



# VALLEN EN OPSTAAN

**Wie kent het niet: “Ik moet rennen, springen, vliegen, duiken, vallen, opstaan en weer doorgaan.” Maar mogen we eigenlijk nog vallen? En waar vind jij de ruimte om op te staan?**

In deze Tafel van Hoop vier je op eigenzinnige wijze het feest van Pasen. Geïnspireerd op het oude verhaal, waarin Jezus sterft én weer opstaat, maken gasten een soortgelijke beweging: die van vallen en opstaan. Iedereen kent in zijn of haar leven ervaringen van vallen of zelfs van een tijd hulpeloos op de grond liggen. Maar we kennen ook ervaringen van weer opstaan, van hulp krijgen, van gedragen worden, van jezelf opnieuw vinden - of gevonden worden.

Een tekst in etappes brengt het verhaal van wederopstanding heel dicht bij. Eenmaal gevallen, zitten gasten een tijdje in

het donker, in doodse stilte (zoals op Stille Zaterdag). Met hun eigen stemmen vinden zij samen de kracht om weer op te staan en zingen zij de morgen tevoorschijn.

Deze Tafel kan, met enige wijzigingen, ook op een ander moment dan Pasen gebruikt worden.

## Enkele ingrediënten

- + Een leuke stemoefening
- + Een spannende gespreksvraag
- + Een Lied in wording. Het fluistert in je oor...

# OPMERKINGEN VOORAF

+ Je gebruikt de handleiding voor dit programma in combinatie met de [Algemene Handleiding van de Tafel](#)

+ De handleidingen van de Tafel van Hoop hebben een vaste structuur:

1. Elk onderdeel begint met een instructie, een uitleg van wat je gaat doen.

2. Bij sommige onderdelen vind je extra uitleg, om meer inzicht te bieden in het belang van bepaalde keuzes die gemaakt zijn of die je zelf moet maken. Deze toelichtingen staan in paarse tekstblokken.

3. Bij de meeste onderdelen wordt ten slotte een suggestie gedaan voor 'gesproken tekst'. Je kunt deze tekst letterlijk uitspreken. Je kunt de strekking ook in je eigen woorden uitdrukken, dat komt meestal beter over. In het algemene deel van de handleiding staat een goede voorlees-tip. De gesproken teksten staan in spreekwolken. De verhalen die je letterlijk voorleest ook.

+ Voor deze Tafel heb je bij voorkeur een sfeervolle, tweede ruimte nodig naast de eetruimte, of een grote ruimte, waarin je heen en weer kunt bewegen tussen de gangen. Als dit niet mogelijk is, vraagt het programma enige aanpassingen.

+ Bij enkele programmaonderdelen heb je een paar vrijwilligers nodig om 'het goede voorbeeld te geven' en mensen mee te krijgen. Dit kunnen ook gasten zijn die je kent en die je van tevoren kort kunt instrueren. In deze handleiding heten zij Volgers.

+ Deze handleiding is geschreven in 'je-vorm', enkelvoud dus. De voorbereiding en organisatie doe je hopelijk samen met een groepje betrokkenen. Ook de leiding van de avond kun je verdelen over twee personen. Verder is er gekozen voor zij in plaats van hij of hij / zij.

+ Onderaan deze Handleiding vind je de gespreksvragen in een mooie opmaak. Die pagina's kun je los afdrukken, kopiëren op stevig papier en voilà: prachtige kaartjes voor op tafel. Wil je variëren op de gespreksvragen? Dat kan! Op de laatste pagina kun je zelf vragen invullen in de PDF.



# PROGRAMMA OP EEN RIJ

*Opmerking: Deze tijden zijn richtlijnen. Bekijk je eigen situatie. Plan niet te strak.*

## **Vanaf 18:00 uur - Entree**

- + Jas ophangen, registratie, bijdrage en naam op knijper
- + Handwassing

## **18:35 uur - Tekst**

Gewoon een dag

## **18:40 uur - Muziek**

## **18:45 uur - Welkom**

## **18:55 uur - Voorgerecht met gespreksvragen**

## **19:30 uur - Tekst**

Vallen

## **19:35 uur - Muziek**

## **19:45 uur - Hoofdgerecht met gespreksvragen**

## **20:20 uur - Tekst**

Gevallen

## **20:25 uur - Muziek**

## **20:30 uur - Doodse stilte**

In het donker

## **20:40 uur - Klankbad (alternatief: lichtbad)**

## **21:00 uur - Tekst**

Rijzen (paaskaars aan)

## **21:05 uur - Muziek**

## **21:10 uur - Dessert**

## **21:30 uur - Afsluiting**

Open einde met koffie / thee

# WAT HEB JE NODIG?

## Entree

- + Kapstok
- + Waxinelichtjes in houders / duralex glaasjes
- + Gastenlijst
- + Evt. kassa met wisselgeld
- + Knijpers
- + Viltstiften (om op knijpers te schrijven)

## Ruimte

- + Tafels en stoelen
- + Mooie (witte) tafelkleden
- + Servies
- + Bestek
- + Karaf met (citroen/munt) water op tafel
- + Fles wijn op tafel
- + Waxinelichtjes in houders of kaarsen
- + Evt. karretje voor afwas
- + Stereo installatie / live muzikant

## Handwassing

- + Een of enkele glazen kannen. Evt. thermoskannen achter de hand
- + Geurende zeep
- + Mooie schaal of bak om water in op te vangen
- + Handdoekjes
- + Mand voor gebruikte handdoekjes
- + Evt. emmer om volle schaal in te legen

## Eventueel

- + Dunne kaarsen
- + Grote (paas)kaars
- + Kaarsenbak met zand of duralex glaasjes met zand erin

## Overig

- + Gong / bel / klankschaal

## Printen

- + Gastenlijst
- + Het draaiboek met teksten en uitleg
- + Programma's met tijden voor vrijwilligers, kok, etc.

## Binnenkomst

Bij binnenkomst worden gasten welkom geheten. Zij kunnen hun jas ophangen en zich melden bij de welkomsttafel, waar je hun naam kunt afvinken en een eventuele bijdrage in ontvangst neemt. Gasten schrijven hun naam op een knijper en knippen die ergens op hun kleding. Na een eventuele handwassing, krijgen zij een waxinelichtje met de vraag of zij die een mooi plekje in de ruimte willen geven.

## Handwassing

Als je twee ruimtes gebruikt, gebruik je de handwassing om een verschil te markeren bij de overgang van de eetruimte naar de andere ruimte, waar je telkens de muziek en tekst laat klinken. Als dat niet lukt, kun je de wassing meteen bij binnenkomst doen, als welkomstritueel. Dit gebeurt aan een andere tafel en door iemand anders dan degene die de praktische zaken afhandelt.

Zet een of enkele kannen warm water met geurige zeep klaar bij de ingang, houd eventueel een thermoskan achter de hand. Op een tafel zet je een mooie schaal om het water op te vangen en een stapeltje handdoekjes. Zet eventueel onder de tafel een emmer, om de volle schaal in te legen. Je maakt oogcontact, giet het warme water royaal over de handen van je gasten en heet ze kort welkom, bijvoorbeeld met de woorden:

*“Welkom in deze ruimte. Was van je af, wat je buiten wilt laten”*

### Waarom een handwassing?

- + Hygiënisch: handen wassen voor het eten.
- + Drempelmoment: even stil staan bij binnenkomst, anders dan anders.
- + Mooie symboliek: was je schoon van dat wat je achter wilt laten.
- + Aandacht: persoonlijk en zintuiglijk, warm, geurend water.
- + Verwijzing naar Jezus' voetwassing bij het laatste avondmaal / pesachfeest.

## Muziek

Na het verhaal laat je een liedje horen. Als je een muzikant hebt, kun je het verhaal echter ook 'omlijsten' met instrumentale muziek. Vooraf om aandacht te creëren en na afloop om het verhaal te laten bezinken. Kies een stuk dat je in tweeën kunt delen of waar je op kunt variëren. Twee losse liedjes met tekst is teveel.

Voordat je begint met het verhaal hoef je niet veel meer te zeggen dan: *“We gaan beginnen. Willen jullie mij volgen”*, waarna je de groep voorgaat naar de andere ruimte. Als je geen andere ruimte gebruikt zeg je alleen iets als: *“We gaan beginnen, gaan jullie allemaal gaan zitten?”* Of als je staand begint: *“Komen jullie wat dichterbij?”* Door niet te beginnen met een welkom, maar meteen de avond in te duiken, zet je de toon: vanavond is anders dan andere avonden.

## Tekst: Gewoon een dag - Jonatan Bartling



*“Er wordt gefloten. Er wordt gedreund. Er wordt gepiept, gezoemd en geringeld. De dag wordt begonnen. Er wordt ontwaakt en nog eens omgedraaid. Er wordt teruggekeerd naar nachtelijke flarden van andere werelden; makkelijker of betere werelden, rare ondoorzichtige werelden, angstaanjagende werelden. Er worden dromen herinnerd en meteen weer vergeten. Er wordt gelegen, gepeinsd en gepiekerd, maar ook geknuffeld, of loom gevreeën. Er worden benen uit bed gezet, de juiste en verkeerde. Er wordt naar de badkamer gelopen. Er wordt in de spiegel gekeken. Er wordt gehoopt en gewanhoopt.*

*Er wordt gepoetst, gespuugd, gekamd, uitgeknepen, gesmeerd, gestift en gespoten en nog meer gesmeerd. Er wordt gegeten en gedronken. Er worden praatjes gemaakt, berichten gecheckt en moeders geappt. Er wordt geyogaad en gestretched. Er worden pogingen gedaan tot meditatie. Er worden pogingen gedaan tot gebed.*

*Er wordt gefietst, gelopen, gereden. Er wordt gewacht op de trein en in de file. Er wordt gevloekt, gehaast en gezocht. Er worden gefrustreerde gebaren gemaakt. Er wordt vrolijke muziek geluisterd en mee-geneuried. Er wordt ook nieuws geluisterd... Er worden oorlogen uitgevochten en noodweer voorspeld. Er worden scenario's geschetst en meningen geuit. Er worden dreigementen geschreeuwd en ultimatus gesteld. Er worden vluchtelingen gemaakt, er worden vluchtelingen geweerd, er worden vluchtelingen vervloekt. Er worden mensen buitengesloten, er worden mensen vernederd, er worden mensen verkracht en vermoord. Er wordt gezegd dat het vijf voor twaalf is...*

*Het nieuws wordt uitgezet, want het is nog maar half negen en veel te vroeg. Er worden nog steeds oorlogen uitgevochten en noodweer voorspeld. Er worden nog steeds vluchtelingen gemaakt en mensen vernederd. Maar dat wordt nu even niet gehoord. Want...*

*Er worden dingen gedaan, er worden heel veel dingen gedaan, er worden oneindig veel dingen gedaan. Er worden dingen gemaakt en georganiseerd, er worden dingen gelezen, en geschreven en geschrapt en herschreven, er worden dingen verkocht en gesteund en bestreden en ...*

*Er wordt in de spiegel gekeken.  
Er wordt gehoopt en gewanhoopt.”*



### TIP!

Lees de teksten een aantal keer hardop door, zodat je een goede verteltoon vindt en het juiste ritme te pakken krijgt. Als je de tekst wilt aanpassen, zodat het beter bij jou of je doelgroep aansluit: voel je vrij.



## Muziek

Na het verhaal is het even stil, dan klinkt muziek. Kies muziek die qua sfeer en / of inhoud bij het thema past. Zie het algemene deel van de handleiding.



Suggestie: Autumn leaves - Eva Cassidy

## Woord van welkom

In je welkomstwoord vertel je iets over de Tafel van Hoop. Je licht een tipje van de sluier op, zonder teveel weg te geven. Het hoort bij de Tafel dat gasten verrast en uitgedaagd worden. Verder vertel je iets over wie jij, de gastvrouw / gastheer, bent en vanuit welke groep / organisatie of welk initiatief deze Tafel wordt georganiseerd. Om de aandacht te vragen kun je telkens de bel / gong / klankschaal gebruiken. Tijdens het eten hoef je dan geen gesprekken te overschreeuwen.



*“Welkom bij de Tafel van Hoop. Een oefening in eten, delen en rituelen. Vanavond vieren we op eigenzinnige wijze Pasen. We gaan heerlijk eten, en we gaan samen de diepte in, met elke gang een stukje verder. We verkennen ervaringen van vallen en opstaan, van hoop en wanhoop. We proeven, luisteren, beleven, zijn stil en wisselen ervaringen uit ons eigen leven uit. De een is dit gewend, voor de ander voelt het misschien ongemakkelijk, die denkt ‘waar ben ik nu beland?’ Met de Tafel zoeken we de spanning juist een beetje op. Probeer je mee te laten nemen en help elkaar een beetje. Ik ben jullie gastheer / gastvrouw vanavond en ik leid jullie door de avond.”*

## Voorgerecht

Vertel iets bij het eten. Over wat je gasten te eten krijgen, maar ook hoe het bij het thema past: symbolische ingrediënten, een bijzondere opmaak, of andere bijzonderheden.

Je kunt de kok nu ook voorstellen, dit kan ook achteraf. Daarna breng je de kaarten met gespreksvragen langs, twee per tafel. Om de vragen extra te laten landen is het goed om ze ook echt te stellen aan je gasten.

*“Behalve heerlijk eten, serveren wij ook gespreksvragen. Die brengen we bij jullie langs. Ik ben heel benieuwd: Waar sta jij voor op? Waar kom jij voor uit je bed, waar doe je het allemaal voor?”*

## Gespreksvragen

- + Waar ben jij vanmorgen voor opgestaan?
- + Waar sta jij voor op? Waar doe jij het voor?

## Afruimen

Vrijwilligers halen de tafels af, of de gasten stapelen zelf, waarna een persoon de bordes wegbrengt.





## Tekst: Vallen - Jonatan Bartling

Indien van toepassing vraag je je gasten je te volgen naar de andere ruimte of het andere deel van de ruimte. Daar begin je zonder introductie, evt. na een kort stukje muziek met het verhaal. Vraag indien nodig de aandacht met behulp van een gong, bel of iets dergelijks.



*“Ik heb verwachtingen. Ik heb verwachtingen van het leven en van mezelf. Ik heb hoge verwachtingen en gemiddelde verwachtingen en lage verwachtingen - en die lopen soms door elkaar. Ik heb verwachtingen, maar... ik weet niet zo goed wat ik kan of mag verwachten. Ik leg een lat en struikel soms over die lat, maar het gaat niet slecht... meestal. Ik leef mijn leven, ik probeer... meestal. Ik worstel en kom boven... meestal.*

*Ik doe de dingen aardig, maar het voelt niet goed genoeg.*

*Ik maak mijn uren op kantoor, maar zijn het er genoeg?*

*Ik bezoek vrienden en familie, maar eigenlijk niet genoeg.*

*Ik lees boeken, bekijk films en theaterstukken en dansvoorstellingen. Ik ga naar lezingen en workshops en cursussen. Ik verbeter mezelf, maar eigenlijk nooit genoeg.*

*Ik doe nog wat aan sport, maar stiekem niet genoeg.*

*Ik weet dat ik dankbaar mag zijn of moet zijn, voor alles wat ik heb en dat ben ik ook, maar vast nog niet genoeg.*

*Ik weet dat als ik bewust in het moment ben, de dingen beter gaan en dat probeer ik ook, maar het lukt me niet genoeg.*

*Ik weet dat als ik mensen help, dat dat goed voelt en er vaak iets moois gebeurt, maar doe ik dat genoeg?*

*Ik weet dat er alle tijd van de wereld is, maar het voelt niet als genoeg.*

*Ik weet niet of ik gedragen word. Soms voelt het alsof ik val. En het is niet de harde bodem die me bang maakt, want alle vaste grond lijkt verdwenen onder mijn voeten. Het is dat bevroren moment van vallen, van niet weten hoe diep de diepte is. Ik val door lagen van zelfgebouwde zekerheden, ik val door de bodem van wat mij is aangereikt... door mijn ouders... mijn samenleving... mijn geloof...*

*Ik val en ik weet niet hoe diep de diepte is.*

*Ik weet niet wat het doel is van dit alles. Soms ben ik bang dat er geen doel is. Ik ben bang dat we maar rondzweven in een oneindig universum, zonder boven of onder. En soms voelt het alsof al die dingen die aan mij trekken definitief vat op me krijgen en ik in stukjes uit elkaar breek. Alsof dat wat mij bij elkaar houdt zijn zwaartekracht verliest. Ik val uit elkaar en ik weet niet waarheen.”*

## Muziek

Sfeer: melancholisch, meditatief, evt. licht-dramatisch.



Suggestie: Particles - Olafur Arnalds.

Nu beweeg je je terug naar de eetruimte / het eetgedeelte.

## Hoofdgerecht

Gespreksvragen

- + Ben jij weleens gevallen in je leven? Vertel!
- + Ken je de ervaring van opgetild worden, of van gedragen worden?

## Afruimen

Vrijwilligers halen de tafels af, of de gasten stapelen zelf, waarna een persoon de borden wegbrengt.

## Tekst: Gevallen - Jonatan Bartling

Vraag je gasten je te volgen naar de andere ruimte of het andere deel van de ruimte. Daar begin je zonder introductie. Vraag zo nodig de aandacht met behulp van een gong, bel of iets dergelijks. Als je twee ruimtes gebruikt lees je deze tekst indien mogelijk op de drempel.



*“Je bent gevallen  
Je bent gevallen en  
Je kan niet meer  
Je verzet je niet meer  
Je valt dieper en dieper  
Het donker in  
De leegte in  
De doodse stilte in  
Alleen*

*Je geeft jezelf over  
Je laat jezelf gaan  
Er is geen boven of onder meer  
Alleen nog binnen en buiten  
En jij keert naar binnen  
In het donker  
In de leegte  
In de doodse stilte  
Alleen”*

## Muziek en doodse stilte

Na de tekst loop je in stilte de tweede ruimte in, die donker is. Daar klinkt muziek. Maak met een gebaar duidelijk dat gasten je moeten volgen en zoek een plek in de andere ruimte, waar je op de grond gaat zitten, in jezelf gekeerd. Je Volgers geven het goede voorbeeld en zoeken, verspreid door de ruimte, ook een plek op de grond. Gasten volgen, anders gebaar je ze daartoe. Als je in dezelfde ruimte blijft, dimt een vrijwilliger het licht, na het lezen van de tekst.

Sfeer van de muziek: ingetogen, droef, meditatief



Suggestie: Some – Nils Frahm

Nadat de muziek ophoudt, blijft het 7 minuten helemaal stil.

De stilte wordt weer doorbroken door muziek. Eerst voorzichtige klanken, die lijken op de muziek voor de doodse stilte, maar die langzaam lichter worden, hoopvoller.



Suggestie: Ode – Nils Frahm

Mensen zitten op de grond, een koude vloer maakt iets voelbaar van het gevallen zijn. Afhankelijk van je doelgroep kun je ook een aantal kussens en stoelen verspreiden.



## Klankbad (stemimprovisatie)

Een klankbad is een krachtige, 'dragende ervaring', die het midden houdt tussen een oefening en een ritueel. Samen met de groep die in een kring staat, creëer je een bad van geluiden. Een paar mensen die in het midden staan, laten dat over zich heen komen.

Voor het begeleiden van het klankbad heb je enig muzikaal zelfvertrouwen nodig. Je kunt hier ook prima iemand voor inschakelen, iemand uit een koor bijvoorbeeld. Het is ook mogelijk dat deze vorm voor jullie niet geschikt is. Als alternatief wordt onderaan een kort licht-ritueel genoemd, om de beweging van 'gevallen' naar 'opstaan' te maken. Laat je echter niet te snel afschrikken, deze vorm is op verschillende plekken zeer goed ontvangen.

### Aanloop

Kort nadat de muziek de stilte heeft doorbroken, begint de leider van de oefening met de klanken van de muziek mee te 'hummen' (hhhhmm) en te 'klanken' (ooooehhhh, aaahhh). Je gaat ondertussen bij de zittende mensen langs en nodigt hen uit om, vanuit de diepte, weer 'op te staan', zowel letterlijk als symbolisch. Je begint bij je Volgers, die vervolgens hetzelfde bij anderen doen. Het doel is om iedereen in één grote hummende, klankende kring te manoeuvreren, het liefst hand in hand. Je kunt zo te werk gaan: Je gaat telkens gehurkt naast iemand zitten, terwijl je één toon humt of zingt. Met je lichaamstaal en gebaren (zonder woorden) nodig je de ander uit om mee te hummen en om langzaam omhoog te komen. Forceer niets. Als iemand is opgestaan kun je haar zachtjes bij de hand en/of schouder nemen en op een goede positie zetten. Je kunt mensen aan elkaar verbinden door de hand van de ene in die van de andere te leggen. Als de kring gevormd is, laat je de klanken nog enige momenten aanhouden. Daarna breng je met behulp van handgebaren het volume naar beneden. Tijdens deze aanloop draait een vrijwilliger het licht steeds iets meer aan.

### Ronde 1

Je nodigt een paar mensen in het midden uit, die een klankbad zullen ontvangen van de kring om hen heen, voor ongeveer vijf minuten. Je zet deze mensen met de rug tegen elkaar, zodat ze stevigte aan de ander ontlenen, en vraagt ze hun ogen te sluiten. Vervolgens begin je vanuit de kring geluiden te maken. De anderen in de kring doen jou telkens na. Jij begint een geluid met je stem, handen of anderszins, telkens voor een ademlengte. Daarna herhaal je het geluid of begin je een ander geluid. De groep volgt jou. Begin enkele ademlengtes met oooooooooehhhh, daarna verander je naar aaaaaahhhhhh. Zorg dat je een aantal geluiden 'op voorraad hebt'. Je kunt ook een beweging inzetten en de kring bijvoorbeeld een kant op laten draaien. Met gebaren breng je aan het einde de energie en het volume weer naar beneden. Je kunt ook eindigen met een signaal dat mensen gaan herkennen, bijvoorbeeld 5-10 seconden snelle vingertikken op de grond, als regendruppels. Als het weer stil is, geef je iedere gast in het midden de ruimte om te vertellen hoe het voor hen was. Het kan een overweldigende ervaring zijn en het is belangrijk om daarna even je eigen stem te kunnen laten klinken. "Hoe was dit voor jullie, wat heb je ervaren"



*“We gaan een klankbad creëren. Ik wil een aantal mensen uitnodigen om in het midden te komen en zich onder te dompelen in dit warme bad. Jullie sluiten je ogen. De groep maakt geluiden.*

*Daarbij maak je geluiden met je stem of op andere manier, telkens een ademlengte lang. Er zijn twee regels: 1) De mensen in het midden moeten een veilige en fijne ervaring hebben. 2) Doe mij maar na.”*

Tegen de mensen in het midden:



*“Sluit je ogen”*

### Ronde 2

In de tweede ronde geef je andere mensen de kans om in het midden te gaan staan, rug aan rug, ogen dicht. Ook wijs je nu een mede-leider aan, die ook nieuwe geluiden of een nieuwe beweging kan inzetten. Het is nu aan de mensen in de kring om te bepalen welke leider zij volgen. Je kunt iemand van tevoren al hier voor vragen en instrueren, zodat zij niet met een mond vol tanden staat. Benadruk weer dat de mensen in het midden een fijne ervaring moeten hebben, zij staan daar met hun ogen dicht, kwetsbaar. Achteraf vraag je de ontvangers weer hoe het was.

### Ronde 3

In de laatste ronde nodig je weer nieuwe mensen in het midden uit. De nieuwe regel is dat er geen leiders zijn en dat iedereen de geluiden en de beweging van de groep kan sturen, zolang de mensen in het midden maar een veilige en fijne ervaring hebben. De groep is nu als een zwerm vogels en het einde is ook minder voorspelbaar. Uiteindelijk vraag je ontvangers weer hoe dit voor hen was. Ook kun je de groep vragen of en hoe deze ronde anders was - en of er bijzondere momenten waren. Deze ronde moet vaak even op gang komen en mag dus ook wat langer duren.





### TIP

- + Als mensen zich te wild gedragen, kun je ze gebaren kalmer aan te doen. Let erop of de mensen in het midden zich op hun gemak voelen
- + Afhankelijk van de groepsgrootte nodig je twee tot acht mensen in het midden uit.
- + Hier vind je twee verschillende instructievideo's, in het Nederlands en in het Engels:
  - + <http://passthesound.com/videos/moving-sound-bath>
  - + <http://passthesound.com/videos/the-condensed-sound-bath>

### Alternatief: Bad van licht

Je kunt vanuit 'de doodse stilte' ook een lichtritueel doen, al dan niet vergezeld van klanken. Kort nadat de muziek de stilte heeft doorbroken ga je bij de mensen langs, hurk je even neer en geef je ze een kaars. Je nodigt hen uit om weer 'op te staan', zowel letterlijk als symbolisch. Het is krachtig om dit met klanken te doen, zoals in de aanloop naar het klankbad. Je vormt samen een kring, de mensen die opstaan kun je naar de juiste plek leiden. Als de kring compleet is, komt een vrijwilliger met een grote (paas) kaars aanlopen en zet die in het midden. Steek je kaars aan en geef het licht door aan degene die rechts van je staat, eventueel vergezeld van enkele woorden om door te geven. Bijvoorbeeld: "Het wordt alweer lichter."



## Teskt: Rijen - Jonatan Bartling

Als het klankbad is afgelopen, ontsteek je, in het midden van de kring een grote (paas)kaars, als symbool van licht.



*“Wat gebeurt er als je valt?*

*Als je valt door de lagen, die jou niet kunnen dragen.*

*Werkzaamheden en bezigheden, erkenning en status en schatten op aarde.*

*Zou het zo zijn, dat hoe dieper je valt, hoe dichterbij de grond van de grond?*

*Bij de bodem van leven?*

*En zou je dat God kunnen noemen - als dat helpt?*

*Zou dat voelen als liefde, als licht en als leven?*

*Ik hoop het. Ik hoop het.*

*Wat gebeurt er als je uit elkaar valt?*

*Als laag na laag van je afvalt, laag na laag die niet jou zijn?*

*Als een jas en trui en een broek en een hemd, tot je naakter dan naakt bent.*

*Zou je dwars door de schaamte jezelf kunnen vinden, van alles beroofd of bevrijd, zou je daar kunnen vinden, waar het ooit mee begon en waar het mee eindigt, of misschien niet eens?*

*Ik hoop het. Ik hoop het.*

*Zou je dieper kunnen vallen dan het leven kan denken - en weer opstaan?*

*Zou er ooit eens een man zijn geweest die gelooft van wel, die vertrouwd van wel?*

*Die niet hechtte aan lagen die niet dragen.*

*En dat hij borrelde van liefde, en maar gaf en maar gaf.*

*En dat hij zich liet vallen en bespugen en slaan.*

*En dat hij zou weten, tussen hemel en aarde, dat als je ontspant en je geeft, je je botten niet breekt.*

*Dat het leven je ademt.*

*Ook al kan je niet meer en al wil je niet meer, dat je niet toch kan stoppen met die adem in jou.*

*En dat je ontdekt dat de liefde jou wil, dat het leven je roept, en je ademt en draagt.*

*Ik hoop het. Ik hoop het. Ik hoop het.”*

## Muziek

Sfeer: hoopvol.



Suggestie: Het lied van Maria Magdalena - Stef Bos

## Optioneel: Bad van licht

Deel kaarsjes uit, in de kring om de grote (paas)kaars. Steek je eigen kaarsje aan en geef het licht door aan degene die rechts van je staat, eventueel vergezeld van enkele woorden om door te geven. Bijvoorbeeld: “Het wordt alweer lichter.” Probeer oogcontact te maken!



### TIP!

Zorg voor een bak met zand, of duralex-glaasjes met zand op tafel, om de kaarsjes achteraf in te steken.

### Nagerecht

Vertel eventueel iets over het nagerecht, maar houd het licht. Je gasten hebben al van alles meegemaakt en zitten waarschijnlijk redelijk vol.

### Afsluiting

Bedank gasten voor hun komst, de vrijwilligers voor hun hulp. Laat de mensen in de keuken even uit de keuken komen. Nu kun je nog koffie en thee serveren, of neerzetten zodat mensen zelf kunnen pakken. Het programma is afgelopen en mensen kunnen naar huis, maar je geeft gasten ook de kans om nog even informeel na te praten. Een open einde.

Het kan leuk zijn om je gasten te vragen in enkele woorden een reactie achter te laten op een briefje of post-it. "Heb je iets ontdekt vanavond? Wat neem je mee van deze Tafel van Hoop?" Zo wordt het nog duidelijker wat er waardevol is aan deze avond.



*"Aan deze Tafel van Hoop is een einde gekomen. Ik hoop natuurlijk dat jullie lekker hebben gegeten, maar meer nog hoop ik dat jullie mooie ontmoetingen hebben gehad. De Tafel van Hoop is geïnspireerd op het oude christelijke ritueel van breken en delen. Ik hoop dat jullie daar vanavond op een heel eigen manier iets van hebben geproefd. Ik hoop dat je misschien iets van jezelf hebt kunnen laten zien, dat je iets van een ander hebt mogen zien. Want dat geeft hoop.*

*Ik wil iedereen bedanken die mee heeft gewerkt aan deze avond. Willen de mensen uit de keuken ook even hierheen komen? Geef ze een applaus! De volgende Tafel van Hoop (of andere activiteit) is op... Zet dat alvast in je agenda, neem vrienden mee. Als je het leuk vindt om mee te helpen, als je van koken houdt, spreek mij even aan. We doen dit samen. We serveren nu nog koffie en thee. Dus blijf nog even lekker napraten. Het programma is afgelopen, dus wie naar huis wil, kan gewoon naar huis. Wel thuis en dank voor een prachtige Tafel van Hoop."*







## Gespreksvragen Voorgerecht

- + Waar ben jij vanmorgen voor opgestaan?
- + Waar sta jij voor op? Waar doe jij het voor?



## Gespreksvragen Voorgerecht

- + Waar ben jij vanmorgen voor opgestaan?
- + Waar sta jij voor op? Waar doe jij het voor?



## Gespreksvragen Hoofdgerecht

- + Ben jij weleens gevallen in je leven? Vertel!
- + Ken je de ervaring van opgetild worden, of van gedragen worden?



## Gespreksvragen Hoofdgerecht

- + Ben jij weleens gevallen in je leven? Vertel!
- + Ken je de ervaring van opgetild worden, of van gedragen worden?



## Gespreksvragen

+

+

+



## Gespreksvragen

+

+

+