

Reisgenoten: Down to Earth

Etappe 3 | Leven in verbinding met de aarde.



Onderdeel van programma

Voor wie
Volwassenen

Reisgenoten: Duurzaamheid | Down to Earth

Duur
60+ minuten

1. Het startpunt

Tijdens het startpunt maak je contact met elkaar en met het thema. Dit doe je door samen op een tekst te kauwen en daarna verschillende perspectieven te delen. Kijk voor de uitgebreide beschrijving bij etappe 1.

Tekstkeuze A

'Daarna dacht God, de Heer: Het is niet goed dat de mens alleen is. Ik zal iemand maken die bij hem past. Toen maakte hij alle wilde en alle tamme dieren en alle vogels. Hij maakte ze van aarde. Hij bracht de dieren naar de mens, want de mens moest ze een naam geven. Dan zou elk dier voortaan zo heten als de mens het noemde. De mens gaf elk dier een naam.'

Bron: Genesis 2:18-20a - De Bijbel in Gewone Taal

Tekstkeuze B

'We zijn gemaakt van stof, niemand heeft daar recht op, het is gezamenlijk bezit. En wat wij produceren met behulp van dit lichaam dient daarom ter versterking van ons allemaal.'

Bron: Gregorius de Grote (woestijnvader)

2. Onderweg: de uitdaging of rustplaats

De reis is van start, nu ben je onderweg. Dat is soms uitdagend en soms rustgevend. Hier kun je ook wat verdwalen, andere paden verkennen of zelfs van het padje gaan. De oefening of het ritueel helpt je om verdieping te vinden en koers te houden.

Benodigheden

- 'How to make a horse a friend. One cowboy's partnership with horses' van CBC Docs op YouTube.
- Apparatuur om het YouTube-filmpje af te spelen.

Uitleg van de oefening

Het is niet altijd makkelijk om je voor te stellen hoe je in relatie kunt staan tot de aarde. Dit lukt ons misschien nog het makkelijkst als het om dieren, en dan met name onze huisdieren, gaat. Dieren lijken een beetje op ons, en dat helpt ons om ons in te leven. Daarom beginnen we met een dier, als eerste stap.

We kijken een fragment uit 'The nature of things' van CBC Canada, waarin cowboy Jimmy Anderson aan het woord komt over zijn kijk op de relatie tussen mens en paard. Het contrast tussen het traditionele 'breken' van een paard en de samenwerking die Jimmy laat zien, zijn een reflectie van het contrast tussen het 'exploiteren' van de aarde en het 'bewerken en bewaren' van de aarde. De manier waarop Jimmy omgaat met en spreekt over paarden, laten een glimp zien van hoe een relatie tussen de mens en de aarde eruit zou kunnen zien. In de bijlage vind je de Nederlandse vertaling van de tekst in de documentaire.

Oefening

We gaan een visualisatieoefening doen. De reisleader helpt je hierbij door de stappen voor te lezen. Zoek een plek in de ruimte en neem een comfortabele houding aan die je een poosje kunt volhouden. Staan, zitten, liggen: het mag allemaal. Zorg dat je de reisleader kunt horen.

Reisleader:

'Sluit je ogen. Laat de beelden en geluiden van de documentaire nog even terugkomen in je gedachten.'

Stilte

'Ik wil met deze dieren in verbinding staan, niet via een touw, niet door mishandeling of dwang, maar via hun geest. Paarden zijn echt geweldig. Ze proberen zo veel en ik wil net zo veel proberen in antwoord op hen. Als ze mij zoveel vertrouwen geven, dan mag ik ze nooit iets naars laten overkomen.'

'Stel jezelf voor dat jij daar in de bergen tussen de paarden loopt. Stel je de wind voor, de wolkjes adem van de paarden, het gras onder je voeten.'

Stilte

'Stel je voor hoe je je gedraagt tussen die dieren. Hoe zij zich gedragen richting jou. Hoe voelt dit? Voel je je onwennig, veilig, angstig, vrij?'

Stilte

Luister aandachtig naar de volgende woorden. Wat raakt je? Laat de woorden indalen:
'Ik wil met de aarde in verbinding staan. Niet door mishandeling of dwang, maar door vertrouwen. Het is geweldig hoe de aarde bereid is een partner te zijn, alles wil proberen. Ik wil ook alles proberen, in ant- woord op de aarde. Als zij mij zo veel vertrouwen geeft, dan mag ik haar nooit iets naar laten overkomen.'

Stilte

Lees daarna de woorden nogmaals voor.

'Ik nodig je uit om op jouw tijd je ogen weer te openen en terug te komen naar hier.'

Bespreek kort de ervaring.

3. Het eindpunt

Het eindpunt is de finish van deze etappe. Het is belangrijk dat jullie goed afronden en afscheid nemen, zodat je het gewone leven weer kunt verwelkomen.

Benodigdheden

Zaadjes (afhankelijk van seizoen), voorwerpen uit vorige etappes (potje aarde en steentje/hout) biologische potgrond, kweekpotje.

Uitleg van de oefening

Tijdens deze reizen hebben we nagedacht over onze plek op de aarde en over hoe we in relatie staan tot alles wat leeft. We hebben geprobeerd dit niet alleen te doordenken, maar ook te ervaren met ons hart en zintuigen. In deze laatste oefening brengen we het concrete leven in verbinding met het grotere (geloofs)verhaal.

- Vul het potje met biologische potgrond of de grond die je bij etappe 2 hebt gebruikt. Neem ook nu weer even tijd om de aarde te voelen. Besef hoe deze aarde de rijke voedingsbodem is van wat er gaat groeien. Denk aan hoe die aarde ook in verbinding staat met ons eigen lichaam.
- Besef wat de aarde jou geeft om tot bloei te komen, en wat jij de aarde kunt geven om tot bloei te komen.
- Vul het potje aan met extra aarde. Bedenk daarbij weer even waar dit voor jou voor staat.
- Zaai in de aarde het zaadje, maar ook jouw steentje uit de eerste bijeenkomst. Bedenk waar die voor stond. Denk aan wat je in deze reizen hebt ontdekt en ervaar. Verlang dat dit tot bloei mag komen in jouw leven, samen met het plantje dat je hebt gezaaid.
- De reisleader spreekt het volgende gebed uit of een zelf gekozen gebed of gedicht.
'God, Schepper, die mij hebt gemaakt door leven te blazen in aarde. Help mij om te geloven in de kiemkracht van een zaadje. Het is heel kwetsbaar, maar ook zo vruchtbaar en rijk. Laat mij dit zaadje zaaien, zonder de zekerheid van een grote oogst, maar met het vertrouwen dat ze, door jou (U) vrucht zal dragen, zoals ik ook door jou (U) vruchten zal dragen. Zo wil ik bijdragen aan jouw (uw) mooie schepping op aarde. En aan jouw (uw) droom van verzoening en vrede.'

