

Tibetaans gedicht

Wat is een Pantoum? Het wordt ook wel een Tibetaans gedicht genoemd. Een dichtvorm van twintig regels, waarbij een aantal van de regels wordt herhaald.

Met dit schema kun je zelf een gedicht schrijven waarbij de essentie van het moment of van wat er werkelijk in je omgaat bijna als vanzelf naar boven komt. Vaak werkt het verrassend verhelderend, omdat onbewuste gevoelens of gedachten aan de oppervlakte komen. Ik noem het ook wel eens meditatief schrijven.

Het is belangrijk dat je het eerste schrijft wat in je opkomt, zonder jezelf te corrigeren. Voor een pantoum kies je een kernwoord, het thema van je gedicht, iets wat je nu bezig houdt.

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

Tibetaans gedicht

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	