



Samhain ritueel

Reizen tussen de sluiers

Lieve Ziel,

Samhain is een moment om stil te staan bij wat voorbij is, bij de mensen die je met liefde met je meedraagt en bij alles wat je zelf niet langer wilt vasthouden. Terwijl de dagen donkerder worden, mag je even vertragen en luisteren naar wat er in jou leeft.

Dit ritueel is een uitnodiging om daar op jouw eigen manier ruimte voor te maken. Je reist in gedachten naar een cirkel van licht, laat symbolisch iets los in het vuur en staat open voor wat er daarna bij je opkomt. Misschien is dat een herinnering, een gevoel of een gedachte die je graag mee wilt nemen.

Je hoeft niets bijzonders te zien of te ervaren. Ook als je gewoon even rustig zit en voelt wat deze tijd met je doet, is dat genoeg.

Wil je na dit ritueel ook persoonlijk kijken naar wat Samhain voor jou naar voren brengt?

Dan heb ik een Samhain Reading gemaakt.

Daarin kijk ik in drie delen met je mee: wat je mag loslaten, wat herinnerd wil worden en wat nu jouw aandacht vraagt.

Je ontvangt jouw persoonlijke reading als PDF.

Je vindt hem op de Samhain pagina van Zielstempel.

Neem nu eerst dit moment helemaal voor jezelf.

Liefs,
Nikita

Vorbereiding

Zoek een rustige plek waar je even niet gestoord wordt.

Je kunt een kaars aansteken en iets neerleggen dat voor jou bij Samhain past, zoals herfstbladeren, een bloem of een foto van iemand die je wilt herinneren.

Leg ook pen en papier klaar voor na afloop.

Houd het gerust eenvoudig.

Een rustige plek en een paar minuten voor jezelf zijn genoeg.

Neem even de tijd om te voelen waarom je dit ritueel wilt doen.

Je kunt bijvoorbeeld hardop of in gedachten zeggen:

Vandaag sta ik stil bij wie en wat ik met me meedraag.

Ik laat los wat mij niet meer helpt en maak ruimte voor wat ik nu nodig heb.

Het ritueel

Ga rustig zitten en voel je voeten op de grond.

Adem een paar keer diep in en uit.

Stel je voor dat er vanuit je voeten wortels de aarde in groeien.

Je hoeft nergens heen. Je mag eerst even aankomen.

Sluit je ogen als dat prettig voelt.

Stel je voor dat je door een stil bos loopt.

Voor je zie je een warm licht verschijnen.

Terwijl je dichterbij komt, ontdek je een cirkel van licht met in het midden een vuur.

Neem rustig de tijd om daar te zijn.

Misschien denk je aan een voorouder of iemand die je mist.

Misschien voel je vooral de stilte. Alles is goed zoals het komt.

Kijk naar het vuur en vraag jezelf af wat je niet langer wilt meedragen.

Dat kan een zorg zijn, een oude pijn of een gevoel dat veel ruimte inneemt.

Stel je voor dat je het voorzichtig in het vuur legt.

Kijk hoe het vuur het opneemt en adem rustig uit.

Blijf nog even bij de cirkel.

Misschien komt er een herinnering, een woord, een beeld of een gevoel bij je op.

Misschien gebeurt er niets dat je direct kunt benoemen.

Geef jezelf de ruimte om te ontvangen zonder iets te hoeven afdwingen.

Als je er klaar voor bent, bedank je in gedachten de mensen aan wie je hebt gedacht en dit moment dat je voor jezelf hebt genomen.

Stel je voor dat je het bos rustig weer verlaat.

Voel je voeten op de grond, haal diep adem en open je ogen.

Na afloop

Schrijf op wat je wilt onthouden.

Je kunt deze vragen gebruiken:

- Wat wilde ik vandaag loslaten?
- Aan wie dacht ik tijdens het ritueel?
- Kwam er een beeld, gevoel of gedachte bij me op?
- Wat wil ik de komende tijd met me meenemen?

Je hoeft niet alle vragen te beantwoorden.

Soms wordt pas later duidelijk wat een ritueel voor je betekent.

Afsluiting

Als je een kaars hebt aangestoken, doof die dan rustig.

Drink eventueel wat water en neem de tijd om weer helemaal in het hier en nu te komen.

Dank je wel dat je dit moment voor jezelf hebt genomen.

