

RITUAAL

Meeleheite kivikesed

Aseta rituaalruumi kausside kõrvale

Tere!

Palun istuge nende kahe kausi ümber ringi.

Selle rituaali eesmärk on väljendada seda, mis paneb meid tundma lootusetust.

- Suvalises järjekorras võtab ükski teist kivi.
- Tunnetage, mida see kivi sinu jaoks esindab.
- Rääkige, milline on teie koorem, mida te endaga kaasas kannate, mis paneb teid muretsema.
- Viska kivi veekaussi.

Järgmine inimene saab nüüd võtta kivi ja protsessi korrata. Jätkake nii, kuni aeg saab otsa. Kive peaks olema kausis piisavalt, et iga mängija saaks vette visata kuni 5 kivi.

RITUAAL

Tänulikkuse sõlmekesed

Aseta rituaalruumi nõorikera kõrvale

Tere!

Selle rituaali eesmärk on olla tänulik asjade eest, mis meil on, ja selle eest, et meil on asju, mida oleme oma pika elu jooksul kogunud.

Istume ringis ümber nõorikera.

- Kui keegi teist tunneb, et on valmis, võtke kera kätte.
- Jaga midagi, mille eest oled tänulik.
- Tee nõorile tihe sõlm.
- Asetage nõorikera tagasi ringi keskele.

Jätkake seda kordamööda, kuni aeg otsa saab.

RITUAAL

Peeglimonoloog

Aseta rituaalruumi peegli kõrvale

Tere!

Selle rituaali eesmärk on leida jõudu rasketest väljakutsetest ülesaamiseks enda sees. Selle rituaali käigus räägite oma noorema minaga.

Üks inimene istub peegliga või peegli ees. Teised mängijad istuvad ümber, et nad näeksid peegliga inimese nägu. Nad on siin tunnistajateks.

Jagage teile antud aeg rühma liikmete arvuga, et kõik saaksid aega olla peegli ees. Üks inimene seab taimeri kokkulepitud arvule minutitele. Käivitage aeg, kui inimene istub peegli ees.

Peegli ees istudes toimige järgmiselt:

- Võtke hetk ja mõelge tagasi sellele, mis tunne oli olla sina 40 aastat tagasi.
- Avage silmad ja vaadake peeglisse oma nooremat mina.
- Mida sa tahad oma nooremale minale öelda? Rääkige valjusti.
- Kui olete lõpetanud või aeg saab otsa, sulgege silmad ja laske oma sõnadel kaduda.
- Tehke ruumi järgmisele inimesele. Kui meil aega jääb üle- ja keegi tunneb, et tahaks iseendaga silmitsi seista ka teist korda, on see võimalik. Kui mitte, siis lihtsalt oota vaikuses.

RITUAAL

Lootusrikkuse kiri

Aseta rituaalruumi paberi ja pastaka kõrvale.

Tere!

See rituaal on lootuse loomine ja jagamine.

Palun võtke igaüks paber, pliiats ja ümbrik.

Nüüd on teil aeg kirjutada kiri.

Juhend selle kohta on järgmine:

- Alusta sõnadega "Kallis ...".
- Kirjutage kiri endale, kuid hoidke sisu anonüümselt.
- Hiljem saab selle kirja keegi teine.
- See kiri räägib lootuse loomisest iseendas ja teistes.
- Kirjutage asjadest, mida peate kuulma, et tunda end lootusrikkamalt.
- Ära kirjuta kirjale alla oma nime.
- Kui olete lõpetanud või aeg on läbi, pange kiri ümbrikusse.
- Adresseerige see "keegi, kes vajab lootust"
- Pange ümbrik kaussi/karpi.

Kui olete viimane rühm, kes seda rituaali läbi viib, tooge kast ruumi keskele altar, kui kõik on oma kirja ära andnud.