



De magische energie van

# NATUUR RITUELEN

Beate Tschirch

**DELTA**S

# INHOUD

Inleiding	4		
<b>DE BASIS</b>		<b>MIJN JAAR</b>	
Wat zijn rituelen?	8	Januari	21
Hoe kunnen rituelen je ondersteunen?	8	Februari	34
Dagelijkse rituelen in dit boek	8	Maart	50
Maandelijkse rituelen in dit boek	9	April	65
Eerste voorbereidingen voor je rituelen	10	Mei	78
Oefening: wees een boom	14	Juni	92
Het verloop van een ritueel	15	Juli	107
Een kleine oase van rust: maandelijkse meditatie	18	Augustus	120
Nog meer ondersteuning voor je rituelen	19	September	134
		Oktober	148
		November	162
		December	176
		Over de auteur	191
		Dankwoord	191

## In elke maand vind je:

- \* boeiende informatie:
  - wat we van de natuur kunnen leren
  - \* maandelijkse tips voor jou
  - \* dagboekvragen voor zelfreflectie
- \* bijpassende edelstenen, oliën en geneeskrachtige planten
- \* een extra bladzijde over het jaarcyclusfeest (als dit er is)
  - \* bijzondere kracht- en natuurrituelen
  - \* een meditatie van de maand

## JANUARI

Rust en bezinning

21

## FEBRUARI

Afstemming

34

## DECEMBER

Introspectie

176

## NOVEMBER

Loslaten

162

## OKTOBER

Dankbaarheid

148

## SEPTEMBER

Orde en structuur

134

## AUGUSTUS

Overvloed

120

## JULI

Vertrouwen

107

## JUNI

Lichtheid

92

## MAART

Nieuw begin

50

## APRIL

Moed

65

## MEI

Zinnelijkheid

78



## INLEIDING



*'5.55 uur: mijn wekker gaat. Nog geen tien minuten later sta ik onder de douche en daarvoor heb ik als een halve zombie het koffiezetapparaat aangezet. Ik ben ook in de kamers van mijn kinderen geweest en heb geprobeerd hen aan te moedigen om op te staan. In plaats van applaus of lof krijg ik alleen maar norse blikken, dus check ik eerst mijn mails, wat duidelijk geen goed idee was want ik weet nu al: dat gaat me vandaag nooit lukken!*

*Nog voor de dag begint, voel ik me al opgebrand en uitgeput.*

*Ik voel me als de beroemde hamster in het hamsterwiel.'*

**Voel jij je misschien ook zo?** Of het nu in het dagelijks leven is als werknemer, voltijds, deeltijds, met werk in de zorg, als zelfstandige, studerend, met kinderen, partner of zonder: op de een of andere manier is alles een eigen leven gaan leiden.

We beschikken over veel moderne gemakken zoals elektrisch licht, verwarming, wasmachines en vaatwassers, maar in plaats van de gewonnen tijd met onze dierbaren door te brengen of voor onszelf te gebruiken, kiezen we vaak voor lange werktijden en volgepropte to-dolijsten. We verwachten van onszelf dat we altijd bezig zijn. Dit roept de vraag op: willen we eigenlijk leven of geleefd worden?

We boeken voor onszelf een vakantie of wellnessreis die we echt verdiend hebben.

Maar zodra we weer thuis zijn, is alle ontspanning als bij toverslag verdwenen. Helaas is de langverwachte toverfee niet langgekomen terwijl we weg waren en heeft ze niet alle obstakels weggetoverd. Dus hoe kunnen we voldoening uit ons dagelijks leven halen zonder telkens kilometers ver te moeten rijden?

Ik heb voor mezelf een antwoord op deze vraag gevonden.

**Wat als ik ook voor jou een pad zou kunnen openen  
dat leidt naar meer geluk in het dagelijks leven...?**



Mijn opa zei altijd: 'Als je je niet goed voelt, ga dan wandelen in het bos.' En hij had gelijk. Ieder van ons weet ongetwijfeld hoe heerlijk ontspannen je bent na een wandeling door weiden en bossen. De natuur heeft een kalmerend effect op ons, hier kunnen we de knop omdraaien, ons laten meedrijven en ontspannen.

Ook onze voorouders wisten de kracht van de natuur te waarderen. Ze aanbaden haar met rituelen en ceremonies, observeerden de zon en de maan en stemden hun hele leven af op het ritme van de natuur. De ontwikkelingsfase van planten, de weersomstandigheden of zelfs het gedrag van dieren gaven hun informatie over het begin van het zaaiseizoen of over de oogst en daarmee over hun hele leven. Het was voor de mensen vanzelfsprekend dat ze in het voorjaar, als alles in bloei stond, ook zelf actief konden worden. In de herfst daarentegen, nadat de oogst was binnengehaald en de bladeren waren gevallen, werd de periode van stilte en loslaten ingeluid. Een rustgevend ritme beïnvloedde het leven waarin mensen zich comfortabel nestelden. Elke handeling die ze verrichtten, had in die tijd een betekenis.

**Misschien heb jij ook dit ongelooflijke verlangen naar een zinvol leven.** Ik heb het en ik kom er elke dag voor uit bed. Het is de behoefte aan een leven dat me het troostende gevoel teruggeeft van gewiegd en gedragen te worden zoals mijn moeder ooit met mij deed. Velen van ons zijn in deze tijd niet met de aarde verbonden. Toch is de natuur er altijd, wachtend op ons om haar te herontdekken.

Met dit boek wil ik je meenemen op een reis naar de wereld van natuurrituelen. Want door het observeren van en bezig zijn met Moeder Aarde voelde ik mij verbonden met mezelf. Naarmate ik de verschillende eigenschappen van het jaar begon te waarderen, leerde ik steeds beter omgaan met de voortdurende veranderingen die het leven met zich meebrengt. Ik wil je eraan herinneren hoe ook jij deze energieën het hele jaar door voor jezelf kan gebruiken, aangezien je alle goede eigenschappen van het leven in de jaarcyclus zal vinden.

Alles wat is, heeft een specifiek doel. Elke maand heeft een prachtige kwaliteit, heeft zijn eigen energie, vertelt zijn eigen verhaal. Het is alsof elke maand zijn eigen toon heeft en samen vormen ze een prachtig lied.



Leer dankzij dit boek de afzonderlijke energieën van de maanden beter kennen. Gebruik ze voor jezelf en je leven en leef in harmonie met de grote, kosmische ritmes van de natuur. Want door deze verbondenheid word je weer zo gedachteloos als een spelend kind en bovendien gelukkig. Geloof me, het leven is veel gemakkelijker als we in harmonie daarmee groeien en zijn, vergaan en sterven, als we met de adem van de aarde leven.

**Aan het begin van elke maand vind je een impuls die de energiekwaliteit van de maand en zijn thema uitlegt.** Laat je gedachten over het thema van de maand gaan, beantwoord de dagboekvragen en bedenk wat je die maand precies wil versterken of loslaten in je leven. Zet je gedachten op papier en ze zullen je gedurende de maand vergezellen. Je regelmatige overpeinzingen helpen je om meer ontspannen door het jaar te gaan en de krachten van de natuur bewust te gebruiken om je leven vorm te geven.

**Hoe zou het voor jou zijn om eindelijk je innerlijke stem weer te horen en te volgen?** Hoe zou het voor jou zijn om volledige helderheid over jezelf, je pad en je volgende stappen te voelen? Er valt zoveel meer te ontdekken! Rituelen nodigen je uit om naar je innerlijke stem te luisteren en diep in jezelf te voelen. Want het gaat er niet om iemand te worden, maar om de persoon die er altijd al is geweest te herkennen en te leven. Wees niet bang om in het diepst van je ziel te kijken. Vertrouw op het ritme van verandering, de eeuwige cyclus van worden-zijn-vergaan, gebruik de prachtige geschenken die de natuur je kan geven. Je wordt beloond met een diep vertrouwen dat alles zal verlopen zoals het bedoeld is. Je wordt je ervan bewust dat alles wat er gebeurt een geschenk voor je is en je begint je leven van binnenuit te creëren. Door in het ritme van de natuur te leven, kan je echt bij jezelf zijn en een diepe verbinding voelen met alles wat is. **Als je echt met dit boek aan de slag gaat, zal je de komende maanden diep in je eigen wezen duiken.**

*Ik wens je daar heel veel plezier mee!*

*Beate*

# DE BASIS



Alles wat je over rituelen moet weten

## WAT ZIJN RITUELEN?

Er zijn rituelen in alle religies, samenlevingen en culturen. Ze begeleiden iedereen van geboorte tot dood en geven structuur aan ons leven. Rituelen maken ons leven voorspelbaarder, beter te controleren en dus gemakkelijker. Het zijn stevige ankers in het leven die ook bij stress, spanning of zorgen de boventoon voeren. Rituelen creëren zones van welzijn die mensen steun geven. Omdat ze in harmonie met de natuur en de jaarcyclus zijn, zijn ze ook een krachtig hulpmiddel dat ons kan helpen een **gelukkiger en bevredigender leven** te leiden.

## HOE KUNNEN RITUELEN JE ONDERSTEUNEN?

- \* Met rituelen kunnen mooie gebeurtenissen nog tastbaarder worden ervaren en veel beter herinnerd worden.
- \* Vooral in tijden van overgang kan een ritueel helpen om bewust afscheid te nemen van het oude en innerlijke oude lasten achter te laten.
- \* Rituelen kunnen als een contract met jezelf zijn, misschien zelfs met het universum.

**Vooraf daarom houd ik van rituelen: omdat ik mij heel even verbonden voel met mijn creatieve kracht en met de bron van alle zijn.**

## DAGELIJKSE RITUELEN IN DIT BOEK

Rituelen zijn de magische sleutel tot verandering. Ik heb echter niet altijd tijd of zin om een uitgebreid ritueel te doen. Gelukkig is het gezegde hier: 'Een gestage druppel holt de steen uit.' Zo kan een klein, dagelijks ritueel net zo'n groot effect hebben als een groot, uitgebreid ritueel dat je maar één keer uitvoert. Voor dit boek heb ik voor elke maand een klein ritueel gekozen dat je **elke dag** kan doen en dat je verbindt met de kwaliteit van de betreffende maand. Je vindt dit altijd aan het begin van elke maand. De rituelen zijn zo klein dat je de afzonderlijke stappen niet eens opmerkt. Kijk niet alleen naar de afzonderlijke dominostenen, maar denk ook aan de kettingreactie zodra de eerste dominosteen een duwtje krijgt.



## MAANDELIJKSE RITUELEN IN DIT BOEK

Bij de maandelijkse rituelen heb je per maand meerdere rituelen om uit te kiezen. Er is altijd een uitgebreid **vollemaanritueel**. Hiervoor observeer je de loop van de maan, bijvoorbeeld met behulp van een maankalender, en kijk je op welke dag het symbool van volle maan staat.



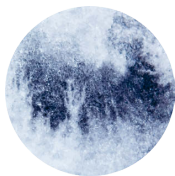
Op deze dag neem je de tijd voor het vollemaanritueel.

### ADVIES

*Ook al denken we bij de maan vaak automatisch aan nacht en avond: vollemaanrituelen hoeven niet altijd 's nachts plaats te vinden.*

### TIP

*Omwille van de eenvoud kunnen vollemaanrituelen ongeacht het precieze tijdstip worden uitgevoerd. In ieder geval kan je de kracht van de maan voor jezelf gebruiken. Wil je je ritueel precies uitvoeren wanneer zon, aarde en maan op één lijn staan, zoek dan het exacte tijdstip van de volle maan op en voer het ritueel op precies dat tijdstip uit.*



Daarnaast vind je nog meer versterkende rituelen die voortkomen uit de kennis van onze voorouders. De voortdurende wisseling van de seizoenen was voor onze voorouders regelmatig aanleiding om feest te vieren. De zogenaamde **'jaarcyclus'** waarin zowel de zonnefeesten (winterzonnewende, lente-equinox, zomerzonnewende, herfst-equinox) als maanfeesten (Samhain in de herfst, Imbolc in de winter, Beltane in de lente en Lughnasadh in de zomer) hun plek vonden, was en is een heerlijk ritme. Niet elke maand heeft een jaarcyclusfeest, maar als er een is, zal ik dit kort aan je voorstellen.

Blader aan het begin van de maand gerust door de bladzijden en laat je inspireren om te ontdekken welk(e) van de rituelen deze maand bij jou past/passen. Ga intuïtief te werk, je hoeft niet alle rituelen 'af te werken'. Hier is ijverig zijn niet aan de orde. Het motto hier is: het is beter om er één met enthousiasme en plezier te doen dan ze allemaal gestrest te doen. Blijf gewoon ontspannen en volledig bij jezelf.