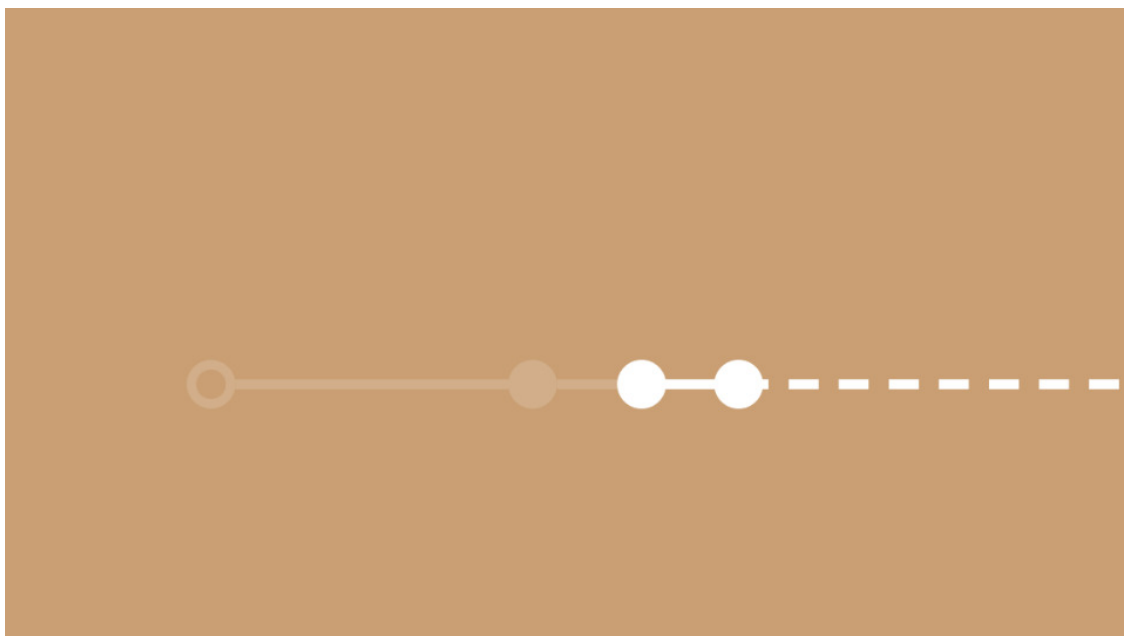


Reisgenoten: Eenvoud Etappe 3 | Hoe schep je genoeg?



Onderdeel van programma

Voor wie
Volwassenen

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

“De Amerikaanse jezuïet Walter Cisek ging incognito naar de Sovjet-Unie om er alle katholieken te dienen die hij maar kon vinden. Hij werd gearresteerd en bracht 23 jaar door in sovjetgevangenis en werkkampen, waar hij als het maar even kon eucharistievieringen hield en de biecht afnam. Soms kon hij een paar mensen in een hoekje van de barak verzamelen voor een simpele viering: ‘Ik had een kleine kelk en een pateen die een van de gevangenen voor me hadden gemaakt van nikkel. De wijn was gemaakt van rozijnen en het brood werd speciaal gebakken door enkele Letse katholieken die in de kampkeuken werkten.’ (...) Juist de eenvoud van de ceremonie was een protest tegen de pretenties van de machthebbers van het land.”

Bron: Timothy Radcliffe - Leven in Volheid

Tekstkeuze B

Toen het avond werd, zeiden de leerlingen tegen Jezus: 'U moet al die mensen wegsturen. Want het is al laat, en hier is geen eten te krijgen. Ze kunnen beter eten gaan kopen in de dorpen in de buurt.'

Maar Jezus zei tegen hen: 'De mensen hoeven niet weg te gaan. Jullie kunnen wel voor eten zorgen.' De leerlingen zeiden: 'Maar we hebben hier alleen maar vijf broden en twee vissen!' Jezus zei: 'Breng die bij mij.'

Jezus zei tegen de mensen dat ze in het gras moesten gaan zitten. Toen pakte hij het brood en de vis. Hij keek omhoog naar de hemel en dankte God voor het voedsel. Daarna brak hij het brood in stukken. Hij gaf het aan de leerlingen, en zij deelden het uit aan de mensen.

Alle mensen konden eten zo veel als ze wilden. De leerlingen haalden het eten op dat overgebleven was. Het waren twaalf manden vol. Er hadden ongeveer vijfduizend mannen gegeten van het brood en de vis. En ook nog veel vrouwen en kinderen.

Bron: Matteüs 14: 15-20 - De Bijbel in Gewone Taal

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.

Benodigdheden

Voor iedere reisgenoot de bijlage 'Het ochtendritueel van de Keltische vrouw', pennen.

Uitleg van de oefening

- Lees samen de tekst in de bijlage over het ochtendritueel van de Keltische vrouw. Je kunt er ook voor kiezen de reisgenoten het voor zichzelf te laten lezen.
- Laat iedereen deze tekst aanvullen met twee handelingen die zij zelf dagelijks doen.
- Geef ze de opdracht om deze handelingen de komende tijd bewust te verrichten, waarbij ze de twee gebeden in de tekst uitspreken of in stilte bidden.

Oefen zo in het genoegens scheppen in je dagelijkse bezigheden.

Suggestie voor reisgenoten die liever niet tot God bidden

Als er reisgenoten zijn die liever niet bidden, dan kun je het gebed ook veranderen in een mantra. Bijvoorbeeld: Mijn gezicht wassen met drie handen water: 'Ik krijg het leven, ik leef in liefde, ik geloof in vrede.' En: Ik warm mij aan de vlam van liefde, voor burens, vijanden, vrienden, al mijn familieleden.

Het kan een uitdaging zijn om dagelijkse bezigheden te verzinnen waarbij gebeden kan worden. Er zijn namelijk zo veel dingen zijn die we onbewust doen. Mocht je merken dat het niet lukt dergelijke handelingen te bedenken, dan kun je deze suggesties doen:

- Uit bed stappen: rechtop gaan zitten (God van leven), dan je voeten op de grond (Christus van liefde), dan gaan staan (Geest van vrede).
- De verwarming omhoog zetten, per graad één zin van een gebed.
- De deur uit gaan: deurbel vastpakken, deurbel omlaag doen, de deur openen.
- Het huis binnenkomen: sleutel in het slot, sleutel omdraaien, de deur openen.
- Koffie zetten: water tappen, water schenken, koffie scheppen, knop aan.

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

Iedereen neemt iets te eten mee van huis. Je kunt ervoor kiezen zelf voor het drinken te zorgen of ook dat mee te laten nemen. Daarnaast kun je er ook voor kiezen om iedereen één of twee houdbare producten mee te laten nemen die niet gekoeld bewaard hoeven worden.

Uitleg van de oefening

Zet al het meegebrachte eten en drinken op tafel. Dat mag er feestelijk uitzien! Hef het glas en geniet samen van de overvloed die er is als je met elkaar deelt.

Verzamel de meegebrachte houdbare producten en spreek samen een moment af om deze bij een lokale voedselbank te brengen. Als een deel van de reisgenoten mee kan en wil, is dat al mooi!

Suggesties bij het samen eten

Als je aan het begin van de etappe al samen hebt gegeten, maak dan een borrel of dessertbuffet van deze stap.

Je kunt tijdens het samen eten en drinken in gesprek gaan over het woord 'genoegen'. Zit er een verschil in 'genoegen nemen met' en 'genoegen scheppen in'? Welke van die twee uitdrukkingen speelt een grotere rol in de levens van de reisgenoten?

