

Centrum voor Levensvragen

Oost-Veluwe

Symposium zingeving als factor in herstel

Donderdag 8 februari 2024 16.30-21.00

In de Bronkerk te Ugchelen

Workshop: Samen op weg naar een goed einde:

Rituelen van nu

Door geestelijk verzorgers

Antoinette Deuzeman en Anne-Greet Ibelings-van Rootselaar



Ritueel: Welke last heb jij het nieuwe jaar ingedragen?

Benodigheden

- ✓ Vriendenkring met kaars
- ✓ Muziekbox
- ✓ Blauwe doeken/kleden
- ✓ Stenen in een mand
- ✓ Begeleidende tekst
- ✓ Een ruimte waarin we in een kring kunnen zitten

Vragen om instemming

Ik zou graag willen voorstellen om gezamenlijk een ritueel uit te voeren.

Een ritueel dat ook aan het levenseinde ingezet zou kunnen worden.

Een ritueel waarbij we een last die we met ons meedragen in het leven, op een symbolische manier van ons weg gaan leggen. Een ritueel als opening naar een 'ander' gesprek.

Zien jullie dat zitten?

Je mag op elk gewenst moment uit stappen.

Blijf het liefst wel zitten of in de buurt zodat je mee kan doen in de evaluatie.

Begeleidende tekst bij uitvoering ritueel

Ik wil jullie uitnodigen allemaal een steen uit deze mand te nemen.

Laat de steen even door je handen gaan.

Voel de zwaarte van de steen.

Je kan je ogen sluiten om echt goed te voelen.

Hoe zwaar is de steen die jij koos.....

Centrum voor Levensvragen

Oost-Veluwe

Muziek: [Hans Zimmer – S.T.A.Y.](#)

Ga rechtop zitten met je voeten op de aarde
kruin naar de hemel
billen op je stoel
rechte rug, ontspannen schouders
Je mag je ogen gesloten houden of richt ze op de steen die je vast hebt.

En ga nu eens stil staan bij de vraag:
Welke zwaarte, heb ik deze eerste zes weken van 2024 het jaar in getild?
Welke last heb ik meegenomen het nieuwe jaar in?

blijf even stil en neem de tijd.
Misschien kan je er woorden voor vinden
Misschien ook niet
Misschien voel je in lijf ergens een zwaarte.
iets dat vastzit en een last is.
Onderzoek waar het zit in je lijf

Zit er iets in je maag
Drukt er iets op je hart.....
misschien zit er iets vast in je nek...
of hangt er iets aan jouw schouders dat je liever kwijt dan rijk bent....
Of zit het gevoel in je buik.....

Misschien heb je wel helemaal niets dat zwaar voelt...
en stroomt het lekker bij jou.....
misschien is er vooral lichtheid
neem ook de tijd om dat te voelen...

Heb jij een zwaarte gevonden...
Dan mag je die aan de steen meegeven
Maak de steen die je vast hebt een symbool van jouw zwaarte

stilte

Als je je ogen gesloten had,
Mag je ze nu weer openen.
Neem even de tijd om weer hier te komen,
Haal een paar keer goed adem.
Voel je voeten op de aarde
Beweeg even met je tenen

Centrum voor Levensvragen

Oost-Veluwe

Ik wil jullie nu vragen om in beweging te komen
En de steen die jullie vasthebben met jullie zwaarte
In de ruimte te leggen
Kies een plek in de kring voor jouw steen
Wil je de steen dicht bij je houden
Of juist ver weg
Wil je hem in de rivier, ernaast
Kies een plek die past voor jou

Muziek: [Max Richter - The New Four Seasons – Vivaldi Recomposed: Spring 1 \(Official Video\)](#)

Als iedereen weer zit

Ik trek mij terug en wacht.
Dit is de tijd die niet verloren gaat:
iedere minuut zet zich in toekomst om.
Ik ben een oceaan van wachten,
waterdun omhuld door 't ogenblik.
Zuigende eb van het gemoed,
dat de minuten trekt en dat de vloed
diep in zijn duisternis bereidt.
Er is geen tijd. Of is er niets dan tijd?

M. Vasalis
uit: 'Gedichten', 1997.

Afrondend

- Hoe was het dit om te doen?
- Wil er iemand iets delen met de groep?
- Dank voor jullie inbreng en het meedoen!