

REISGENOTEN



Het Ritme van Resonantie

web: reisgenoten.co



Welkom bij Reisgenoten!

Reisgenoten is een nieuwe vorm van christelijk leven. We zoeken naar alternatieven voor “geloof”, “religie” en “kerk”. Voor veel mensen zijn dit ontoegankelijke woorden en praktijken. Met Reisgenoten gaan we experimenteren met deze vier vormen: Reisgenoten als **“REIS”**. Een tijdelijke groep rondom een thema, een boek of een evenement.

Reisgenoten als **“GIDS”**. Een wijs en inspirerend persoon die je op weg kan helpen.

Reisgenoten als **“OASE”**. Een vaste fysieke plek die vaak open is: een boerderij, klooster, kapel of tuin.

Dit boekje gaat over Reisgenoten als **“ORDE”**



Waarom Reisgenoten als ORDE?

Reisgenoten is een **christelijke orde**. Dit wil zeggen dat we ons baseren op de verhalen en **het leven van Jezus**.

Het draait bij Reisgenoten om het volgen van Jezus. We zien het als een levenslange **oefening**. Reisgenoten bestaat dus uit leefregels, praktijken, rituelen en lifestyle.

Reisgenoten bestaat uit een aantal “Ritme’s”. Dit zijn vier oefeningen om het goede leven te ervaren. Christen zijn draait niet om religieus zijn, maar om **echt mens zijn**. Daarom leren we in deze orde met elkaar te **feesten, eten, spelen en maken**.



RESONANTIE {1}

Het Reisgenoten ritme is gebaseerd op het werk van de Duitse socioloog **Hartmut Rosa**.

Rosa zegt dat onze moderne tijd een valse belofte geeft voor geluk: *“Er is alleen vooruitgang mogelijk door groei. Daarom moeten we onszelf ontwikkelen, streven naar meer middelen en onszelf voorzien van welvaart zodat we gelukkig worden.”*

De moderne mens moet zijn omgeving steeds beter **begrijpen, beheersen en ontsluiten**. Maar uiteindelijk zullen we door technologie steeds meer vervreemden van elkaar en schade aanrichten.

Een goed voorbeeld is sociale media. Het geeft ons snelle toegang tot andere mensen. En toch voelen veel gebruikers zich eenzaam. We zijn verslaafd aan onze smartphone en zien nauwelijks meer iets van onze omgeving en praten minder dan ooit met mensen in het echte leven.

Rosa noemt dit **vervreemding**. Maar wat is de oplossing?



RESONANTIE {2}

Het tegenovergestelde van vervreemding is **resonantie**: het gevoel dat je hebt als “het klopt”. De verliefdheid die van twee kanten komt, het mee worden gevoerd door muziek, de wandeling in de natuur die binnenkomt, de emoties bij vreugde of verdriet, de flow in een spel, de nieuwsgierigheid bij een goede toespraak, de smaak van een geweldige maaltijd.

Volgens Rosa kun je deze resonantie niet manipuleren. Het overkomt je of niet. Denk aan het in slaap vallen. Je kunt proberen harder in slaap te vallen, maar dat werkt niet. Slaap overkomt je. Wel kun je voorwaarden scheppen die een soort **landingsbaan** aanleggen voor resonantie. Dat leggen we je verderop uit!

Resonantie voel je als ervaring. Meestal heel lichamenlijk. Daarom heeft Reisgenoten ook altijd iets **fysieks en emotioneels**.

Resonantie verandert je. Je ervaringen **verdiepen en verrijken** je leven. Resonantie kun je niet vasthouden. Het gaat weer zoals het kwam.



RESONANTIE {3}

Resonantie kun je vergelijken met het stemmen van een muziekinstrument. Wanneer de snaren niet de goede golflengte hebben, dan is de muziek vals. Door te stemmen komen de snaren in resonantie. Ze zitten precies op **de juiste golflengte**.

Zo is het ook met het volgen van Jezus. Je weet pas dat iets waar is als je in **relatie bent met God**, je medemens of de wereld om je heen. Jezus volgens is dus **echte verbinding** aangaan en resonantie gaan voelen.

We proberen bekende woorden als genade, gemeenschap, sacramenten en discipelschap te vertalen in: feesten, eten, spelen en maken. Zo ontdekken we samen **een nieuw soort christelijk leven**.

Wij gaan samen met jou enkele ritmes van het leven ontdekken door te **oefenen in feesten, eten, spelen en maken**.



FEESTEN {1}

Resonantie kun je ontdekken door te leren feesten. Heel veel ritmes in het leven zijn een geschenk: Je bent op een dag geboren en je viert elk levensjaar bij een rondje rond de zon. Je bent blij en dankbaar dat je een feest geeft ter ere van je verjaardag.

Je ademt, je lichaam is een wonder, het hart klopt, je brein werkt. Je leven is een geschenk. Genade.

Je valt in slaap en wordt weer wakker. Je geniet van een paar maaltijden. De week kent vrije dagen en het jaar feestdagen en vakantietijd. Deze ritmes in het leven zijn reden voor dankbaarheid. Door te feesten zeg je “ja” tegen het leven.

Ook leef je in verhalen die je vertellen over het goede leven. Onze feestdagen vertellen ons over bevrijding, dood en leven, een nieuw jaar, over vergeving en het maken van een nieuwe start.

Er is zoveel om te vieren! Hoe gaan we dit doen?



FEESTEN {2}

Je feest is overdadig! Overdrijf in je gedrag, verkleedpartij, dans, drank en eten. Geef geld uit, verbouw de boel en maak je geen zorgen over de rommel, het uitzinnige gedrag of de niet-normale uitingen. Test: Als een feest braaf in een kringetje op stoelen met koffie en een gesprek is, dan doe je eigenlijk iets niet goed.

Je feest zegt ergens "Ja!" tegen. Je feest is niet zomaar voor de lol op vrijdagavond omdat je toch niets te doen hebt. Je viert het leven, de vriendschap, een diploma of nieuwe baan. Of je viert ondanks het leven en deelt in het feest de hoop en vriendschap ondanks moeilijke omstandigheden.

Je feest is anders.

Het is niet zoals andere momenten maar echt anders. Het is er ook niet elk weekend, maar uitzonderlijk. Het schept echt een contrast met het normale ritme van het leven. Iedereen mag ook weten: het is een speciaal moment.



ETEN {1}

Resonantie kun je ontdekken door te eten. Onze maaltijden zijn een terugkerend ritueel in ons leven. De maaltijd zorgt voor verbinding. Verbinding met de natuur door wat we eten. Verbinding met elkaar door met wie we eten.



De mensheid heeft altijd grote waarde gehecht aan goede maaltijden. En toch staat het onder druk: we bestellen eten via het internet en laten het bezorgen, we weten niet meer welke producten er in de schappen van supermarkten liggen, ons eten is weinig duurzaam en vaak ongezond. We eten steeds sneller en vaker alleen.

Toch is de maaltijd nog steeds een kans om tot een goed gesprek te komen. Bij een goede maaltijd kunnen we opnieuw ontdekken wat ons leven geeft. We zijn zo afhankelijk van al het leven om ons heen! En de maaltijd is een kans om mensen te leren kennen die wat verder van ons af staan. Echte community, een nieuwe mensheid!





ETEN {2}

Eten doen we bijna iedere dag. Daarom is het voor ons een Reisgenoten-Ritme.

Om meer resonantie te ervaren willen we samen gaan eten. Eten staat voor **community**: we leren voor elkaar te zorgen door eten klaar te maken en te delen. We leren elkaar te ontmoeten. We luisteren naar elkaar en hebben aandacht voor elkaar. De maaltijd is een kans voor het verdiepen van bestaande relaties of het ontdekken van nieuwe. **Diversiteit** aan tafel is een grote uitdaging maar ook een kans voor resonantie.

De maaltijd verbindt ons aan je eigen **lichaam, het leven en de aarde**. We kunnen leren om meer aandacht te hebben voor wat er in de maaltijd zit en hoe het op ons bord is terechtgekomen.

De maaltijd is een kans voor resonantie in de **verhalen die we vertellen en rituelen die we doen**. De maaltijd scheidt verbinding, identiteit en gemeenschap.





SPELEN {1}

Johan Huizinga is de schrijver van het beroemde boek *Homo Ludens*, de spelende mens.

Stel je voor dat je denkt: het leven is zinloos. Je wordt geboren, loopt een paar rondjes door het leven en je gaat weer dood. Waarom zou ik dan leven? Wat is de zin van dit alles?

Volgens Huizinga ben je pas echt mens wanneer je kunt spelen. Dat doet een kind van nature. Een spel is een vrije handeling waarin je het gevoel van tijd verliest. Het is betekenisvol in zichzelf.

Stel je voor dat het leven is als het spelen van een rol in een verhaal. Om in het spel te komen stap je “op het toneel” van het leven. Je hoort het verhaal, je neemt je rol serieus, er is spanning en plezier, je speelt samen met anderen en het geeft je een bepaald tempo, een plek en richting.

Het leven kun je leren als ‘het spelen van een spel’. Daarom laten we je in Reisgenoten een heilig spel spelen.





SPELEN {2}

Er zijn verschillende spellen die je kunt spelen:

Allereerst is er zoiets als “**playfulness**”, het ervaren van de vrijheid van iets doen, puur voor het plezier. Dansen, huppelen, lachen, knutselen.

Er zijn “**spellen**” waarin je met meer spanning en spelregels uitgedaagd wordt. Je wilt een puzzel oplossen, met je team winnen of persoonlijke groei doormaken.

Er zijn **verhalen** waarin je kunt leren leven. Een acteur speelt haar rol in het verhaal. Storytelling geeft betekenis en richting aan het leven.

Rituelen en religieuze oefeningen zijn spellen. Je speelt mee in betekenisvol verhaal. De symbolen en handelingen markeren een moment of een nieuw ritme in je leven.

Bij Reisgenoten leer je te spelen op verschillende manieren.





MAKEN {1}

Zoals je bij Feesten leert dat je het leven een geschenk is, zo leer je met Maken dat je **iets terug kunt geven**.

Je ervaart vaak resonantie wanneer je iets moois aan het maken bent, muziek maakt, iets doet waarvan je weet dat het goed is of enthousiast bent over het rechtzetten van het verkeerde. Dit is “nieuwe schepping!”

Je ervaart resonantie wanneer je je **talenten** gebruikt en echt jezelf kunt zijn. Maar je ervaart nog meer wanneer je iets doet samen **met anderen of voor anderen**.

Daarom gaan we in Reisgenoten aan de slag met creativiteit, talenten, kunst, verbeelding en maakkracht. Maar ook met het rechtzetten van onrecht in je leven, omgeving of wereld om je heen.

Bij Reisgenoten ben je een **maker!**





MAKEN {2}

Reisgenoten is **niet af**. We introduceren resonantie om meer in verbinding te komen met het goede leven door Feesten, Eten, Spelen en Maken.

We willen jou uitdagen om mee te doen. Ervaar de Reisgenoten Ritmes zelf door er voor open te staan en je te laten raken.

Wil je zelf ook **een maker worden**? Bij Reisgenoten kun je op verschillende manieren bijdragen.

Verzin zelf oefeningen en deel ze in een groep.
Verzamel nieuwe mensen om Reisgenoten te delen met anderen.

Schrijf een persoonlijke **leefregel** of leefregels voor je groep. Zo leer je dat een Reisgenoten ook een **gewoonte** kan worden.

Je mag ook altijd weer **stoppen met Reisgenoten**. Het is 100% vrijwillig. Je mag er ook voor kiezen om **door te groeien** en meer te gaan maken.





Bronnen:

- * Hartmut Rosa. Leven in tijden van versnelling. Een pleidooi voor resonantie.
- * Hartmut Rosa. Onbeschikbaarheid.
- * Johan Huizinga. Homo Ludens.
- * Harvey Cox. Het Narrenfeest.

Voor meer bronnen of tips:
Lees de blog op reisgenoten.co

Toekomst Reisgenoten

We gaan natuurlijk Reisgenoten aanpassen en verbeteren waar nodig. Hou de website reisgenoten.co in de gaten voor updates!

web: reisgenoten.co

REISGENOTEN is powered by:



HETNETWERK

NIET IN JE EENDJE

REISGENOTEN is mede mogelijk
gemaakt door:

de Vrijzinnige Fondsen



Protestantse Kerk in Nederland

meer informatie