



# Ritueel: ode aan het afscheid

## Stap 1: Schrijf een brief

Vertrouw je gevoel, over dat waar je afscheid van wilt nemen, toe aan papier. Wat of wie is het precies? Wat heb je niet meer nodig? Wat laat je achter? Voor welk nieuwe begin maak je ruimte?

In je brief schrijf je over jouw gevoel, jouw wens, jouw verlangen. Gebruik daarbij je lijf als leidraad. Waar doet het pijn? Waar voel je het gemis, de zwaarte, het verdriet? Hoe voelt het als jij in deze situatie bent? Wat zou je graag willen voelen? Hoe zou je dat graag willen creëren?

Schrijf deze brief vanuit jezelf, zonder verwijten, verwachting, eisen, wensen naar een ander toe.

Zie het als een ode, een gedicht, een liefdesbrief aan dat wat geweest is én dat wat komen gaat.

## Stap 2: Creëer een heilige plek

Creëer (samen) een heilige plek waar je jouw ritueel uitvoert. Steek kaarsjes aan, zet een bos bloemen neer, gebruik een amulet, beeldjes of foto's om jouw plek kracht bij te zetten. Doe wat jij nodig hebt om dit tot een bijzondere plek te maken. Ik hou er bijvoorbeeld van om energetisch een cirkel om de plek heen te trekken, zodat deze tijdelijk alleen toegankelijk is voor het ritueel.

## Stap 3: De Setting

Het feitelijke ritueel kun je in je eentje doen, maar als je afscheid neemt van een persoon of van iets wat niet (meer) werkt in een relatie, is het aan te raden om het samen te doen. Kan dit, om wat voor reden dan ook, niet zet dan een stoel of een meditatiekussentje neer voor de desbetreffende persoon en beeld je in dat die ander daar op zit.



#### Stap 4: Nodig je toeschouwers uit

Getuigen versterken rituelen. Nodig voor jouw ritueel letterlijk of energetisch mensen, dieren, geesten, heiligen, windrichtingen, godinnen uit om jouw ritueel te bekrachtigen. Vraag ze deel te nemen, toevoerder te zijn, hun kracht en energie met jou te verbinden.

#### Stap 5: Verbind je

Ga tegen over diegene of datgene waar je ritueel over gaat zitten. Sluit je ogen. Leg je handen op je hart en je spirituele baarmoeder. Verbind je met je lijf, je ademhaling. Voel dat je liefde door je hart uitademt in je handen en weer terug inademt in je lijf, zodat je één en al liefde wordt en bent. Leg je handen in je schoot, open je ogen en verbind je met de ander of met datgene waar je afscheid van neemt. Neem de tijd om elkaar echt te zien en jezelf echt te laten zien. In stilte.

#### Stap 6: Spreek je uit

Adem in, voel je gegrond en blijf open en kwetsbaar. Lees dan met alle liefde die je in je hebt jouw brief voor. Voel de zinnen door je heen gaan. Voel dat wat je werkelijk zegt, gedragen wordt door het universum. Blijf ademen. Neem de tijd. Laat stiltes vallen. Verbind je bij iedere zin opnieuw met jouw stromende liefde. Sluit af met een diepe, diepe buiging voor al wat de ander of datgene waar je afscheid van neemt, je heeft gebracht, voor wat er op dit moment is en voor dat wat groter is dan ons allen en jouw ritueel zal dragen.

#### Stap 7: Afronding

Dank je getuigen voor hun steun. Ben je samen met een ander? Sluit af met een omhelzing. Alleen? Omhels en dank jezelf voor de moed je brief aan het universum te hebben toevertrouwd.