

♥ De beste manier om een ander te eren is jezelf te eren. Deze manier van aandacht voor onszelf is in onze cultuur niet gebruikelijk. Vooral voor vrouwen is de nadruk geweest op zorgen dat anderen het goed hebben. Het is tijd om deze patronen te doorbreken, om te voelen wat we nodig hebben.



Zubín Nur heeft ruim 12 jaar ervaring in het opzetten, begeleiden en vormgeven van rituelen en doet dit vanuit een hartconcentratie. Ze is bekwaam in het bij elkaar brengen van mensen van verschillende levensvisies en overtuigingen in een veilige sfeer.



♥ Advies bij voorbereiding €63 per uur; een ritueel leiden €81 per uur.



Zubín Nur is ook coach in persoonlijke ontwikkeling. Zij organiseert workshops, cursussen

en retraites met mantrazang, dans en spirituele oefeningen. Zij volgt een open spiritueel pad binnen de Sufi Ruhaniat International en is daarin ook leraar.



www.heartslight.net

voor meer informatie bel: 026 389 0121

of 06 40008880

of mail zubin@peaceplace.nl



Rituelen



met

Zubín Nur

Er zit een grote kracht in rituelen. Vaak hebben we onbewust onze eigen rituelen gecreëerd bijvoorbeeld een ochtend ritueel bij het opstaan en een avond ritueel bij het naar bed gaan. Er zijn ook momenten waarin we een ritueel kunnen gebruiken om iets te vieren of een gebeurtenis af te sluiten met respect en eerbied en de weg te openen voor iets nieuws.



voorbeelden van rituele momenten:

- ♥ *verwelkomings- naamgevings-, zegen ritueel;*
- ♥ *Ritueel om de stap van het naar school gaan te vieren;*
- overgangsrituelen voor:*
 - ♥ *tieners in de puberteit;*
 - ♥ *begin van menstruatie;*
 - ♥ *het ouderlijke huis verlaten;*
 - ♥ *de overgang voor vrouwen;*
 - ♥ *om de intentie van een partnerschap te bevestigen en te vieren;*

- ♥ *na een scheiding;*
- ♥ *bij een verhuizing;*
- ♥ *nieuw werk/opleiding;*
- ♥ *overlijden: het verlies van een geliefde naar de volgende sfeer.*

Bijvoorbeeld na het verlies van een geliefde of bekende zijn we vaak niet zo bewust van de verschillende vormen die dit ritueel kan hebben. Er zijn veel verschillende manieren om haar



of zijn leven te herdenken en vieren. Een tijd om herinneringen te delen of te luisteren naar favoriete muziek. Samen muziek maken, zingen en bewegen of met rust, bloemen en

beelden. Met gebed of meditatie. Op een geliefde plek in een gebouw of in de natuur. Er zijn zo veel mogelijkheden als er mensen zijn. In andere tradities wordt er ook anders met de dood omgegaan: zij zien het als een hereniging met 'De Geliefde' een teruggaan naar de Bron waar we allemaal vandaan komen.



Een ritueel is één manier om een bijzonder moment een plaats te geven. Het schept een bijzondere kracht. Vraagt aandacht en concentratie zo wel voor de inhoud als voor de vorm. Om het ritueel vorm te geven zijn er ook bewuste keuzes die gemaakt kunnen worden zoals: de plaats; wie zal aanwezig zijn en in welke rol? Zijn de aanwezigen actief of zijn ze 'stille getuigen' van een belangrijk moment?