

# VOORJAAR

15 MAART 2019 door

*Van harte welkom bij de eerste nieuwsbrief van Levenswending!*

*Je ontvangt deze nieuwsbrief, omdat je in mijn emailbestand staat en de inhoud mogelijk interessant voor je is.*

*Mocht je deze nieuwsbrief niet meer willen ontvangen, meld je dan af via de knop onderaan de pagina.*

De foto bij de rivier maakte ik vorig jaar tijdens hoog water. In de uiterwaarden dreven twee zwanen voorbij. De zwaan, symbool van transformatie en trouw.

## Transformatie

In de Noordse mythen begeleiden witte zwanen zielen uit de andere wereld naar de onze om geboren te worden. En wanneer de dood ons omarmt, brengen zwarte zwanen onze zielen weer terug naar de andere wereld.



*Ons leven speelt zich af tussen geboren worden en sterven. Overgangsrituelen markeren belangrijke overgangsmomenten in het leven. Ze helpen een grote verandering een plek te geven. Een ritueel om af te ronden, te vieren. Wat is het prachtig om als ritueelbegeleider op deze momenten zo dichtbij mensen te mogen staan.*

## Geen koffer vol rituelen

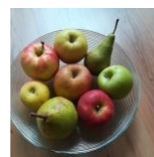
Bij een afscheid verdiep ik mij in de levens van mensen die gestorven zijn. In de ruimte die ik bied en waarin families hun verhalen en herinneringen met mij delen, komen **symbolen, een rode draad of thema** vaak spontaan naar boven. Zoals de laurierboom in de tuin, zijn valkparkiet, appels en peren, **kersenbloesem** als symbool voor eenvoud en zorgzaamheid, de **zon** waar hij zo van hield, een vlinder als symbool van kwetsbaarheid, twee rozen als symbool van liefde. Of de **Waterpoort** waar zij geboren is. Op subtiele wijze kon ik familiekwesaties aanstippen. "Daagt een poort ons niet uit om er doorheen te gaan en nieuwe verten aan de andere kant te ontdekken? Maar symboliseert ze juist ook niet het omgekeerde? De geborgenheid van de thuiskomst? Tegelijkertijd kun je de poort zien als afweermiddel tegen het onbekende, tegen gevaar. Dan doen we 'm dicht uit angst of als afweer. Een poort kan gesloten zijn, op een kiertje of wijd open staan. Een poort moet sterk zijn, net als deze vrouw, die de oorlog heeft meegemaakt. Bij haar staat vooral het geslotene op de voorgrond, ze is een kind van haar tijd, waarin niet makkelijk over gevoelens werd gesproken."

Of de **veerpont** waar hij vrijwilliger was, met als thema heen en weer. "Hij joeg geen verre horizons na, maar leefde zijn leven zoals het kwam en genoot daarvan. Op veel verschillende woon- en werkplekken. Hij inspireerde en was daarin een voorbeeld. Het leven is een reis, een heen – en weer gaan. Zijn reis is nu ten einde, maar ... Als een schip verdwijnt achter de horizon, is hij niet weg. Wij zien hem alleen niet meer. Wanneer u eens de veerpont neemt, denk dan nog eens aan hem en aan wat hij voor u betekende." En natuurlijk luisterden we naar het lied De Veerpont van Drs. P.

Met **gevoel voor taal** en gebruik van metaforen leg ik verbindingen. Zo vormt zich een mooi rond geheel, een verhaal dat de **essentie** raakt. Met passende muziek, een handeling, beelden, troostvolle woorden. Dit in goede samenwerking met de uitvaartverzorger.

Ben je benieuwd hoe ik inhoud en vorm geef aan een afscheid, lees dan de blogs op mijn website:

<https://levenswending.nl/>



## Zingend herdenken

Muziek, zang als een belangrijk onderdeel van rituelen. Het raakt een andere laag. Door de jaren heen heb ik vele herdenkingsbijeenkomsten inhoudelijk (mede) mogen vormgeven. Met begeleiding van een gitarist zing ik liederen die het hart verwarmen. Een vrouw vertelde mij dat de lichtheid in mijn stem de zon deed stralen, en dat ze voor het eerst weer kon huilen. Mooi om mensen bij hun gevoel te brengen.

*Je levensboek is volgeschreven*

*Je hebt het zachtjes dichtgedaan*



### Mini-theeceremonie

*Rituelen horen bij het leven. Zo heeft iedereen 's morgens bij het opstaan zijn eigen manier om de dag te beginnen. Alledaagse rituelen geven duidelijkheid en structuur door de herhaling. Deze kwam ik tegen in een tijdschrift en sprak mij aan. Je kunt het uitvoeren voor of na de geboorte van een kind, maar ook bij de geboorte van iets anders in je leven. Het zijn manifestaties van nieuw leven, die liefdevolle verzorging nodig hebben om tot bloei te komen. Deze ceremonie kun je alleen doen, maar ook samen met anderen. Het ritueel werkt rustgevend en spreekt alle zintuigen aan.*

Breng water aan de kook en haal je mooiste servies uit de kast. Kies een theesoort die je het meest aanspreekt. Zoek een plek waar je je prettig voelt. Steek hier een kaars voor jezelf aan, als opening voor dit ritueel. Ga zitten en bedenk hoe je je **intentie of wens** rondom deze geboorte wilt formuleren. Schenk de thee in voor jezelf (en eventueel je gezelschap). Voordat je een eerste slok neemt, blaas je je wens of intentie in het kopje. Drink de thee langzaam en bewust op. Geniet van het nieuwe begin.

### Inspiratie

De afsluiting van een leven is een gebeurtenis, waarbij we bij uitstek op zoek zijn naar zin en betekenis. Onlangs volgde ik de **workshop levenseinde-rituelen** van Marian van der Veen bij de School of Rituals. Zij schreef het boek *Ontstollend steen, rituelen bij het levenseinde*. De ervaring leert dat een ritueel het proces van afscheid en loslaten ondersteunt. De impact hiervan op de gemoedstoestand van de stervende en de dichte kring eromheen, blijkt enorm. [https://www.hetmoment.nu/nl/School\\_of\\_Rituals](https://www.hetmoment.nu/nl/School_of_Rituals) Nieuwsgierig naar meer? Er zijn talloze cursussen en workshops. Deze kan ik je uit eigen ervaring aanraden.



### Koffie Momentje

Op een laagdrempelige manier kennis maken, je verhaal of ervaringen delen, van gedachten wisselen over rituelen? Dat kan bij het Koffie Momentje. Een moment van aandacht, dat is al een ritueel op zich. En die schenk ik je graag! Er is nog onbekendheid met het werk van een ritueelbegeleider. Terwijl er steeds meer behoefte is aan eigentijdse en persoonlijke rituelen, bijvoorbeeld bij huwelijk, doop, jubileum, verhuizing, scheiding, afscheid van werk en overlijden. Je bent welkom vrijdag 5 april tussen 10.30 en 12.00 uur bij De Graanschuur in Wijk bij Duurstede.

### In de pers!

In de plaatselijke krant stond een leuk artikel over mijn bedrijf. [Hier](#) kun je het lezen!

### Meer weten?

Hopelijk heb je met het lezen van deze nieuwsbrief inspiratie opgedaan. Wellicht heb je vragen. Neem gerust een kijkje op mijn website of de facebookpagina van Levenswending. Voel je vrij contact met mij op te nemen. Ik ben er graag voor je!

Wens je mooie en zinvolle momenten!

Hartelijke groet,

Karin Menken

### AGENDA rituelen en zang

**Zondag 24 maart Lenteconcert** zang en gitaar. Sinds 2005 breng ik samen met gitarist John Jacobs een programma van mooie luisterliederen. We begroeten de lente met sfeervolle liederen. Het concert vindt plaats in de intieme kapel van conferentiecentrum Samaya te Werkhoven. Aanvang 15.30 uur, entree € 7,50. Een deel van de opbrengst komt ten goede aan het mantelzorgproject van de stichting Gods Werkhof. Voor een impressie zie <http://www.hartenlied.nl/>

**Vrijdag 5 april Koffie Momentje** bij Levenswending, inloop tussen 10.30 – 12.00 uur bij De Graanschuur, Dijkstraat 29 in Wijk bij Duurstede. Voor de route zie <http://www.wijksegraanschuur.nl/>



Actuele informatie over datum en tijden vind je op mijn website of de facebookpagina van Levenswending.

### Contactgegevens

Karin Menken  
Agricolastraat 132  
3961 DG Wijk bij Duurstede  
[info@levenswending.nl](mailto:info@levenswending.nl)  
telefoon 06-29078056

### Volg mij



Ik ben aangesloten bij de  
Landelijk Beroepsvereniging  
van Ritueelbegeleiders.

### Nieuwsbrief

Voornaam

E-mail \*

ABONNEREN!