

# Reisgenoten: Losing my religion

## Etappe 3 | Verwelkomen. Nieuwe wegen zoeken.



Onderdeel van programma

**Voor wie**  
Volwassenen

**Duur**  
1 dagdeel

Reisgenoten: Geloofsverlies | Losing my religion

### 1. Het startpunt

Tijdens het startpunt maak je contact met elkaar en met het thema. Dit doe je door samen op een tekst te kauwen en daarna verschillende perspectieven te delen. Kijk voor de uitgebreide beschrijving bij etappe 1.

#### **Tekstkeuze A**

*Zie de leegte  
onder ogen  
wees niet bang  
Adem in en adem uit  
Volg de lijnen  
In je hand*

*Het gevaar is altijd kleiner  
Dan de angst  
Als je niet meer weet wat waar is  
Wat je drijft en wie je bent  
Ben je dichterbij de kern dan je denkt  
Je bent dichterbij de kern dan je denkt*

Bron: Dichter bij de kern - Stef Bos (singer songwriter)

### **Tekstkeuze B**

*I'm losing my religion  
In finding something new  
'Cause I need something different  
And different looks like You*

Vertaling:

*Ik verlies mijn religie  
in mijn zoektocht naar iets nieuws  
want ik heb iets heel anders nodig  
en anders lijkt op U.*

Bron: Losing my religion - Lauren Daigle (zangeres)

**Tip:** In plaats van voorlezen kun je er ook voor kiezen om één van deze liedjes te luisteren en de reizigers te laten kauwen op een zin of woord dat raakt.

## **2. Onderweg**

De reis is van start, nu ben je onderweg. Dat is soms uitdagend en soms rustgevend. Hier kun je ook wat verdwalen, andere paden verkennen of zelfs van het padje gaan. De oefening of het ritueel helpt je om verdieping te vinden en koers te houden.

### **Benodigheden**

Zand of bloem voor iedere reiziger, een houten plank of dienblad voor iedere reiziger, de scherf van de vorige oefening, muziek en speaker.

### **Uitleg van de oefening**

Dit is een meditatieve oefening dus rust en focus zijn belangrijk.

- Iedereen heeft een plank met zand of bloem voor zich en de scherf in handen.
- Tip: deze oefening kan je ook doen op het strand of in een grote zandbak of buurttuin.
- Teken een nieuwe levensweg die symbool staat voor hoe jij wilt leven. Je kan met de scherf tekenen of je vingers gebruiken.
- Tijdens deze oefening mediteer je/ denk je na over de vraag: welke wegen wil jij gaan? Hoe zien deze wegen eruit? Waar brengen ze je, hopelijk? Oefen zo in het genoegen scheppen in je dagelijkse bezigheden.
- Zet de muziek aan (Deze is geschikt: Air van Johann Sebastian Bach).
- Na zo'n 5 tot 10 minuten vraag je om de scherf neer te leggen.
- Vervolgens maakt de groep tweetallen.
- De tweetallen gaan bij elkaar zitten en laten hun nieuwe levensweg zien. Daarbij bespreken ze twee vragen:
  - Wat heb je ontdekt over de nieuwe wegen?
  - Welk verlangen is er wakker gemaakt tijdens deze oefening en dit gesprek?

## **3. Het eindpunt**

Het eindpunt is de finish van deze etappe. Het is belangrijk dat jullie goed afronden en afscheid nemen, zodat je het gewone leven weer kunt verwelkomen.

### **Benodigdheden**

Eén grote kaars, een aansteker en voor alle reizigers een kleine kaars.

### **Uitleg van de oefening**

- Je kan deze opdracht zo introduceren: 'Tijdens sessie 1 bliezen we het licht uit, als symbool van verlies. Vandaag is het moment om het licht weer aan te steken, als symbool van een nieuw begin. Ik zal straks het licht aansteken en het doorgeven aan mijn buurman of vrouw, die geeft het ook weer door, totdat we allemaal het licht hebben gekregen. Wat wil jij verwelkomen met dit licht in jouw leven?  
Denk daar eens over na, tijdens het doorgeven.'
- Misschien komt dit ritueel te snel voor sommige deelnemers. Omdat de rouw en het verlies nog groot zijn, bijvoorbeeld. Biedt waar nodig ruimte om het anders te doen.
- Wanneer de kaarsen branden, nodig je uit om in één zin te delen wat ze willen verwelkomen in hun leven.

**Tip:** Denk goed na over hoe je afscheid wilt nemen van elkaar. Ga je nog een Reis doen met elkaar, of laat je het bij deze? Sluit bijvoorbeeld af met een etentje of borrel.

