

# Een rugzak vol stenen

Dit is de laatste voorbereidende opdracht. Deze opdracht gaat over de rugzak die je draagt. Kijk nog eens naar de tekening op de kaft van het schrift. Wat een zware rugzak draagt de vrouw op haar tocht. Wat draagt zij allemaal mee?

Je zou het werken met dit schrift kunnen opvatten als een pelgrimstocht. En bij een pelgrimstocht horen traditiegetrouw rituelen. Een van die rituelen is om een steen of meerdere stenen mee te nemen die iets symboliseren wat zwaar voor je is. Die stenen laat je vervolgens op een symbolische plaats op je tocht achter. Sommige mensen doen dit om afscheid te nemen van zorgen of om een last die je draagt af te leggen.

Ook op deze innerlijke pelgrimstocht kun je stenen meenemen. Welke 'stenen' gaan er in jouw rugzak? Gebruik de schrijfruimte hieronder om minimaal drie dingen te noteren die jou belasten, die zwaar voor je zijn en die je op je tocht graag wilt afleggen. Kies voor iedere last of zorg een steen uit die dat symboliseert. Zoek tijdens wandelingen bewust naar stenen of kies er een paar uit je verzameling.

Draag de stenen de komende tijd bij je of leg ze op een zichtbare plek. Merk op hoe dat voor je is. Misschien voelt het zwaar. Herinner jezelf er dan aan dat je er nu bewust je aandacht aan geeft om de stenen straks bewust af te gaan leggen.

Mijn drie 'stenen' zijn:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_