

## Vervolg van de inleiding

Om zowel het "vieren" als het "laten vieren" te beoefenen heb ik 43 betoverende theevieringen voor je gecreëerd. Sommige zijn bedoeld om alleen uit te voeren, anderen met zijn twee, in een kleine of juist in een grotere groep. Op de achterzijden van de kaartjes heb ik overdenkingen, diepzinnige vragen, oefeningen en tips voor je verzameld. Je hebt niet veel nodig. Liefde, tijd en aandacht zijn je belangrijkste ingrediënten en die heb je in overvloed, als jij dat wilt. Neem het (laten) vieren vooral niet té serieus. Hoe serieuzer je wordt hoe verder wonderen van je verwijderd zijn. Dus speel diepzinnig met je liefste theeservies(je) zoals je dat vroeger misschien wel eens deed, maak vooral plezier en doe wat je hart je ingeeft. Ik wens je geurige en dampende thee, betoverende gesprekken en vooral veel aandacht voor de schoonheid van je eigen leven en dat van anderen.

*All you need is thee, Alleen of met zijn twee  
Vier het leven en laat alles los wat niet NU is  
Geniet niet met mate maar uitbundig en blij  
Dan wordt je meer levend en komen er wonderen vrij  
Ik wacht op je in de buurt van waarachtigheid,  
chocolaatjes en ... thee  
Ik wens je betovering en ga graag met je mee  
Laat vieren die teugels, trek uit dat korset  
En houd je niet vast aan wat ik je hier biedt  
Zing bovenal en vooral je eigen thee lied*

## De theeprinses

## Een Betoverende Thee

Het leven (laten) vieren bij de thee  
Vier het leven bij de thee  
Betoverende thee  
Thuiskomen bij thee  
Thee vieren  
Thee en troost  
Tea & truth  
Tevoorschijn komen bij de thee  
Twinkelen bij de thee  
Thuiskomen en thee  
Twinkel-thee

## Saskia de Bruin

Uitgeverij "de droom van iedere schrijfster"



### **Zigeunerinnen theeviering.**

Een zigeunerin is een vrouw die plezier vind in ieder aspect van haar leven, een vrije ziel heeft en een open hart en vizier heeft. Ze is iemand die hoort bij de stam van dezelfde vrije, openhartige en genietende vrouwen. Ze is iemand die haar hart de belangrijkste beslissingen laat nemen en vervult is van passie, moed, uitbundigheid en een overvloed aan levendigheid. Wanneer deze vrouwen bij elkaar komen ontstaat er een ongekeerde pretmakerij. Er word gelachen, gedanst in prachtige glinsterende gewaden, er wordt gegist naar de toekomst en er worden plezierige plannen gesmeed. Er wordt vrijelijk van gedachten gewisseld, er wordt geïnspireerd en bewonderd. Geheimzinnige thee wordt gedronken en smeulende wierook vult de ruimte met mysterie en vrouwelijkheid. De vrije geesten ontmoeten elkaar en er ontstaat een wederzijdse verbondenheid waaruit niets anders dan plezier en creativiteit kan ontstaan. Er glinstert, twinkelt, gloeit en glanst schoonheid van kleding, verhalen, thee en vrouwengeheimen. Er wordt gediscussieerd over alle vormen van gelukzaligheid...



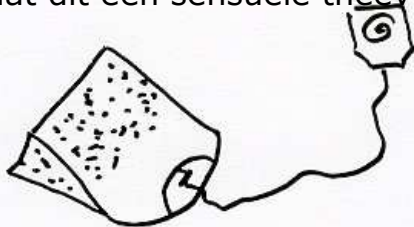
### **Rode jurk theeviering**

Een rode jurk staat symbool voor al het genieten dat je uitstelde; het talent dat je nog niet gebruikte, het mooie servies dat je in de kast liet, de jurk die je nooit durfde te dragen, de rode lipstick die je op gewone dagen te mooi vond, het parfum waarmee je te zuinig was, de schatten die je liet liggen, de kansen die je voorbij liet gaan. Al dat moois vraagt je om gebruikt, beleefd, ervaren en geliefd te worden. Schoonheid en wonderen verwelken als bloemen wanneer je te lang op je laat wachten. Dus op een rode jurk theeviering doe je dat wat je altijd al wilde maar niet durfde, niet kon of waarvoor je de tijd nooit nam. Je kleed je zoals je hoort te zijn in je wildste fantasieën, je zingt een lied, je draagt je gedichten voor, je deelt je dromen, je verklaart je wensen en je zet een eerste stap in aanwezigheid van liefdevolle, steunende en inspirerende theegenoten. Je draagt iets roods, hoe klein ook en je laat van je horen...



## **Godinnenparadijs theeviering**

Het godinnenparadijs is een plek waar al je zintuigen worden geprikkeld en gestimuleerd. Hoe meer schoonheid je ruikt, voelt, proeft, hoort en ziet hoe levendiger en sensueler je wordt. Op een Godinnenparadijs theeviering, komen de gasten geblinddoekt binnen. Er staat een oogverblindende thee klaar, maar dat blijft nog even geheim. De gastvrouw zet zinnenstrelende muziek op en brengt de godinnen naar hun plekje. Daar kun je zitten of liggen en je overgeven aan het paradijs van de zintuigen. Er wordt niet gesproken, maar geluisterd naar geluiden en muziek. Belangrijk is dat de ceremonie langzaam gaat. Eerst worden nu de gasten langst gezicht, armen en handen gestreeld met stoffen, veren, bontjes en andere zachtigheden. Zo wordt de tastzin wakker. Dan worden er om en om verschillende etherische oliën onder de neuzen gehouden. Zo wordt de reukzin wakker. Dan komt er een proeverij. Kleine hapjes exotische vruchten, chocolade, mint en likjes drank en brokjes taart wekken de smaakzin tot leven. Wanneer alle zintuigen wakker zijn wek je de ogen door de blinddoeken te verwijderen. De uitstalling van thee, bloemen, prachtig servies, mooie afbeeldingen, zacht licht of anders schoons wekt de zinnen die nog slaperig of onbewust waren. Dan begin het genieten van elkaars gezelschap en het verklappen van het meest zinnelijke moment uit je leven. En je komt tot de ontdekking dat dit een sensuele theeviering geworden is.



## **Verklap jezelf theeviering**

Verklappen is één van de beste medicijnen die ik ken. Je wordt er waarachtig, menselijk, veilig, nederig, vrij, opgelucht en ontspannen van. Voor deze theeviering creëer je een veilige en comfortabele sfeer. Zorg dat je niet gestoord kunt worden en leg overal briefjes neer met: je doet genoeg, je bent genoeg, je mag er zijn, het is hier veilig en verklap jezelf. Spreek met elkaar af dat alles dat verkapt wordt in veilige handen is en niet verder verkapt zal worden. Belangrijk is dat je als gastvrouw begint met moed betonen. Dat is de beste uitnodiging en aanmoediging die je de anderen kunt bieden. Je kunt het hebben over één van de volgende vragen:

- Welk geheim zou je willen verklappen?
- Wie zou je nog moeten vergeven en waarom?
- Op wie ben je stiekem verliefd?
- Welke geheimen koester je?
- Welke geheimen zou je willen hebben?
- Bedenk een paar geheimen.
- Wat is een moeilijke les voor je waarvoor je je schaamt?
- Wat zijn je onhebbelijkheden?
- Welke angsten heb je zonder dat iemand het weet?

Deze theeviering bestaat uit: onthullen, ontdekken, ontvouwen, ontwikkelen, ontluiken, ontmoeten en ontspannen. Juich betoonde moed toe en geniet van geurige thee als aanmoediging en beloning.

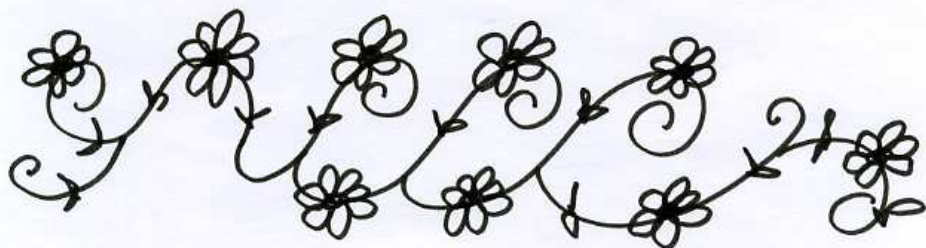


## **Theeviering om iets te vieren, te eren, te gedenken, herdenken of iemand aan te moedigen.**

Je leven zit vol uitdagingen. Sommige aantrekkelijk andere pijnlijk. Bij uitdagingen kun je jezelf een aantal vragen stellen:

- Waar daagt dit me toe uit?
- Wat vraagt dit van me?
- Welke kracht of gave moet ik nu ontwikkelen?
- Hoe kan ik mijn verzet opgeven?
- Welke hoop moet ik opgeven om me te kunnen verenigen met wat er is?
- Volgens welke wens is dit nu niet verlopen? Kan ik die wens opgeven?

Bij deze theeviering stel je jezelf deze vragen van te voren. Dan bepaal je het belangrijkste thema van de viering, herdenking of aanmoediging. Kies met zorg je thee, servies, eten en versieringen. Schrijf mooie teksten op placemats of maak een mooie foto collage. Schrijf eventueel ook bovenstaande vragen op kleine kaartjes. Samen met je gasten lucht je je hart over het thema dat je koos en vertel je over je aantrekkelijke en pijnlijke uitdagingen. Eventueel kun je een passend gedicht zoeken of schrijven en dit alles delen bij koekjes en thee.



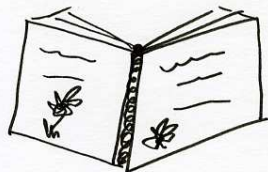
## **Je ware zelf theeviering**

Stop alsjeblieft met jezelf steeds te willen verbeteren. Zodra je stopt ontspan je en in die ontspanning zal het veel beter met je gaan. Het leven neemt het verbeteren van je over. Ontspannen en acceptierend zul je vanzelf tot bloei komen. De natuur heeft haar eigen helende en creatieve kracht. Door te stoppen met verbeteren stop je ook die geweldige kracht in de weg te staan. Alles zal als vanzelf beter gaan. Bij deze theeviering laat je je verbeter teugels vieren en vier je wie en wat je Nu bent. Kies bloemen, thee, lekkers en servies dat je ware zelf weerspiegelen. Welke bloem ben jij? Welk lekkers past bij wie je echt bent? Hoort daar een eenvoudige theebeker bij of een deftig serviesje, of misschien een plastic kinderserviesje? Wees zo waarachtig als je kunt en trek je fijnste kleren aan hoe ongepast ook. Zit op je gemak en herhaal bij iedere inademing: "Ik ben waar" en bij iedere uitademing "Ik ben nu precies zoals ik nu moet zijn". Ontspan je en geniet van deze waarlijke pauze.



### **Brainstorm theeviering**

Wees bij deze viering vooral praktisch. Zorg voor veel schrijfmateriaal, stiften en ruimte om creatief te zijn. Maak je niet druk om de praktische toepasbaarheid van je ideeën. Je bent hier niet op aarde om nuttig te zijn. Je bent er om steeds meer tot leven te komen en te gaan bloeien. Je bent hier om gelukkig te zijn. Maak bij je brainstorm dus vooral plezier. Je kiest een onderwerp of project waarover je met een groep wilt brainstormen. Je schrijft eerst een kwartier lang alles op dat in je opkomt naar aanleiding van je vraag. Dan ga je genieten van thee en lekkers. Ondertussen vertel je elkaar je meest onuitvoerbare en hilarische plannen. Dan schrijf je nog eens tien minuten nieuwe ingevingen en ideeën op. Bij een tweede thee ronde kun je een wedstrijdje doen wie het gekste idee kan verzinnen. Wanneer je allemaal de slappe lach hebt of in een zeer creatieve en speelse staat bent. Begin je elkaar je ideeën lijst voor te lezen. Iemand noteert en verzameld ALLE ideeën, ja ook die onuitvoerbare! Je sluit af door samen aan te vinken welke ideeën je het liefst wilt uitvoeren. De andere ideeën laat je gewoon hun eigen leven leiden. Het is hetzelfde als vroeger op school; had je leerkracht aangevinkt wat je goed deed in plaats van wat je fout deed, dan was je waarschijnlijk meer gemotiveerd geweest en eerder tot grote prestaties gekomen. Streep dus alleen aan wat je wilt gebruiken en sta niet verbaasd als de eerst onuitvoerbaar lijkende ideeën later de beste blijken te zijn!



### **Alleen in je eentje theeviering.**

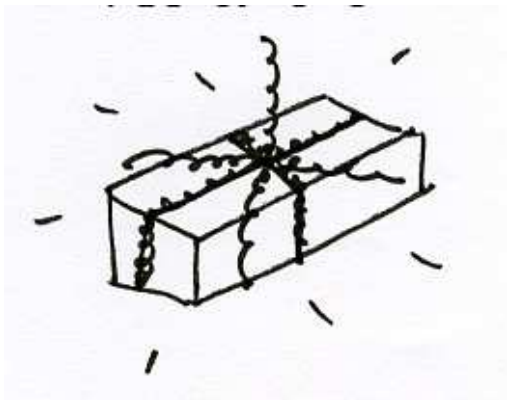
Wat je doet wanneer niemand je ziet, dat bepaald wie je werkelijk bent. Geluk is NU en HIER wanneer je er open voor staat. Doe voor deze theeviering eens het omgekeerde van wat je meestal doet. Stop met bijzonder, buitengewoon, speciaal, wonderlijk en uniek zijn. Doe even helemaal niet meer je best. Besef hoe gewoon je eigenlijk bent. Sluit vrede met het feit dat je niets meer bent dan je werkelijk bent. Dit is het. Beter dan nu wordt het nu niet. Een theeviering helpt je om sereen te zijn. Sereen zijn betekent kalm en ongestoord. Dat wordt je wanneer je stopt met je te verzetten tegen wat er nu is en omarmt wie je werkelijk bent. Zet je liefste thee, neem kleine hapjes van iets lekkers, zit lekker onderuitgezakt, sluit vrede met jezelf en voel hoe bijzonder gewoon je bent. Wanneer je dat toelaat zul je ook de enorme opluchting voelen van het stoppen om zo vreselijk je best te doen. Niemand ziet je nu, en je weet het, wat je doet wanneer niemand je ziet, bepaald wie je werkelijk bent.



## **Wensen theeviering**

Maak eens een lijst met alles dat je graag wilt hebben, bereiken, leren, vergaren, doen, beleven, meemaken, ontvangen. Stel je voor dat je genoeg geld, gezondheid en vermogens hebt en schrijf al je verlangens op. Lees nu dit kaartje niet verder, schrijf de lijst nu eerst. Deel je lijst met je theegenoten.....

Vervolgens deel je je lijst op in twee kolommen. Maak één lijst met alles dat de dood je kan afnemen (bezit, status, e.d.) en een andere met alles dat je innerlijke rijkdom brengt of dat je kunt nalaten aan het leven en je geliefden (liefde, mooie momenten, geluk, vervulling, creaties, wijsheid). Deel ook deze lijsten met elkaar. Eventueel kun je overleggen over de positie van sommige wensen op je lijst. Ontdek al delend en onderzoekend dat je je het beste kunt bezig houden met het vervullen van die laatste wensenlijst. Maak samen plannen voor het vervullen van je werkelijk vervullende wensen. Wat kun je morgen doen om er een begin mee te maken? Is er ook iets dat je nu kunt doen? Moedig elkaar aan, en geniet van de levenslust die vrijkomt wanneer je werkelijk diepe wensen begint te vervullen.



## **Theeviering op je werk**

Je kunt een la in je bureau of een hoekje in een kast vrijmaken om je theespullen te bewaren. Iedere dag een moment van rust creëren, even naar buiten staren, wat dagdromen en van thee en luxe genieten kan je werkvreugde enorm verhogen. Kies activerende, ontspannende of inspirerende thee, zorg voor een verse bloem op je werk plek en neem een werkelijk mooie kop en schotel mee. Herinner je eraan dat je werk vol plezier en schoonheid mag zijn, ploeteren is niet verplicht, je doet er niemand een plezier mee. Ook kun je nu en dan een theeviering met je collega's houden. Kies een onderwerp om over te praten of te brainstormen of gebruik de thee om elkaar beter te leren kennen. Laat iedereen iets meenemen dat voor hem of haar schoonheid bevat en geniet samen. Heus werk mag een bron van schoonheid en vreugde zijn. Ben je die vreugde even helemaal kwijt? Zet dan een grote kop sterke pepermint thee en voeg er eventueel een paar druppels etherische olie aan toe. ) Sluit je ogen even, adem diep de hete en verfrissende damp in, geniet van de geur, voel de warmte van de damp op je gezicht, ga even op in het moment. Bedenk vervolgens hoe je je werk nu op dit moment vreugdevoller kunt maken.



## Woordenproeverij theeviering

Je kunt als voorbereiding op deze viering een pocket woordenboek aanschaffen en het bekijken van voor tot achter waarbij je met een arceerstift al je lievelingswoorden aanstreept. Valt je iets op? Zitten er overeenkomsten tegenstellingen in je lijst van woorden? Wat zegt deze lijst over wie jij bent. Welke woorden brengen hunkeringen bij je naar boven? Welke maken je bang of verdrietig? Gebruik een kaartje met woorden (aan de achterzijde van één van de theevieringen staat lijstjes met woorden) voor je theeviering of gebruik je eigen woord keuzen. Samen met je gezelschap proef je woord voor woord. Spreek verontrustende, heerlijke en geruststellende woorden uit en let op de herinneringen en associaties die bij je opkomen. Vertel iets over je ervaringen. Schrijf worden op kaartjes en cakejes. Verstop woorden die je eerst plastificeerde in een taart en laat je verassen tussen je happen door.



## Moonlodge indianen vrouwen theeviering

De moonlodge is de maanhut van de indianen. Het is een sjamanistische plek waar vrouwen oorspronkelijk bijeen kwamen tijdens hun menstruatie. Zo konden zij één zijn met elkaar en met dat wat in hun lichaam en energie plaatsvindt. Wanneer vrouwen bij elkaar leven en zich verbonden voelen gaan ze min of meer gelijktijdig menstrueren en daardoor konden zij toen dus tegelijk in de maanhut verblijven. Daar deelde ze hun ervaringen en wijsheid en vertelde ze elkaar verhalen. Lang geleden werden vrouwen in de hun 'maantijd' ontheven van hun werk en de taken rond het gezin om deze dagen met hun 'zusters' te vieren in de maanhut. De menstruatie was ooit een heilige tijd waarin de vrouw werd geëerd als een Moeder van de Scheppende Kracht. Vrouwen werden toen ook geëerd om hun intuïtieve, scheppende en helende krachten. Het ouderwetse theekransje is mogelijk ook een overblijfsel van zo'n soort vrouwenbijeenkomst. Voor deze theeviering ga je deze oude traditie in ere herstellen. Ook al bloeden we niet meer gelijktijdig (hoewel sommige vriendinnen dat waarschijnlijk nog steeds doen) kun je wel met een aantal vrouwen bijeenkomen om te delen, te lachen en verhalen te vertellen. Ga voor deze theeviering liefst op de grond zitten, dat symboliseert de gelijkheid van iedere aanwezige, nederigheid en verbondenheid met de aarde. Drink kruidige vrouwen thee en leg in het midden van de cirkel wat voorwerpen die vrouwelijkheid symboliseren. Je kunt op volgorde van leeftijd gaan zitten en je bedenken dat oorspronkelijk de oudsten het meest eerbiedwaardig waren. Op de achterkanten van deze kaartjes staan vragen (ook vrouwen vragen) en spelregels die je kunt gebruiken voor waarachtige communicatie. Je kunt het boek 'De ontombare vrouw' van Clarissa Pinkola Estés samen lezen en gebruiken als leidraad bij maandelijkse samenkomsten. Wie weet vind je je innerlijke ongetemde vrouw weer terug. Dansen op het ritme van trommels, huilen naar de maan en vertellen over je seksuele geheimen kan de levensvreugde enorm verhogen!

### **Je innerlijke kind theeviering**

Deze theeviering is bedoeld als feest voor je innerlijk kind. In ieder van ons leeft dat kind nog, soms blij, maar soms ook beschadigd en bang. Je kunt door je oude pijnlijke jeugdervaringen weer op te roepen die pijn helen en dichterbij levensvreugde komen. Zelf heb ik de overtuiging dat je ook via de weg van vreugde kunt helen. Door te spelen kom je heel direct in contact met je innerlijk kind en dat wat heling nodig heeft heelt soms beter in een bad van vreugde dan in teveel rouw en pijn. Dus of je nu bezeerd bent of niet creëer wat vreugde voor het kind in jezelf. Denk bij deze viering aan woorden als: ludiek, speels, magisch, feestelijk, pret, lol trappen en vertedering. Maak contact met het kind in je en laat haar het feestje bedenken. Stuur uitnodigingen rond en vraag theegenoten te komen in kleren die hun innerlijk kind mooi vindt. Draai oude tunes van je favoriete kinder tv programma's. Zet voor iedereen bellenblaas en ballonnen klaar. Haal veel roze en mierzoete taartjes en hang slingers op. Pak kleine cadeautjes in voor je gasten en zorg voor kinderthee en slagroomtaart. Deel je antwoorden over deze vragen: Wat wilde je vroeger worden? Wat daarvan leek je leuk? Heb je dat nu in je leven? Zo nee, hoe kun je daar nog iets van in je leven brengen? Doe spelletjes die je vroeger deed, verklap dingen die je als kind stiekem deed en vertel op welke manier je nu nog steeds kind bent. Brainstorm tenslotte over hoe je meer plezier in je leven kunt brengen of eindig zalig in de slappe lach...



### **Pret theeviering**

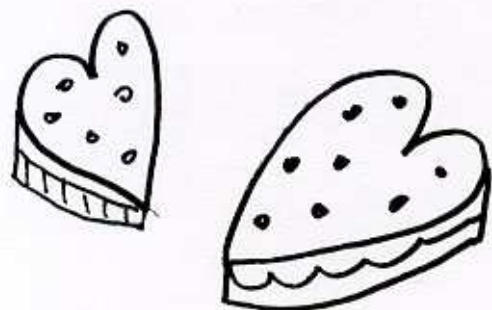
Deze theeviering heeft wel wat weg van de innerlijk kind theeviering. Ook hier gaat het vooral om plezier maken, omdat plezier zo helend en vitaliserend is. We kunnen op aarde nooit teveel vreugde en plezier hebben, wel veel te weinig. Voor deze theeviering kun je het beste een stralende dag afwachten omdat het meestal een kliederboel wordt. Zet buiten een pret tafel klaar en op veilige afstand een nageniettheetafel. Een wedstrijdje doen in 'wie het vieste kan eten' zal je een lachsalvo opleveren waar je buikpijn van krijgt. Zorg wel dat je als gastvrouw wint! Leg op goedkope taartbodems plakjes bananen en vul dit aan met slagroom. Eet met je handen en ongegeneerd. Mogelijk gaat dit over in een zalig voedselgevecht, dan is het feest compleet. Een watergevecht met plastic pistooltjes of natte sponzen geeft een zelfde plezierig effect. Je kunt mooie diploma's uitreiken voor bewezen pretkwaliteit en daarna bij echte thee uitrusten en nagenieten. Een andere optie is de verjaardag van je liefste knuffel of je huisdier te vieren met je pretgenoten. Nodig alleen mensen uit met gevoel voor humor. Toch heb ik meermalen meegemaakt dat zelfs echte uitgestreken Fred Emmer types totaal hilarisch werden bij de aanblik van zoveel pret.





## **Trouw met jezelf theeviering**

Hoe waarachtiger je naar jezelf bent, hoe meer je leven een kunstwerk wordt. Om trouw aan jezelf te beloven kun je alleen, of met een paar goede vriendinnen een 'met jezelf trouwerij' organiseren. Bereid alles voor als een echt trouw feest en bedenk samen welke trouw je aan jezelf wilt beloven. Je kunt bijvoorbeeld een doolhof leggen van mooie stenen, schelpen en veren en binnen in het doolhof je trouwbelofte uitspreken. Je kunt mooie kleding aantrekken en jezelf een symbolisch sieraad cadeau doen. Ook kun je van te voren een speciale belofte aan jezelf schrijven en die uitspreken in de aanwezigheid van je trouwgenoten. Zorg voor verse bloemen en symbolische voorwerpen. Spreek bij de thee met elkaar over trouw, betrouwbaarheid, trouwhartigheid, trouwerijen en toewijding. Vertel over momenten waarom je wel en niet trouw was aan je zelf en de gevolgen daarvan. Moedig elkaar aan om bovenal trouw aan jezelf te zijn, want dan pas kun je ook trouw zijn aan anderen, het leven en de liefde.



## **Thee en tarot viering**

Thee en tarot passen goed bij elkaar. Je kunt een theeviering organiseren met een tarot spel als leidraad. Ieder tarot spel is in principe geschikt, maar wanneer je echt in een Japanse theeceremonie en Zen stemming wilt komen, zou ik je aanraden om de Osho Transformatie Tarot of de Osho Zen Tarot te gebruiken. Osho was een zeer rebelse vreugdevolle eigen wijze leraar. Zijn inzichten en uitspraken zijn gebruikt voor deze tarotspellen en ze zijn zeer inspirerend. Zijn kaarten brengen je bij aandachtig zijn, alertheid, leven in het moment en bewust (be)leven. Je kunt bij je theeviering allemaal een eigen kaart trekken en samen onderzoeken welk inzicht je wordt aangeboden. Zoek een spel dat past bij je gasten. Er zijn speelse, sjamanistische, engelachtige, magische, moderne en oude tarot spellen. Allemaal bevatten ze symbolen en lessen die je kunt overdenken. Richt je theetafel in als een echte waarzeggerij, met kristallen bol, zigeunerachtige kleden (zigeuners brachten waarschijnlijk ooit het tarotspel mee naar Europa) wierook en kruidige thee. Sommige etherische oliën, wierook en kruiden verhogen je voorspellend vermogen volgens de kruidenboeken. Zoek ze op en laat ze hun geurige werk doen. Iedere morgen in je eentje met thee en een tarotkaart beginnen kan ook een goede manier zijn om even te bezinnen en tot jezelf te komen. Maar wie weet inspireert een tekst uit de Bijbel, Koran of een ander heilig boek jou veel meer. Wees vooral trouw aan wat voor jou inspirerend en heilig is, zolang je er niemand mee schaadt.



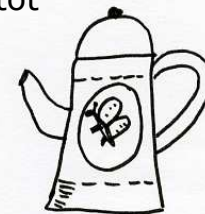
## **Koninginnen theeviering**

Een koninginnen theeviering is bedoeld om plezieriger, glorieuzer en mooier te leven dan je nu doet. Het helpt daarbij om je nu en dan (of altijd) een koningin van je eigen leven te voelen. Wanneer je je mooi maakt, met liefde vertroetelt, behangt met je liefste sieraden en streelt met make-up penselen en lippenstift ga je vanzelf meer sprankelen. Voor een koningin wordt altijd met uiterste zorg gezorgd. Of ze nu eet, slaapt, wandelt of werkt, ze is omringd door schoonheid en toewijding. Ze eet van het mooiste servies, schijft met een vulpen en snuit haar neus in mooie zakdoekjes. Die zorg ga je bij deze viering aan jezelf en je gasten schenken. Je maakt je theetafel op haarmooist, bakt zelf koekjes en taart. Je smeert sandwiches en schikt bloemen met de hand van een kunstenaar. Je trekt je mooiste gewaad aan (je mag ook een kroontje opzetten) en knabbelt en nipt samen van alle heerlijkheden. Voel je een Sprookjeskoningin en gebruik al je zintuigen voor deze genieting. Zit kaarsrecht en gun jezelf en elkaar het beste van alles. Je kunt over deftige onderwerpen spreken, maar ook koninginnen kennen minder verheven levens vreugdes, de keus is aan jou. Natuurlijk kun je ook andere thema's bedenken, wat dacht je van een zeemeerminnen theeviering (zeemeerminnen symboliseren het ongecultiveerde vrouwelijke dat we soms teveel onderdrukken), een Godinnen theeviering (kies je favoriete Godin), een sprookjes theeviering (welk sprookje hoort bij jou, wie ben jij dan) of een heldinnen theeviering (welke heldinnen of rolmodellen heb jij), een heksen theeviering of een (film)sterren theeviering.



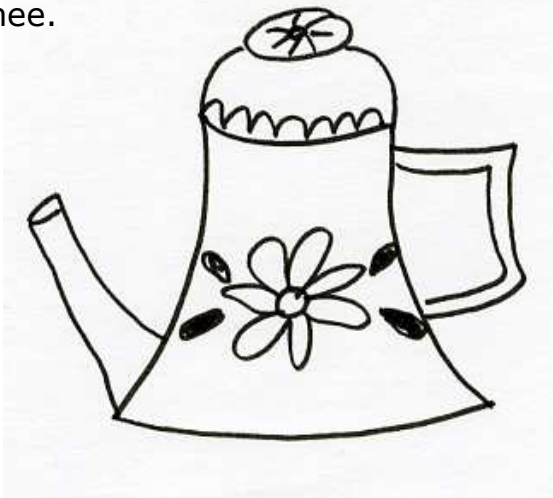
## **Feeën theeviering**

Deze theeviering kun je thuis doen, maar beter nog in een sprookjesachtig bos. Neem mooie kleedjes en serviesjes mee. Neem veel glinsterende spulletjes, lekkers en geurigheid met je mee, daar zijn feeën dol op. Een fee is een betoverend vrouwelijk wezen. Of je nu nog in ze gelooft of niet, ooit geloofde je wel in ze. Ooit werd je betoverd door verhalen van sprookjesachtige wezens en ongekende mogelijkheden. Wanneer je aan het verhaal van Peter Pan en zijn feetje Tinkelbel denkt dan weet je dat zij symbool staan voor het in leven houden van je fantasie en je creatieve vermogens. Zonder fantasie wordt je leven dor en droog. Wijd deze theeviering dus aan het prikkelen van je fantasie. Je kunt feeëriek foto's maken van je theeviering, en je gasten. Je kunt je allemaal verkleden als je eigen soort toverfee. Wat zouden jou liefdevolle en magische vermogens zijn als je een fee was? Wat zou je willen kunnen? Vliegen, genezen, dichten, betoveren of iets anders? Feeën zijn gemaakt van vreugde en plezier, zorg dus dat je dat hebt bij deze viering. Mijmer over wonderen en toevalligheden. Let bij deze theeviering extra op vreemde voorvallen, sprankelende gebeurtenissen en glimpen van dat wat eigenlijk je voor onmogelijk hield. Ps: Ik heb een heel boekje geschreven over feeën speelkracht, maar ik heb nog geen uitgever gevonden die er elfenbrood in ziet. Wie weet kun je wat magisch poeder naar me sturen om het plan te betoveren en tot werkelijkheid te maken.



### **Pyjama theeviering**

De ongelooflijk creatieve schrijfster Sark bracht me op het idee pyjama party's in te voeren voor volwassenen. Nodig voor deze pyjama theeviering je beste vriendinnen uit en vraag ze om een nachtje te blijven slapen, begin met een verrukkelijk theefeest, snoep wat je eigenlijk niet mag en praat met elkaar over je creatieve dromen. Wat zou je graag willen verwezenlijkende realiseren? En hoe kun je elkaar aanmoedigen, helpen en inspireren. Maar eventueel collages van uit tijdschriften gescheurde plaatjes om je dromen te visualiseren en laat ze aan elkaar zien. Daarna kan de viering ontaarden in het kijken van films, kussengevechten, pyjama modeshows, het opsmeren van maskers, en vertellen van sappige geheimpjes of andere ondeugden. Verlegenheid, de slappe lach, stout zijn, en gek doen zijn van harte toegestaan. Samen een dansje ontwerpen, zoals je voeger deed en voor elkaar optreden verhoogd de pyjama vreugde. Eindig gillend van de lach, diep in de nacht en val in slaap met een zeer zelfvoldane glimlach op je gezicht. De volgende ochtend begin je natuurlijk met...thee.



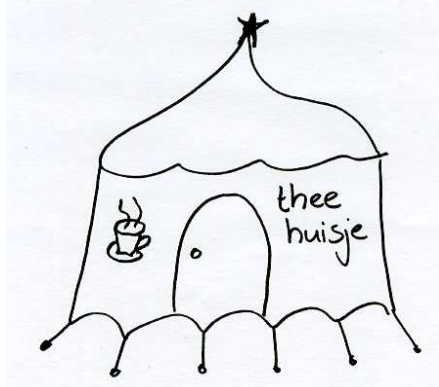
### **Gevaarlijke of uitdagende theeviering**

Ook deze theeviering is geïnspireerd door de ongetemde schrijfster Sark. Ze stelt voor spannende mensen uit te nodigen voor de thee. Misschien ken je mensen uit je omgeving waar vreemd tegen wordt aangekeken, die een beetje apart, excentriek of anders zijn. Deze eigenwijze zielen kunnen je mogelijk enorm inspireren. Ook kun je met je gasten iets gaan doen dat je uitdaagt, iets dat je eng vindt maar wel wilt. Je kunt samen leren buikdansen of strippen (nooit verder gaan dan je zelf wilt) je kunt eens naar enkele travestieten café gaan (eerst wel even toestemming vragen ze, meestal vinden ze een groep vrouwelijke fans erg gezellig) je kunt elkaar bodypainten of samen iets nieuws leren dat je spannend vindt. Samen avonturen beleven versterkt het contact en de diepgang enorm. Na afloop kun je je laten geruststellen door dampende thee, romige bonbons en andere heerlijkheden. Dan vertel je je ervaringen en bedenk je nieuwe "gevaarlijke" avonturen. Doe zo vaak mogelijk in je leven iets voor het eerst, daar blijf je jong en levendig van. Ga uitdagingen aan en kijk je draken recht in de ogen. Houd diepgaande gesprekken, eet gevaarlijk lekkere chocolade taart, en uit verborgen emoties. Je kunt hoeden en lange handschoenen dragen of in tijgerprint gaan, doe wat jij uitdagend vindt, zo wordt je een moedige vrouw, en die zijn onweerstaanbaar.



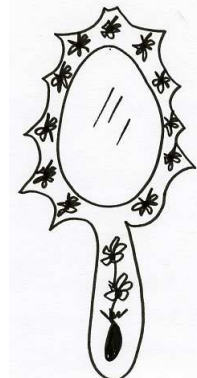
### **Maanlicht theeviering**

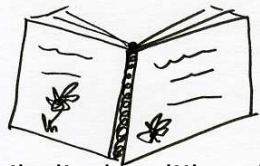
In het maanlicht theeën is heel bijzonder. Mijn droom is een serre zodat ik in het licht van de maan met mijn vriendinnen thee kan vieren. Voor het zover is, zitten we op mooie zomeravonden buiten tot alles stil en donker wordt. Je kunt je verdiepen in de symboliek van de maan en daar je theeviering naar inrichten. Bak maankoekjes en cakejes met maanzaad en drink droomthee met zoethout of andere rustgevende kruiden. Stiekeme scheutjes drank in je thee zorgen voor een heel andere maanlicht theeviering. Zelf drink ik niet dus hier heb ik geen ervaring mee. De maancyclus had in oude tijden veel met de menstruatiecyclus van vrouwen te maken. Je kunt elkaar vertellen over je eerste keer. Verklap hoe onhebbelijk je tijdens je bloeddagen kunt zijn en wat je dan het meeste nodig hebt. Wanneer je een traumatische eerste menstruatie had kun je de eerste keer nog eens over vieren. Om de beurt wordt je toegejuicht en gehuldigd als vrouw. Schrijf een gedicht over vruchtbaarheid en hang een medaille om. Eenmaal thuis in de baarmoeder komen misschien ook de verhalen los over bevallingen en andere vrouwen zaken. Laat de maan je bij schijnen en vergeet de tijd. Vrouwen en de maan waren altijd al ingewijde van de geheimen van leven en dood.



### **Schoonheidsverzorgende theeviering**

Besteed liefdevolle aandacht aan dingen die je steeds weer doet, zoals: eten, slapen en baden. Doe dit met elegantie, vreugde en schoonheid. Gebruik de luxe en weelde die je tot je beschikking hebt. Doe het mooiste dagelijks. Gebruik deze viering om dat alles alleen of samen met anderen te doen. Ga op zoek naar oude schoonheidsrecepten, schoonheidboeken en zalige smeersels. Zoek naar de heerlijkste toiletartikelen, sierlijke versiering, en schoonheidsbevorderend voedsel en drank. Verander een eenvoudige schoonheid verzorgende handeling in een ceremonie met behulp van de aandacht die je eraan besteed. Neem voetenbaden, maskers, masseer, bewonder, vertroetel en geniet van vers fruit, noten en thee. Wanneer je met gasten bent kun je elkaar schoonheidsgeheimen verklappen, kleding ruilen, een modeshow houden om op nieuwe ideeën te komen, sieraden uitwisselen en je mooi te voelen in de aanwezigheid van liefdevolle vrouwen. Laten we als vrouwen elkaar vooral aanmoedigen zo mooi mogelijk te zijn. Hoe meer schoonheid er is hoe beter. We hebben niets van elkaar te vrezen. Schoonheid is helend, troostend en inspirerend en iedere vrouw bezit haar volstrekt eigen, natuurlijke originele schoonheid, als ze het tenminste de ruimte durft te geven.





### **Dagboekschrijf theeviering**

Aangezien ik een schrijfster ben doe ik dit dagelijks: de dag beginnen met thee, mijn dagboek en een pen. Maar juist ook met een groep is het heerlijk dagboek schrijven. Je kiest dan een vraag, een zin, een thema of een gevoel en schrijft daar voor je zelf, tien minuten over aan één stuk. Je laat je pen de vrije teugel en maakt je niet druk over grammatica en spelling. Je haalt je pen niet van het papier en schrijft zonder na te denken. Om het denken te slim af te zijn, schrijf je snel en zonder ophouden. Weet je niets meer te schrijven dan schrijf je op dat je niets meer weet of herhaal je je laatste zin, er komt dan vanzelf weer een nieuwe zin tevoorschijn. Na tien minuten (kookwekker is handig) Lees je je tekst door en onderstreep je opvallende of verontrustende (delen van) zinnen. Eventueel kun je over één van die zinnen nog eens tien minuten schrijven. Uiteindelijk lees je (alleen als je dat wilt) je tekst hardop aan elkaar voor. De luisteraars geven geen commentaar, bieden alleen een luisterend oor en zijn stil. Reacties worden alleen gevoeld maar niet besproken. Tussendoor is er genoeg tijd voor thee en snoeperij. Gebruik eventueel onderstaande vragen, woorden van de woordenproeverij of vragen van de achterkanten van deze kaartjes.

- Maak 50 keer de volgende zin af: Zou het niet geweldig (zalig, verrukkelijk, weelderig, fantastisch, hilarisch, vervullend....) zijn als...
- Schrijf over: Wat zou je kunnen: toestaan, toelaten, omarmen, binnen laten, aannemen, ontvangen, verwelkomen, toejuichen,...
- Begin een: Plezier dagboek, Weelde dagboek, Overvloed dagboek, Vreugde dagboek. (schrijf daar iedere avond 5 dingen in die je plezier, weelde, overvloed of vreugde schonken)
- Welk gerecht ben je en waarom?
- Maak tien minuten deze zin af: Ik ben een vriend van... Je mag alles noemen behalve namen van mensen. Misschien ben je een vriend van de maan, dieren, de natuur, schoenen, kussen of zachte sneeuw...

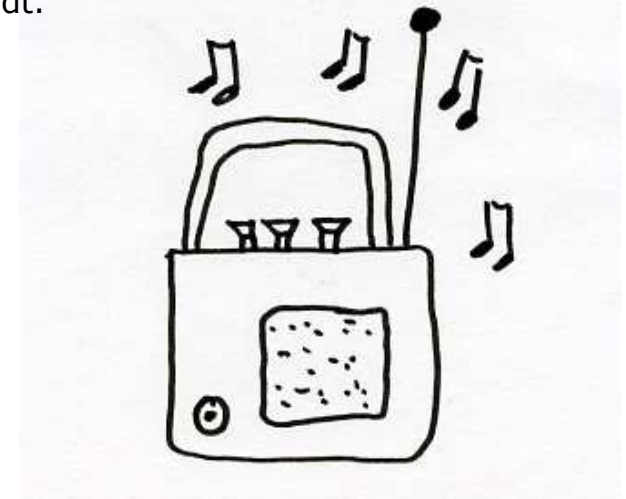
### **Hilarisch zingende theeviering**

Voor deze theeviering is wat voorbereiding nodig. Ga op zoek naar vrolijke en hilarische liederen. Zorg dat je ze op cd hebt en type de teksten uit. Zet je theetafel klaar en zorg voor veel smering voor de keel. Nodig zanglustige gasten uit en creëer zo een hilarische meezing thee.

Denk aan liedjes zoals:

- Droomland (Andre Hazes en Paul de Leeuw)
- We zijn op de wereld om mekaar te hellupen nietwaar
- Je veux l'amour (Raymond van het Groenewoud)
- Het is de liefde voor muziek (idem)
- Er is leven na de dood (Freek de Jonge)
- Twips / Ja zuster Nee zuster
- Het is moeilijk bescheiden te blijven
- Harry Jekkers / Ik hou van mij
- Ik heb je lief, zo lief (Ramses Shaffy en Liesbeth List)

Je weet zelf vast nog meer liedjes. Zing uit volle borst mee, houd af en toe een thee en smul pauze en zing tot je zelf een liedje wordt.



### **Stilte theeviering**

Deze viering is anders dan de andere. Hij is ingetogen stil en bezinnend. Als je stil bent kun je niet alleen horen maar werkelijk luisteren. Niet alleen kijken, maar werkelijk zien. Niet denken, maar ervaren. Houd je hierbij niet vast aan wat je al kent, maar omarm het nieuwe en onderzoek het. Ervaren en beleven gaat soms beter in stilte. Mindfulness wordt het ook wel genoemd. Zet een rustige theetafel klaar, leg schrijf spullen, diepzinnige teksten en mooie boeken klaar. Leg uit aan je gasten wat het thema van deze theeviering is en spreek met elkaar af hoelang je stil zal zijn. Eén tot twee uur is al een hele uitdaging. Je zult ontdekken dat er na wat onwennigheid een rustig gevoel over je komt door de stilte. Je drink je thee, eet en leest wat. Je kunt schrijven, dagdromen en eventueel kun je wat rustgevende muziek op de achtergrond laten spelen. Zo kun je aanwezig zijn om het huidige moment te ervaren en te beleven. Zijn in plaats van doen. Stil zijn bij elkaar. Wanneer je dit vaker doet ga je de geruststellende kracht van elkaars stille aanwezigheid kunnen ervaren. Borduren, breien, tekenen of een andere stille bezigheid kan je samenzijn weer een nieuwe dimensie geven. Experimenteer en voel hoe heerlijk het is als je even niets hoeft te: zijn, voorstellen, ophouden, inhouden of doen in aanwezigheid van anderen.



### **Thee en soezer viering**

Deze theeviering is heerlijk om in je eentje in een stil huis te houden. Zet om te beginnen een thermoskan gevuld met kokend water klaar. Stal je servies, en je blikjes met thee en wat lekkers uit op een tafeltje naast je bed of bank. Versier alles lieflijk en pak vervolgens een zacht kussen en een dekentje. Zet een Oliebrandertje neer, steek het kaarsje aan en doe wat druppeltjes van een fijn geurende en ontspannende etherische olie in het bakje met water op het brandertje. Zet een rustgevend muziekje op of gebruik een cd'tje met ingesproken meditatie of visualisatie aan. Een hoorspel of ingesproken boek kan je ook een heerlijke tijd bezorgen. Kruip lekker in je bed of op je bank onder een dekentje en luister naar je cd. Snuif de heerlijke geur op van je oliebrandertje en soezer heerlijk weg. Geef jezelf even toestemming om helemaal niets te moeten en zweef weg in een rustig gevoel of kort (of lang) tukje. Wanneer je wakker wordt schenk je jezelf thee in, en geniet je van dit verkwikkende moment. Wanneer je dit regelmatig toepast heb je geen griep en verkoudheden meer nodig om bij te tanken of op te laden. Een beetje onschuldig spijbelen, doet trouwens ook wonderen. Geef jezelf nu en dan toestemming om geen zin te hebben en vrijaf te nemen. Thee is daarbij een trouwe metgezel.



## **Schoonheid van het leven theeviering**

Om schoonheid te ervaren is een innerlijke serene rust nodig. Die kun je heel goed vinden bij een theeviering. Wijdt deze theeviering speciaal aan het vieren van alle schoonheid in je en om je heen. Sommige wijzen zeggen dat je pas de schoonheid buiten je tegemoet kunt treden wanneer je contact hebt gemaakt met je innerlijke schoonheid. Zit op een fijne plek met je thee en mijmer over de schoonheid in jezelf en in je leven.

- Welke schoonheid ervaar je nu?
- Welke luxe en weelde heb je in je leven?
- Kun je daarvan genieten?
- Mag je dat?
- Kun je schoonheid in jezelf herkennen?
- Zie je de schoonheid om je heen?
- Maak eens een lijstje van 20 dingen die je adembenemend mooi vindt. Dat kunnen dingen zijn uit de natuur, kwaliteiten van mensen (ook van jezelf), uiterlijkheden, voorwerpen, dieren, omstandigheden, ervaringen of andere dingen.
- Hoe breng je verfijning aan in jezelf en in je leven?
- Heb je wel eens ervaringen gehad waarin je je in harmonie voelde met je omgeving?

Stel je open voor een moment van geluk en verstillings. Dit is de Zen of de Tao van schoonheid. Jouw moment van serene kalmte. Verlies elegantie en schoonheid niet in de snelheid van het leven. Vier en eer schoonheid zoveel je kunt.



## **Theeviering als ritueel**

Zie een theeviering als een vorm van ritueel of een ceremonie. Houd in gedachten dat ieder aspect van de ceremonie heilig is, zoals ieder minuscule aspect van ons leven ook heilig is. Ken jij betekenisvolle rituelen? Heb je iets met rituelen of ceremonieën? Welk gevoel roepen ze bij je op? Voer eens een theeviering uit zoals je een ritueel zou uitvoeren? Wat doe je dan anders? Ben je plechtiger, preciezer of meer toegewijd? Experimenteer eens met een vaste volgorde in het voorbereiden van een theeviering. Geeft dat je houvast of zit dat in de weg. Ieder ritueel heeft een thema, een voorbereiding, een uitwerking van het thema en een afronding. Over welk thema zou jij een theeviering of ritueel willen doen? Ik kijk voor inspiratie vaak naar de natuur. In de herfst kijk ik naar wat ik in mijn leven heb geoogst of wil oogsten. In de winter kijk ik naar wat ik los moet laten of wat in rust is of wat nog verborgen is. In de lente onderzoek ik alles dat in mij tot leven wil of moet komen, wat nog extra zorg of bescherming nodig heeft en wat uitbundig de ruimte nodig heeft. In de zomer ga ik na wat tot bloei wil komen, welke dromen in mij op vervulling wachten, waar gesnoeid moet worden en wat al te welig tiert. Zo vind ik steeds inspiratie voor rituelen en theevieringen. De natuur is je beste leermeester. Wat in je leven heeft nu een op maat gemaakte theeviering nodig?



## **Theeviering met kinderen**

Bij een theeviering voor kinderen kun je je heerlijk uitleven. Zoek servies en versiering die kinderen aanspreekt en zet alles klaar. Je kunt lekker met de gastjes meespelen, maar ze behandelen als al een beetje grote mensen kan ze ook enorm stimulerend zijn. Wanneer je ze serieus neemt, vraagt naar hun dromen, wensen en talenten krijg je vaak vertederende en wijze verhalen te horen die je erg kunnen raken. Je kunt deze theeviering gebruiken om met kinderen te oefenen in eten en drinken zoals het hoort en een beetje deftig doen. Ook kun je de kinderen uitnodigen om je te helpen bij de voorbereidingen en ze zelf ideeën laten inbrengen. Ben je bang voor geknoei houd je theeviering dan buiten, dan zit je er tenminste ontspannen bij. Een verkleedkist waar mee je je (ja jij ook) allemaal kunt verkleeden brengt verborgen talenten en dromen aan het licht. Een leuk spel of wat kaartjes met vragen kunnen de conversatie aan de gang houden. Bedenk daarvoor leuke vragen in een veelvoud van zes. Schrijf ze op kleine kaartjes en teken 1,2,3,4,5 of 6 stippen op de achterkant van de kaartjes. Leg ze dan in 6 stapeltjes neer en gooi om en om met de dobbelsteen. Beantwoord de vragen en geef je als gastvrouw ook bloot. Laat je verbazen over het twinkelende licht dat kinderen uitstralen.



## **Poëziealbum theeviering**

Een poëzie album roept mogelijk herinneringen aan meisjesachtigheid en tuttigheid bij je op. Maar een poëziealbum heeft een volwassen voorouder die je kan inspireren tot het opnieuw in leven roepen van deze oude gewoonte op een nieuwe manier. Een poëziealbum kennen we als een bezigheid van kleine meisjes maar vroeger was er het album amicorum, of het vriendschapsboek. Vooral mannen, reizigers, studenten hielden een album bij waarin ze vrienden lieten schrijven of tekenen. In de negentiende eeuw namen gegoede dames deze gewoonte over. Zij schreven hun bijdragen op losse velletjes die in een klein doosje in boekvorm werden bewaard. Ze schreven vriendschapswensen en gedichten en versierde dit met prachtige tekeningen, vlecht- en prikwerkjes en ingewikkelde borduursels. De bezitsters van zo'n album werden in de loop van de tijd steeds jonger. Je kunt een theeviering organiseren en je gasten vragen hun oude poëziealbums mee te nemen. Vraag ook of ze een nieuw leeg album en allerlei plaatjes en tekenspullen meenemen. Versier je tafel met poëzieplaatjes en grappige gedichtjes. Je kunt elkaar eerst vertellen over herinneringen en oude vrienden. Vervolgens kun je een nieuw album amicorum beginnen. Schrijf voor elkaar je wijste levensles, je lekkerste recept, je liefdesgeheimen of andere onmisbare vrouwenwijsheid op. Versier alles met zorg, geniet van thee en zoetigheid en vergeet niet dat vrouwen wijsheid en vriendschap voor altijd zal blijven bestaan.



## **Ontembare vrouwen theeviering of Een onschuldige roddel en sappige details theeviering**



Een ontembare vrouw is een vrouw die in contact staat met haar wilde natuur. Ze kent de geheimen van leven en dood, ze staat dicht bij de natuur, ze luistert naar haar eierstokken, ze voelt in haar botten, ze is eigenwijs, vangt dromen op en gaat haar wensen en creatieve vervulling niet uit de weg. Ze is niet droog, braaf, netjes, aangepast en ze is er niet (meer) op uit iedereen te plezieren en te verzorgen. Ze heeft een groot hart, heeft uitbundig lief, is dol op mannen en is een tijgerin van een moeder. Ze danst en lacht wild, heeft eigenwijze kleren aan en kan zich creatief goed uiten. Ze is moedig en gaat het pad waar haar ziel van influistert. Lachen en plezier maken zijn een snelle ingang naar de oorspronkelijke wildheid van vrouwen. Om te lachen moet je snel achter elkaar kunnen in- en uitademen. Ademhalen betekent dat je je emoties voelt. Je houdt op met ademen of houd je adem in wanneer je iets niet wilt voelen. Als je lacht kun je echt beginnen te ademen en wanneer dat gebeurt begint je misschien ook ongeoorloofde gevoelens te ervaren. Welke gevoelens zouden dit kunnen zijn? Creëer een theeviering voor de wilde vrouw in jezelf. Kleed je allemaal zoals je innerlijke en wilde vrouw dat zou doen. Help je gasten om wat minder geremd te worden. Zorg dat er veel plezier is, dans op trommelmuziek (eventueel geblinddoekt, soms ontrem je dan sneller) en snoep mogelijk teveel van de likeur bonbons. Vraag je af wie je zou zijn als je niet netjes en braaf hoefde te zijn en ook hoe je je wildheid weer terug kunt brengen in je leven. Liefde, plezier en sappige details zijn veel verrukkelijker dan suiker in je thee. Wissel veel inzichten, ontdekkingen, ervaringen en belevenissen uit. Wilde vrouwen zijn spannend, sensueel, magisch en oogverblindend. Het vraagt wat moed, maar wie wil dat nou niet zijn?

## **Vier elementen theeviering**

Deze viering is bedoeld om meer bewust te zijn van alle elementen van de natuur. Zoek eens in wat boeken over Wicca, Magie of Sjamanisme naar betekenissen van de elementen aarde, water, vuur en lucht. Kort gezegd staat aarde voor vormgeven en materialiseren, water voor gevoel en beweging, vuur voor inspiratie en passie en lucht voor het denken, logica en verandering. Zorg dat alle elementen op je theetafel aanwezig zijn. Je kunt zoeken naar afbeeldingen of voorwerpen uit de natuur halen. Mooie edelstenen, water (en natuurlijk thee), kaarsen en geurige dingen zijn gemakkelijk te verzamelen. Ga eens na welk element in jezelf het sterkst ontwikkeld is en welke nog extra aandacht verdient. Deze viering buiten houden waar je alle elementen om je heen hebt geeft het extra kracht. Aan het strand zitten en de zon onder zien gaan, de meeuwen horen roepen, de branding beluisteren en met het zand zitten spelen brengt je in verbinding met alle elementen. Maar in een geurig bos een (alleen als het mag) kampvuur maken, de bladeren horen ruizen en de aarde ruiken brengt je in een heel andere sfeer. Experimenteer ermee. Vraag je bij gevoelens, voorwerpen, natuurverschijnselen, jaargetijden en kleuren af bij welk element ze zouden kunnen horen. Veel vrouwen vierden vroeger (en nog steeds) samen de volle maan. Een oud gebruik waar de elementen alles mee te maken hebben.



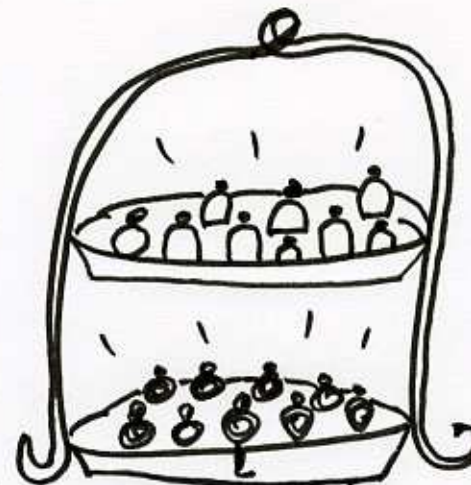
### **Elder & Crone theeviering**

Oudere mensen hebben ons zoveel te leren. Ze kennen verhalen, oude gebruiken, hebben veel levenservaring en kijken naar nieuwe dingen op een totaal andere manier dan wij. Een Crone is een oude wijze vrouw en een Elder is een indiaanse oudere die niet meer werkt, maar een raadgevende functie heeft. Met deze viering kun je de rijkdom van de ouderdom vieren. Je kunt allemaal oudere mensen uitnodigen of juist een gemengd gezelschap bij elkaar brengen. Voor de Indianen ben je als vrouw pas volwassen, wanneer je 52 jaar wordt. Pas dan kun je groeien naar je bestaan als wijze oude vrouw. In veel culturen wordt ouderdom geëerd en gerespecteerd. Herstel dit met deze theeviering. Je kunt gaan zitten in volgorde van leeftijd en elkaar vertellen hoe het is om te leven met de leeftijd die je nu hebt. Je kunt raad aan elkaar vragen, oude handwerktechnieken van elkaar leren, en nieuwe dingen onderzoeken. Samen zijn we zoveel sterker, wijzer en vitaler. We laten we schatten liggen wanneer we de ouderen niet eren. Je kunt recepten vragen van de ouderen die komen of samen met hen deze theeviering voorbereiden. Je zult nog versteld staan van de schatten die je vind, wanneer je bereid bent de schatkist die ouderen in zich meedragen te openen. Wat je nodig hebt is interesse, vragen en een luisterend hart. Wat ouderen van jonge mensen kunnen leren is zo vaak mogelijk iets voor het eerst te doen. Dat houd je immers jong, ook jonge mensen.



### **Hulde en Lieve kleine cadeautjes theeviering**

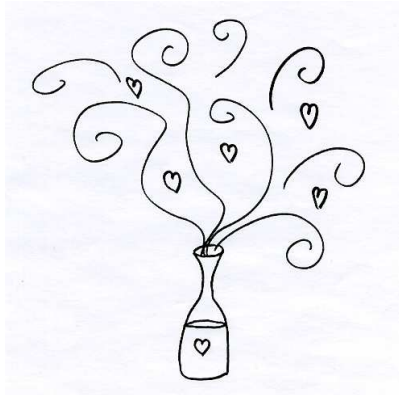
Nodig je liefste vrienden uit. Vraag er niet teveel zodat je voldoende tijd en aandacht hebt om met iedereen contact te maken. Van te voren verdiep je je in waarom je van elk van hen houdt. Wat brengen ze in je leven? Wat is hun speciale kwaliteit? Zoek lieve kleine cadeautjes die symbool staan voor hoe ze jouw leven verrijken. Als je een schrijver bent kun je lieve gedichten schrijven en ze zo huldigen en in het zonnetje zetten. Leuke diploma's uitreiken, medailles omhangen of een lintje opspelden kan ook. Denk diep na over het geschenk dat ze zijn en geef daar uitbundig vorm aan. Dankbaarheid maakt dat je openstaat voor nog meer vreugde. Het is een vorm van "ja" zeggen tegen het leven en de mensen om je heen. Je dankbaarheid uiten werkt aanstekelijk en creëert nog meer reden tot vreugde. Hoe meer je geniet hoe meer redenen zul je vinden om te genieten.



### **Thee en bad viering**

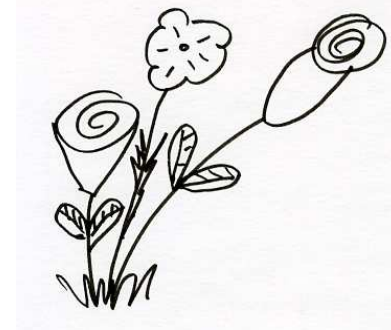
Deze theeviering is je waarschijnlijk heel vertrouwd. Je koopt je lievelings smurrie voor in bad, je zet je badkamer vol met waxinelichtjes, je laat je bad vollopen en je zorgt voor een heerlijk muziekje. Dan maak je een feestelijk dienblad voor jezelf klaar met thee, lekkerigheden en een geurige bloem. Eventueel zet je een gezichtsmaskertje klaar en een lekkere lichaamsscrub. Je kunt een gezellig bordje maken voor op de badkamerdeur dat zeg: niet storen, de koningin doet haar thee en bad ritueel.

Vervolgens geniet je op je eigen manier van je heerlijke bad, verwennerij en thee. Je kunt gebruikte theezakjes op je ogen leggen tijdens je masker. Thee helpt ook tegen zonnebrand. Sterke thee, een papje van theebladeren of gebruikte theezakjes op je rode huid leggen verzacht en koelt af. Na je bad, smeer je je helemaal in met je lievelings olie of crème. Doe dit voor de verandering eens heel langzaam en aandachtig. Wanneer je langzamer wordt, wordt je ook sensueler. Voel je huid, ruik de crème, kijk naar jezelf en bedenk je hoeveel vreugde dit lichaam je schenkt. Na afloop kun je nog een kopje thee drinken en jezelf beloven vaker zo'n bad viering te doen.



### **Tuin theeviering**

Deze viering bestaat uit tuin, natuur, schoonheid en thee. Tuinieren vergt een zelfde soort rustige toewijding als een theeviering. Aangezien je zelf ook een deel van de natuur bent voel je je buiten waarschijnlijk helemaal in je element. In je tuin kun je mijmeren over de cyclus van het leven, hoe alles ontluikt, tot bloei komt, vruchten afwerpt, en weer vergaat. Je kunt de thee viering alleen of met anderen houden. Buiten hoeft je niet bang te zijn voor te weinig ruimte of geknoei. Denk niet dat alleen een door architecten aangelegde tuin geschikt is voor een zalige tuinviering. Een tuin is overal waar bloemen zijn. Een wilde of heemtuin is net zo sprookjesachtig als een Engelse, bloemen of Japanse tuin. Samen eerst wat tuinieren, kan je net de moed geven je tuin weer eens wat op orde te krijgen. Daarna met de grond onder je nagels en je bloemige tuinhandschoenen nog op schoot, heerlijk thee genieten is een weelde. Vertel elkaar over je groene vingers, tuinen waar je ooit verbleef, je eerste zoen in de natuur of de geur van je lievelingsbloem. Ook kun je delen hoe het met je innerlijke tuin is, de tuin van je ziel. Houd je die goed bij, wat groeit er zoal, is het overwoekerd door wildgroei of heeft het voeding nodig van jou? Als jij zelf een tuin was, wat voor tuin zou je dan zijn? Thee met verse kruiden uit eigen tuin maken deze viering natuurlijk compleet.



## **Gedichten theeviering**

Deze theeviering gaat over gedichten liederen en andere mooie woorden. Vraag al je gasten om één of meer geliefde teksten mee te nemen die ze willen delen met elkaar. Zorg zelf voor wat extra stof zodat je voor iedereen iets om uit voor te lezen hebt. Schrijf dichtelijke regels op kaartjes en slingers. Versier je taart met een stukje gedicht. Bedenk sprookjesachtige namen voor de thee die je schenkt en de hapjes die je opdiert. Bij thee en kaarslicht kun je elkaar voorlezen of voordragen wat je maar wilt. Neem rustig de tijd om ieder lied of gedicht op je in te laten werken. Laat je verrassen door de schoonheid zo ontstaat. Wanneer je voldoende gelezen hebt kun je elfjes schrijven over een onderwerp dat je kiest. Een elfje is eenvoudig en bestaat uit 5 regels tekst. Ze hoeven niet te rijmen en het mag samen een lange zin vormen of het mogen ook allemaal losse woorden zijn. Op regel 1 staat je thema of onderwerp in één woord. Op regel 2 schrijf je twee woorden, op regel 3 drie woorden, op regel 4 vier woorden en op regel 5 weer één woord. Dan heb je samen 11 woorden.

Gedicht  
Het is  
De liefde die  
Me de woorden schenkt  
Gelukkig



Na het schrijven, lees je ook de elfjes aan elkaar voor. Alles mag en alles is goed genoeg. In iedereen schuilt een dichter. Die hoeft alleen maar bevrijd te worden van dat lastige "het moet wel iets voorstellen" syndroom. Als je niet je best doet ontstaan altijd de mooiste dingen. En dat gaat goed bij kaarslicht en thee.

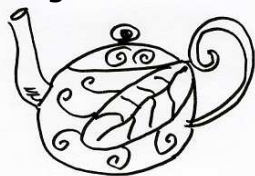
## **Creëer je eigen originele theeviering**

Ontwerp zelf theevieringen. Creëer je eigen kleine gebruiken en tradities. Leg je ziel erin. Wordt een originele thee kunstenaar. Ga uit van je ware zelf. Wat een theeviering zo bijzonder maakt is wat je er van jezelf inlegt. Soms heb je zo lang je best gedaan, je aangepast, naar anderen geluisterd en gewacht met luisteren naar jezelf, dat je vergeten bent wie jij bent. Vragen zijn dan je vrienden. Een vraag is een toverstokje. Je tovert er jezelf mee te voorschijn. Wanneer ik jou vraag welk snoep je als kind het lekkerste vond, komt het antwoord onmiddellijk in je op. Dat antwoord was er al voor ik de vraag stelde, maar je was je er niet van bewust. Met vragen kun je jezelf weer wakker kussen, verzamel ze dus. Schrijf vragen die je raken in een schrift of op de laatste bladzijde van je dagboek. Laat de antwoorden vanzelf in je omhoog borrelen, graaf er niet naar. Sommige antwoorden komen snel en anderen niet. Laat het natuurlijk ontstaan. Gebruik de vragen die achter op sommige van deze kaarten staan zoek naar innerlijke schatten. Maak eens een collage van alles dat je mooi vindt. Pak een stapel tijdschriften en knip alles uit dat je aantrekkelijk vindt. Plak alles in een collage bij elkaar en kijk wat het geheel je over jezelf vertelt. Wanneer je vragen beantwoord en schatten vindt zul je ook ideeën krijgen voor theeviering die passen bij wie jij bent.



### **Linten theeviering**

Linten staan voor sierlijkheid, kleurigheid, speelsheid, betrokkenheid, bewondering en plezier. In vroegere tijden werden ze al gebruikt om voorwerpen en mensen mee op te versieren. Ook werden linten gebruikt om talismannen, amuletten en wens voorwerpen mee dicht te binden. Het dichtvouwen en sluiten kun je symbolisch opvatten. Je bindt de beschermende kracht of je wens dicht zodat het veilig kan ontwikkelen en zijn werk kan doen. Wanneer je zo iets afsluit creëer je een soort baarmoeder die veiligheid en voeding geeft aan dat wat je hoopt of wenst. Gebruik bij deze theeviering een overvloed aan gekleurd lint. Doe een strik in je haar, leg linten over je tafelkleed, strik linten om je potjes zelfgemaakte jam en versier cadeautjes met sierlijk lint. Knip papiertjes in de vorm van bladeren en stans er een gaatje in waar een lint doorpast. Laat iedereen één of twee blaadjes beschrijven met een wens. Hang samen alle wensen in een boom of plant. Bepaalde kleuren linten hebben speciale betekenissen en staan symbool voor betrokkenheid en zorg; roze (borstkanker), rood (aids), geel (yellow ribbon: welkom zijn en in USA preventie van zelfmoord bij tieners). Lintjes worden uitgedeeld als waardering, er worden medailles aan gehangen en geschenken mee verpakt. Linten horen ook bij boeketten van feestelijkheden en rouw. Ga zelf eens op onderzoek uit naar het gebruik van linten en creëer je eigen theeviering. Bind een lint in je haar, houd een bakwedstrijd, steun een goed doel of tover dat het gezien mag worden.



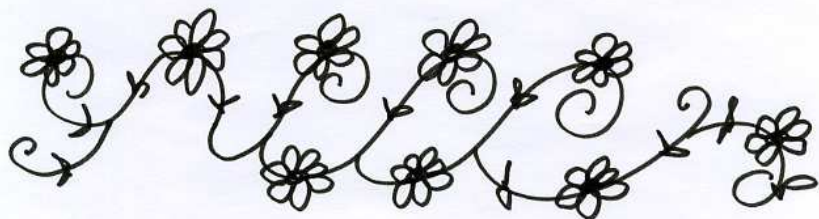
### **Dagdroom theeviering**

Deze theeviering is heel gemakkelijk. Je kunt hem alleen of samen met anderen doen. Zoek een zelig weiland op een stralende niet te hete dag. Maak een picknickmand klaar met thee, broodjes, en andere heerlijkheden. Ga languit op je rug liggen en kijk naar de wolken en de vogels in de lucht. Dagdroom, soezer en fantaseer zomaar wat. Ga als een kind op in kijken, voelen, ruiken, proeven, horen en ervaren. Vertel elkaar waarover je graag fantaseert. Denk na over de oneindigheid van het heelal en of daar nog meer leven kan zijn. Bedenk fantastische projecten en maak je niet druk of ze uitvoerbaar zijn. Geniet van je thee, het lekkers en elkaar. Vertel elkaar over geheime fantasieën, stille liefdes en waar je van droomt. Bedenk wat je zou doen wanneer je 200 jaar zou leven, miljonair zou zijn of alle kon. Ga door tot de zon onder is en de thee op.



### **Helende theeviering**

Iedereen heeft bepaalde vormen van heling nodig. Daarvoor is deze theeceremonie. Samen ga je op zoek naar helende kruiden, en vertel je over dat wat in jou heling nodig heeft. Deel je inzichten en je wijsheid en help elkaar om tot de kern te komen. Bedenk affirmaties (positieve zelfbevestigende zinnen) en luister naar rustgevend muziek. Ook kun je samen vormgeven aan je pijn. Een pijnlijke ervaring vorm geven door iets te schrijven, te tekenen of te maken is troostend en helend. Heb je geen inspiratie dan kun je eens een fluisterheling proberen. Vraag aan de persoon die de heling wil ontvangen wat ze het meest nodig heeft. Dan gaat de ontvanger lekker liggen en brand je wierrook of verdamp je wat etherische olie. Vervolgens ga je met zijn allen tegelijk fluisterend met je mond vlak bij de persoon het hele lichaam van de ontvanger langs. Fluister zachtjes, teder en liefdevol. Zeg dingen als: je bent goed genoeg, je verdient het beste, je mag er zijn, ontspan maar, je mag rusten, je verdient succes, je mag genieten, je bent lief, je bent mooi, je mag doen wat je het liefste doet. Fluister vijf tot tien minuten langs één persoon. Fluisteren is heel helend. Indianen fluisteren hun baby's en jonge kinderen wijsheid en liefde in. Fluisteren is een geruststellende en zachte heelmeesteres. Wissel eventueel de rollen vervolgens om. Wie weet wordt je een fluisterheler voor elkaar.



### **Ouders, voorouders en wijsheid theeviering**

Dit is kan een heftige theeviering zijn. Nodig daarom alleen erg vertrouwde vrienden uit. Vraag iedereen om zich op deze viering voor te bereiden door een brief aan de eigen ouders te schrijven. In die brief wordt geschreven over wat men als positief en negatief heeft ervaren in de eigen jeugd. Voor de viering kan iedereen foto's meenemen van ouders en stiefouders. Aan elkaar lees je de brieven voor en er wordt meegevoeld, maar niet geanalyseerd. Een andere vorm van deze viering is dat je je allemaal verdiept in je eigen voorouders en elkaar vertelt over wat je van hen weet. Je kunt fotoalbums meenemen en verhalen aan elkaar vertellen uit je familie. Het is goed om je onderdeel te voelen van een familie. Heb je teveel pijnlijke herinneringen aan je eigen familie dan kun je ook een viering organiseren over wijsheid van andere ouderen, mentoren, wijze zielen, mystici, zenmeesters, dichters, filosofen, wijzgeren en ontembare vrouwen. Adopteer ze in gedachten als steun en toeverlaat, lees hun boeken, kijk naar hun kunst, luister naar hun muziek en drink alle wijsheid in die ze je kunnen geven samen met zalige thee.

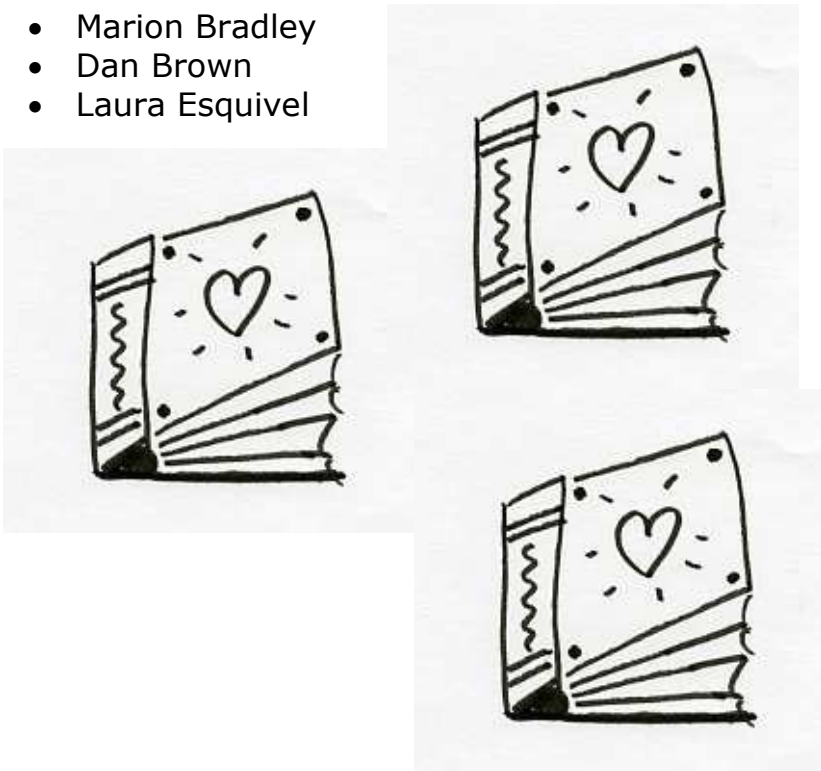


## Thee en een goed boek viering

Wat is er heerlijker dan thee en een goed boek. Krul je op in je bed of op de bank, zet een grote pot thee neem het verhaal en de thee tot je in kleine of grote porties.

Schrijvers die ik je o.a. aanraad zijn:

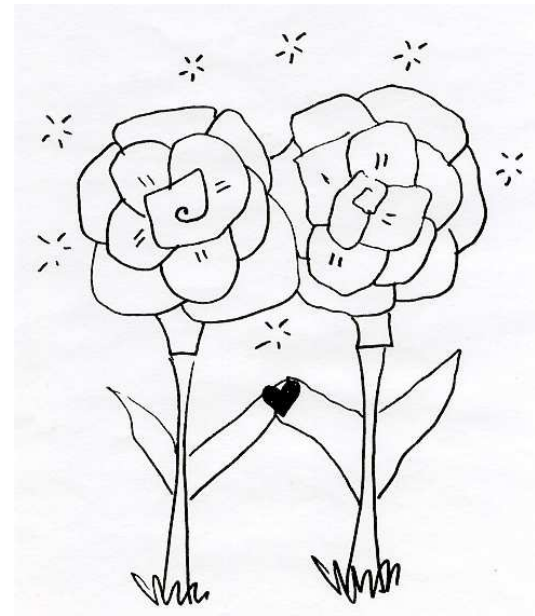
- Alice Hoffman
- Janet Fitch
- Dorothy Gilman
- Rita Mae Brown
- Marianne Fredriksson
- Rebecca Wells
- Alexander McCall Smith
- Jostein Gaarder
- Marion Bradley
- Dan Brown
- Laura Esquivel



## Opdracht

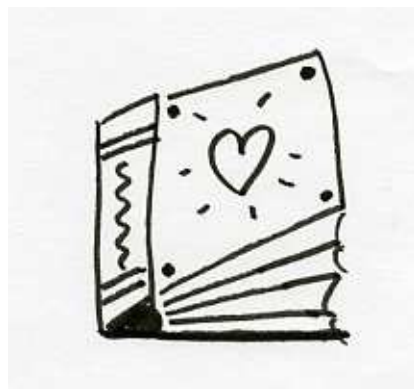
**Voor mijn allerliefste Zeven Zusters (Rozengeur & Maneschijn). Bijna alles wat op deze kaartjes staat heb ik met jullie bedacht, uitgetoetst en onderzocht. En wat hebben we ervan genoten! Ik hou zielsveel van jullie. Jullie zijn mijn muzen, mijn inspirators, mijn troost, mijn rustpunt, mijn dolste pret, mijn stoeipoezen en mijn mede avonturiers. Mijn ongetemde vrouwen, wat zou ik zonder jullie moeten beginnen?**

**Jullie toegewijde zuster "Nooit genoeg tasjes vol"**



### Meer lezen van Saskia? Kijk op:

[www.saskiadebruin.nl](http://www.saskiadebruin.nl)  
[www.uitgeverijdezaak.nl](http://www.uitgeverijdezaak.nl)  
[www.geluksonderneming.nl](http://www.geluksonderneming.nl)



### Uitgaven:

- Schrijvend tot jezelf komen
- Schrijvend openbloeien in het schrijfpaleis
- Het schrijfhandboek
- Inspiratiekaartjes
- Verwenkaartjes
- Waterkaartjes
- De magische cirkel
- Kleine kaartjes: koester, geluks, schatgraven, pijnstillers, liefdes en leuker-losser-lichter kaartjes

### Inleiding voor een betoverende thee

“Vieren” betekent twee dingen. Aan de ene kant is het feest vieren, het is een feestelijke vorm van herdenken of eer bewijzen. Aan de andere kant betekent “vieren” langzaam loslaten, meer vrijheid geven, de vrije loop laten, laten gaan. Die twee dingen zijn precies waartoe ik je met deze kaartjes wil uitnodigen. Het leven vieren of eren en tegelijkertijd het leven (en daarmee jezelf) de ruimte geven en de vrije loop laten. Zelf doe ik die beide dingen graag in de buurt van thee. Thee is tegelijkertijd heel gewoon en ook heel bijzonder. De meeste bijzondere dingen zijn tegelijkertijd heel gewoon; leven, gezond zijn, de natuur haar werk zien doen, iets nieuws leren, kinderen krijgen, liefhebben, je passie vinden, de liefde bedrijven, waarachtig zijn, eten, oud worden, sterven. Thee kan je helpen je te blijven herinneren het leven zowel te “vieren” als “te laten vieren”. Eer bewijzen aan het leven en gelukkig te zijn met wat er is, en ook wat lossier worden, meer ontspannen en het leven vrij uit laten stromen. Thee is dan zowel dat wat je daartoe uitdaagt, uitnodigt, verleid en versiert. Maar het is ook verwarmend, troostend, koesterend en rustgevend. Thee is vloeibaar en net als het leven stroomt het overal naartoe waar er ruimte voor is. Thee is geurig en smaakvol voor wie het aandachtig proeft. Thee vraagt aandacht, maar is bijna overal bereikbaar en kost alleen wat ruimte en wat tijd. Thee is heel gewoon, maar voor wie het bereid en drinkt met zorg en aandacht iets heel speciaals. Zo is het ook met je leven. Hoe meer aandacht je besteed aan wat je doet en beleeft hoe betoverender je leven zal zijn





### **Vragen voor bij de thee:**

Wat was het mooiste dat je vandaag hebt gezien?

Wat was het meest tedere dat iemand ooit voor je deed?

Wat was het grootste offer dat iemand ooit deed ter vervulling van jou dromen?

Wat was het mooiste geschenk dat je ooit kreeg?

Wat was één van je gelukkigste momenten?

Vertel iets over je meest vervullende liefdeservaring...

Vertel iets over een wonder dat je ooit beleefde... (kan ook een heel klein wonder zijn)

Wanneer ben je het meest jezelf? Bij wie, wanneer en hoe?

Wie ben je dan?

Waar ga je van twinkelen

Wat is jouw nectar?

Welke.....heb je lief?

- Geuren
- Smaken
- Geluiden
- Ervaringen
- Herinneringen
- Voelen

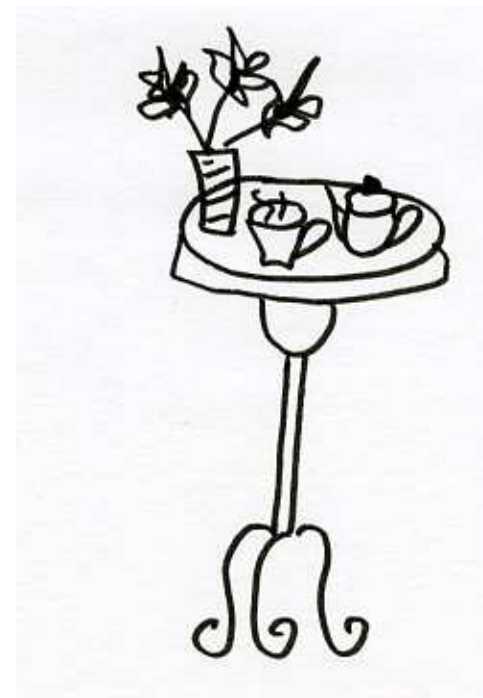


Vertel eens iets over een magisch moment dat je ooit beleefde.

Welk verlangen huist er in je ziel? En welk verlangen voor jou huist er in de ziel van de wereld?

### **Trouw**

Het is belangrijk om trouw te zijn aan je eigen ware natuur, je eigen waarheid en je eigen talent. Niemand anders kan jouw route bepalen en je de ware weg wijzen. Alleen jij weet, diep in je hart wie je bent en waarvoor je hier bent. Vergelijk je liever niet met anderen. Je wordt er moe en gefrustreerd van. Iedereen is uniek, niemands weg is gelijk. Iedere moet zijn eigen "zin" vinden. Ieder mens is hier om op zijn eigen manier zijn essentie te verwezenlijken. Gelukkig zijn we onvergelijkbaar. Dus laat je inspireren maar niet teveel beïnvloeden. Luister in de stilte naar het pad dat je lokt en fluistert van avonturen en vervulling. Vat moed en ga je eigen originele verhaal tegemoet.



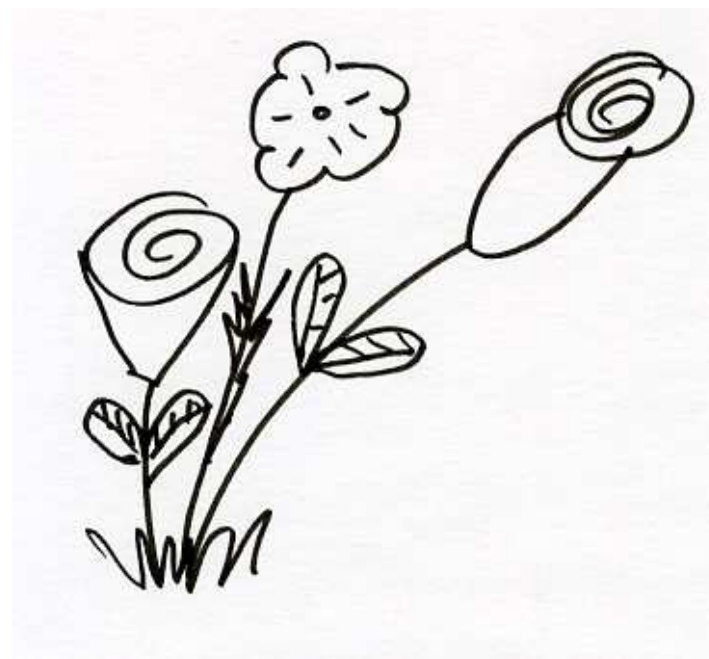
### **Schoonheid**

De schoonheid van je leven is de som van de door jou bewust beleefde momenten. Wanneer je 1 ding werkelijk bewust en vol aandacht leert te doen, ga je alles bewuster doen en beleven. Thee is heel gewoon en daardoor een uitstekende oefening om gevoelig en bewust te worden. In het gewone kun je schoonheid en diepzinnigheid vinden wanneer je bewust, alert en vol gevoel bent. Kom bij de thee in een toestand van ontspannen gewaar zijn. Ga op in wat je doet. Kijk, luister, proef, ruik, voel en ervaar. Dan zul je overal schoonheid gaan ontwaren.



### **(be) leven kost tijd.**

Een theeviering kan je aanmoedigen om je leven meer te ervaren, door tijd te nemen voor de beleving ervan. Probeer bij een theeviering niet teveel na te denken, te oordelen, te willen bereiken of te doen. Probeer bovenal open te staan en te ervaren. Dan word je sensueel en levendig in de zin dat al je zintuigen ontwaken. Sensueel zijn is een ontspannen overgave aan proeven, ruiken, voelen, kijken en luisteren met al je aandacht. Zinnelijk zijn met heel je ziel & zaligheid. Je laten betoveren door indrukken en de schoonheid van het leven. Wanneer je op die manier kunt thee drinken, kun je ook op die manier gaan leven. Dan wordt je leven een geweldige belevenis!



### **De thee bereiden**

Bij een theeviering gaat het om het gehele proces van thee genieten. Het begint bij het koken van het water, de thee uitkiezen, een servies uitstallen, een dienblad uitzoeken, een servet draperen, een vaasje met wat bloemen vullen, eventueel een beetje lekkers klaarzetten of bereiden. Het gaat om het bewust ervaren van alles dat je doet. Dat geldt net zoveel voor de voorbereiding als voor de theeviering zelf. Maak daarbij geen enkele haast, doe alles langzaam. Onthaast. Doe steeds maar één ding tegelijk. Luister naar de stilte. Schenk je volledige aandacht aan wat je doet. Experimenteer met smaken en nieuwe combinaties. Alles mag. Pas op voor je wens om jezelf te verbeteren, de wens om indruk te willen maken op anderen. Die iets schoons voor jezelf (en anderen) in het hier en NU. Doe het om in dit moment te genieten van schoonheid en tot rust te komen. Het proces van de voorbereiding van een theeviering is net zo geruststellend als de theeviering zelf. Door alle stappen zelf te nemen eer je het leven en jezelf.



### **Over de spullen die je gebruikt bij een theeviering**

Kijk eens heel anders naar de spullen die je gebruikt. Stel je voor dat de spullen die je gebruikt bij een theeviering, niet zomaar dingen zijn. Het zijn je magische voorwerpen, die je koestert als pasgeboren baby's. Het zijn de voorwerpen die je dromen en visioenen je vroegen te zoeken of te maken. Naar sommige voorwerpen heb je misschien jaren verlangd. Naar andere voorwerpen moest je heel lang zoeken. Andere heb je met liefde en zorg gemaakt. Sommige spullen heb je gekregen en bevatten herinneringen aan liefde en verwantschap. Al deze voorwerpen vormen de veren uit het nest van je ziel. Je begrijpt dan hoe dierbaar ze zo voor je kunnen zijn. Benader ieder voorwerp daarom met tederheid en liefde. Pak niet zomaar iets onbedachtzaam op. De Grote Geest, het Al, God(in) is in ieder mens, in ieder dier, in iedere plant, in ieder mineraal en in ieder ding. Kus het mysterie in al je handelingen. Wat je uitzendt komt in veelvoud bij je terug. En wat is er heerlijker dan gekust te worden door het leven?



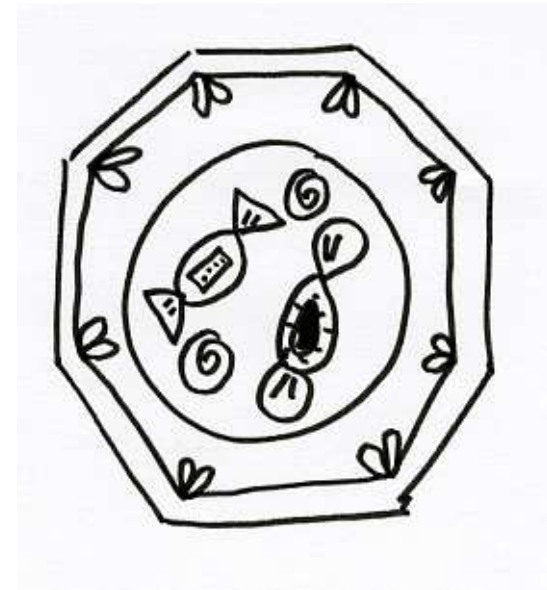
## **Geen doelen**

Een theeviering is niet doelgericht of resultaatgericht, maar ervaringsgericht. Alles is van belang, het gaat om de beleving. Er zijn in het huidige moment met al je aandacht bij wat je doet en ervaart. Wanneer je dat doet kom je tot rust, kom je thuis bij jezelf en kom je weer in je eigen ritme. Wanneer je zonder doel bent heb je veel meer aandacht over en wordt je alert. Het gaat er niet om wat je doet, maar veel meer om hoe je het doet. Wanneer je met je volle aandacht op gaat in wat je doet, wordt je volledig bewust en ga je stralen. Dan ben je op je mooist terwijl je geniet van dat wat je lief is.



## **Stilte**

In de stilte leven we het meest. Dan zijn we meer één met het leven. In de stilte ontdek je ook dat iedere situatie vol betekenis is. Door op te letten, aandachtig te zijn en op de details te letten kun je in jezelf en ver om je heen voelen. Daar vind je de diepe zin van alles dat gebeurt. Wanneer je die vindt kom je meer tot leven en ontdek je hoe je één kunt zijn met alles om je heen. Je kunt niet één worden met alles, je bent er al één mee. Het enige dat je kunt doen is het je herinneren, je er weer bewust van worden en het feit omarmen. Omarmen wat is, gaat beter in de stilte wanneer er geen afleiding is.



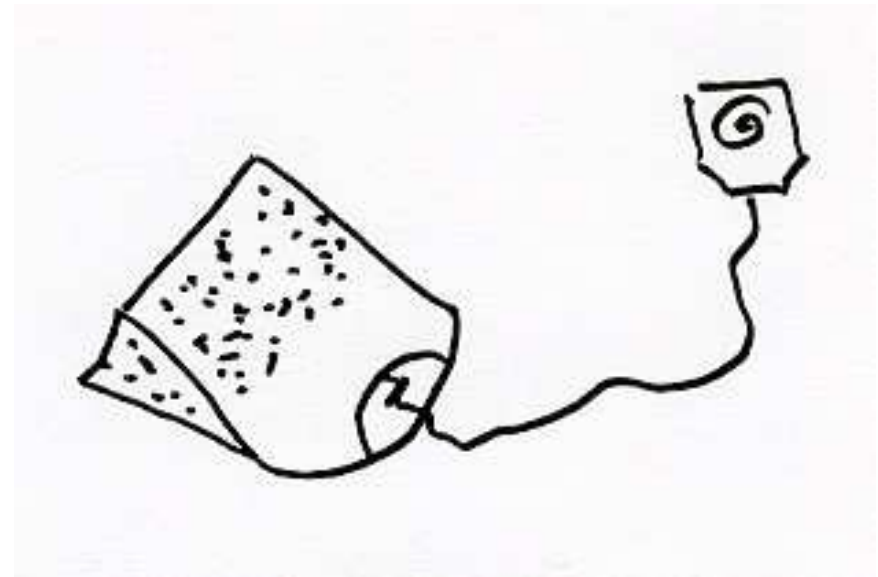
## **Ervaren**

Een ervaring overkomt je niet. Een ervaring wordt bepaald door wat jij doet met dat wat er gebeurt. Het leven is kunst. Jij bent de kunstenaar en het leven is je schildersdoek. Je kunt een waarachtige levenskunstenaar worden wanneer je zo echt mogelijk bent. Je kunt gewoon verklappen wie je werkelijk bent. Wanneer je er rond voor uitkomt wat je in diepste wezen bent, zul je daar altijd schoonheid in ervaren. Want iedereen is in essentie liefde en schoonheid. Juist het verbergen, verdoezelen en onderdrukken van wie je werkelijk bent, creëert het tegendeel daarvan. Onthul jezelf daarom en gun de anderen de kans om te proeven van het wonder dat jij bent.



## **Eenvoud**

Stop met: 'groter, beter en sneller'. Begin met: 'eenvoudiger, echter en rustiger'. Soms zoek je teveel naar iets bijzonders. Maar dingen die echt geweldig zijn, zijn meestal vlakbij, gewoon, vanzelfsprekend en adembenemend van eenvoud. Je vindt ze gemakkelijk wanneer je stopt met zoeken en je openstelt voor vinden. De schoonheid is overal om je heen. Je hoeft het alleen maar toe te laten.



### **Nu . Tot rust komen**

Geluk is NU. Geluk is HIER. De hemel is daar waar je dit toe kunt laten. Je kunt nergens anders heen dan nu hier te zijn. Verzet je dus liever niet tegen dat wat er is. Je verzetten verpest zo vaak alles en doet je meestal meer kwaad dan datgene waartegen je je verzet. Wanneer je werkelijk vrede sluit met hier en nu zal geluk je deel zijn. Ineens zul je jezelf vinden in momenten van een (geluk)zalige rust en vrede. De Engelsen noemen dat Bliss. Ik ken er geen beter woord voor. Spreek het woord maar eens zachtjes uit terwijl je boven een kopje dampende thee mijmert en je overgeeft aan dit verrukkelijke moment.



### **Woorden proeven**

Proef deze woorden bij de thee. Voel wat ze je doen, spreek ze uit, vertel elkaar over herinneringen, associaties en ingevingen. Vertel elkaar ook over je lievelingswoorden.

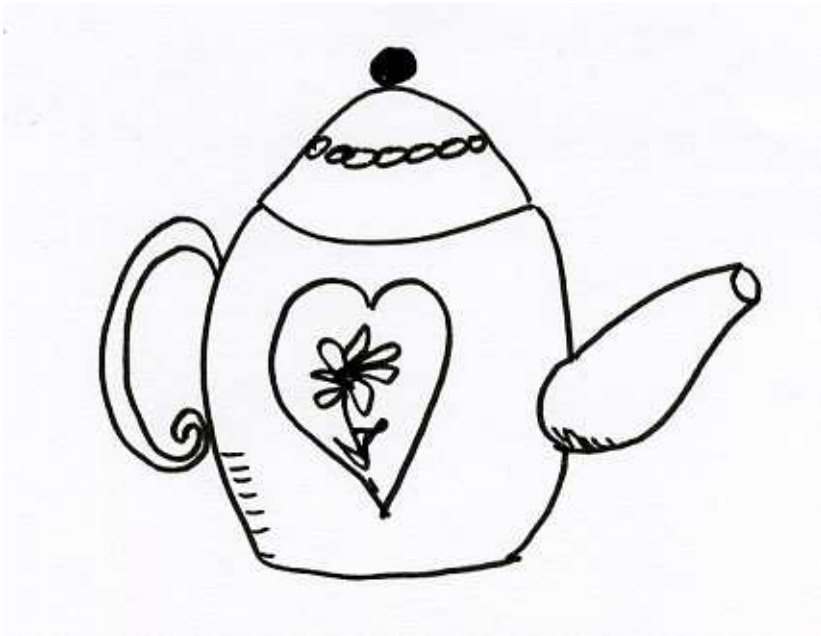
Aanbiddelijk, Aanlokkelijk, Allerliefst, Accepteren, Aandachtig, Aandachtigheid, Aanroeren, Begeerlijk, Bekoring, Beminnen, Bevruchten, Bezielen, Blozen, Bloei, Compleet, Delen, Dromen, Eindelijk, Ervaren, Fantasie, Flonkeren, Geruststellen, Glimp, Geheim, Genieten, Gloed, Hartenwens, Inwijding, Lichtpuntje, Liefde, Loslaten, Minnares, Naakt, Nu, Ongeschonden, Ontroostbaar, Onvergetelijk, Ontspannen, Opluchting, Opengaan.



### Meer woorden proeven

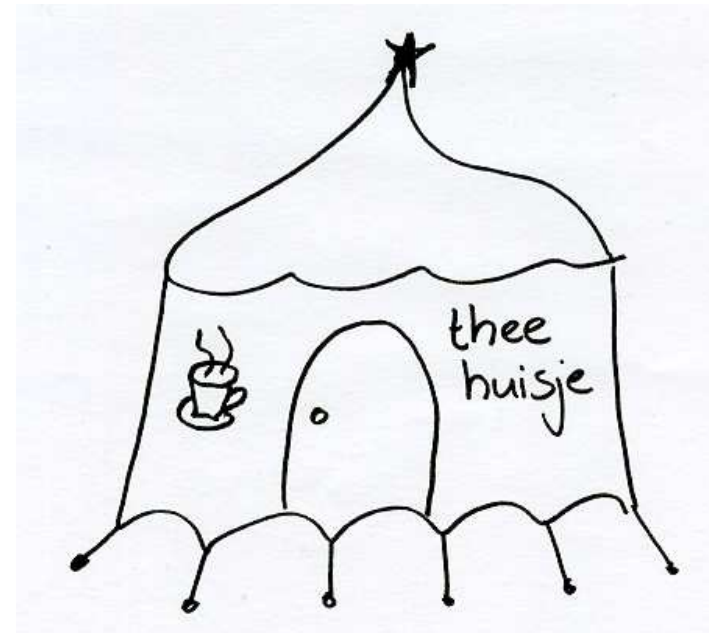
Proef deze woorden bij de thee. Voel wat ze je doen, spreek ze uit, vertel elkaar over herinneringen, associaties en ingevingen. Vertel elkaar ook over je lievelingswoorden.

Plezier, Rijpen, Ruiken, Rozen, Rouw, Schaamte, Snakken, Strelen, Schoonheid, Sensueel, Thee, Troost, Tederheid, Twinkelen, Thuiskomst, Vaarwel, Verleiding, Verrukkelijk, Vervulling, Verzachten, Voorbode, Volwaardig, Vriendschap, Vragen, Verlangens, Verademing, Vriendelijkheid, Vreugde, Wee, Weemoed, Weelde, Wildernis, Waarachtig, Wensen, Wonder, Zinnelijk, Zintuigen, Zoet, Ziel, Zin, Zoeken, Zoenen, Zorgeloos, Zwichten, Zwieren.



### Je eigen sfeer en zoeken naar schoonheid

Maak van je huis of de plek waar je een theeviering houdt een theehuis. Richt je aandacht op schoonheid, ritueel en gratie. Gebruik geen plastic spullen, maar gebruik elegante en echte spullen. Let op de details en de nuances. Schoonheid creëren is helend of je het nu voor jezelf of voor anderen doet. Ieder verlangen vertelt over de toekomst, over doelen en over wensen. Wanneer je dat verlangen loslaat kom je aan in het hier en nu. Dan ga je het leren doen met wat er is. Dat wil niet zeggen dat je niet openstaat voor groei, verbetering en inzicht, alleen dat je er niet meer zo hard naar streeft. Zoek de schoonheid vooral in dit moment. Dat is de enige plek waar het te vinden is, bovendien zal het verblijven in je eigen sfeer zonder te veel verlangens een enorme opluchting voor je zijn.



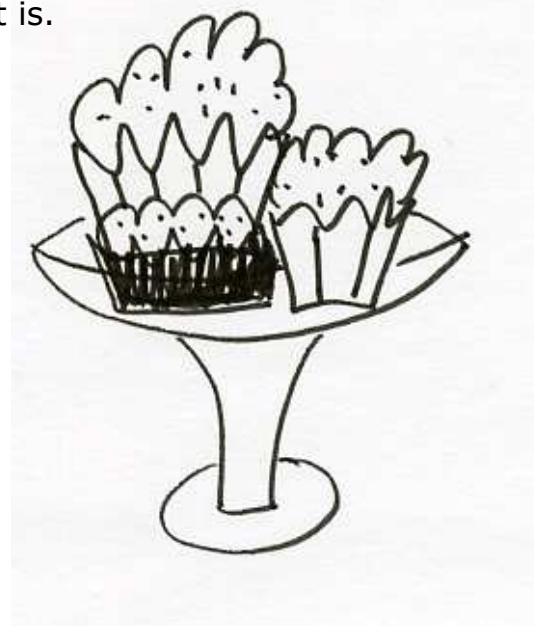
### **Theeviering: alles doen met zorg en aandacht**

In Japan is de theeceremonie een vorm van spirituele oefening. Niet alleen het thee drinken hoort bij die oefening maar ook alle handelingen die daartoe leiden. Verdiep je bij iedere theeviering weer opnieuw in alle elementen en gebruik deze als oefening in bewust, wakker en aandachtig zijn. Gebruik al je zintuigen en bereid de viering voor in stilte. Voel je een zenmeester(es) en wees gul met je liefde en toewijding. Je kunt water voor je het kookt eerst opladen. Wetenschappers hebben ontdekt dat water dat je blootstelt aan mooie muziek, liefdevolle woorden en mooie afbeeldingen verbetert van kwaliteit en langer goed blijft. Zet een kan water een paar uur bovenop een kaartje met een bekrachtigend woord als: liefde, ontspanning, dankbaarheid, vieren, genieten, plezier, of een ander woord dat past bij je theeviering. Kook het daarna pas en zet er een geweldige thee van. Kook water gewoon op je fornuis. De daad van het vullen van de ketel, dan het aansteken van het vuur en het geluid van het tot kook komen van het water bereidt je voor op je theeviering en zal je geruststellen en ontspannen. Ga ook eens op onderzoek naar de lekkerste thee, en biologische er eerlijke bonbons. Wist je dat er bij de productie van bijna alle chocolade betreuenswaardige werkomstandigheden van toepassing zijn. Sommige chocolade producenten gebruiken alleen ethisch verantwoorde chocolade. Ga ook zo zorgvuldig te werk met de rest van de voorbereiding. Pluk liever bloemen uit je tuin, in plaats van bespoten bloemen te kopen, spaar voor een handgemaakt servies of beschilder er zelf één, maak versieringen zelf en wordt je eigen versie van een theemeester(es).



### **Precies als het hoort**

Stel je eens voor dat alles dat er gebeurt precies zo gebeurt als het gebeuren moet. Stel je eens voor dat wanneer je je dit niet voor kunt stellen je mogelijk niet nauwkeurig en diep genoeg kijkt naar alles dat er gebeurt. Wanneer er iets gebeurt dat je pijn doet probeer dan niet te vluchten voor de pijn. Ga er naar toe en voel het van binnenuit. Accepteer je pijn. Leef meer in je hart dan in je hoofd. Wanneer je teveel denkt en oordeelt over alles dat gebeurt zul je je eerder verzetten. In je hart leven helpt je om te omarmen wat er is, of het nu pijn doet of vreugde schenkt, je zult meer ervaren en accepteren. Lukt je dit nog niet, kun je dan in ieder geval accepteren dat je het nog niet kunt? Zie het leven als ont—wikkeling. Alles ontvouwt zich in een eigen tempo. De betekenis of de zin van een situatie nog niet kunnen zien betekent niet dat die diepe zin er niet is.





## **Energie**

Energie kun je maar op twee manieren inzetten. Je kunt energie gebruiken voor creatie. Dit zal je geluk en vervulling brengen. Je kunt energie ook gebruiken voor destructie. Dit zal je verbitterd en boos maken. Wanneer je weet dat er maar twee opties zijn, kun je je toelagen op het vinden van iets waar je je creatief helemaal op toe kunt leggen. Zoek iets waarbij je helemaal in je element bent en waar je helemaal in op kunt gaan. Stop daar al je energie in en vervulling zal nooit ver van je verwijderd zijn. Creëren kost niet alleen energie het zal je ook inspireren, tot leven brengen en bekrachtigen en wanneer je er je hart in legt zal het hetzelfde effect op anderen hebben. Een oneindige spiraal van vreugdevol scheppen en creëren ontstaat zo. Want zetten mijn kaartjes jou niet aan tot dit inspirerende kopje thee? En wie zet jij aan tot creatieve en liefdevolle daden?



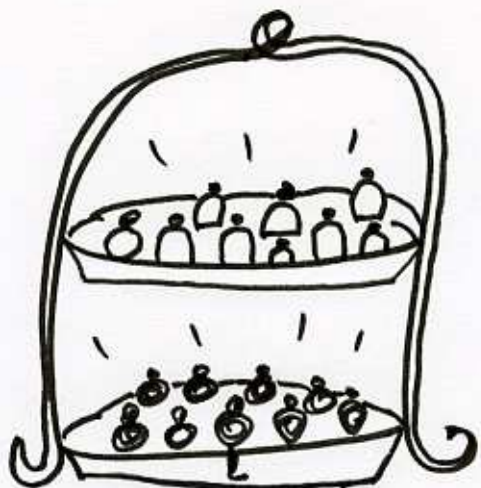
## **Tobben**

Tobben bestaat uit twee dingen die beide niet hier en nu zijn. Je bent ontevreden over iets in het verleden, je had het graag anders willen doen of zien. Of je bent ongerust over iets dat in de toekomst ligt. Je bent bang dat je het niet (aan) kunt of onder controle hebt. In het Nu bestaan tobben en piekeren niet. Het nu kun je aan. Haal eens opgelucht adem; je hoeft niets anders te worden, je bent helemaal goed genoeg in het Nu. Al het andere is van latere zorg.



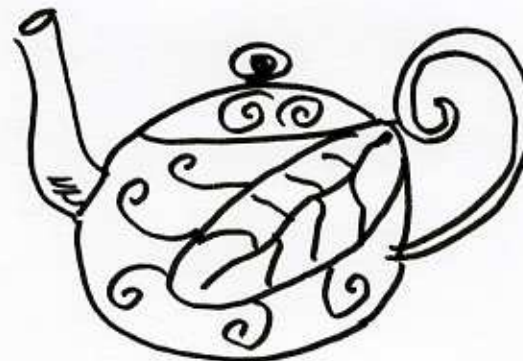
### **Plezier is Nu**

Jezelf kunnen plezieren, betekent dat je jezelf kunt geven aan de mensen waar je van houdt. En je weet toch dat Nu het enige moment is om dat te doen? Wacht niet op de juiste gelegenheid. Die juiste gelegenheid is nu. Leef met volle teugen. Uitstel zit in je hoofd, net als hopen, smachten, verlangen, hunkeren en wensen die je wilt vervullen...ooit. Je hele leven is één groot perfect geschikte mogelijkheid. Nu is het moment om te genieten, plezier te maken en je dromen te vervullen. Luister naar wat fluistert in je ziel en handel ernaar. Geef je met hart en ziel over aan de mensen van wie je houdt, aan je gaven en talenten, aan contact en het maken van plezier. Het wordt nooit dan, er is alleen maar nu. Plezier is Nu.



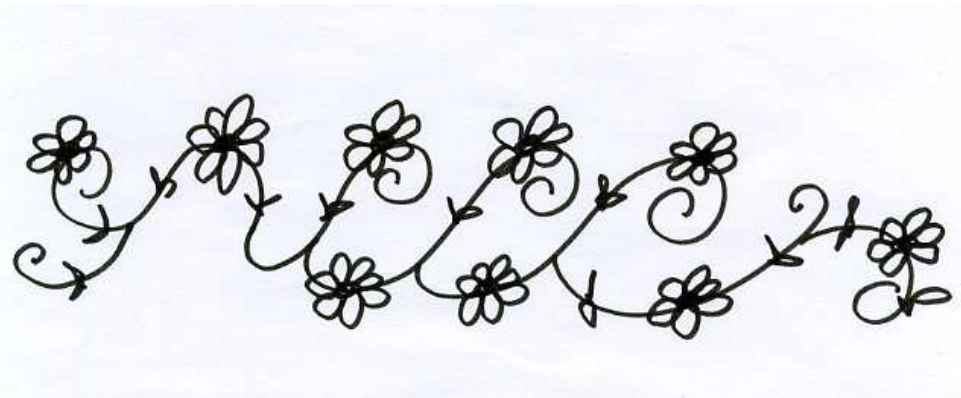
### **Glamour bij de thee**

Glamour heeft weinig te maken met geld, status of succes. Het heeft veel meer te maken met levensvreugde, gepassioneerd, sensueel en vreugdevol zijn. Wie het heeft wordt onmiddellijk herkend, wie net doet alsof valt onmiddellijk door de mand. Jezelf verbeteren, opleuken, in de mode persen of teveel aanpassen is uit den boze. Juist door volkomen jezelf te zijn, je eigen smaak en gevoel voor schoonheid te ontwikkelen en je creatieve dromen te verwezenlijken ontstaat de glamour als een soort glinsterend poeder waarmee je alles dat je aanraakt vanzelf bestrooid. Mensen zijn graag in je aanwezigheid, je wordt onweerstaanbaar en je vreugde werkt aanstekelijk op iedereen om je heen. Honden gaan kwispelen, katten spinnen, bloemen geuren en knoppen barsten open wanneer je in de buurt bent. Glamour is een betoverende hoedanigheid waarin je verkeerd wanneer je het pad van je ziel bewandeld en trouw en toegewijd bent aan je diepe wensen. Je zult een originele manier van leven ontwikkelen en sprankelen of je wilt of niet.



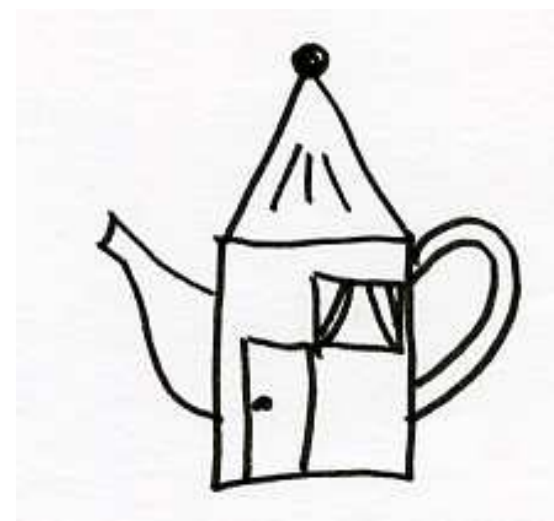
### **Bloemen bij de thee**

Bloemen zijn een mooi symbool van groei, schoonheid en waarachtigheid, eigenheid, je innerlijke tuin, kleur en leven. Bloemen herinneren je eraan Nu te genieten, want ze leven niet oneindig. Schoonheid en geluk is NU. Gebruik bij een theeviering vooral ongecultiveerde schoonheid en plaats nooit meer bloemen dan absoluut nodig zijn. Liefst wild. Speel met bloemen. Een bloem verteld je dat er moed voor nodig is om van zaad tot bloeiende plant te worden. Een zaadje is meestal veilig, en kan jaren bewaard blijven zonder gevaar te lopen. Maar wanneer het zaad wordt geplant en begint te groeien is het kwetsbaar. Wanneer de bloei begint opent de bloem zich en geeft haar innerlijke geur vrij, zoals jij wanneer je je dromen verwezenlijkt ook je ware zelf laat zien. Dat is kostbaar en breekbaar, het vraagt om durf en doorzettingsvermogen. Laat je innerlijke schatten niet veilig als zaad in jezelf liggen, plant het in vertrouwen en geef het de ruimte. Bij de thee kun je je eens afvragen welk zaad in jou aan de beurt is om net zo tot bloei te komen als de bloemen die je op je theetafel plaatste.



### **Wordt een Theemeester(es)**

Leer en onderzoek alle mogelijkheden om het leven te vieren met thee. Oude zen-theemeesters bezaten vele kwaliteiten. Ze hadden kennis van inrichting, tuinieren, bloemschikken, textiel, serviezen en keramiek, filosofie, muziek en bovenal de kunst van het leven. Zoek in jezelf naar de gaven en kwaliteiten die wachten op je aandacht om tot ontwikkeling te komen. Wees daaraan toegewijd. Toewijding vraagt van je om je te verbinden met dat wat je doet. Je wordt er als het ware één mee. Toewijding vraagt ook om een vorm van nederigheid. Je stelt je niet meer boven dat wat je bezit of doet, je versmelt ermee en behandelt alles buiten je met dezelfde zorg als alles in je. Er bestaat dan geen binnen en buiten je meer. Je voelt je één met dat wat je doet. Wanneer je je op die manier toelegt op de kwaliteiten die in je tot ontwikkeling willen komen, zul je betoverd worden door wat je doet en ook betoverende theevieringen kunnen creëren.



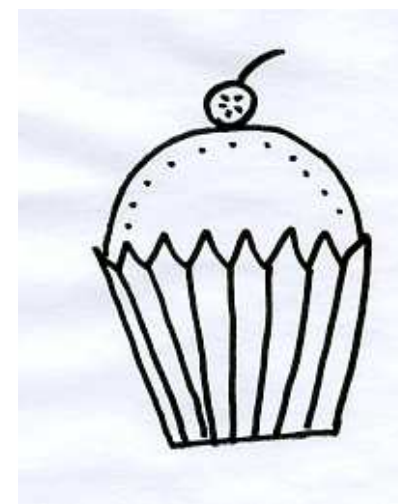
## Zoeken

Wanneer er iets is dat je zoekt, zoek dan binnen in jezelf. Je bestaat om geluk te vinden. De vergissing die we soms maken is dat geluk buiten ons te zoeken, maar daar zul je het nooit vinden. Je kunt met een hart vol pracht rondrennen op zoek naar geluk en niet weten dat je het al die tijd bij je draagt. Wanneer je aandachtig, stil en toegewijd wordt, stopt met je uiterlijke zoektocht en uitrust bij thee, kun je ineens een schat opdelven. Je vindt een droom, een verlangen, een wens, een idee dat om uitvoering vraagt, een ingeving en je wilt niets liever dan dat voeden en ruimte geven. Het vinden van geluk gaat in plotselinge flitsen en uitbundige golven. De kunst is steeds weer terug te keren naar de binnenwaarts gerichte aandacht en te luisteren dat het een lieve lust is.



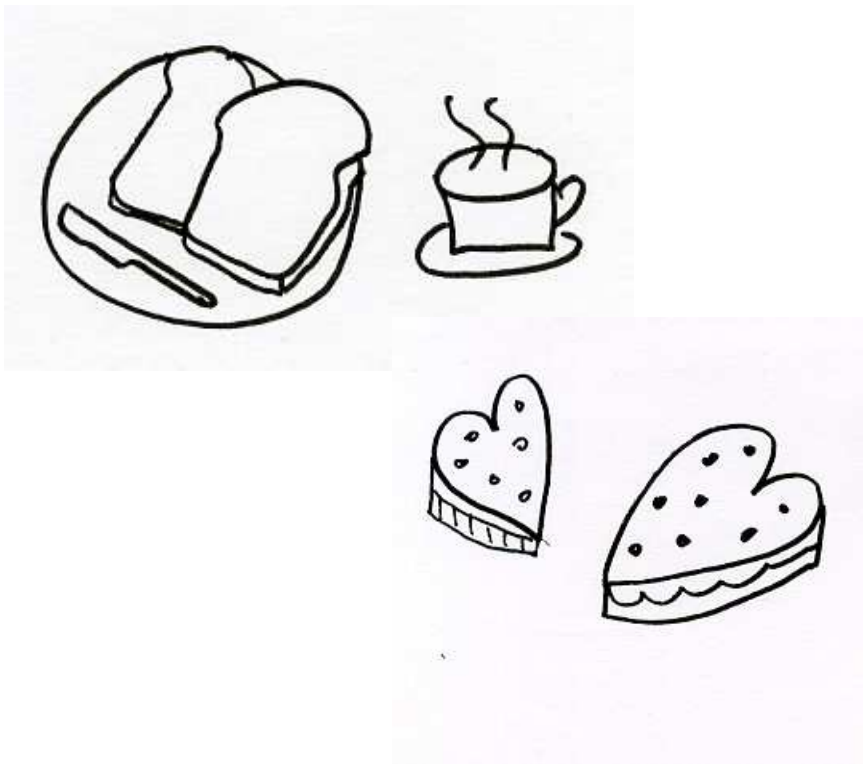
## Niet al te serieus

Neem je problemen niet al te serieus. Hoe serieuzer je alles neemt hoe moeilijker wordt het om je ervan te verlossen. Soms is het leven zwaar. Je kunt ertegen vechten of meegaan met de pijnlijke stroom. Je kunt je verzetten of je overgeven aan het huidige moment. Soms helpt het enorm om te lachen om je problemen en jezelf. Een theeviering waarbij je je problemen vertelt om een komische en speelse manier kan je net over de drempel helpen. Een ander kan soms veel beter de humor van een situatie inzien. Want veel "drama's" worden op afstand een komedie. Denk maar eens terug aan dingen die je ooit het ergste vond dat kon gebeuren, waarschijnlijk kijk je er nu heel anders op terug? Kun je een situatie door plezier niet verlichten duik dan in het duister zoals een bevallende vrouw in haar weeën duikt. Ze kan immers niet anders dan doen dan dat. En iedere wee heeft een begin, een midden en een eind. En ooit is daar het moment van verlossing. Hoe minder je je verzet, hoe sneller zul je daar aankomen. Ga je mee?



## Thee voor twee

Een theeviering voor twee personen is een uitnodiging voor contact, eerlijkheid en openheid. Een theeviering is luisteren naar jezelf en naar elkaar. Iedereen is een prachtig verhaal. Laat de verhalen spreken en zich ontvouwen. Eer de ander door op te gaan in het moment van de ontmoeting en geniet ervan. Nodig echtheid uit, biedt het aan, laat alles open en vrij. Verleid elkaar om waarachtig te worden maar dwing nooit iets af. In contact met jezelf kun je de ander het beste ontmoeten. Dan ontstaat er intimiteit en werkelijk contact. En er is niets mooiers dan dat. Iedereen is een prachtig verhaal. Laat het zichzelf vertellen.



## Boeken die je kunnen inspireren bij theevieringen

### Over dagboekschrijven:

Schrijvend tot jezelf komen, Saskia de Bruin, Uitg. De Zaak

Inspiratie kaartjes, Saskia de Bruin, Uitg. De Zaak

Verwenkaartjes, Saskia de Bruin, Uitg. De Zaak

Schrijvend openbloeien, Saskia de Bruin, Uitg. De Zaak

### Over sjamanistische communicatie:

De Magische Cirkel, Saskia de Bruin, Uitg. Akasha

### Over thee:

Tea celebrations, the way to serenity, Alexandra Stoddard. Uitg. quill,

The Book of Tea, Kakuzo Okakura, Uitg. Dover (over de theeceremonie)

Genieten van thee, Gilles Brochard, Uitg. Centrale / Deltas

Thee, minigifts, Uitg. Terra Lannoo

Victoria, the Pleasures of Tea, Kim Waller & "Victoria Magazine", Uitg. Hearst Books

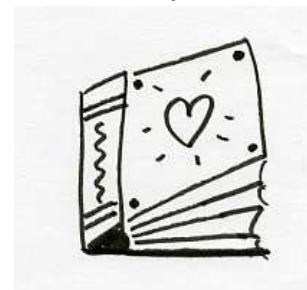
Tea Time, M. Dalton King, Uitg. Running Press

### Inspiratie:

Alle boeken van Sark: kijk op [www.planetsark.com](http://www.planetsark.com)

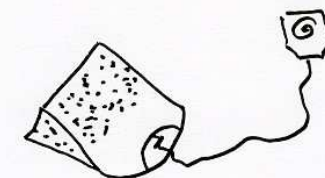
Osho transformatie tarot & Osho zen tarot: kijk op [www.osho.nl](http://www.osho.nl)

Zoek op het internet eens naar: theeceremonie / high tea / theekransje en je vind veel praktische en inspirerende informatie



## **Praktische tips voor een theeviering**

Denk bij een theeviering aan: bloemen, versiering, naambordjes, placemats, dit spel met kaarten, inspirerende vragen en kies een thema. Wat betreft het eten begin je met hartige hapjes en vervolg je met zoet. Denk ook aan alle zintuigen creëer schoonheid in geuren, geluiden, structuren voorwerpen en smaken. Zoek naar precies de juiste dienbladen, servetten, tafellakens (ook tweedehands kun je mooie dingen vinden), theesoorten, servies, thee-eieren, zeefjes, kop en schotels in alle soorten en theelepeltjes. Gebruik al deze dingen om je uit te drukken. Zie je theetafel en je hele huis als een schildersdoek. Schilder met je uitstalling, druk je artistiek uit. Rangschik alles als de veren in je nest en zoek alles met zorg uit. Gebruik liever katoenen servetten en zakdoekjes, koop echte losse thee bij een theewinkel en maak eventueel zelf een tafelkleed van stukken lievelingsstof. Je leven is je eigen schepping dus kies kwaliteit in plaats van kwantiteit. Subtiële, eenvoudige, natuurlijke schoonheid maakt een moment heilig en magisch en met je liefde voor details kun je schilderen en orchestreren. Wanneer je elegant en sierlijk leeft, geniet van de details, het beste gebruik dat je hebt zul je vanzelf sprankelende theevieringen laten ontstaan.



## **Thee uitkiezen**

Thee is er in vele soorten en prijzen. Wanneer je theevieringen wilt houden voor jezelf of samen met anderen, raad ik je aan eens op onderzoek uit te gaan in verschillende goede theewinkels. Kies liever voor kwalitatief goede losse thee. Die is veel geuriger en smakelijker. Probeer allerlei soorten thee uit. Koop eerst kleine hoeveelheden en vind je favoriete smaak en kwaliteit. Losse thee is sensueler dan thee in een zakje of buideltje, het geurt meer, je kunt eraan voelen, je ziet de blaadjes opzwellen in je kopje en je kunt het doseren zoals je wilt. De theeplant *Camellia Sinensis* is er in wel 3000 variëteiten. De smaak van de thee hangt af van de locatie, het klimaat, en de hoogte waarop het groeit.

- Er zijn een paar hoofdgroepen thee:

Zwarte thee, Zwarte gearomatiseerde thee, Oolong thee, Groene thee en Kruidenthee. Zwarte thee is gefermenteerd tijdens twee processen. Eerst wordt de thee gekneusd en gedroogd op rekken, vervolgens wordt de thee behandeld met hete droge lucht. Door oxidatie wordt de thee zwart. Oolong thee is maar gedeeltelijk gefermenteerd en smaakt zachter dan zwarte thee en sterker dan groene. Groene thee is helemaal niet gefermenteerd maar is behandeld met hete stoom. Deze thee bevat de minste cafeïne. Probeer verschillende theesoorten en ontdek welke thee bij jou past. Bewaar alle soorten thee altijd in aparte blikjes of glazen potten. Thee neemt heel snel geuren en smaken in zich op en je wilt niet dat je verschillende theeën naar elkaar ruiken of smaken. Koop ook geen grote hoeveelheden in, thee is niet eindeloos houdbaar. Thee drinken is al ouder dan 5000 jaar, een traditie om je in te verdiepen en in ere te houden.



## **Thee zetten**

- Een theepot was je niet met afwasmiddel, maar spoel je eenvoudig om. Sommige mensen poetsen de theeaanslag in de pot weg met een schuursponsje, anderen zeggen dat de aanslag de smaak juist verhoogt.
- Gebruik koud water uit de kraan om in een ketel of waterkoker aan de kook te brengen, deze bevat meer zuurstof dan warm water uit de kraan en geeft daardoor een betere thee. Laat het water een paar minuten koken dan wordt het zachter.
- Schenk een klein beetje kokend water in je theepot om deze te verwarmen, dit water gooi je weer weg voor je de thee gaat zetten.
- Vul een papieren zakje of een thee ei met losse thee en hang het in je theepot. Je kunt ook losse thee in je theepot scheppen en de thee later door een theezeefje in de kopjes schenken. Gebruik ongeveer 1 theelepel per kopje thee die je uit de pot wilt schenken.
- Laat de thee 3 tot 5 minuten trekken. Kijk niet teveel naar de kleur van de thee, want iedere soort thee geeft een andere kleur thee. Sop ook niet met theezakjes of thee-ei in de pot om het trekken te versnellen. Doe je thee-ei niet te vol thee, de thee moet de ruimte hebben om uit te zetten.
- Schenk de thee als eerste in je eigen kopje (volgens de oude etiketten) om te kijken of de thee goed is. Als dat zo is, haal je het thee ei of zakje eruit zodat de thee niet te sterk wordt. Dan schenk je je gasten in.
- Looizuur ontstaat in de thee als het water te warm is en als de thee te lang trekt. Thee zetten in een thermoskan is dus niet ideaal en thee langer dan een minuut of vier laten trekken ook niet. Groene thee wordt bitter wanneer ze gezet wordt van te heet water. Doe daarom eerst 1 kopje koud water in je theepot en vul aan met gekookt water.



## **Lekkers bij een Engelse theeviering**

Dien al je zaligheden zo aantrekkelijk mogelijk op, dat verhoogt de schoonheid, de eetlust en de vreugde. Ga op zoek naar verrukkelijk 'om je vingers bij af te likken' voedsel dat je kunt kopen of zelf kunt maken. Zelf brood en koekjes bakken doet iets speciaals met jou en je gasten. Bakken vind ik een verrukkelijke manier om een trieste of stekelige bui mee te verdrijven. Ook zelf jam maken kan een zoete bezigheid zijn. Je kunt je potjes leuk versieren met etiketjes, kleurige lapjes stof en een lintje. Zorg bij de thee voor schijfjes citroen, magere melk, honing, suiker en eventueel kandij. Voel je niet gedwongen om alles zelf te maken en te bakken, doe vooral wat je zelf het liefste wilt en je het meeste vreugde en plezier schenkt. Het allemaal gaat om de ontmoeting, het moment, het genieten en het ervaren. Een theeviering moet je niet in paniek brengen.

Ga op zoek naar recepten in oude en nieuwe thee en kookboeken. Houd in gedachten dat een engelse thee vaak bestaat uit drie gangen(tjes).

- Je begint met hartige sandwiches (belegd met kruidige boter, komkommer, zalm, salade of andere fantasievolle smeersels).
- Dan komen de scones met geklopte room (slagroom met weinig suiker, crème fraîche of mascarpone) en jam aan de beurt. Eventueel horen bij deze gang ook biscuit en muffins.
- Het dessert bestaat dan uit cakes, koekjes, pasteitjes, taartjes en bonbons.

Maak overal kleine eenhaps-dingetjes van, dat eet gemakkelijker en sierlijker, ook kun je het leuker opdienen. Stal alles uit op lieve schaaltes en geef iedereen een klein bordje en een zwierig bestekje. Denk bij een engelse thee aan gracieuze vriendelijkheid, lichtheid en veel kleine bloemetjes.

### **Thee voor één brengt introspectie**

Iedere dag een thee moment voor jezelf helpt je om te komen tot introspectie, rust en meditatie. Zorg dat je iedere dag wat tijd alleen doorbrengt. Het grootste deel van ons leven zijn we niet alleen, en juist in de stilte bij jezelf kun je het fluisteren van je ziel horen. Drukke en spanning overschreeuwt die zachte en voedende stem. Neem bij je thee even tijd om te genieten, aandachtig te zijn, bewust te zijn, te reflecteren, te dagdromen, te waarderen en te voelen. Richt je daarbij op zijn in plaats van doen. Het is dan een vorm van jezelf eren met tijd en thee. Je vindt de eenvoud weer terug. Creëer zo vaak een moment van rust en vrede en zorg voor jezelf. Dat is geruststellend en voedend. Neem tussen de tien minuten en een uur de tijd voor je dagelijkse thee voor één. Geef jezelf alles erop en eraan. Ook in je eentje de schoonheid zoeken. Veel mensen hebben angst voor alleen zijn en stilte. Je bent vaker met en bij anderen dan met en bij jezelf. Maar stilte kan heel veilig worden wanneer je eraan gewend raakt. Onmisbaar zelfs. Je kunt je in de rustpauze verdiepen in meditatie, Taco, Zen, boeddhisme, je geloof of in de liefde en de natuur.



### **Thee voor kleine groep**

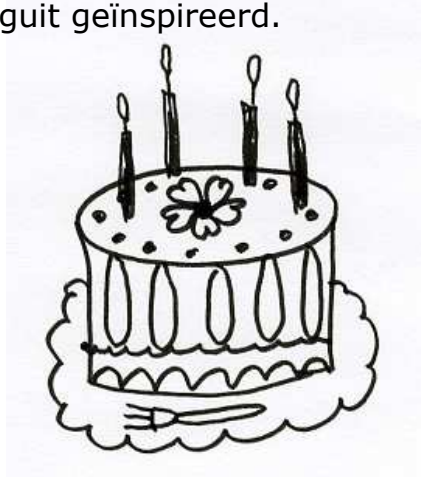
Een theeviering voor een kleine groep biedt net als thee voor twee intimiteit, maar ook verbondenheid en plezier. Een theeviering biedt respijt en vrede. Thee schept een mogelijkheid waarin waarachtige ontmoetingen plaats kunnen vinden. Je kunt je daarin bekwamen. Er zijn veel communicatie technieken die je kunnen helpen. Zelf gebruik ik erg graag de wijsheid van de indianen. Ze hanteren een aantal spelregels, ik som ze kort voor je op:

- Zorg voor een fijne plek waar je ongestoord kunt theeën en praten
- Neem voldoende tijd; één tot twee uur is meestal voldoende
- Nodig mensen uit die open staan voor een waarachtige ontmoeting
- Zorg voor een veilige sfeer, iedereen die er is doet mee. Vraag niet meer dan 5 tot 7 mensen, anders wordt de groep te groot en is het moeilijker waarachtig contact te creëren
- Gebruik eventueel een spreekstroom, dit helpt om de beurten te verdelen en om de spreektijd wat te beperken. Alleen degene met het symbool mag spreken. Gebruik een bloem, een veer, een mooie steen of een ander voorwerp
- Luister naar elkaar en schenk je volledige aandacht. Wanneer je spreekt ontvang dan de aandacht die je krijgt.
- Doe tijdens het spreken en luisteren steeds één ding tegelijk en loop niet uit de groep weg
- Kies een onderwerp, insteek, thema of een vraag om over te spreken
- Focus met zachte aandacht op het gezicht van de spreker
- Wees stil en beschikbaar. (tenzij er een natuurlijke en liefdevolle lach in je opkomt)
- Wees terughoudend als er een reactie gevraagd wordt. Luister maar reageer niet met woorden op wat er gezegd wordt. Laat de ander het hele verhaal zonder onderbrekingen vertellen
- Het hier en nu is het belangrijkste, vertel niet teveel, over toen en ooit, vertel vanuit het hier en nu. Houd het bij de essentie van wat je wilt delen.
- Maak het speels en gezellig, dat is een theeviering van nature al!
- Maak oogcontact met elkaar en geef je echte zelf
- Geef vertrouwen en ontvang vertrouwen, alles wat gezegd wordt blijft in de groep. Ga elkaar niet "redden", adviseren, analyseren, bemoederen of betuttelen.
- Niets moet, je mag je beurt voorbij laten gaan.
- Meer over deze communicatie methode kun je lezen in mijn boek: [De Magische Cirkel, Uitg. Akasha](#)



### **Thee voor een grote(re) groep**

Thee in een grote groep wordt meer een theeparty of een theefeest. Er is wat minder intimiteit maar wel is er ruimte voor verbondenheid, plezier, feestelijkheid, uitdossen, ontmoeten, vieren en feesten. Je kunt bijvoorbeeld vrolijke muziek draaien en dansen. Kies een focus die geschikt is voor een grote groep. Een theeviering of party is bedoeld als een spa voor de ziel. Je zintuigen ontwakken en je maakt tijd om jezelf, elkaar en om het leven lief te hebben. Kies daarom een thema dat met uitbundigheid, vieren en plezier te maken heeft. Bereid je viering goed voor, zorg dat je zelf tijd genoeg hebt om mee te genieten. Gebruik ter geruststelling in dit geval wel plastic bordjes en bestek. Plastic kopjes kunnen echt niet! Vraag eventueel aan iedereen om een eigen theekopje mee te brengen, dat staat vrolijk, iedereen kent haar eigen kopje en je kunt aan elkaar vertellen waarom je dit kopje koos bij de kennismaking. Ik heb ooit gehoord van een theefeest voor wel honderd mensen. Er waren tien tafel koninginnen, die ieder een theeviering voor tien mensen verzorgde. Samen in een grote ruimte werd het sprookjesachtig en niemand raakte overspannen, hooguit geïnspireerd.



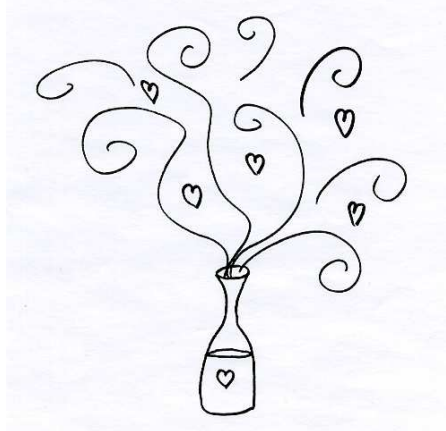
### **Maak geen haast en de Japanse theeceremonie**

Het drinken van thee is in Japan tot een kunst verheven. De eenvoudige handelingen van het bereiden van de thee zijn geritualiseerd tot een aantal vaststaande bewegingen. Speciaal van belang is de concentratie op het heel zorgvuldig uitvoeren van iedere handeling. Deze bijzondere aandacht voor de schoonheid van een alledaags iets als het maken van thee, maakt de theeceremonie tegelijk een oefening in zenboeddhisme. Ook bij andere vormen van zentraining staat veelvuldige oefening centraal bij het streven naar onthechting. Van de Japanse zen kun je leren dat schoonheid en haast niet samen gaan. Neem de tijd voor een theeviering. Schoonheid heeft tijd nodig om zich te ontvouwen in je hart en ziel. Thee is tot rust komen en je weer compleet voelen. Thee is vredig. Aandachtig zijn en sereen worden. Het geheim van een theeceremonie is je NIET te haasten, maar de tijd te nemen. Ademhalen en genieten van de voorbereiding. Het genieten brengt je in een staat van gratie en sereniteit. Wanneer je opgaat in schoonheid word je zelf ook schoonheid.



## **Geuren**

Bepaal de geur van je huis met: thee, koffie, dat wat je in je over bakt, wierook, etherische oliën, bloemen, eten, zeep, wasmiddelen en je parfum. De geur van je huis is een heel persoonlijke compositie. In ieder huis ruikt het anders. Sommige geuren staan je direct aan andere niet. Wees je bewust van de geur van je huis en besteed er aandacht aan. Speel ermee zoals een schilder met kleuren speelt. Geuren spelen een belangrijke rol in ons leven, soms onbewust. Een huis schijnt je gemakkelijker te verkopen wanneer het naar vers gebakken brood ruikt. Sommige warenhuizen verspreiden geuren die je geruststellen en dat zorgt ervoor dat je meer koopt. Wanneer je een theeviering houdt kun je eens experimenteren met geuren. Haal tropisch fruit, bloemen, etherische olie, bak brood, zorg voor sterk geurende thee. Houd eventueel een geblinddoekte proeverij. Begin met zachte geuren en bouw op naar zwaardere geuren. Wanneer je maar 1 zintuig tegelijk gebruikt is deze sterker aanwezig en meer geconcentreerd. Hoe bewuster je wordt hoe meer zul je ook proeven, horen, zien, voelen en...ruiken.



## **Laat mooie momenten ontstaan**

Een theeviering groot of klein, moet je laten ontstaan. Het is belangrijk om "ja" te zeggen tegen dat wat er is en gebeurd. Dan kom je in een natuurlijke en ontspannende stroom. "Ja" zeggen is meestal niet iets dat je vanzelf doet. Dit ontdek je bijvoorbeeld wanneer je ideeën oppert in een groep, improviseert met muziek of toneelspel of iets creatiefs wilt doen. Dan merk je hoe snel sommige van ons "nee" zeggen: "dit kan niet, dat is onuitvoerbaar, dat is gek, dat klinkt vreemd, dat is raar, dat is excentriek". Deze oordelen zijn allemaal vormen van "nee" zeggen tegen wat er is of wat er in je opkomt. Natuurlijk kun je in het dagelijkse leven niet overal "ja" tegen zeggen (hoewel ik een journalist ken die een jaar lang overal "ja" op zei en er een prachtig boek over schreef) maar vaker "ja" zeggen kan wel en zal je veel avonturen en ervaringen opleveren. Zeg vaker "ja" tegen een knuffel, een poging tot contact, een grap, een twinkeling in iemands ogen, een idee dat in je opkomt, een droom, een wens, een compliment en een hapje vreugde. Thee is gastvrij, rustig of uitbundig, zonder bijbedoelingen, veilig, verwelkomend en geruststellend, daar kun je rustig "ja" tegen zeggen.



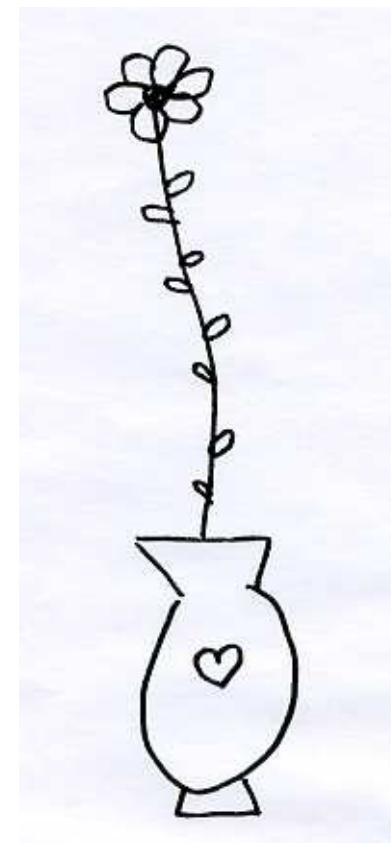
### **M Mediterend thee drinken.**

Gebruik theemomenten met jezelf als een oefening om je geest tot rust te brengen. We denken en doen de hele dag. Thee kan je helpen het geraas even tot rust te laten komen. Stel je voor dat het er in je hoofd uit ziet als zo'n sprookjesachtige sneeuwbol die je vroeger had. Je kon hem schudden en dan dwarrelden alle vlokjes rond over een lief tafereeltje. Wanneer je de bol met rust laat dwarrelt alles neer en wordt de bol weer helder en stil. Fantaseer dat dit gebeurt wanneer je thee drinkt. Schenk de thee in, hoor het geklater van het warme vocht, zie de damp uit je kopje opstijgen. Leg je handen om je kopje, voel de warmte, ruik aan de geurige theedamp. Laat je bril beslaan door die troostende damp. Neem kleine slokjes van de thee, ga op in de smaak van de thee en voel de warmte zich door je lichaam verspreiden. Voel alle vlokjes in je neerdwarrelen, alle gedachten tot rust komen, zucht eens diep, zeg 'hè, hè' en voel hoe goed dit moment je doet.



### **Aaneenschakeling**

Je leven bestaat uit miljoenen minimomenten. Iedere minimoment heb je oneindig veel mogelijkheden om gelukkig te zijn. Hoe meer wakker en alert je bent hoe meer van die mogelijkheden zul je herkennen en kunnen benutten. Je zult van de kleinste en eenvoudigste dingen kunnen genieten en je leven zal vervuld en gelukkig zijn. Dit is ook zo'n minimoment. Wat zou je nu kunnen doen om meer vreugde te beleven? Dieper ademhalen, je schoenen uittrekken, beter ruiken, kijken, voelen, proeven of horen? Is er een wens in je die aandacht nodig heeft? Is er een grens die je moet trekken of in ere moet herstellen? Is er iets dat uitgesproken moet worden? Is er iets dat zachtheid nodig heeft? Vraag eens aan jezelf hoe het NU met je gaat. Wanneer je dit vaak doet wordt je een meesteres in het rijgen van prachtige minimomenten. Je leven wordt dan een prachtig sieraad, glinsterend, gevarieerd, kostbaar en creatief. Een kunstwerk. En zo is je leven bedoeld.



## **Tot bloei komen**

Stop even met werken, doen, willen, bereiken, uitgeven en al het moeten. Maak contact met NU, het leven, schoonheid en elkaar. Thee is een uitnodiging naar meer rust, contact en aandacht. Thee fluistert die uitnodiging, het schreeuwt nooit. Tot bloei komen vraagt om aandacht, toewijding en rust. Dus geef jezelf die rust. We trekken vaak aan net ontsproten creaties in de hoop dat ze sneller groeien. Maar het mooiste ontvouwt zich altijd in een eigen tempo. Een roos, krult langzaam open, de geur neemt langzaam toe en komt tot een vreugdevol en prachtig hoogtepunt. Dat natuurlijke ontvouwen van dingen, dat is schoonheid. We kunnen niet leven zonder schoonheid. Schoonheid is iets heel anders dan perfectie. Schoonheid doet er alles toe. Ieder detail is belangrijk dus verfijn ieder detail, en kom tot bloei. En pluk daar dan de vruchten van, met geliefden en thee.



## **Balans**

Zoek de balans tussen doen en niet doen. Tussen ingrijpen en het leven zijn natuurlijke beloop laten. Zoek de balans tussen alleen zijn en in contact met de ander(en) zijn. Zoek de balans tussen loslaten en vasthouden, verzet en overgave. Wordt een sierlijke koorddanseres. Beoefen de kunst van het balanceren. Zoek je weg tussen braaf en stout zijn, gehoorzaam en dwars, meegaand en rebels, zakelijk en creatief, gecultiveerd en wild. Jouw unieke mate van balans brengt schoonheid en wonderen teweeg. Niemand kan het je voordoen, je zoekt je eigen evenwichtige weg. Gebruik theemomenten als ijkpunten. Voel hoe het gaat, luister naar je hart, vraag je af wat uit balans is. Wanneer je in je eigen balans bent, zul je het onmiddellijk merken. Je voelt een innerlijke stroom, een flow, een vloeiende beweging, sprankelende energie, tevredenheid, extase, geluk en vitaliteit. Geniet ervan zonder uit balans te raken en maak een extra rondje op het slappe koord!





### **Ongetemde vrouwen onder elkaar**

In het boek "De ontembare vrouw" van Clarissa Pinkola Estes, wordt gesproken over koffie of theebransjes. Zo'n vrouwenkransje is waarschijnlijk een overblijfsel van een oeroud vrouwelijk ritueel van samenzijn, een ritueel waar het gaat over "buikpraat". Het werd bijgewoond door vrouwen die hun gemoed luchten, de waarheid vertellen, zich suf lachen, en pas naar huis gingen als ze zich weer opgewekt voelden. Heb jij wel eens zo'n vrouwenkransje ervaren (ze kunnen spontaan ontstaan wanneer vrouwen bij elkaar zijn)? Om een ongetemde vrouwen theeviering of vrouwenkransje te houden zijn hier een aantal vragen geïnspireerd door het werk van Estes die je helpen om tot buikpraat, lachen en schunnigheid te komen. Wel deftig blijven eten en drinken!

- Kun jij je innerlijk vuur vaak voelen? Hoe, wanneer, vertel erover...
- Handel jij (vaak) naar eigen goeddunken?
- Welke dingen denk je wel eens stiekem over je partner?
- De dingen die zich afspelen in jou vrouwenlijf en de gevoelens die daarbij horen, praat je daar wel eens over met andere vrouwen?
- De dingen die vrouwen nooit bespreken waar mannen bij zijn, vrouwenpraat, ken je dat? Wat voor dingen zijn dat en met wie bespreek je die?
- Ken je het gevoel van spreken van diep uit je buik, een gevoel over iets hebben in je baarmoeder, je borsten die je vertellen wat je voelt of in je botten weten hoe iets is?
- Krijg jij voldoende van het beste vrouwen medicijn dat bestaat; een lach die je buik laat schudden?
- Vertel je voldoende sappige details en schunnige moppen aan vrouwen?
- Hoe lach jij? Lach je gemakkelijk? Waar lach je om?
- Bedenk samen een heel "vies" rijmpje, een rijmpje dat alleen ondeugende vrouwen onder elkaar zouden kunnen bedenken.



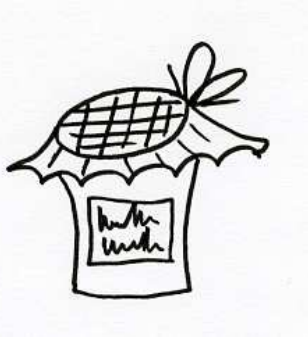
### **Vragen om te ontdekken wie je bent**

Ben je vergeten wie je bent, wat je passies zijn, waar je van houdt en waar je van geniet? Stel jezelf dan vragen. Vragen maken je leven groter en geven ruimte en helderheid.

- Welke culturen of landen trekken je het meest aan en waarom?
- Wat zijn je favoriete vrijetijdsbestedingen?
- Waarvoor kun je jezelf moeilijk toestemming geven, ook al verlang je er erg naar?
- Welke belangrijke wensen koester je nog (heimelijk of niet)?
- Welke tijd uit de geschiedenis trekt je het meest? Waarom?
- Als je een tijdreis kon maken in een tijdmachine, waarheen zou je dan gaan? Naar het verleden of naar de toekomst? Waarheen dan precies en waarom?
- In welk land zou je willen wonen anders dan in je huidige land?
- Zijn er mensen met wie je van leven zou willen ruilen? Met wie? Waarom?
- Wie bewonder je? Wie is je lievelingsmens? Waarom?
- Als je 7 cadeaus mocht kiezen en het maakte niet uit wat het koste, welke zouden dat dan zijn? Als je 7 toverwensen mocht doen en alles was mogelijk welke wensen zou je dan doen?
- Welke uitvindingen zou je willen doen als je uitvinder was? Welke problemen zou je de wereld uit willen helpen?
- Welke dingen doe je zo graag dat je er geld voor zou betalen om ze te kunnen doen?
- Welke dromen koester je nog steeds?
- Ga je wel eens volkomen op in wat je doet? Wanneer? Hoe voelt dat?
- Wanneer heb je het gevoel (gehad) dat je volkomen in de stroom zit of op het goede spoor bent? Hoe weet je dat? Hoe voelt dat? Wanneer heb je het gevoel (gehad) dat je volkomen vast zit of geblokkeerd bent? Hoe weet je dat? Hoe voelt dat?

Sta open voor de antwoorden die in je opkomen. Soms zullen ze je uitdagen om een ander pad in te slaan. Het voordeel van onbewust zijn lijkt soms dat je niets hoeft te doen met de dromen die je zogenaamd vergeten bent. Antwoorden die je hervindt dagen je uit, ze vragen je om moed te betonen en te zijn zoals je bedoeld bent.

**Eigen aantekeningen:**



**Lievelingsrecepten:**

