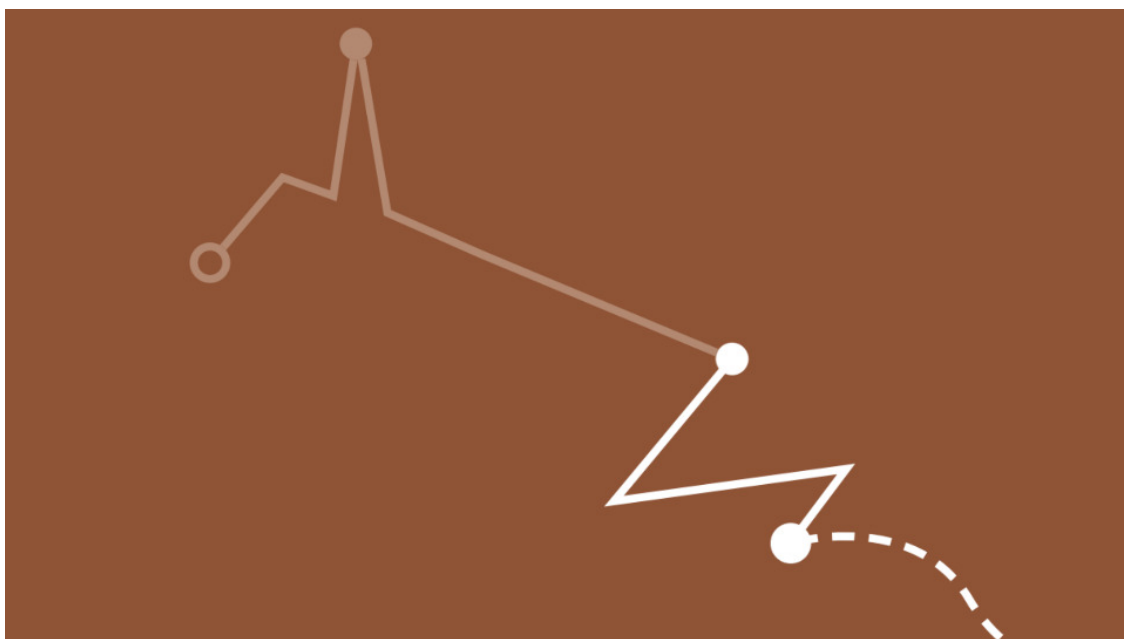


Reisgenoten: Met beide benen in je buurt

Etappe 3 | Balans in geven en ontvangen



Onderdeel van programma

Voor wie
Volwassenen

Duur
1 dagdeel

Reisgenoten: Tearfund | Met beide benen in de buurt

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

'Onze diepste angst is niet dat we ontoereikend zijn. Onze diepste angst is dat we oneindig machtig zijn. Het is ons licht, niet onze duisternis waar we het allerbangst voor zijn.'

Bron: Marianne Williamson (spiritueel schrijver)

Tekstkeuze B

'Duisternis kan geen duisternis verdrijven, enkel het licht is daartoe in staat. Haat kan geen haat

verdrijven, enkel de liefde is daartoe in staat.'

Bron: Martin Luther King (voorganger en politiek leider)

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.

Maak een keuze uit oefening 1 of 2.

Oefening 1

Benodigdheden

Een 'kenner' uit je wijk, dorp of stad.

Uitleg van de oefening

Nodig een expert uit de buurt uit, bijvoorbeeld een wijkagent, wijkverpleegkundige, buurtwerker of jongerenwerker; iemand die veel weet van wat er speelt in je buurt. Vraag of deze persoon ervaringen wil delen en vragen wil beantwoorden.

Verwelkom deze persoon, luister, leer en ontdek en stel vragen. Wat is nieuw voor je? Wat ontdek je?

Oefening 2

Benodigdheden

Speaker, muziek op je telefoon.

Uitleg van de oefening

Het is mooi om te geven aan je buurt. Soms kun je te veel gericht zijn op geven en alles om je heen verbeteren en mooier maken dat je vergeet te ontvangen. Om in balans te zijn is het belangrijk dat je ook kunt ontvangen. Wandel met elkaar door de buurt en kies een plek uit waar het fijn is om te zijn, waar je kunt ontvangen.

- Nodig uit om te gaan zitten of liggen.
- Doe een geleide meditatie. Gebruik de volgende woorden of een persoonlijke variatie:
"Welkom in je buurt. Dit is jouw plek. Waar je thuis komt. Waar je zijn mag. Ik nodig je uit om je ogen even te sluiten of naar één punt te kijken. Laat je gedachten maar komen en gaan als wolken in de lucht. Als je afdwaalt? Keer terug naar je ademhaling. Je hoeft even niets. Hier mag je zijn. Na werken is het goed rusten. Na geven, mag je ontvangen. Ik nodig je uit om langzaam en met aandacht je handen te openen. Neem de tijd. Wat ontvang je op deze plek, op dit moment? Neem het in ontvangst."
- Deel in tweetallen wat je ontving tijdens de meditatie.

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

Plattegrond van de buurt/dorp/ stad (groot), waxinelichtjes, aansteker.

Uitleg van de oefening

- Nodig iedere deelnemer uit om een kaarsje neer te zetten op de plek waar hij of zij licht vindt in de buurt. Deel wat die plek tot licht maakt voor jou.
- Lees de volgende tekst voor:
'Jullie zijn het licht in deze wereld. Een stad op een berg is voor ieder- een zichtbaar. Niemand zet een brandende lamp onder een emmer. Je zet een lamp juist hoog. Dan schijnt het licht voor alle mensen in huis.' Zet een kaarsje neer op de plek, de straat, waar jij woont. Deel over wat het voor jou betekent om licht te zijn.
 – Matteüs 5:14-15 - De Bijbel in Gewone Taal
- Zet daarna een kaarsje neer op een plek waar jij meer je licht wilt laten schijnen en deel wat je daarvoor gaat doen.
- Wat is je belangrijkste ontdekking tijdens de reis? Deel het met elkaar.

