



De zin van rituelen (2022)

Samenvatting

In het huidige tijdperk zijn veel rituelen teloorgegaan, zoals kerkelijke rituelen, rituelen binnen een gemeenschap, binnen het verenigingsleven, enzovoort. Zijn we als maatschappij weer toe aan een soort coördinatie die middels rituelen kan plaatsvinden? Wat is een ritueel in essentie? En hoe zouden die nieuwe rituelen er dan uit kunnen zien?

Inspiratie

**Een ritueel wordt door iemand uitgevoerd,
er zijn (vaak) anderen bij betrokken,
het heeft een eigen doel in zich
en het wordt gedaan ter ering van iets,
of in omgang met iets dat anders te moeilijk is om mee om te gaan.
Zoveel verschillende mensen, zoveel verschillende rituelen, er zijn zoveel
vormen van rituelen als er mensen zijn.**

1. Rituelen aanbieden ter ondersteuning van vluchtelingen

Wij herbergen vluchtelingen in ons land, vele landen doen dat met ons, maar wij geven vluchtelingen geen ritueel om alles wat zij hebben achtergelaten, het achterland waar ze vandaan komen, om dat in de context van hun belevingsveld een plaats te geven.

Wat eens verbonden was in de geest, blijft verbonden.

De grondingsprincipes die nodig zijn om een vluchteling echt te laten landen op de plek van zijn huidige bestaan, ook al is het maar tijdelijk, daar is men niet op gericht.

Hoe je dat ook met rituelen kunt omgeven, ook daar naartoe is te weinig gerichtheid.

Als je bijvoorbeeld vluchtelingen opvangt in een gemeenschap, hoe kun je dan rituelen aanbieden om de gemeenschap van vluchtelingen (die in doorloopkampen zijn bijvoorbeeld) meer rust in hun hart te gunnen. Iedereen is met verlies en verdriet omgeven en rouwt, maar er wordt aan deze mensen geen ritueel aangeboden ter ondersteuning van waar ze middenin zitten.

Als ik dan kijk naar Nederland is dit hoofd-centraal op dit moment.

2. Ritueel samenzijn: het hart kunnen luchten bij elkaar in vertrouwen

Er zijn veel blijspelen gaande, waarin mensen zich mooier tonen dan ze zich innerlijk voelen. Rituelen die onderling in samenzijn plaatsvinden, zoals het samen een kopje thee drinken, waarbij je weet dat je vrijelijk met elkaar kunt delen wat er écht gaande is, dat lucht het hart op. Als afsluiting van het vertrouwelijk 'theeritueel' kunnen we zeggen: "Wat we hier met elkaar besproken hebben blijft gewoon hier, maar fijn dat we ons hart met elkaar hebben kunnen luchten". Oók dát is een ritueel.

3. Ritueel met jezelf: het op schrift stellen van je overpeinzingen werkt helend

Inhouding doet mensen doorsnee geen goed. Ze trekken zichzelf terug. En als je jezelf steeds weer terugtrekt, dan wordt indirect ook de bloedstroom minder vloeiend in je fysieke lichaam. Wie zich om welke reden ook dient in te houden om niet allerlei escalaties uit te lokken, doet er wijs aan zaken op schrift te zetten voor zichzelf alleen. In het vrijgeven van wat jij bijvoorbeeld als beperkend of verdrietig ervaart, blijft het stromen, en door te schrijven geef je het een vorm zoals in het ritueel van de theeceremonie (iedereen mag alles delen en het blijft daar, en je gaat opgelucht verder). Een schrift is heel geduldig. Dus in plaats van alles te internaliseren in overpeinzingen, schenk het aan een schrift. Zie dat als een ritueel dat je alleen zelfstandig kunt doen. Met altijd nog de keuze om mettertijd het schrift te verscheuren of te verbranden, omdat het proces is afgelegd. Of om het als na-herinnering te behouden, zodat je nog weet hoe het toen was.

4. Rituelen rondom elkander vergeven

Rituelen rondom elkander vergeven zouden ook veelvuldiger moeten voorkomen. Want veel mensen zeggen wel dat ze de ander vergeven, maar de dag erna zijn ze het al vergeten. Als je een ritueel doet zoals hier volgt, dan leer je jezelf vergeven en daarmee ook de ander; en je vergeeft de ander, en daarmee ontlast je ook jezelf. Het ritueel: Je kijkt iemand in de ogen en de ander kijkt jou aan. Je bespreekt hoe je elkander verkeerd hebt ingeschat, vanuit je eigen onvermogen. Of hoe je gehoopt en verlangd had, dat de ander dit of dat zou zijn, en je benoemt jouw hoop en verlangen. Zo ga je steeds meer scheiden wat bij jou hoort en wat van de ander is; en dan leer je jezelf vergeven en daarmee ook de ander; en je vergeeft de ander en daarmee ontlast je ook jezelf.

In deze tijd krijgen veel opgehoopte gevoeligheden vrij spel. Er is te weinig innerlijke interactie in de mens tot zichzelf, waardoor hij de ander buitengewoon veel aanrekent en te weinig de vinger kan leggen op de eigen imperfectie. Als we minder oplettend zijn naar wat anderen niet goed genoeg doen, en wat meer reflectie naar onszelf hebben,

naar wat aan onszelf nog te verbeteren valt, dan zou het gelukkig wat zwijgzamer worden daar tussenin.

Dus: je ziet tekortkomingen in de ander en je hoop en verlangen is natuurlijk (laten we eerlijk zijn) dat die perfect is. Maar het verzoek is aan jezelf, om te kijken waar je eigen tekortkomingen zitten. Geef je die evenredig veel aandacht als de tekortkomingen die je bij de ander bespeurt, dan wordt het een mooi zwijgzaam samenzijn. Dan heb je niet de hectiek van interactie waar toch eigenlijk niemand gelukkiger van wordt.

5. Toepassing van rituelen bij de begeleiding van groepsprocessen om ervoor zorg te dragen dat de beweging die je inzet in een groep, het grotere veld ten positieve activeert.

Als je regelmatig leiding mag nemen in groepen, ook als er conflicten opspelen, dan kan het heel betekenisvol zijn als je je een dieper weten toe kan eigenen van wat er in dit tijdperk gaande is, waardoor je in de beweging die je inzet in een groep, het grotere veld ten positieve activeert. Je bent als leidinggevende binnen groepsprocessen medeverantwoordelijk voor de wijze waarop gecommuniceerd wordt. Je dient zelf een voorbeeld te scheppen en aan de hand van dat voorbeeld dien je anderen te begeleiden als ze uit de bocht vliegen. Want waar jij het niet kunt afremmen, wordt het elders óók niet afgeremd.

In verband hiermee richten we ons nu eerst op het veld van oorlog en wederwoord. Wederwoord wordt hier gebruikt in de zin van actie en reactie. Oorlog wordt nu heel erg geleid vanuit het wederwoord. Daar liggen ook de wederzijdse opstellingen, en ook dreigementen worden daarin steeds zichtbaarder.

Inspiratie

Na ieder slagveld is er een opmerkelijke rust en verstillings gaande, in een enorme verdiepte laag, die de verbijstering oproept naar wat verricht is. De talloze slachtoffers, de puinhopen, de zielen die bevrijd worden uit hun lichamen, omdat ze in een trauma overleden zijn en onthecht dienen te worden uit het getraumatiseerde lichaam vaak, en de psychische nood die daaraan vooraf gegaan is. Op ieder slagveld is er daarom sprake van een hoog verlichtingsniveau van aanwezigheid van de onstoffelijke wereld.

De onstoffelijke wereld schiet toe om de doden op hun zielenreis te begeleiden, wat moeizamer verloopt dan een normale dood. Er wordt een stilte-inebbing aan de aarde overgeheveld, omdat de aarde als het ware mee getraumatiseerd wordt door wat

geschied is op de grond-oppervlakte waar deze heftigheid heeft plaats gevonden. Dus er is ook een aparte onstoffelijke begeleidingsgroep bezig om de aarde weer te vitaliseren.

Het is elke keer weer een initiatie aan de Aarde, aan de bevolkingsgroepen die hiermee uitstaan, om gerijptere inzichten op te doen, om te voorkomen dat dit opnieuw kan geschieden. Hiermee wordt aangegeven dat iedere escalatie de intentie heeft om verdieping op te roepen, en te komen tot wijsheidsgaring, omdat de her-opvolging, dat wat in leed getroffen is op laten volgen door nieuw leed, níet het antwoord is.

Zo kan je dat in een groepsproces ook (ritueel) plaats laten vinden.

Wie daarom binnen groepswork kan werken aan vergeving naar dat wat niet uit eigen keuze plaatsgevonden heeft, versterkt het veld van oorlogsvermindering, en behoedt dat er nieuwe escalaties plaats vinden. Overal waar een tekort aan 'opruimwerk' geschiedt van dát wat gepasseerd is en door ettert onder de oppervlakte, versterkt oorlogvoering elders. Hoop ligt erin, dat de verstillings die toetreedt nadat een conflict geholpen wordt om zich op te lossen goed geïncarneerd wordt in het groepsproces zelf.

Dus als je als leidinggevende voelt 'nu is er iets geschied met een heftig gevolg', dan ruim je stilte voor de nawerking in. Evenzo doe je dat wanneer een conflict beslecht is ten positieve. Ook dan dien je de rust en de ruimte te nemen om het beslechte conflict in de energiedoorwerking daarvan zo te maken/begeleiden dat ieder groepslid het toe kan eigenen. Daarmee geef je ruimte aan de troost dat iets opgelost kan worden, wat hoop creëert voor een nabije toekomst. En als je dan vervolgens vanuit die verstillings de verwerking van wat geschied is opneemt, en het gaat vlotten, en het komt tot een bepaalde harmonie, dan moet je die sfeer doortrekken in het groepsproces. Dat doe je vooral vanuit verstillings en gemeenschappelijke verbondenheid. Dan bevestig je de deelnemers dat je met elkander iets bijzonders teweeggebracht hebben.

Tenslotte: Ieder mens is onvermijdelijk verbonden met het geheel wat geactiveerd is, en als je dat geheel niet zuiver de ruimte gunt om in ieder te verpersoonlijken, dan ga je daarmee met een opgezadeld werk naar huis.

Juist om te zorgen dat je zelf ook niet met een los eindje naar huis gaat (omdat je onbewust wel verbonden bent met dat groepsproces waartoe je bemiddeld hebt), breng je het zo goed mogelijk binnen de groep in een afronding.

Dit verdient dus een afrondingsritueel, zodat iedereen vrijer naar huis kan gaan.