

Farm Supper Program - Welcome!

Community Song

Lyrics:

Evening rise, spirit come
Sun goes down when the day is done
Mother Earth awaken me
With the heartbeat of the sea

-Native American

For When We Greet Each Other

I want a new ritual for when we meet each other—
strangers or beloveds, friends or rivals, elders or children.
It begins by holding each other's eyes
the way we behold sunrises or the first cherry blooms,
And perhaps some display of open hands—
a gesture with palms up—that suggests both
I offer myself to you and I receive you.
If there are words at all, let them be formed
mostly of vowels so they're heard more as song
than as spitting, more like river current and less
like throwing stones, words that mean something like
I do not know what you carry, but in this moment
I will help you carry it..
And if we said it enough, perhaps we'd believe it,
and if we believed it enough, perhaps we'd live it,
treating every other human like someone
whose life has been given us to serve,
even if it's only to walk together safely down the street,
hold a door, pass the salt, share a sunset,
offer a smile, and say with our actions *you belong.*

- Rosemerry Wahtola Trommer

Touchstones

1. **Invitation, not demand.** Share and participate as much as you're comfortable. We value and honor your listening as well as your speaking.
2. **Be present as fully as possible.** Be here with your doubts, fears and failings as well as your joys and successes.
3. **No fixing, saving, advising or correcting each other.** We are here to offer our full attention to one another. In this setting, please resist offering advice or feedback.
4. **Observe confidentiality.** Safety is built when we can trust that our words and stories will remain with the people with whom we choose to share.

Guided Table Conversation

Question 1: As we begin to feel the light of summer integrate into the harvest, what is fruiting or ripening in your life right now?

Question 2: *"I do not know what you carry, but in this moment I will help you carry it"*

What is a challenge or hardship you are facing this year? Share as much as you are comfortable.

Question 3:

*"even if it's only to walk together safely down the street,
hold a door, pass the salt, share a sunset,
offer a smile, and say with our actions *you belong.*"*

What are some small or big ways you'd like to offer help or support to your community? How would you like to receive help or support?

Closing Poem

what if this life
was never asking you to arrive

only to kneel
and kiss the ground
where you already are

-Moumin Khan

Programa de Cena de la Comunidad Agrícola - ¡Bienvenidos y bienvenidas!

Canción de la Comunidad

Letra:

Llega la noche, llega el espíritu
El sol se pone al terminar el día
Madre Tierra, despiértame
Con el latido del mar

- Letra Indígena Norteamericana

Para cuando nos saludamos

Quiero un nuevo ritual para cuando nos encontremos:
desconocidos o seres queridos, amigos o enemigos, ancianos o niños.
Comienza con sostenernos la mirada
de la forma en que contemplaríamos el amanecer o las primeras flores de cerezo,
y quizás algún gesto de manos abiertas,
un gesto con las palmas hacia arriba, que sugiera lo siguiente:
me ofrezco a ti y te recibo. Si hay palabras, que se formen
principalmente con vocales para que se escuchen más como una canción
que como un escupir, más como la corriente de un río y menos
como tirar piedras, palabras que signifiquen algo como:
*No sé qué llevas, pero en este momento
te ayudaré a llevarlo...*
Y si lo dijéramos lo suficiente, quizás lo creeríamos,
y si lo creyéramos lo suficiente, quizás lo viviríamos,
tratando a cada ser humano como alguien
cuya vida se haya hecho para servir a los demás,
aunque solo sea para caminar juntos seguros por la calle,
sostener una puerta, pasar la sal, compartir una puesta de sol,
ofrecer una sonrisa y decir con nuestras acciones, que *somos todos bienvenidos aquí*.

- Rosemerry Wahtola Trommer

Pautas para Guiar Estos Momentos

1. **Invitar sin exigencias.** Compartir y participar tanto como se sienta cómodo. Valoramos y honramos tanto escuchar como hablar.
2. **Mantenernos presentes** lo más plenamente posible. Hagamos espacio para las dudas, los miedos y los fracasos, así como la alegría y el éxito.
3. **Ni arreglar, ni aconsejar, ni corregir.** Brindemos toda nuestra atención hacia las otras personas aquí presentes. En este contexto, favor de evitar ofrecer consejos al que está compartiendo su historia.
4. **Lo que se dice aquí, se queda aquí.** La confianza se construye cuando podemos confiar en que nuestras palabras e historias permanecerán con las personas con quienes elegimos compartirlas.

Conversación Guiada en las Mesas

Pregunta 1: A medida que empezamos a sentir que la luz del verano se manifiesta en la cosecha, **¿Qué está dando frutos o madurando en su vida ahorita?**

Pregunta 2: Cita del poema: *"No sé qué llevas, pero en este momento te ayudaré a llevarlo"*. **¿Qué desafío o dificultad usted está enfrentando este año?** Comparta solo lo que desee compartir.

Pregunta 3:

Cita del poema: "aunque solo sea para caminar juntos seguros por la calle, sostener una puerta, pasar la sal, compartir una puesta de sol, ofrecer una sonrisa y decir con nuestras acciones, que *somos todos bienvenidos aquí*."

¿De qué maneras, pequeñas o grandes, le gustaría ofrecer ayuda o apoyo a su comunidad?
¿Cómo le gustaría recibir ayuda o apoyo?

Poema de cierre

¿Qué pasaría si la vida
nunca te hubiera pedido que llegaras,
solo que te pusiera de rodillas
y besaras el suelo
en el lugar donde estás?

- Moumin Khan