

# RITUEEL LEVEN

ANNIEK GAVRIILAKIS

Leesvoorbeeld



# RITUEEL LEVEN

ANNIEK GAVRIILAKIS

MET FOTO'S VAN LIESBETH DECKERS

P E L C K M A N S

SYLLABOGRAMS

da	ja	ka	na	ma	pa	qa	ra	sa	ta	wa	za
me	me	pe	qe	re	se	te	we	ze			
mi	ni	pi	ci	si							
na	no	pa	qa	ra							



9

## HET IS TIJD

12

To begin, begin.

Terug naar het prilste begin.

19

Het is tijd.

23

## RITUEEL

Wat is dat nu, een ritueel?

31

Acht onmisbare elementen

36

Hoe komt het dat zo weinig mensen bewust ritueel leven?

41

## ECHO

Wat zijn de voordelen van ritueel leven?

47

Houvast bieden

51

Verandering inzetten

55

Afronden in schoonheid

61

Trauma herstellen

63

Sneller verwerken

69

Erkenning geven aan mensen en gebeurtenissen

75

Aanvaarden van een situatie

79

Dieper verbinden

83

Intenser vieren

89

Dankbaarheid uiten

95

Waarde verhogen

99

## MOMENTUM

Wat zijn goede momenten om een ritueel te doen?

102

Zuivering van een thuis

103

Babyblessing

105

My first moon

106

Verhuis

109

Overname van een bedrijf

110

Afscheid van een team

111

Menopauze

112

Lege-nest-ritueel



115

## SCENARIO

Hoe geef je nu zelf een ritueel vorm?

119

1 | Je houding

122

2 | Je rol

124

3 | Intentie en altaar

127

4 | Het scenario

135

5 | Genius loci, ofwel 'de geest van de plek'

137

6 | Timing

139

7 | Na het ritueel

141

## MEMORIA

Before and beyond words

145

Laatste dag van het jaar.

Calpe, Spanje.

149

Een maand eerder. Luxor, Egypte.

153

Oktober van hetzelfde jaar.

Bansko, Bulgarije.

155

Mei, hetzelfde jaar.

Lefkada, Griekenland.

158

Rituelen. Ze hebben altijd bestaan. Ik breng niks nieuws, ik herinner je eraan.

163

## Dankwoord

164

Gratitude to you

167

I consecrate this book

171

## Literatuurlijst





HET IS TIJD

Leesvoorbeeld



# HEY.

Dat is het verhaal van de Traveling Red Dress. En dat is het verhaal van mijn reis en dit boek: bang zijn en het toch doen...

Hey. Ik ben Anniek en je ziet me op de cover in een rode jurk. Het is niet zomaar een jurk. We noemen haar de Traveling Red Dress. Ze reist rond van vrouw naar vrouw. Als amulet of talisman. Een krachtsymbool voor wie het nodig heeft. Ze geeft steun aan vrouwen die voor iets groots of nieuws staan. Ze werd al uitgeleend voor een sweet sixteen, een verdediging van een eindexamen in de kunsten, een vijftigste verjaardag, een fotoshoot, een dansauditie. Het blijkt een jurk te zijn die gek genoeg zowat iedereen past en nooit kreukt. Ze kan tegen veel. Klimmen in bomen, rollen door het gras. Ze is op plaatsen geweest die ik niet ken. Ondertussen zit ze vol straffe verhalen van vrouwen. Ik droomde van replica's van deze jurk. In verschillende maten. Zodat ze nog meer vrouwen kon ondersteunen en nog verder kon reizen. Die zijn er gekomen. Eentje voor een meisje van twaalf en eentje maat 44. Het zotte is dat ik de jurk kocht maar lange tijd nooit zelf droeg. Ik leende ze uit aan andere vrouwen die een rituele outfit zochten voor een belangrijk levensmoment.

Tot ik ze op mijn veertigste terugkreeg om zelf te dragen. Ik wist toen nog niet dat ik ze terugkreeg om drie jaar later te gaan vertellen over rituelen in Egypte op de Nijl. Aan tachtig artsen en verplegers. Tijdens een studiereis over rouwrituelen. Een beetje sterven was het. Dat podium nemen voor mijn keynote. Je hebt het grote sterven en het kleine sterven van elke dag. Dit was het moment dat ik haar kracht mocht voelen. Ontroerd toen ik haar aantrok. Diep dankbaar voor al die moedige meisjes en vrouwen die me voorgingen. Opgeladen door zovele vrouwen die hun podium namen. Bang zijn en toch springen.

Dat is het verhaal van de Traveling Red Dress. En dat is het verhaal van mijn reis en dit boek: bang zijn en het toch doen... Het was tijd.

# TO BEGIN, BEGIN. TERUG NAAR HET PRILSTE BEGIN.

*Core memory:* mijn eerste communie. Een kerk vol families. Voor ons. Tien kindjes uit het eerste leerjaar. Ik zie het voor me en herken opnieuw het gevoel van overdressed te zijn in een wit en lichtblauw jurkje met een hoed, kanten handschoenen en nette schoenen. Daar sta ik dan met een bonzend hart en voorzichtig plezier in mijn buik. De deuren van de kerk zwaaien open als een poort naar iets groots en nieuws. Wij, tien kindjes uit de wijkschool, stappen moedig in een rij naar binnen. De arena in. Om er samen te zingen en een tekst voor te lezen waar we al weken op geoefend hebben. Alle ogen op ons gericht. Ik begrijp niet wat er wordt gezegd. Het gaat over ons, en tegelijk ook niet, zo lijkt het. Maar het voelt wel belangrijk. Een moment in ons leven als kind, met aandacht gevierd. Met iedereen erbij. Terug thuis is het feest en ben ik eindelijk helemaal mezelf: hoedje af, handschoenen uit, haren in de wind. En onder mijn jurk de **rode** Converse-sneakers waar ik zo van gedroomd heb. Een cadeautje van mijn meter.

*Core memory:* de rode eieren. Een mand vol **rood**. Mijn Griekse oma verft ze zo rood, elke paastijd opnieuw. Net zoals haar voorouders en die daarvoor en die daarvoor. In de Grieks-orthodoxe kerk staat rood voor het bloed en voor de levendigheid. De eieren zijn symbool voor een nieuw begin en de vruchtbaarheid. Het gebruik wordt van generatie op generatie doorgegeven.



Als kind van een Griekse papa en Belgische mama, besepte ik al heel vroeg dat er verschillende manieren zijn om de dingen aan te pakken. Ik hoefde er niet voor op reis. Ik besef dat de Griekse rituelen waar ik mee opgroeide, onbewust op me hebben ingewerkt. We vierden alle feesten op z'n Grieks én op z'n Vlaams. Het besef dat sommige mensen bij het begin en het einde van het leven andere handelingen stellen of dat typische aangelegenheden zoals een huwelijk, Kerstmis of Pasen anders of niet worden gevierd, opende mijn ogen en gaf me het gevoel van volle vrijheid. Met veel respect voor ons verleden, onze tradities, voelde ik een vrijheid om rituelen anders vorm te geven. Op mijn eigen manier. Het werd tijd.

*“C’est le temps que tu as perdu pour ta rose qui fait la rose si importante.”* zegt *De Kleine Prins* van Antoine de Saint-Exupéry.

Grieken hebben twee woorden voor tijd. Ze verwijzen hiervoor naar mythologische figuren. Chronos staat voor de lineaire, meetbare tijd. De kloktijd. Deze tijd staat symbool voor de manier waarop we onze samenleving georganiseerd hebben: efficiënt! Heel belangrijk, maar raak je te veel in de ban van Chronos, dan komen we in een ziellose wereld terecht waar er geen ruimte meer is om het leven echt te voelen en te beleven. Kairos, de jongste en meest rebelse kleinzoon van Chronos, staat symbool voor de gevoelde of innerlijke tijd. Die ervaren we in het nu, wanneer we de tijd stilzetten. In het Engels noemen we dit ook wel *deep time*, een mooi woord vind ik, want dat is wat rituelen doen: ze verdiepen de tijd.







De manier waarop Grieken naar tijd kijken, heeft me onbewust geïnspireerd en gevoed als het op rituelen aankomt. In tijden waarin Chronos vooral het heft in handen heeft, moedigt Kairos ons aan om het leven, het moment veel voller te beleven. Ik voel met heel mijn wezen dat dit maatschappelijk relevant is. We leven vandaag vaak aan de oppervlakte. Snel. Druk. Achter ons scherm. Rondjes draaiend in ons verstand. Rituelen zijn een manier om de business as usual stil te leggen. Om de balans weer in evenwicht te brengen tussen Chronos en Kairos. We hebben allemaal maar een beperkte tijd hier op aarde. Wat willen we met die tijd doen, hoe willen we die beleven? Laat ons ermee omgaan als met een kostbaar geschenk. Het is tijd.

*“Als we iets willen behouden, dan moeten we dringend alles veranderen”, zegt de prins in De Tijgerkat van Giuseppe Tomasi di Lampedusa.*

Een ritueel van honderden of duizenden jaren oud heeft een reden van bestaan. Het herinnert aan wat we al weten, maar steeds weer vergeten. Rituelen brengen ons thuis in ons bestaan. Onze gevoeligheid voor het rituele leven zit opgeslagen, diep in ons DNA. Het ritueel is eigen aan onze menselijke conditie. Je hoeft er niet spiritueel voor te zijn. Of religieus.