

ZEVEN GENERATIES INLEEFDOEFENING

Ontwikkeld door het Lab Toekomstige Generaties

Bewerkt door Meta Knol

Stel je voor dat je zou kunnen reizen door tijd en ruimte
terug naar het verleden
vooruit, naar de toekomst.

Wat zou je zien?

Wie zou je tegenkomen?

En wat zou dat kunnen betekenen voor jouw leven, nu?

Graag neem ik je mee op reis.

Ik nodig je uit om, als je dat wil, je ogen te sluiten en even te landen in het Hier en Nu,
in dit moment, op deze plek.

Zet je voeten op de grond, maak ruimte in je lijf, voel de ruimte om je heen

Adem in en uit, in je eigen tempo.

Nu je hier zo zit, zo rustig, in het hier nu...

Stel je eens voor dat achter jou, je ouders staan

- of, als je geen prettige band hebt met je ouders, stel je dan voor: een tante, een oom, of andere mensen van hun generatie.

Twee oudere mensen die je kent. Ze staan achter je. Zij zijn jouw voorouders.

En stel je nu voor dat achter jouw ouders, je grootouders staan. Twee opa's, twee oma's.

Ze kijken rustig naar jouw ouders, én naar jou. Jij voelt dat zij daar staan.

Er staan in gedachten zes mensen achter je.

Ze kijken naar hoe jij leeft, vandaag, naar wat jouw wereld is, wat jou beweegt.

Stel je nu je overgrootouders voor, een rij van acht mensen: de ouders van jouw ouders, en hun ouders. Er staan nu in totaal veertien mensen achter je.

Wat was hun wereld? Hoe zag die eruit? Hun stad, hun dorp, hun land. Hun leven.

Al deze voorouders zijn verbonden met jou. Ze zien jou. De keuzes die zij hebben gemaakt in hun eigen leven, in hun eigen tijd, op hun plek in de wereld, zijn van invloed.

Op jou. Ze zijn dankbaar dat jij het goed hebt, dat je in vrede kunt leven, dat je je kunt ontwikkelen en kansen krijgt. Ze hebben jou waarden, een bepaalde cultuur, en familie verhalen meegegeven. Jij neemt ze met jou mee. Ze zijn deel van jou.

Ga nu in gedachten weer terug, met alles wat je weet en wat je hebt ervaren aan verbinding met je voorouders, naar het heden. Voel even de stoel waarop je zit. Voel dat je onderweg bent, en dat alles met elkaar samenhangt: vroeger, nu en straks.

Stel je nu voor, dat er voor jou twee kinderen staan. Twee kinderen die je kent, of je die misschien zelf hebt. Twee vertegenwoordigers van toekomstige generaties.

Je ziet ze staan. En voor ieder van hen zie je ook weer twee kinderen staan. Totaal vier kinderen, kleinkinderen. En zij hebben ook alle vier weer twee kinderen, die voor hén staan: acht achterkleinkinderen.

In totaal staan er nu veertien vertegenwoordigers van toekomstige generaties voor je. Je reist door de tijd, in gedachten naar hen toe.

Ga naast een van de kinderen staan. Je mag zelf kiezen welk kind, van welke generatie. Het is ongeveer tussen 2050 en het jaar 2100. Je hoort stemmen om je heen. In gedachten open je je ogen. Wat zie je? Hoe zien hun wereld eruit? Probeer even rond te kijken in die wereld.

Wat zie je?

[stilte]

Je bent verbonden met dit kind, met deze kinderen. Voor hen ben jij hun voorouder. Ze zien de keuzes die jij hebt gemaakt in jouw leven, in jouw tijd, op jouw plek, in jouw wereld. Die keuzes zijn belangrijk voor hen.

Houd je rekening met hen? Zodat ook zij het goed hebben, dat ze in vrede kunnen leven, dat ze zich kunnen ontwikkelen en kansen krijgen? Wat geef je ze mee aan waarden, culturen, gewoonten en verhalen?

De kinderen van straks voelen zich met jou verbonden. Mogen zij ook een deel van jouw leven zijn?

Terwijl je naast het kind staat, kijk je om. Je ziet jezelf zitten in het hier en nu, op deze stoel, in deze ruimte. Keer in gedachten terug naar die stoel, vanuit de toekomst naar het heden.

Keer langzaam terug naar onze eigen tijd.

Voel je voeten op de grond.

Adem nog een keer diep uit

Je bent nu op reis geweest, op reis door tijd en ruimte.

Je hebt je voorouders ontmoet, en je bent zelf een voorouder geworden. Je hebt je denkbeeldige achterkleinkinderen ontmoet, die misschien wel in de 22e eeuw leven.

Je hebt in hun toekomst gekeken.

Wat heb je gezien?

[stilte]

Open nu langzaam je ogen.

Welkom terug.