



**Zoom-sessie 1**  
**30 december 2021**  
**Opdracht: Pantoum schrijven**

De eerste Zoom-sessie was veelal interactief en daarom niet geschikt om achteraf te delen met de Nachtdagboek-deelnemers die er niet bij waren.

De afsluitende opdracht van die avond is wel geschikt om alsnog/ nogmaals thuis te doen. Hieronder vind je een beschrijving.

**Pantoum**

Een Pantoum, ook wel Tibetaans gedicht genoemd, is een gedicht met een sterk meditatief karakter. De regel die je schrijft is steeds een herhaling van een eerdere regel, óf een reactie op de voorgaande regel. Om onbevangen en in een flow te kunnen schrijven is het 't fijnst als iemand de onderstaande stappen aan je voorleest.

Je begint je Pantoum door een kernwoord te kiezen. Dan kan een thema zijn dat actueel is bij je, waar je mee worstelt of juist in gegroeid bent. Wellicht biedt je Nachtdagboek inspiratie en kun je een woord kiezen dat bijvoorbeeld centraal staat in een intentie die je voor jezelf hebt geformuleerd.

Dat woord schrijf je bovenaan je blad, als titel van je gedicht, dat is je kernwoord. Vervolgens schrijf je je gedicht als volgt:

- Regel 1: "Ik....."(maak de zin af met vernoeming van je kernwoord erin)
- Regel 2: "Ik....." (beschrijf waar je bent)
- Regel 3: "Ik....." (beschrijf wat je ziet)
- Regel 4: "Ik....." (beschrijf wat er gebeurt in connectie met je kernwoord)
- Regel 5: is gelijk aan regel 2
- Regel 6: is een gevoelsreactie op regel 2, wat doet het met je?
- Regel 7: is gelijk aan regel 4
- Regel 8: is jouw reactie op regel 7
- Regel 9: is gelijk aan regel 6
- Regel 10: is een gevoelsreactie op regel 2, wat doet het met je?
- Regel 11: is gelijk aan regel 8
- Regel 12: hoe is dat?
- Regel 13: is gelijk aan regel 10
- Regel 14: hoe voelt dat?
- Regel 15: is gelijk aan regel 12
- Regel 16: wat is je reactie daarop?
- Regel 17: is gelijk aan regel 14
- Regel 18: is gelijk aan regel 3
- Regel 19: is gelijk aan regel 16
- Regel 20: is gelijk aan regel 1