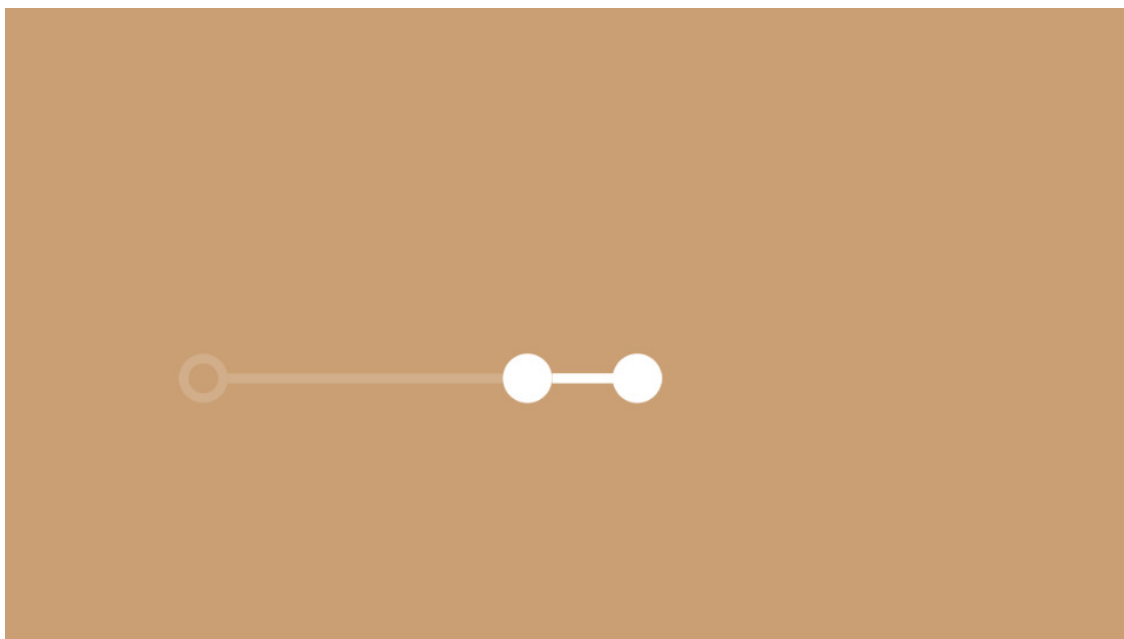


Reisgenoten: Eenvoud Etappe 2 | Ontvang je wat je nodig hebt?



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. Kijk voor de uitgebreide beschrijving bij etappe 1.

Tekstkeuze A

Maar David zei: 'Jij vertrouwt op je wapens. Maar ik vertrouw op de machtige Heer, de God die het leger van Israël helpt.'

Bron: 1 Samuel 17:45 - De Bijbel in Gewone Taal

Tekstkeuze B

"In deze tijd, meer dan vroeger, moeten de mensen zonder dingen leren leven. Dingen vervullen de mensen met angst: hoe meer zij hebben, hoe banger zij zijn. Dingen hechten zich aan de ziel en vertellen haar wat zij moet doen'.

Bron: Vader Terence in een boek van Bruce Chatwin

2. Onderweg

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.

Benodigdheden

Een ongesneden brood, pen en papier voor iedereen.

Uitleg van de oefening

- Zorg dat het brood in het midden van de tafel of de kring ligt.
- Deel pen en papier uit of laat de deelnemers dit zelf meenemen.
- Geef de deelnemers de opdracht om een brief te schrijven aan het brood.
- Voor het begin van de brief kiezen de deelnemers de zin uit die het beste bij hen past:

Hallo Brood [of zelf gekozen aanhef], als ik jou zo zie liggen, dan denk ik dat jij genoeg voor mij bent.

Hallo Brood [of zelf gekozen aanhef], als ik jou zo zie liggen, dan denk ik dat ik aan jou niet genoeg heb.

- Vervolgens leggen de deelnemers in hun brief aan het brood uit waarom ze deze zin hebben gekozen. Welke rol speelt rijkdom, geld, overvloed, genoeg of schaarste in hun leven? Hebben ze vaker het idee te weinig te hebben, of is er een basisvertrouwen in het genoeg van 'het dagelijks brood'?
- Spreek af hoeveel tijd je neemt voor de brief, laat de deelnemers daarna twee aan twee hun brieven uitwisselen.
- Na het voorlezen aan elkaar schrijft elke deelnemer voor zichzelf in één zin een uitdaging of vraag voor de ander op naar aanleiding van de voorgelezen brief.
- Deel de uitdaging of vraag met elkaar. Belangrijk: er hoeft niet op gereageerd te worden!

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

Het brood uit stap 2. De vraag of uitdaging die bij stap 2 is opgeschreven. Muziek en een speaker.

Uitleg van de oefening

- Breek of snijd het brood in stukken. Het is mooi om dat te doen terwijl iedereen nog om het brood heen zit.
- Zorg dat er meer stukken dan deelnemers zijn.
- Nu geven de deelnemers om en om een stuk brood aan de deelnemer waarvan ze net de brief hebben gehoord.

Suggesties bij het geven van het brood

Afhankelijk van wat jij denkt dat je groep nodig heeft, kun je kiezen uit de volgende suggesties:

Suggestie 1

Bij het nemen van het brood overweeg je voor jezelf de uitdaging of vraag die je net aan de ander hebt gegeven. Bijvoorbeeld de uitdaging: koop een week niets nieuws (op eten en drinken na).

Suggestie 2

Aan de hand van de gehoorde brief kan in plaats van een vraag of uitdaging bij stap 2 ook een wens voor de ander worden opgeschreven. Als je kiest voor een wens, dan spreken de reisgenoten bij het geven van het brood deze wens voor de ander uit.

Gezamenlijke afsluiting van het eindpunt

- Zorg dat de aandacht weer centraal is en wijs op het overgebleven brood.
- Iedereen neemt een stukje brood mee naar huis om het delen van wat je hebt concreet te maken. Leg het ergens neer waar je eraan herinnerd wordt en wees de komende tijd oplettend op mensen op je pad met wie je iets kunt delen.
- Wie komt op jouw pad en wat heeft deze persoon nodig wat jij wilt geven?
- Focus je op één ontmoeting met één persoon. Maak het niet te groot. Een bewust gegeven glimlach is óók een geschenk.

