

Inleefoefening 'Back to the Future' Lab Toekomstige Generaties<sup>1</sup>

7 generaties in het Nederlands en Engels

Intro:

**Wat als we kunnen leren rekening houden met toekomstige generaties? We ons met hen kunnen verbinden. Hun wereld zien en hun belangen naar vandaag kunnen halen. Zoals we ook vanuit het verleden dingen van onze voorouders doorgegeven hebben gekregen. Dat kan.**

Graag neem ik jullie mee op reis

Op reis naar de mooist mogelijke toekomst

Dat doen we; door terug te gaan, drie generaties in de tijd

Ons met hen te verbinden

Van daaruit weer terug naar het heden

En drie generaties de toekomst in. En daar hun mooist mogelijke toekomst te ervaren:

Ik neem jullie mee, *back to the future*

Sluit je ogen. Kom even tot jezelf. Helemaal in het hier en nu. Met voeten op de grond, maak contact met jezelf en met de Aarde Alle gedachten, zorgen en deadlines verdwijnen even.

Adem ze uit. En adem rustig in.... En uit.... Dan weer rustig in... en uit... Ontspan.

En nu je hier zo zit, rustig, in het heden, fijn en ontspannen, stel je eens achter je voor, je ouders of als je geen prettige band hebt met je ouders, stel je dan maar voor: een tante en oom, of andere mensen uit hun generatie. Twee ouder mensen of je ouders. Ze staan achter je, want ieder van ons, jij ook, bent afkomstig van voorouders.

En achter je ouders of deze generatie, stel je je grootouders op, dat zijn er al vier

En totaal staan er al zes mensen achter je;

Je opa en oma kijken naar hoe jij leeft vandaag, en hoe je het hebt vandaag. Ze zijn trots op je en blij met het leven wat jij kunt leiden.

Weer daarachter stel je je overgrootouders voor, een rij van acht mensen en nu in totaal 14 mensen staan achter je.

Jouw grootouders, hoe zag hun wereld eruit?

Je overgrootouders zijn al enorm divers, qua afkomst en beroepen

Want hoe verder terug in de tijd, hoe meer voorouders en hoe breder hun interesse, hun inbreng, hun geweten; hun ervaring en jouw achtergrond.

Deze voorouders zijn verbonden met jou. Ze zien jou staan en zijn trots. De keuzes die zij hebben gemaakt in hun eigen leven, in hun eigen tijd, waren van invloed op hen, maar zijn ook van invloed op jou. Ze zijn dankbaar dat jij het goed hebt, dat je in vrede kunt leven, dat je onderwijs en kansen krijgt. Zij hebben dingen gedaan en moeten laten, zodat jij het vandaag zo goed hebt.

Wat heb je via jouw ouders, en grootouders en overgrootouders meegekregen? Oude verhalen, gebruiken? Wat leeft door van hen in wie je nu bent vandaag? En waardoor je bent wie je bent vandaag? Je neemt ze met je mee: bepaalde waarden, cultuur, bepaalde verhalen. Je neemt ze met jou mee. Ze zijn onder meer wie jij nu bent vandaag.

Ga nu weer vanuit het verleden, terug met alles wat je weet en wat je hebt ervaren aan verbinding met je voorouders, naar vandaag in de stoel waarop je nu zit.

Tegelijkertijd wordt je zo bewust van het feit dat alles samenhangt. Jij had voorouders, maar bent ook voorouder. En ook al heb of krijg je geen kinderen, je hebt impact op de wereld van zij die nog gaan komen.

Wie ben jij als voorouder? Wat voor soort voorouder wil je zijn?

Wat geef je door. Nu ervaren we, bewust en verbonden met onze voorouders, de toekomst. De mooiste mogelijke toekomst.

Stel je nu voor dat er twee kinderen voor je staan. Voor sommigen zijn dat de kinderen die je misschien al hebt. Als dat er al meer zijn, zijn het er meer.

Wil of krijg je geen kinderen, dan kinderen van anderen, of in meer algemene zin, de toekomstige generaties die voor jou gaan staan. Stel ze jezelf eens voor; als het je verbeeldingskracht helpt, stel jezelf twee avatars voor.

Die kinderen, hebben ook weer twee kinderen per kind, totaal vier kleinkinderen van je.

Stel daarvoor weer de volgende generatie op, hun kinderen, totaal 8 achterkleinkinderen.

Voor je staan nu 14 vertegenwoordigers van toekomstige generaties

Je reist nu, door de tijd, van je kinderen via je kleinkinderen, naar je achterkleinkinderen. Je staat naast een van deze toekomstige kinderen.

Het is nu rond 2100. Hoe sta je daar staat in de toekomst? Kijk dit kind eens in de ogen. Wat zie je? Daar staan jouw kinderen, toekomstige generaties, bewust van jou als voorouder.

Nu kijk je, door de ogen van je achterkleinkind naar de mooiste mogelijke toekomst (*hoe specifiek hoe beter het voor een sessie is – bijvoorbeeld basis onderwijs, wonen, AI, een natuurgebied, waterkwaliteit*). Wat ervaar je? Zie je, ruik je, proef je, hoor je? Hoe ziet hun wereld eruit? Maak het mooi! Het kan best zijn dat je eerst schrikt van wat je ziet, op basis van al het negatieve nieuws waar we vandaag doorheen gaan, maar probeer toch even goed rond te kijken in die wereld. En het mooie te zien.

Neem de tijd en ervaar. Deze mooiste mogelijke toekomst vergeet je niet. Daar wil je aan bijdragen.

Vanuit dat verlangen en vanuit die toekomst kijk je nu terug, je staat nog steeds naast je achterkleinkind in ongeveer 2100 maar je kijkt terug in de tijd. In de verte zie je jezelf staan in het heden, met achter jou ook 3 generaties voorouders. Je bent de meest vooruitgeschoven post van 7 generaties mensen.

Langzaam loop je nu rustig terug in de tijd, vanuit de toekomst naar het heden. Terug door de tijd, via jouw achterkleinkinderen, jouw kleinkinderen en jouw kinderen naar het vandaag, hier en nu in deze ruimte en in deze stoel.

Wat is er nodig om te komen tot die mooiste mogelijke toekomst die je hebt ervaren? Wat moet er dan in de tussentijd veranderen? En wat kun jij doen en veranderen om daar te kunnen komen? Dat is niet alleen dingen laten; het is ook actief de dingen doen. Voorleven, bewust voorouder zijn. Vanaf hier zie je exact wat jij kunt doen en kunt nalaten, zodat jouw achterkleinkinderen die mooiste mogelijke toekomst kunnen meemaken.

Voel je voeten weer op de grond. Je bent weer terug in het moment. Hier en nu. Adem rustig in... en uit.. Je bent je bewust van je voorouders achter je. Ze zijn er altijd bij, want stukjes van hen leven in je door. Zoals ook stukjes van jou doorleven in toekomstige generaties. En adem weer in... en uit... open langzaam je ogen.

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

Je hebt voorouders ontmoet en bent zelf een voorouder geworden. Je bent je bewust van wat je zojuist hebt ervaren, gezien en gehoord.

Wat heb je gezien? Wat betekent dit voor je?

Houd dit even vast. Denk erover na. Voel het.

Wat betekent dit voor jou?

Welkom terug - hier en nu.



Back to the Future Exercise: Experience the world of ancestors and future generations<sup>ii</sup>

What if we could consider future generations? Connect with them. See their world and bring their interests to today. Just as we have inherited things from our ancestors, we can do this too.

Let's go on a journey

A journey to the best possible future

We'll travel back three generations

Connect with them

Then return to the present

And move three generations into the future. Experience their best possible future: Join me, back to the future.

Close your eyes. Find yourself in the here and now.

With your feet on the ground, connect with yourself and the Earth.

Let all thoughts, worries, and deadlines fade away.

Breathe out. Breathe in calmly... and out... then in again... and out... Relax.

Now, as you sit here, calm and relaxed, imagine your parents behind you.

If you don't have a good relationship with your parents, think of an aunt and uncle or others from their generation. Two older people or your parents stand behind you because each of us comes from ancestors.

Behind your parents, imagine your grandparents; there are four of them.

In total, six people stand behind you.

Your grandparents look at how you live today. They are proud of you and happy with your life.

Behind them, picture your great-grandparents; eight people on that line in time. In total 14 people stand behind you now.

What was your grandparents' world like?

Your great-grandparents had very diverse backgrounds and jobs.

The further back in time, the more ancestors you have and the broader their interests, contributions, wisdom, and experiences that make up your background.

These ancestors are connected to you. They see you and are proud. Their choices impacted their lives and yours too. They're grateful that you live well today, in peace, with education and opportunities. They made sacrifices so you could have a good life now.

What have you inherited from your parents, grandparents, and great-grandparents? Old stories or traditions? What lives on in who you are today? You carry certain values, culture, and stories from them. They are part of who you are now.

Now return from the past with everything you've learned about connecting with your ancestors to today in the chair where you sit.

At the same time, realise that everything is connected. You had ancestors but are also an ancestor. Even if you don't have children, you have impact on future generations. Who are you as an ancestor? What kind of ancestor do you want to be? What will you pass on? Now we experience the best possible future while being aware of our ancestors.

Imagine two children standing before you. For some, these might be your children or other children representing future generations. Picture them as avatars if it helps. These children will also have two children each – four grandchildren for you. Then imagine their children – eight great-grandchildren in total. In front of you now stand 14 representatives of future generations. You travel through time from your children to grandchildren to great-grandchildren. Stand beside one of these future children.

It's around 2100 now. How do you feel standing there in the future? Look this child in the eyes. What do you see? There stand your future generations, who see you; their ancestor.

Now look through your great-grandchild's eyes at the best possible future (*the more specific for a session, the better – e.g., primary education, housing, AI, nature areas, water quality*). What do you experience? What do you see, smell, taste, hear? How does their world look? Make it beautiful! You might initially feel shocked by what you see due to today's negative news but try to see the beauty in that world.

Take your time and experience it. This best possible future is unforgettable. You want to contribute to it. From that desire and vision of the future, look back while still beside your great-grandchild around 2100 but looking back through time. In the distance is yourself in the present with three generations of ancestors behind you. You are at the forefront of seven generations.

Slowly walk back through time from the future to the present via your great-grandchildren, grandchildren, and children to today in this room and this chair. What is needed to achieve that best possible future? What must change between now and then? And what can you do or change to help get there? It's not just about letting things go; it's also about actively doing things. Live by example; be a conscious ancestor.

From here, see exactly what actions or omissions will allow your great-grandchildren to experience that best possible future.

Feel your feet on the ground again. You're back in the moment – here and now. Breathe calmly in... and out... Be aware of your ancestors behind you. They're always with you because parts of them live on in you just as parts of you will live on in future generations. Breathe in again... and out... slowly open your eyes.

You've just travelled through time and space.

You've met ancestors and become an ancestor yourself. Be conscious of what you've experienced, seen, and heard.

What did you see?

Hold onto this feeling for a moment. Think about it. Feel it.

What does this mean for you?

Welcome back - here and now.

---

<sup>i</sup> Deze inleefoefening is gemaakt door [Jan van de Venis voor het Lab Toekomstige Generaties](#). Hij mag door iedereen worden gebruikt die een (inleef) oefening wil doen om te ervaren hoe het is om te werken aan een mooie toekomst. De tekst mag daarbij ook best veranderd worden. Bij gebruik dient wel te worden vermeld dat dit de voor het Lab Toekomstige Generaties ontwikkelde oefening is. En bij commercieel gebruik wordt een donatie aan het Lab Toekomstige Generaties op prijs gesteld. Altijd even vermelden: This work [Inleefoefening 7 generaties - 7 generations exercise: "Back to the Future"](#) © 2018 by [Jan van de Venis voor Lab Toekomstige Generaties](#) is licensed under CC BY-SA 4.0

<sup>ii</sup> This empathy exercise was created by Jan van de Venis for the Lab for Future Generations. Anyone can use it to experience what it's like to work towards a better future. Feel free to modify the text as needed. When using it, do mention that this exercise was developed for the Lab for Future Generations. If used commercially, a donation to the Lab for Future Generations would be appreciated. Please always mention: This work [Inleefoefening 7 generaties - 7 generations exercise: "Back to the Future"](#) © 2018 by [Jan van de Venis voor Lab Toekomstige Generaties](#) is licensed under CC BY-SA 4.0