

INSPIRATIEBRON 'VUUR'



Spirit Team Limburg

Inhoud

Voorwoord	4
Vuur	5
Oefeningen om het vuur aan te wakkeren in een groep	7
1. Speelse oefening met spreekwoorden en gezegden	7
2. Hoe wakker je opnieuw het vlammetje aan?.....	7
3. Het hart verwarmen, een stille en rustgevende oefening.	8
4. Positieve bekrachtigingen	9
5. Schatten en hun offers	9
Drie handvatten: Symbolen, rituelen en woorden.....	12
Symbolen van vuur	13
1. Driehoek.....	13
2. Olympische vlam	14
3. Focus (brandpunt).....	14
4. Kaars.....	15
Oefeningen om met de symbolen van vuur aan de slag te gaan	15
Rituelen vol vuur	18
1. Verbranden	18
2. Dansen	19
3. In handen wrijven	20
4. Lichtje doorgeven.....	20
5. Visualisatie: vind jouw innerlijke vuurdraak	21
Vurige Woorden	22
1. Teksten en poëzie	22
2. Verhalen, gebeden en bijbelse bezinning.....	24
Nawoord	32
Bijlagen: muziek en film	33
1. Muziek	33
2. Film	34

Voorwoord

Lieve vrijwilliger

Beste lezer

Waarom eens niet opnieuw met vurig enthousiasme zeggen waar Samana voor staat? Laat ons opnieuw de lontjes aansteken bij de leden, de vrijwilligers en beroepskrachten. Zodat de overtuiging bij iedereen terug kan opflakkeren en we zo het licht van het positieve terug herkennen. Dan kunnen we hier ook dankbaar voor zijn. Het zal ons hart verwarmen en energie geven.

Met deze Inspiratiebron 'Vuur' hopen we jou op verschillende manieren te inspireren ter ondersteuning van je vrijwilligerswerk bij momenten van zingeving in de basiswerking, vakantiewerking en andere (Samana) activiteiten.

Gebruik deze vurige symbolen, rituelen en woorden als opwarmer van een vergadering of bezinnend moment tijdens een ontmoeting in de afdeling of op vakantie. Lees een tekst voor op huisbezoek of wissel enkele ervaringen uit met een mantelzorger. Heb je meer tijd, dan is de Bijbelse bezinning ook een optie.

Vele warme groeten

Het Spirit Team van Samana Limburg

An, Frans, Judith, Leen, Marleen, Myriam en Saskia



Vuur

Deze tekst kan je gebruiken als inleiding of afsluiting van een bijeenkomst (met of zonder de bijhorende link naar een filmpje en muziek over het thema vuur). De tekst kan voorgelezen worden. De onderstreepte/gemarkeerde woorden horen bij de desbetreffende foto in het filmpje.

Link naar de video op Youtube: https://youtu.be/nUMKKqU6_dA

VUUR. Wat betekent dit element voor ons? In de oertijd gaf VUUR ons warmte, licht en veiligheid. Het voedsel kon beter bereid worden en rond de vuren werden jachtverhalen verteld en grote ceremonieën gehouden.

En dat is vandaag niet anders. Misschien is het niet meer zo zichtbaar nu we elektrisch koken of vloerverwarming op gas hebben. Toch begint het nog altijd met die vonk, die energie. En de gezelligheid rond vuurkorven 's avonds in gezelschap van goede vrienden, verwarmt niet alleen ons lichaam maar ook onze harten én creëert dezelfde verbinding met elkaar als toen bij de oermens.

Zoals we niet zonder WATER kunnen, kunnen we ook niet zonder VUUR.



Natuurlijk heeft het ook een verwoestende kant. Denk maar aan immense bosbranden. Grote delen van steden worden verwoest. Dan kunnen we alleen maar machteloos toekijken. Bij vulkaanuitbarstingen is de impact nog groter. Het binnenste van de aarde spuit genadeloos al zijn kracht naar buiten en vernielt alles wat het op zijn weg tegenkomt.

Maar dan blijkt, dat later, de verbrande bodem heel vruchtbaar is. Nieuw leven ontspruit in de zwarte assen. Hier in onze nabije omgeving werden nog niet zo lang geleden grote stukken heide afgebrand om terug nieuw leven te geven.

En onze grootste VUUR bron, de zon, wat zouden we zijn zonder de zon? Er was geen leven mogelijk. We leven op het ritme van het licht en de warmte die ze geeft.

Zonder VUUR leven we niet.

In ons lichaam moeten we ook het vuur brandend houden. Door het juiste voedsel te eten, door beweging, sport en door interacties met onze relaties.

We moeten onze ideeën kunnen uitwisselen en toetsen. Onze creativiteit zijn gang laten gaan. Anderen stimuleren met onze passionele visie. Als we ons bewust worden van die vonk die we allemaal in ons dragen, dan kunnen er veel nieuwe dingen op ons pad komen.



In onze spirituele beleving brengt het vuur ons dichterbij onze bron. Je mediteert bij het licht van een kaars. De steeds veranderende kleur van de vlam is hypnotiserend. Je kan processen van zuivering zien, nieuwe inspiratie krijgen, dichterbij het Goddelijke komen.

Of je voelt nieuwe kracht bij je binnenkomen, zodat je kan opstaan en aan je uitdaging beginnen. Je inspireert anderen of je wordt zelf terug wakker gemaakt door het enthousiasme van een vriend.

En de liefde! Is er een groter brandend vuur mogelijk? De hoogste vorm, de Agapè, de pure liefde, zo hoog verheven dat het vuur hiervan een brandend wit licht wordt. De liefde voor je kind, waarvoor je alles opoffert. De allesomvattende liefde voor je zielsverwant. De liefde voor je familie en vrienden. De zachte vriendschap voor naasten, burens, collega's. De band die we hebben met onze huisdieren en de natuur. Allemaal voelen we toch wel op één of andere dag deze warmte diep in ons hart. We kunnen het vuur in ons niet loochenen.



An & Myriam

Oefeningen om het vuur aan te wakkeren in een groep

Breng het vuur in Samana door één van volgende eenvoudige oefeningen te doen in je groep van vrijwilligers, leden, vakantiegangers of beroepskrachten.

1. Speelse oefening met spreekwoorden en gezegden

Laat de groep op een ludieke manier voelen wat 'vuur' is. Bedenk samen welke spreekwoorden en gezegden er bestaan over vuur, warmte en licht. Noteer deze eventueel op een blad als geheugensteun. Je kan de groep ook enkele spreekwoorden laten verzinnen. Daarna laat je telkens iemand anders de spreekwoorden uitbeelden en laat je de groep raden.

Voorbeelden:

- De kastanjes uit het vuur halen
- Als licht in de duisternis
- Iemand een warm hart toedragen

2. Hoe wakker je opnieuw het vlammetje aan?

Een oefening om je groep van vrijwilligers of beroepskrachten tijdens een samenkomst / vergadering te motiveren a.d.h.v. een bepaald onderwerp.

Zorg ervoor dat je zelf expressief en enthousiast bent. Vertel dat je naar nieuwe doelen en waarden op zoek bent. Oude waarden moeten niet overboord gaan, maar star vasthouden aan oude gewoontes kan belemmerend werken.

vb. basiswerking: huisbezoek

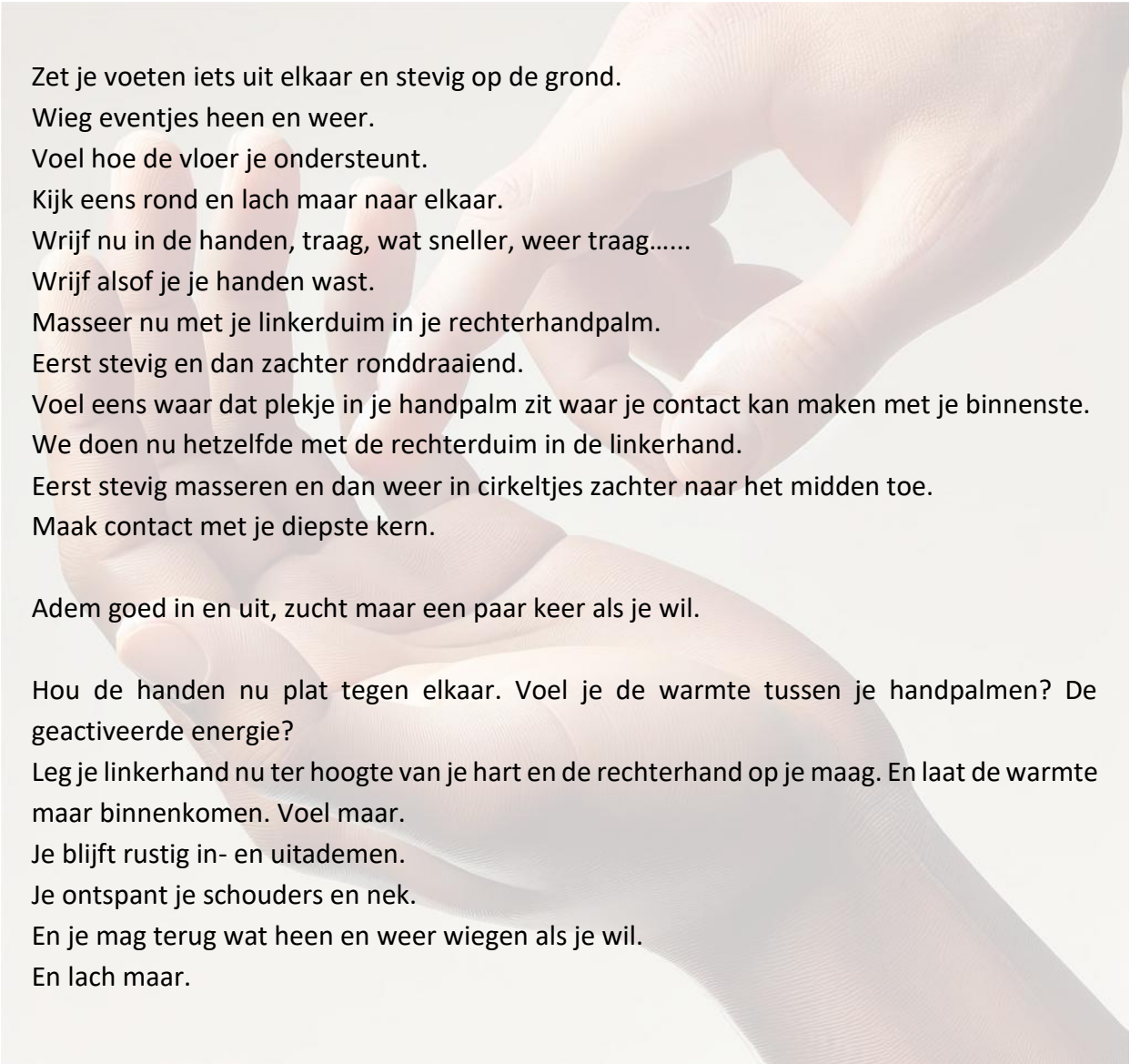
Probleem: interesse voor huisbezoek is afgenomen

- Neem drie kleuren: kaarten of pionnetjes, rood, blauw, geel
- Verdeel de aanwezigen onder deze drie kleuren (laat eventueel kiezen). Bij groot aantal personen kan je de groep in meerdere groepjes verdelen.
 - o Groep rood (energie):
Bespreek de vragen: Waar haal jij je energie uit? Wat blokkeert je energie? (In functie van het huisbezoek). Eén persoon noteert de antwoorden.
 - o Groep blauw (gevoel):
Bespreek de vragen: Wat maakt je blij of geeft je hoop? Wat maakt je neerslachtig of verdrietig? Wat maakt je terughoudend? (In functie van het huisbezoek). Eén persoon noteert de antwoorden.

- Groep geel (inspiratie):
Bespreek de vragen: Wanneer krijg je de beste ideeën? Wanneer deel je jouw ingevingen? Wat belemmert je? (In functie van het huisbezoek). Eén persoon noteert de antwoorden.
- Bij voldoende tijd kunnen de groepen ook nogmaals onderling afgewisseld worden.
- Overloop in grote groep de antwoorden en vertaal ze naar het doel van de motivatie. Wat kan vernieuwend zijn, ondersteunend en inspirerend? 'Think out of the box!' Door het samenleggen van de antwoorden, alles te bespreken, kan een nieuwe dynamiek zich ontwikkelen.

3. Het hart verwarmen, een stille en rustgevende oefening.

Begeleider leest rustig en met de nodige pauzes voor en vraagt aan iedereen om recht te staan (als het mogelijk is).



Zet je voeten iets uit elkaar en stevig op de grond.
Wieg eventjes heen en weer.
Voel hoe de vloer je ondersteunt.
Kijk eens rond en lach maar naar elkaar.
Wrijf nu in de handen, traag, wat sneller, weer traag.....
Wrijf alsof je je handen wast.
Masseer nu met je linkerduim in je rechterhandpalm.
Eerst stevig en dan zachter ronddraaiend.
Voel eens waar dat plekje in je handpalm zit waar je contact kan maken met je binnenste.
We doen nu hetzelfde met de rechterduim in de linkerhand.
Eerst stevig masseren en dan weer in cirkeltjes zachter naar het midden toe.
Maak contact met je diepste kern.

Adem goed in en uit, zucht maar een paar keer als je wil.

Hou de handen nu plat tegen elkaar. Voel je de warmte tussen je handpalmen? De geactiveerde energie?
Leg je linkerhand nu ter hoogte van je hart en de rechterhand op je maag. En laat de warmte maar binnenkomen. Voel maar.
Je blijft rustig in- en uitademen.
Je ontspant je schouders en nek.
En je mag terug wat heen en weer wiegen als je wil.
En lach maar.

Wrijf de handen nu nog een keertje en sla dan losjes je handen af.
Alsof je druppels zou afslaan.

Breng je aandacht terug naar je voeten. Voel hoe ze jou heel de tijd ondersteund hebben.
Kijk naar je stoel en ga dan maar terug rustig zitten.

*Als de deelnemers vertrouwd zijn met elkaar kan je vragen om mekaar de handen te geven,
de kring te sluiten. En zo de energie aan elkaar door te geven.*

4. Positieve bekrachtigingen

Moedig mensen (in je groep) oprecht positief aan: 'Je doet het goed!', 'Neem je tijd, ik geloof in je.', 'Dat was moedig van jou.', 'Je mag trots zijn op jezelf!', ... Het geeft hen kracht en vertrouwen om te groeien.

5. Schatten en hun offers

In ons leven zijn verschillende schatten te vinden, maar we schatten ze niet altijd naar waarde. Wie het groots ziet zal waarschijnlijk ook grote offers moeten brengen. Wat laat je als offer in rook opgaan en op welk altaar?'

Kies de tekst die jou het meeste aanspreekt. Geef een antwoord op de bijhorende vragen. Deel je antwoord in groep (als je dit wenst). De andere deelnemers luisteren eerst en kunnen nadien vertellen wat voor moois ze hebben gehoord in het verhaal van de verteller.

Tijd

We komen allemaal op deze wereld met een startkapitaal aan tijd, alleen weten we niet hoeveel. Onze beperkte tijd is het waardevolste dat we bezitten en kunnen delen. We moeten keuzes maken die allemaal gevolgen hebben. Wij zeggen 'de tijd gaat voorbij', maar eigenlijk blijft de tijd en wij gaan voorbij. We proberen toch op één of andere manier een beetje onsterfelijk te worden door iets achter te laten waar we om kunnen worden herinnerd.



**Waar spendeer jij graag je tijd aan? Wat slurpt jouw tijd op? Waar kom je niet aan toe?
Waar wil je later om herinnerd worden?**

Bezit

We hebben een minimum aan dingen nodig om te overleven. We voelen ons wel veiliger als we een voorraad hebben voor slechte tijden. Maar ons jager-verzamelaar instinct en ons onveiligheidsgevoel kunnen ontsporen en een onverzadigbare honger naar meer geven. Bezit op zich is niet slecht. Alleen hoe we ermee omgaan bepaalt of het een vloek is of een zegen.

Waar heb je te weinig van? Waar heb je te veel van? Wat betekent 'genoeg' voor jou?

Macht en roem

We worden niet allemaal in dezelfde positie geboren, maar kunnen soms door omstandigheden wel aan een top geraken. Niet iedereen heeft behoefte aan veel macht of roem. Wie beroemd wordt heeft geen gewoon leven meer. Hoe hoger op de ladder hoe eenzamer en riskanter het kan worden. Macht en roem brengen voordelen, maar ook verantwoordelijkheid met zich mee. Geef iemand macht en je zal zijn karakter leren kennen. Het is niet altijd duidelijk wat goed is of slecht. En je kan zelden iedereen tevreden stellen.

Welke invloed heb je op je partner, familie, vrienden, collega's, anderen? Welke invloed hebben zij op jou? Waar zou je graag meer invloed op kunnen uitoefenen en waarom? Wie of wat kan jouw mening over iets veranderen?

Kennis en kunde

Wie geschiedenis wil schrijven moet bladzijden doen omslaan door in iets uit te blinken. Ontwikkelingen volgen elkaar steeds sneller op en de informatiestroom wordt stilaan een tsunami. Prestatiedruk, deadlines,...soms kunnen we niet meer mee. Maar langs de andere kant wordt ons leven ook gemakkelijker. Het moderne gezin kent kleine 'ups' en 'downs': alles gaat in microgolfjes 😊

Waar blink/blonk je in uit? Wat wil je nog graag leren? Welke uitvindingen/ ontdekkingen vind je top? Welke verwens je en waarom?

Vrijheid

In onze Westerse wereld hebben we relatief veel vrijheid. Toch kunnen ook wij gevangen zitten in ideeën, relaties, situaties,... Soms zetten we ons zelf vast. Niet iedereen heeft evenveel vrijheid nodig, maar bepaalt belangrijke dingen toch liever zelf.



Wat betekent vrijheid voor jou? In welk stuk van je leven voel/voelde jij je het meest vrij? Waar het minst? Wat kan je loslaten? Wat wil je vasthouden?

Liefde

Iedereen is op zoek naar liefde, maar wat dat betekent verschilt per persoon. Als liefde in ons opflakert zijn we in staat tot grote daden, zowel constructief als destructief. Voor liefde zijn we bereid tot grote offers en toch is liefde zélf vaak de meest miskende en opgeofferde schat in ons leven. Het is de grootste kracht die we kennen. Ze wordt groter als ze wordt gedeeld en kan leven in talloze harten tot zelfs voorbij de dood.

Wie houdt van jou zoals je bent? Wat maakt het soms moeilijk om te houden van anderen zoals zij zijn? Hoe toon jij je liefde? Wie draag je als herinnering in je hart? Hoe spreek je tegen jezelf als iets moeilijk is?



Levenskracht

Net als tijd kan ook levenskracht op geraken. Onze fysieke, mentale en emotionele gezondheid staat in relatie met onszelf, anderen, natuur, leefomstandigheden en spirituele beleving. Als de balans goed zit ervaar je 'flow' in wat je doet en laad je weer op. De beste balans vind je gewoonlijk in het midden tussen alle uitersten.

Wat geeft je energie? Wat kost je energie? Wanneer is iets goed genoeg voor jou? Welke emoties laat je toe? Welke emoties verstop je?

Geluk en vreugde

Het leven kan aanvoelen als een examen waarvoor je niet hebt gestudeerd of nog erger. We krijgen niet allemaal dezelfde kansen. We doen ons best, maar het lot bepaalt veel. Een mens kan jong sterven en toch een vol leven hebben geleid. En iemand kan oud worden zonder echt te leven. Onze levenslijn krijgt diepte door de hoogtes en laagtes in beleving ervan. Vreugde komt als je het geluk hebt gehad om iets in je leven te vinden waar je dankbaar om kan zijn.

Wanneer voel je je gelukkig? Op welke evolutie in je eigen leven ben je trots? Waar ben je het meest dankbaar voor?

Judith Bogdanow

Drie handvatten: Symbolen, rituelen en woorden

Om onze zinbeleving uit te drukken, hebben we drie handvatten die we kunnen gebruiken.

Symbool

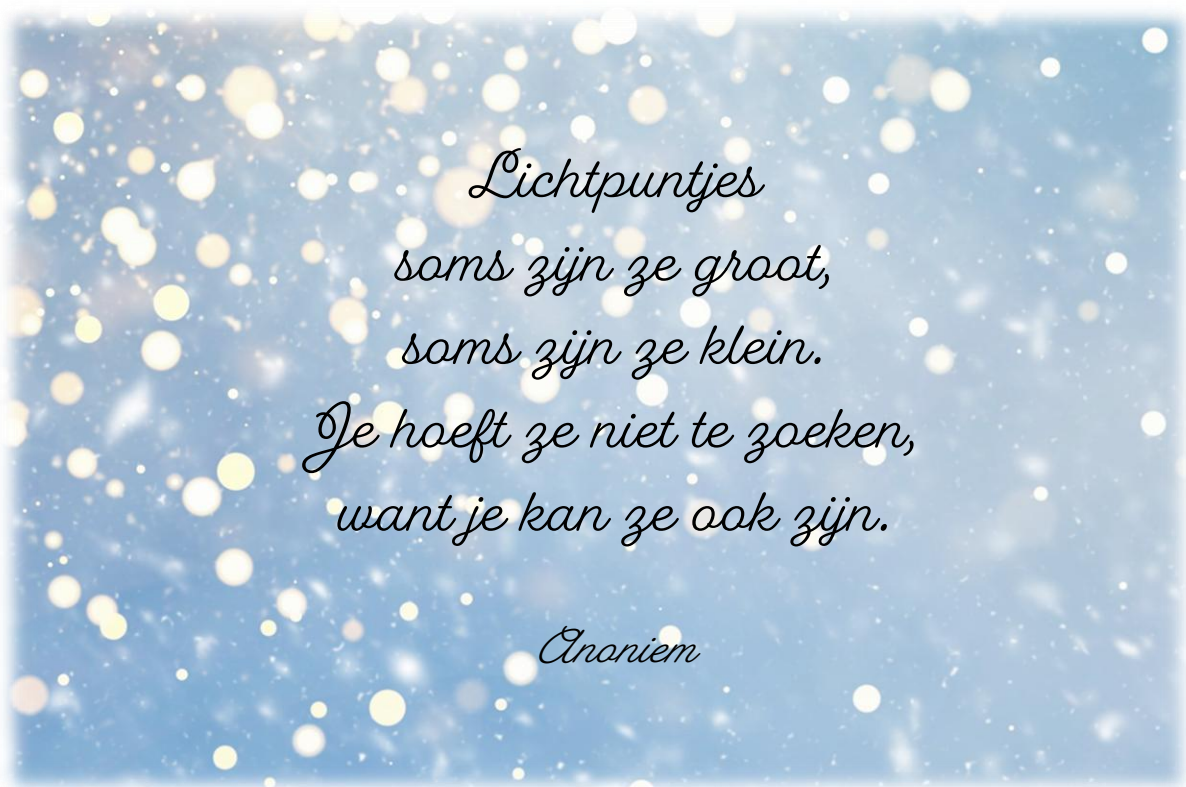
Een symbool staat voor een waarneembaar teken of voorwerp dat iets abstracts uitbeeldt.

Ritueel

Een ritueel is een opeenvolging van vaste handelingen in een bepaalde volgorde en op een bepaalde plaats.

Woord

Een woord is een groep klanken of letters die samen een betekenis hebben.



Symbolen van vuur

Symbolen krijgen waarde als er een verbinding is met een bepaalde betekenis, gevoel of intentie. We gebruiken veel symbolen in ons dagelijks leven zoals verkeersborden, getallen, letters,...

1. Driehoek

De vorm van een brandend VUUR is een driehoek.

In de chemie vormen de elementen brandstof, zuurstof en warmte voor de vuurdriehoek. Is één van de elementen niet aanwezig, zal er geen vuur ontstaan.

Vanuit het spirituele denken komt al het goede in drieën, net zoals de (vuur)driehoek. We leven in een wereld vol tegenstellingen (zwart en wit, warm en koud, mannelijk en vrouwelijk,...). Toch is er bijna in elke situatie sprake van een drie-eenheid, want naast twee uitersten bestaat er 'grijs', een 'midden',... net zoals de christelijke drie-eenheid: de vader, de zoon en de heilige geest. De gelijkzijdige driehoek met de horizontale lijn onderaan is een mannelijk symbool en een zonneteken. Hij staat symbool voor vuur, goddelijkheid, leven en het hart. Met de punt naar beneden staat de driehoek symbool voor vrouwelijkheid en water.

Bron : <https://www.happinez.nl/spiritualiteit/heilige-geometrie/>



Het is ook mogelijk dat een stukje kool
dat op het vuur wordt gelegd,
niet gaat branden.

*David Hume
filosoof (17-11-1776)*



2. Olympische vlam

De oorsprong van het Olympische vuur dateert uit het oude Griekenland. De traditie van het ontsteken van het Olympische vuur werd nieuw leven ingeblazen tijdens de Olympische Spelen van 1928. Vanaf dan is het een ritueel dat een onderdeel is geworden van de Olympische traditie.

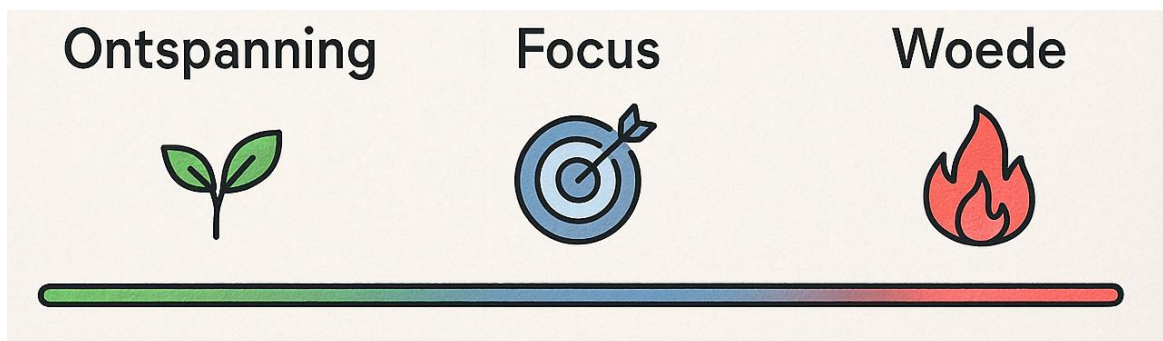


Het Olympische vuur is meer dan alleen een vlam. Het vertegenwoordigt de connectie tussen atleten, landen en culturen over de hele wereld. Het draagt een boodschap van hoop, vrede en eenheid. Het herinnert ons eraan dat de geest van de Spelen en het vuur sterker is dan grenzen en verschillen.

3. Focus (brandpunt)

Op de energielijn tussen ontspanning en woede bevindt zich in het midden focus.

‘Foco’ betekent in het Latijn ‘haard, brandpunt of middelpunt’.



Focus is gerichte aandacht en mentale helderheid. Je energie is geactiveerd, maar niet overspoeld: je bent alert, doelgericht en in controle.

Focus bevindt zich tussen ontspanning (te weinig prikkels) en woede (te veel prikkels). Het is de zone waarin je optimaal functioneert, beslissingen neemt en taken efficiënt uitvoert. Je bent niet afgeleid, maar ook niet overprikkeld.

4. Kaars

Een kaarsje branden om iemand een hart onder de riem te steken, iets te vieren of omdat je aan iemand denkt die je ongelooflijk veel mist ...

De kaars wordt verbonden aan verschillende rituelen in het christelijk geloof: Pasen, doop, huwelijk, ...

Een kaars wordt ook gebruikt voor gezelligheid, licht brengen, warmte, ...



Oefeningen om met de symbolen van vuur aan de slag te gaan

Creatief: tekenen, kleven, boetseren,...

Zorg voor papier, tijdschriften, kleurpotloden, klei,... waardevol kosteloos materiaal.

Teken of creëer hoe jouw vuur eruit ziet. Nadien wissel je uit over volgende 2 vragen:

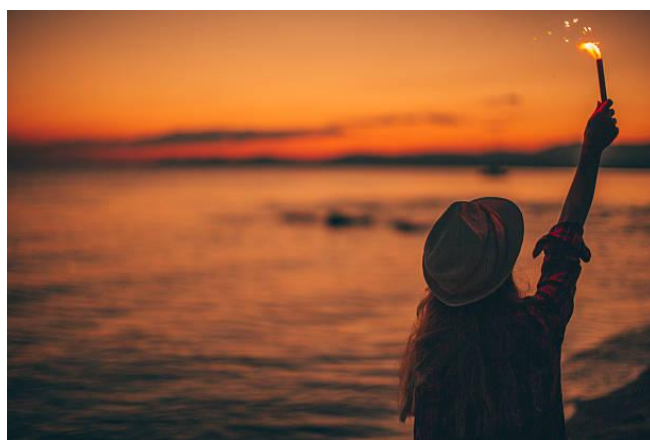
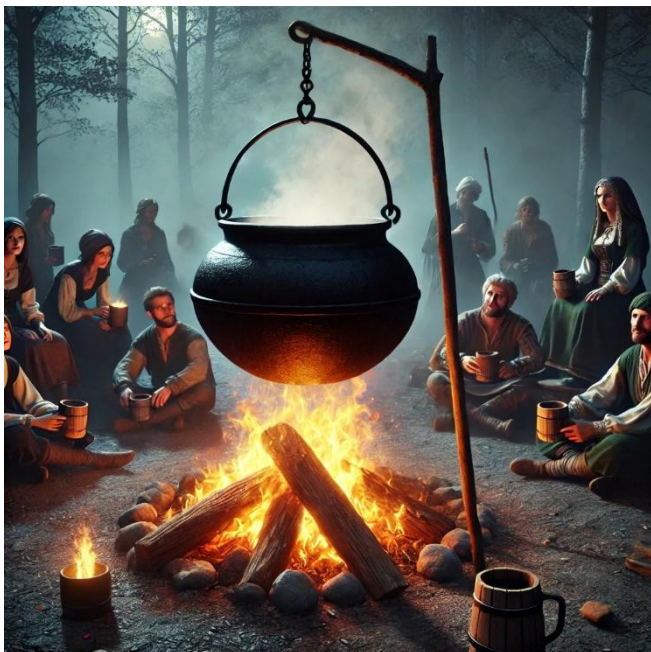
- Wat betekent voor jou het vuur dat jij creëerde?
- Wat voelde je daarbij?

Foto's en vragen

Op de volgende pagina vind je verschillende foto's van vuur. Kies één van volgende vragen en zoek er voor jou een gepaste foto bij. Deel in de groep waarom je deze foto gekozen hebt.

- Welk vuur past bij jou?
- Met welk vuur heb je op dit ogenblik te maken?
- Welk vuur maakt je bang?
- Van welk vuur word je blij?





Rituelen vol vuur

1. Verbranden

Een klein en eenvoudig verbrandingsritueel kan een mooie manier zijn om symbolisch dingen los te laten of om afscheid te nemen. Je kan dit alleen of in groep doen.

Materiaal: Een kleine metalen of hittebestendige schaal, papier en pen, een lucifer of aansteker en een kaars. Denk ook aan de veiligheid: veilige en windvrije buitenruimte, glas/emmer water of klein blusapparaat/deken.

Creëer een rustige ruimte: Zoek een plek waar je ongestoord bent. Je kan rustgevende muziek opzetten.



1. Schrijf op wat je wilt loslaten: Schrijf op een stuk papier wat je wilt loslaten bv. een gevoel, gedachte, gebeurtenis of zelfs een gewoonte. Schrijf het op alsof je het werkelijk uit jezelf haalt.
2. Verbrand het papier: Houd het papiertje vast en lees de woorden (hardop of in stilte). Steek het papier voorzichtig aan met de kaars en leg het in de schaal. Laat het gevoel, de gedachte, de gebeurtenis of gewoonte los terwijl het papier as wordt. Zeg iets afsluitend zoals: "Ik laat dit los en maak ruimte voor iets nieuws."
3. Laat de as los: Als het papier volledig is verbrand en je voelt dat het goed is, kun je de as weggooien in de natuur bv. in de aarde of een beekje. Dit symboliseert dat je het helemaal hebt losgelaten.

2. Dansen

Tijdens het dansen komt endorfine vrij, een stofje dat je een gelukkig gevoel geeft. Tegelijk daalt het stresshormoon cortisol. Dansen brengt dus het vuur in mensen naar boven, geeft mensen energie en kracht. Meer nog... bewegen is goed voor het hart, het verbetert de mobiliteit en balans (valpreventie).

Over de hele wereld dansen mensen om te vieren, te rouwen, te verbinden en te eren. Van rituele bewegingen tot spontane expressie: dans draagt verhalen, tradities en emoties. Zo ook bij de Māori, volk van Nieuw-Zeeland, waar de haka een ceremoniële dans is die energie en verbondenheid uitdrukt. Ha' betekent ademhaling en 'ka' betekent vuur. De dans pookt het innerlijke vuur om volop te branden ter ere van het leven zélf. Haka is vooral bekend als intimiderende strijddans, maar wordt ook gedaan voor genezing, vruchtbaarheid, als dank, als eerbetoon, bij een welkom, afscheid, huwelijk, geboorte of overlijden. De dansers beginnen met een snelle en diepe ademhaling om hun lichaam te zuiveren en maximaal zuurstof op te nemen voor een belangrijke inspanning. Ze roepen samen een gebed voor spirituele hulp.

- **Rond een vuur dansen of wandelen** naar het verleden (in je geest opnemen wat je kwijt wil) en draaien naar de toekomst (de ballast weggooien). Als alternatief kan je een vuurkorf gebruiken of op tafel kaarsjes zetten (denk aan de veiligheid).



- **Zitdans of stoelyoga**: Als dansen met het volledige lichaam moeilijk is, kan er op een stoel bewogen worden. Ook dan kan je het vuur en de energie in mensen naar boven brengen.

Basiswerkingen van Samana kunnen een vorming zitdans aanvragen via het secretariaat. Je kan er ook zelf mee aan de slag, je vindt veel inspiratie op het internet.

- **Drum fitness of dans:** Het is een energieke en ritmische vorm van beweging waarbij deelnemers drummen op een bal, de bewegingen zijn vaak repetitief en eenvoudig. De muziek en het ritme zorgen voor een motiverende sfeer, het slaan met de drumstokken werkt vaak ook ontlastend en therapeutisch. Als alternatief kunnen er houten lepels of zwembadnoodels gebruikt worden. Je kan ook drummen met je handen op tafel.



- **Dansen als medicijn:** Je luistert naar wat jouw lichaam vertelt en beweegt vrij op de muziek op je eigen tempo. Het laat je toe om met jezelf in verbinding te komen.
<https://samana.be/wp-content/uploads/2024/12/2024-Inspiratiefiche-Dansen-als-medicijn.pdf>

3. In handen wrijven

Wrijf in je handen en leg deze dan op jouw wangen of op deze van je buur. Voel je de energie en de warmte? Wat doet dat met jou?

Een vergelijkbare oefening vind je op p 8-9.

4. Lichtje doorgeven

- Met het lichtje (theelichtje, kan ook op batterijen) in je handen, beantwoord je de vraag: 'Wat zet jou in vuur en vlam?'
- Daarna geef je het lichtje door en vertel wat je wenst voor de volgende persoon waar je het vlammetje aan doorgeeft.

Bv. De dankbaarheid van de deelnemers na een vakantie zet mij in vuur en vlam, ik word er zo warm van. Ik geef het lichtje door en wens aan <naam> dat ze ook veel dankbaarheid mag ervaren.



5. Visualisatie: vind jouw innerlijke vuurdraak

(individueel of in groep)

We kunnen ons in situaties soms zwak voelen, klein en kwetsbaar. Angst en onzekerheid doen ons dan feller reageren dan we hadden willen doen. Onderstaande visualisatie kan ons helpen contact te maken met een innerlijke kracht die ons kan steunen.

Ik nodig je uit om rustig in het duister te gaan zitten bij een brandende kaars of een haardvuur.

Concentreer je op het vlammenspel.

Word je bewust van je ogen en van de ruimte in jouw schedel die achter jouw ogen ligt.

Voel eventueel aan je schedel om in te schatten tot waar die ruimte reikt.

Word je bewust van de warmte die in die ruimte zit.

Stel je nu voor dat de twee helften van jouw brein sterke, opgevouwen drakenvleugels zijn.

De drakenstaart loopt van jouw achterhoofd over jouw ruggengraat naar beneden.

Deze verborgen vuurdraak is een wijs en machtig dier.

Het steunt en beschermt je. Het blaast kracht in jouw doen en denken.

Het wakkert belangrijke hulpmiddelen aan: moed, inspiratie en fantasie.

Neem de tijd om dit beeld te onderzoeken.

Beschrijf wat je ziet. Beschrijf wat je voelt. Wat doet het met jou?

Weet dat je soms krachtiger bent dan je denkt. Als het nodig is kan je die kracht inzetten om vuur te spuwen. Maar duisternis bestrijd je vaak beter met licht dat helpt groeien. De beste krijger is degene die een gevecht kan voorkomen en van een vijand een vriend kan maken.

Probeer je eens voor te stellen dat je in een situatie van grote frustratie alles om je heen platbrandt. Hoe voelt dat op het moment zelf? Hoe voelt het achteraf?

Probeer je dezelfde situatie nog eens voor te stellen en bewust ervoor te kiezen niet te vechten, maar kalm en waardig stand te houden. Hoe voelt dat op het moment zelf? Wat doet het met jou?

Ik wens je nog veel kracht toe en vooral veel licht en warmte.

Judith Bogdanow

‘Leven is het meêrvoud van lêf’

Leen Geeraerts

Vurige Woorden

1. Teksten en poëzie

Eén kaars
kan duizend andere
kaarsen aansteken
zonder haar levensduur
te verkorten.

Boeddha



Het leven is voor mij geen kortstondige kaars.
Het is een soort prachtige toorts
die ik even vast mag houden
en die ik zo helder mogelijk wil laten branden
voordat ik hem doorgeef aan volgende generaties.

George Bernard Shaw (1856-1950)

Durf

DURF
GA
DOE
GEEN WAAROM
WEL WANNEER
TRIOMFEER

Judith Bogdanow



Feniks

Ik brand wierook vanuit dank
voor volharding en voor moed
om niet meer bang te zijn te vallen
ongeacht hoe zeer het doet
maar te vertrouwen op herrijzen
uit de assen van weleer
uit rokend hout van palissades
verbrand, gebroken, besmeurd met teer
die iets beschermden en beperkten
en werden uit de weg geruimd
voor gouden gloed in mij geboren
in een wieg van ochtendgloren
vol frisse hoop en warme kracht
voor onmiskenbaar menselijk recht
dat ons allen kan vervullen
zielen zalvend zal omhullen
en dat smeulend doet herrijzen
uit de assen van weleer
laaiend tot het helder licht
het baken dat steeds veilig bracht
wie zoekend is in donkere nacht.



Judith Bogdanow



Het leven is een kaars
die steeds helderder moet branden.
Een vuur dat andere vuren moet
aansteken.
Het is een geschenk van God.
En een erfgoed voor wie na ons komen.

Ardis Whitman

2. Verhalen, gebeden en bijbelse bezinning

a) Verhalen

Over vuur

Je komt mensen tegen
die het vuur doven ...
en je komt er tegen
die het vuur in je aanblazen.
Die laatsten,
dat zijn de liefste.
Die spelen op je in
daar heb je iets mee,
die houden van je,
die begeistere je.
Als je zo iemand tegenkomt
is er sprake van één ziel
in twee lichamen.
Water in water.
Licht in licht.

Toon Hermans

De vonk

Een dwaas wilde smid worden. Hij bouwde een werkplaats, kocht een blaasbalg, een hoop ijzer en enkele hamers. Het ijzer wilde niet gloeien. Wat hij ook probeerde, de vuurplaats bleef koud.

Toen ging hij naar de rabbi en vroeg advies.

De rabbi zei: "Je denkt alles te hebben om smid te zijn, maar het wezenlijke mis je: de vonk."

Wat is de vonk of inspiratie in jouw leven?

(C. Peters 'Tot uw dienst' Liturgiekatern, Midden onder U, jrg. 40, nr. 4, 2005, blz. 27; geciteerd in René Hornikx 'Een handvol verhalen' Uitgeverij Kok, 2006)

Het verhaal van de drie vlammen

Er liepen eens drie vlammen op straat. Ze hadden al een hele weg gelopen en waren bijna opgebrand. Ze vonden zichzelf maar armtierige vlammetjes. Ze waren druk met



elkaar in gesprek hoe ze weer zouden kunnen opvlammen. De eerste vlam wilde graag voor iedereen schitteren. Toen hij dan ook in de buurt van een bos kwam, bedacht hij zich geen moment en zette het hele bos in brand. Dat zou in elk geval indruk op de mensen maken. Maar de vlam had zichzelf niet meer in de hand en binnen de kortste keren was het hele bos opgebrand.

De brandweer moest komen om aan de laatste brandjes een einde te maken. De vlam had alleen maar een bende aangericht en het hele bos verwoest. Hij werd gelukkig dan ook snel vergeten. Hoofdschuddend liepen de twee overgebleven vlammen door. Op een gegeven moment kwamen de vlammen bij de zee. Eén van de vlammen werd een beetje boos op het water dat daar zo zelfgenoegzaam en rustig lag te golven. De vlam wilde het water wel eens een lesje leren om wat meer in vuur en vlam te staan, zodat het meer op een vuurzee zou lijken. Met een grote heldhaftige sprong dook de vlam in het water. Maar hoe de vlam ook zijn best deed, het water wilde met geen mogelijkheid branden.



De vlam ging dan ook met een grote sisser uit. Niemand merkte hem op, dus kon hij ook niet worden vergeten.

De derde vlam ten slotte vond langs de weg een armzalig stompje kaars. Ze werden vrienden en besloten om samen te gaan werken. Als een lopend vuurtje gingen ze op weg om andere kaarsen aan te steken. En ook al waren ze allebei klein, ze gaven veel licht en warmte. En in het donker wezen ze iedereen de weg. En hoewel de kaars en de vlam op een gegeven moment waren opgebrand, ging het vuur door. Al diegenen die tegenwoordig kleine lichtjes zien, vergeten niet waar eens de oorsprong lag.



(Bron onbekend. Geciteerd in René Hornikx 'Een huis vol verhalen' Uitgeverij Kok, 2003)

b) Gebeden

Gebed 1

Laat het vuur weer branden
waar leven verdord is,
de bron opgedroogd,
de liefde verkild
en waar de dagen troosteloos geworden zijn.
Laat het vuur weer branden
waar mensen zich hebben opgesloten in zichzelf,
bezeerd zijn in hun vertrouwen,
al te vermoeid raken
en niets meer verwachten.
Laat het vuur weer branden
waar mensen alleen gelaten zijn,
hun taal niet verstaan en hun liefde niet aanvaard worden,
waar zij enkel nog twijfelen aan zichzelf.
Laat het vuur weer branden
waar de liefde is gestorven
en nooit meer wordt uitgesproken,
waar mensen verbitterd zijn,
alleen nog maar gevoed door stille wrok.
God,
laat ons het vuur weer ontsteken.

www.pastoralezorg.be

Gebed 2

Vader, wij vragen U niet
om wonderen en tekenen uit de hemel.
Wij bidden om het vuur van uw Geest,
die ons verwarmt,
die ons verlicht,
die ons moed geeft,
die voor ons de goede richting aangeeft.
Moge die Geest ons aanmoedigen als wij aarzelen,
ons steunen als wij zwak zijn,
ons licht geven als wij dwalen.

Moge Hij ons geloof en vertrouwen bevestigen
als twijfels ons overvallen,
ons hoofd versterken als de moed ver weg is.
Vader,
moge uw Geest met kracht over ons komen
zoals eens over uw leerlingen.
Ban de twijfel en kleinmoedigheid uit ons hart.
Laat uw kracht doorbreken in ons
en wij zullen gaan waar U ons zendt
om deze aarde te vernieuwen.
Wees ons nabij
en geef ons te verstaan dat wij in rust en onrust,
in vrede en onvrede
geborgend zijn in uw zorgzame liefde.

www.pastoralezorg.be

Gebed 3

Liefdevolle Vader,

Gij zijt vervuld van het vuur van de liefde.
Uw liefde voor ons is onmetelijk
en altijd nieuw.
Voor U zijn we allen uw geliefde kinderen.
In ons vindt Gij uw vreugde.
Laat U dan aan ons ervaren.
Schenk ons uw Heilige Geest
en zijn vuur van liefde.
Roep en zend ons zoals Gij wilt,
als dienst aan het volk,
uw bemindde mensen.
Amen.

Eric Haelvoet, 'Hij kon zien'



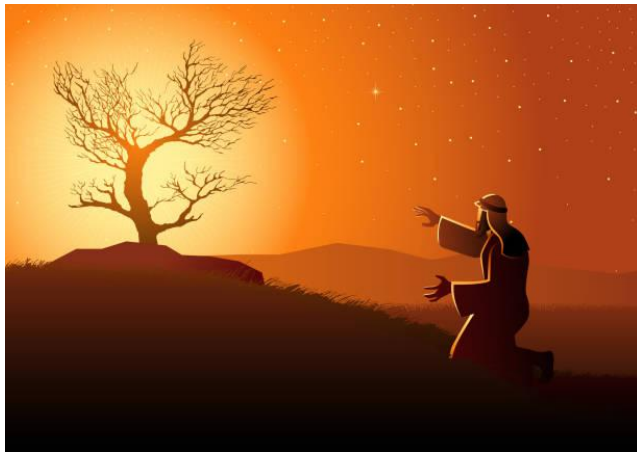
c) Bijbelse bezinning

INLEIDING (lezer)

Vuur komt in uiteenlopende betekenissen voor in de Bijbel. Vuur kan wijzen op de verterende, vernietigende kracht of op een straf. Vuur staat ook symbool voor Gods liefde. Door het “vuur” van beproevingen zuivert God ons geloof. De “vurige” aanwezigheid van Gods Geest kan mensen kracht geven om te getuigen van hun geloof. In deze Bijbelse bezinning wordt uitgegaan van het vuur dat symbool staat voor Gods aanwezigheid en stuwkracht in ons leven.

BIJBELVERHAAL – Exodus 3, 1-8a.13-15 (iemand leest het verhaal voor)

uit: *Bijbel in Gewone Taal*, © Nederlands Bijbelgenootschap 2014, p. 87-88



Mozes zorgde voor de schapen en geiten van zijn schoonvader Jetro, de priester van Midjan. Op een dag ging hij met de dieren ver de woestijn in. Hij kwam bij de berg Horeb. De Horeb was een heilige berg. Daar kwam de engel van de Heer naar hem toe, als een vuur in een doornstruik. Mozes zag dat de struik in brand stond, maar de struik verbrandde niet. Mozes

dacht: Hoe kan dat? Hoe komt het dat die struik niet verbrandt? Ik zal eens gaan kijken. Toen de Heer zag dat Mozes dichterbij kwam, riep hij vanuit de struik: ‘Mozes!’ ‘Ja, ik luister,’ antwoordde Mozes. De Heer zei: ‘Kom niet dichterbij, en trek je schoenen uit. Want je staat op heilige grond. Ik ben de God van je vader, ik ben de God van Abraham, Isaak en Jakob.’ Toen hield Mozes zijn handen voor zijn gezicht, want hij durfde niet naar God te kijken. Mozes moet de Israëlieten uit Egypte halen. De Heer zei: ‘Ik heb gezien hoe moeilijk mijn volk het heeft in Egypte. Ik heb gezien hoe ze onderdrukt worden, en ik heb gehoord hoe ze om hulp roepen. Ik weet hoe ze lijden. Nu ben ik gekomen om ze te bevrijden uit de macht van de Egyptenaren. (...) Mozes zei: ‘Ik moet dus tegen de Israëlieten zeggen dat de God van hun voorouders mij gestuurd heeft. Maar wat moet ik zeggen als ze vragen hoe die God heet?’ Toen zei God: ‘Ik ben degene die er altijd is. Je moet tegen de Israëlieten zeggen dat ‘Ik ben er altijd’ je gestuurd heeft. Dat zal mijn naam zijn. Zo moeten ze mij voortaan noemen. Ik ben de Heer, de God van hun voorouders, de God van Abraham, Isaak en Jakob.’

MEDITATIE BIJ DIT VERHAAL (lezer)

Mozes was een jood die opgroeide aan het paleis van de Egyptische farao. Hij sloeg een Egyptenaar dood die een volksgenoot van Mozes sloeg. Mozes moest vluchten. Hij werd herder bij zijn schoonvader. Op een berg zag hij een doornstruik die brandde, maar die niet werd verteerd door het vuur. Het “brandt” ook in het geweten van Mozes. Hij denkt terug aan wat hij de Egyptenaar heeft aangedaan en hij realiseert zich dat hij zijn volksgenoten in Egypte in de steek heeft gelaten. Hij luistert naar de stem van God die hem oproept om terug te keren naar Egypte en zijn volk te bevrijden.

Wartoe roept God jou op?

Mozes hoeft het niet op eigen kracht te doen. Het vuur symboliseert de aanwezigheid van God. God maakt zich ook bekend als ‘Ik ben er altijd’. Hij blijft mensen nabij. We kunnen erop vertrouwen dat Hij ons nabij is, zeker ook als we ons in een moeilijke situatie bevinden.

Heb je in je leven al ervaren dat God je bijstaat, ook in moeilijke omstandigheden? Wanneer?

MUZIKAAL INTERMEZZO

‘Als alles duister is’ Taizé-lijed, uitgevoerd door Sela.

<https://www.youtube.com/watch?v=2Gwg9YhpxmY>

Als alles duister is,
ontsteek dan een lichtend vuur
dat nooit meer dooft,
een vuur dat nooit meer dooft.

BEZINNING (twee lezers lezen afwisselend)

Het vuur dat brandt en niet dooft
heeft te maken met het kruis dat mensen dragen.
Vanuit de pijn, de angsten en kwetsuren
klinkt een oproep,
een vraag om stil te staan,
om niet voorbij te gaan,
om mij te laten raken
door het zeer van de ander,
om in die ander weer Zijn vraag te horen:
‘Wie zeg jij dat ik ben’
en om een antwoord te geven,
vaak onhandig, onbeholpen,

zwijgend omdat je geen woorden vindt,
maar eerlijk en echt.

Het vuur dat brandt en niet dooft,
is het appèl van God
vanuit de tranen van de rouwende,
de pijnen van de zieke,
de eenzaamheid van de vergeten mens,
de onmacht tot gesprek van je meest nabije,
de gebrokenheid van de mens,
die geen weg kan met wat misliep in zijn leven
en toch verlangt naar begrip en vergeving.

Het vuur dat brandt en niet dooft,
heeft met mijzelf te maken:
mijn diep verlangen naar geluk,
om iets te betekenen voor mensen,
verlangen dat mijn leven
een steen verlegd heeft in de rivier
en dat ik niet voor niets geboren ben,
verlangen dat zijn uiteindelijk antwoord niet vindt
in het hebben, het succes, het aanzien...
verlangen dat altijd verlangen zal blijven.

Het vuur dat brandt en niet dooft,
heeft met mensen te maken:
mensen die mij gegeven zijn en aan wie ik gegeven ben,
die ik ken en niet ken,
met wie ik verbonden leef en weet:
ik kan niet gelukkig zijn als zij het ook niet zijn.
Het is het vuur van bezorgd zijn,
betrokkenheid.

Het vuur dat in mij brandt en niet dooft,
drijft me naar het klokhuis, de kern
en openbaart een diepere verbondenheid
met iemand die er is
als liefde tot het duizendste geslacht.

Carlos Desoete, 'In zijn naam', Halewijn 2015, blz. 73-74

LIED

Dat het licht in ons mag blijven branden

Samenzang; ook te beluisteren op: <https://www.youtube.com/watch?v=T7P-am6O7N8>

Refr: Dat het licht in ons mag blijven branden,
't laaiend vuur, het dove niet.
God draagt ieder mensenkind op handen,
looft zijn Naam met een vreugdelied.

Kinderen op aarde,
geliefde van de Heer.
Treedt zijn wereld binnen,
brengt Hem lof en eer.
Refr: Dat het licht.....

Al die klein en arm is,
deemoedig en oprecht,
God heeft u zijn vrede
eeuwig toegezegd.
Refr: Dat het licht.....

Warmte voor wie kou lijdt,
een huis voor iedereen,
God verdrijft het duister,
laat geen mens alleen.
Refr: Dat het licht.....

Morgen, middag, avond,
bij nacht en dageraad,
God is licht en leven,
's mensen toeverlaat.
Refr: Dat het licht.....

Nawoord

Vuur verwarmt, verlicht en verspreidt zich. In deze bundel hebben we woorden, symbolen en rituelen verzameld die dat vuur laten spreken.

En nu is het moment daar: het vuurwerk! Niet als een afscheid, maar als een hoogtepunt. Een explosie van kleuren die de nacht doorbreekt, een schitterend slotakkoord dat niet dooft, maar aansteekt. Want wat is vuur anders dan iets dat zich verspreidt? Een vonk die overspringt, een gloed die anderen raakt en in beweging zet. Laat deze woorden, symbolen en rituelen zijn al een lopend vuurtje dat zich voortzet in hart en geest.

Deze bundel is een realisatie van het Spirit Team Samana Limburg. Heb jij de warmte gevoeld van het vuur in dit team? Welkom om eens kennis te maken! Geef gerust een seintje via zingeving@samana.be.



Bijlagen: muziek en film

1. Muziek

Klassieke muziek

- [Le Sacre du Printemps](#) - Igor Stravinsky: vuur als metafoor voor vernieuwing en chaos
- [O Fortuna](#) uit Carmina Burana - Carl Orff: een ode aan het element vuur
- [Marche au supplice](#) uit Symphonie fantastique - Hector Berlioz: een beschrijving van de hel
- [Bolero](#) – Ravel (André Rieu & the Johann Strauss Orchestra): passionele opbouw

Hedendaagse muziek

Instrumentaal:

- [Bongo Song](#) – Safri Duo: opzwepende instrumentale dansmuziek

Engelstalig:

- [The Power of Love](#) – Frankie Goes To Hollywood: liefde in haar puurste vorm
- [I See Fire](#) – Celtic Woman: oog in oog met het noodlot staan
- [Never Enough](#) – Loren Allred: niets is ooit genoeg, een onverzadigbare ambitie
- [Set Fire to the Rain](#) – Adèle: over de pijn na een intense maar pijnlijke relatie
- [Total Eclipse of the Heart](#) – Bonnie Tyler: een relatie vol passie die nu overschaduwd wordt door verdriet en leegte
- [Leave a Light On](#) – Tom Walker: vurig pleidooi om vol te houden, je staat niet alleen
- [Rise Like a Phoenix](#) – Conchita Wurst: weer opstaan na een moeilijke periode
- [Firework – Katy Perry](#): laat je levensenergie zien, wees jezelf en laat je horen
- [Great Balls of Fire](#) – Jerry Lee Lewis: in vuur en vlam staan van verliefdheid
- [Fire – The Pointer Sisters](#): de intense aantrekkingskracht en het vuur dat men voelt
- [I Was Made For Lovin' You](#) – Kiss: een passionele liefdesverklaring
- [Seks on Fire](#) – Kings Of Leon: een diep verlangen
- [Disco Inferno](#) – The Trammps: plezier maken en dansen, de dansvloer staat in brand
- [Ring of Fire](#) – Johnny Cash: het vuur van een intense emotie die liefde kan oproepen
- [Don't Stop Me Now](#) – Queen: het gevoel van totale vrijheid
- [We Didn't Start the Fire](#) - Billy Joel: een reactie op verschillende gebeurtenissen in de 20^{ste} eeuw, het vuur (chaos, oorlog,...) is er altijd geweest.

Nederlandstalig:

- [Vuur](#) - Stef Bos: pleidooi voor een bezielde leven
- [Lichtjes Van De Schelde](#) – Bobbejaan Schoepen: over warme liefde
- [Lichtje Branden](#) – Suzan en Freek: een kaarsje om moed te geven
- [Vonken & Vuur](#) – Clouseau: nieuwe energie door nieuwe liefde
- [Vuurwerk](#) – Camille: over eerste verliefdheid
- [Allemaal](#) – Wim Soutaer: de kracht van vriendschap en verbondenheid, het omarmen van het leven
- [Laat zo je licht maar schijnen](#) - Elly en Rikkert: een christelijk geïnspireerd liedje over het licht laten schijnen in alles wat je doet.

2. [Film](#)

Inside Out (Binnenstebuiten) gaat over het gevoelsleven van de elfjarige Riley, ze worstelt met haar gevoelens na een verhuis. In haar hoofd werken vijf emoties samen: Vreugde, Verdriet, Woede (=vuur), Angst en Afkeer. Wanneer haar wereld op zijn kop komt te staan, ontdekken ze samen dat alle emoties een belangrijke rol spelen in wie we zijn en hoe we groeien. De film laat zien dat emoties geen vijanden zijn, maar gidsen die ons helpen betekenis te geven aan onze ervaringen.

[trailer](#) (Nederlands algemeen)

[trailer](#) (voorstelling afkeer en woede)



Deze zingevingsbundel is tot stand gekomen dankzij het Spirit Team van Samana Limburg. De bundel mag alleen intern gebruikt worden voor Samana gerelateerde activiteiten.

Deze bundel werd zo zorgvuldig mogelijk samengesteld. Vind je een foutje, aarzel niet om dit te weten via zingeving@samana.be.

Mogelijks verdwijnen YouTube linken (muziek en video), dit hebben we uiteraard niet zelf in de hand.

De bronvermeldingen zijn opgenomen in de bundel, een aantal teksten en methodieken werden geschreven door de leden van het Spirit Team Limburg. De afbeeldingen komen van volgende bronnen: Stockafbeeldingen van Microsoft 365, ChatGPT en foto's uit de persoonlijke collectie.