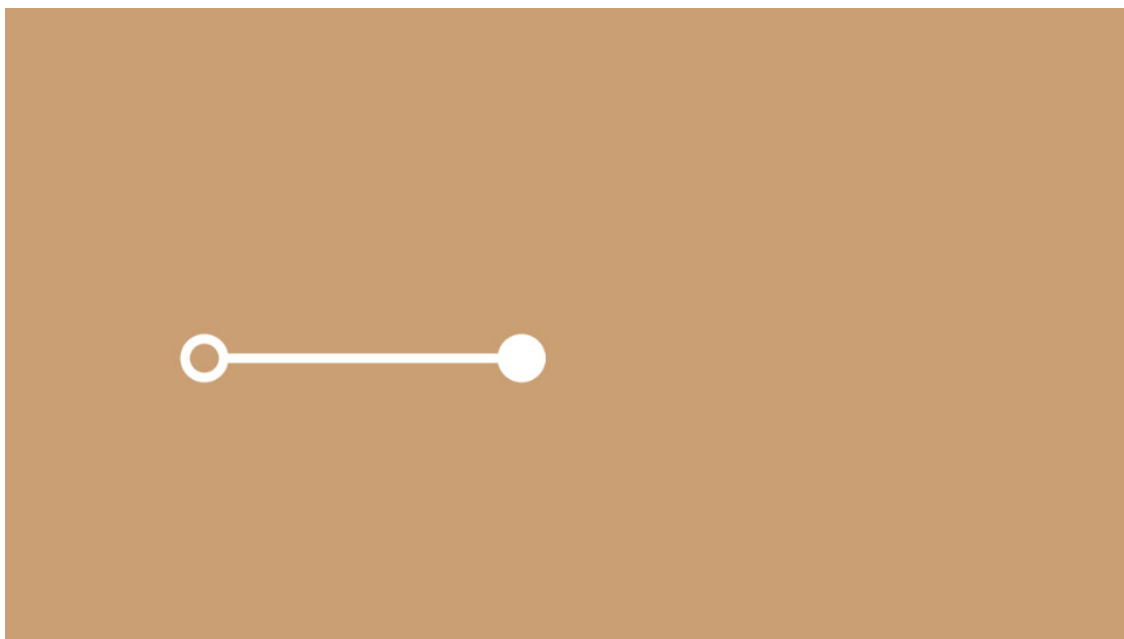


Reisgenoten: Eenvoud Etappe 1 | Zie je wat er voor je ligt?



Onderdeel van programma

Voor wie
Volwassenen

Duur
1 dagdeel

Reisgenoten: Eenvoud | Op zoek naar
eenvoud

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.

- Verwelkom de deelnemers en vertel wat het thema is. Geef iedere deelnemer een pen en een werkboek.
- Lees een van de teksten voor en nodig deelnemers uit om er zelf op te kauwen. Wat raakt je? Waar raakt het je? Hoe raakt het je leven?
- Schrijf of teken vervolgens iets over deze tekst. Dit kan een gedichtje, een gedachte of een tekening zijn.
- Deel met elkaar de reacties op de tekst. Dit kan in de grote groep of in tweetallen. Laat de reacties klinken, zonder een uitgebreid gesprek of discussie te starten. Luisteren is genoeg.

Testkeuze A

De huidige wereld is ziek en zijn bloed is dun door gebrek aan essentiële dingen: aan vuur om de handen aan te warmen, water dat opwelt uit de aarde, lucht, de geliefde aarde onder onze voeten.'

Bron: Henry Beston (schrijver en naturalist)

Tekstkeuze B

‘Eenvoud begint bij verwondering, als je het mij vraagt. Verwondering over het feit dat je bestaat, verwondering over de kleine dagelijkse schoonheid om je heen. Voor mij begint die verwondering vaak in de stilte in de gebedsruimte, waar ik na een dag vol werk en chaos gedwongen word om alles los te laten en mijn ogen geopend worden voor alle kleine wonderen die ik die dag heb mogen meemaken. Maar ook in de natuur, of aan onze kleurrijke tafel met gedoneerd voedsel waar we als een grote familie samen genieten van onze eenvoudige overvloed.’

Bron: Sofie Jansen (Dorothy gemeenschap)

2. Onderweg

De reis is van start, nu ben je onderweg. Dat is soms uitdagend en soms rustgevend. Hier kan 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.

Benodigdheden:

Minimaal vier soorten water. Dat kan kraanwater zijn die de reisgenoten uit hun eigen woonplaats naar de bijeenkomst meenemen. Als iedereen uit dezelfde plaats komt, zorg dan zelf voor vier soorten water (kraanwater, water dat gekookt is, water - zonder bubbels - uit de winkel, regenwater). Ook heb je bij deze waterproeverij voor iedere reisgenoot vier glazen nodig die genummerd zijn met cijfers die overeenkomen met de verschillende soorten water. Alleen jij weet welk nummer bij welke soort hoort.

Uitleg van de oefening

- Laat de deelnemers in stilte en met aandacht de verschillende soorten water proeven. Je kunt hierbij voor twee varianten kiezen. Bij de eerste variant geef je de deelnemer de keuze om per ronde steeds twee glazen te proeven, en aan te geven of het dezelfde soort betreft, of dat ze van elkaar verschillen. Bij de tweede variant geef je van tevoren aan dat het (bijvoorbeeld) vier verschillende soorten betreft.
- De deelnemer kiest welk glas bij welke soort past.
- Als iedereen klaar is met proeven en de uitslagen genoteerd heeft, is het tijd om te onthullen wat ze hebben geproefd.
- Bespreek met elkaar de vraag: Wat leer je over eenvoud tijdens deze oefening?

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

Papier en pen, telefoon.

Uitleg van de oefening

De reisgenoten schrijven een reminder voor zichzelf op die ze in hun portemonnee met zich meedragen. Ze kunnen kiezen uit een van de reminders hieronder of er zelf een verzinnen. Laat ze in de groep of in tweetallen met elkaar uitwisselen welke reminder ze met zich mee zullen nemen. Voor mensen die voor betaling vooral hun telefoon gebruiken: stel een achtergrond in met daarop deze reminder.

Voorbeelden:

- De dingen die mij vreugde geven, hoef ik niet te kopen.

- Heb ik dit nodig?
- 'Kijk eens naar de vogels. Ze zaaien niet, ze maaien niet en ze bewaren geen voorraden in schuren.'
- Waar kan ik een ander blij mee maken?
- Waarom koop ik dit?
- Ik wil eenvoudig leven.
- Ik wil waarderen wat ik al heb.
- Geef ons heden ons dagelijks brood.
- [Eigen reminder]

