

Maria

Samen in de stilte.



**HOUVAST
OP SCHOOL**

Serie B Thema 33

Bouwsteen: Samen in de stilte.

Focus binnen de Kennisbasis: Transcendentie.

Focus binnen Burgerschap: Kerndoelen 1, 3, 34, 38, 54

Groep: 3-4

Duur: 45 min

LESOPBOUW

- Het verhaal 'Op bezoek bij Maria'
- In het verhaal stappen door gesprek aan de hand van vragen.
- Op verhaal komen: Samen in de stilte.

Bijlagen:

- Verhaal 'Op bezoek bij Maria'
- Vertelplaat

Zelf toevoegen:

-

ELEMENT

In de stilte van de kapel is Cas met oma even bij Maria.

INTRODUCTIE

We leven in een wereld vol prikkels. Die leiden ons steeds af. Het een is nog niet geweest of het volgende dient zich al weer aan. We krijgen geen tijd om op adem te komen. Er blijven daardoor soms gedachten en gevoelens liggen in ons hart. We willen er wel iets mee, soms moeten we er zelfs iets mee maar de wereld slokt ons op. We laten ons soms ook opslokken omdat de gedachte of het gevoel te ingewikkeld zijn.

Sommigen zoeken de stilte bewust op. Dat kan bijvoorbeeld thuis door tv, computer en social media uit te zetten. Die stilte kan weldadig zijn en helend werken. Mensen zoeken ook stilte in kerken en kapellen. Velen gaan bewust naar deze plaatsen omdat zij zich dicht bij God, Jezus of Maria voelen. Door de afwezigheid van prikkels komt er ruimte voor Aanwezigheid. Zij zoeken meer verbinding met hen door het branden van een kaarsje of gebed.

HET VERHAAL 'OP BEZOEK BIJ MARIA'

Lees het verhaal voor en bekijk de vertelplaat.

IN HET VERHAAL STAPPEN

Om in het verhaal te kunnen stappen en het te verkennen, stel vragen aan je groep.

- Verhelderingsvragen om na te gaan of ze het goed hebben gehoord.
- Ervaringsvragen om hun eigen ervaring aan de ervaring van de personages in het verhaal te verbinden.
- Levensbeschouwelijke vragen om het verhaal meer filosofisch te onderzoeken, te pelgrimeren door de woorden en een beetje tussen de regels te kruipen.

Verhelderingsvragen:

- Waarom is oma stiller dan normaal?
- Hoe helpt Maria oma als ze het even moeilijk heeft?
- Wat gaan oma en Cas in de kapel doen?

Ervaringsvragen:

- Ben jij weleens op een plek geweest waar het heel stil of helemaal stil is? Zo ja, waar?
- Vind jij het fijn als het stil is of heb je liever geluid om je heen?
- Hoe voelt het als je getroost wordt?
- Heb jij wel eens een kaarsje opgestoken voor iemand? Hoe was dat?
- Heb jij wel eens iets tegen Maria verteld? Hoe voelde dat?

Levensbeschouwelijke vragen:

- Waarom zijn mensen stil op plekken zoals in de kapel?
 - Oma zegt dat Maria haar moeder in de hemel is. Wat denk jij?
 - Cas voelde zich in de kapel heel rustig worden, alsof hij bij mamma op schoot zat. Hoe kan dat denk je?
-

OP VERHAAL KOMEN ‘SAMEN IN DE STILTE’

Tip bij de uitvoering:

Lees eerst zelf de hele oefening door zodat het voorlezen ook ontspannen verloopt.

Stap 1

- Vertel de leerlingen dat jullie samen de stilte gaan zoeken. Die stilte zit ergens van binnen.
- Daarvoor ga jij iets vertellen en je vraagt de leerlingen jouw woorden te volgen, goed te luisteren en binnenin steeds stiller te worden.
- Zeg hen; In de stilte ben je niet echt alleen.
- De leerlingen liggen in de ruimte op hun rug. Het liefst op een matje met zoveel afstand dat ze elkaar niet kunnen raken met hun armen. Je begint met spreken als ze allemaal rustig liggen.

“Ontspan. Sluit je ogen. Laat je armen zachtjes rusten aan beide kanten van je lichaam, laat je benen en voeten rusten. De voeten vallen vanzelf een beetje naar buiten. Wanneer jouw lichaam deze houding niet goed kan aannemen, zoek dan een houding waarin je wel lekker ligt. Ontspan.

Weet je dat je een wonder bent? Jouw hele lichaam is een wonder, van het haar op je hoofd, helemaal naar beneden tot aan je kleinste teen.

We ademen in en uit. Terwijl we inademen, voelen we onze buik een beetje opbollen. Als we uitademen voelen we onze buik weer plat worden. Onze ademhaling vloeit in en uit ons lichaam zoals de golven op een oceaan, heel kalm, heel vredig. Volg het opbollen en plat worden van je buik.



Je voelt de plaatsen waar je lichaam de mat/vloer raakt: je hielen, de achterkant van je benen, je billen, je rug, de achterkant van je armen en handen, de achterkant van je hoofd.

Je voelt hoe je dieper en dieper in de mat wegzakt. Je denk niet meer na over dingen.”

- Laat de leerlingen een paar keer op deze manier bewust in en uit ademen. Kijk naar alle leerlingen of het goed met ze gaat. Blijf de leerlingen goed in de gaten houden. Stilte kan iets losmaken dat ze hebben weggestopt. Dat is niet erg, als je er maar bent om hen op te vangen.

Stap 2

- Ga verder in de ‘ik-vorm’

“Ik ben blij met mijn handen. Dankzij mijn handen kan ik met zand spelen en een zandkasteel bouwen. Met mijn handen kan ik schilderen, tekenen, schrijven. Ik kan iets bouwen en iets repareren of een dier aaien. Ik kan fietsen, in een boom klimmen en een sneeuwbal gooien. Ik kan de hand van mijn vriend vasthouden, mijn veters strikken, helpen met koekjes bakken en koken. Ik kan mijn haar borstelen en nog heel veel meer.

Inademend strek ik mijn handen uit. Uitademend ontspan ik ze.

Ik ben blij met mijn armen. Met mijn armen kan ik mijn ouders, mijn opa’s en oma’s een knuffel geven. Mijn armen helpen me om op een schommel te spelen, te zwemmen of een bal te werpen. Ze helpen me als ik een radslag wil doen, de vuilnis buiten zetten en een jong poesje dragen. Dank je wel, armen. Ze doen zoveel voor mij. Inademen strek ik mijn armen uit. Uitademend laat ik mijn armen rusten, totaal ontspannen.

Ik ben blij met mijn schouders. Ik ben dankbaar voor hun kracht. Elke keer als ik uitadem voel ik mijn schouders meer en meer ontspannen.

Ik ben blij met mijn voeten. Ik wiebel met mijn tenen, met alle tien. Met mijn voeten kan ik lopen en rennen, sporten, dansen en op een fiets rijden. Mijn voeten vinden het heerlijk om het warme zand te voelen als ik over een strand loop. In een park of op een speelplaats genieten mijn voeten van rennen en springen en haasje over doen. En als ik moe ben, houden mijn voeten ervan te rusten.

Ik adem in en strek ik mijn voeten en tenen uit. Ik adem uit en laat ik mijn voeten ontspannen.

Ik ben blij met mijn benen. Mijn benen groeiden elke dag, vanaf het moment dat ik een klein baby’tje was. Ze groeien nog altijd en veranderen zelfs op dit moment. Mijn benen helpen me om rechtop te staan, elke dag een piepklein beetje groter te worden. Met mijn benen kan ik voetballen en steltlopen. De trap op en af gaan, heen en terug lopen naar school. Ik heb al vele kilometers gelopen op mijn eigen benen.

Ik adem in en maak ik mijn benen lang. Ik adem uit en laat ik ze weer ontspannen. Mijn benen zijn een wonder en ze zijn er altijd voor mij.

Ik ben blij met mijn ogen. Met mijn ogen kan ik jou zien en mezelf. Ik kan vogels zien vliegen in de blauwe lucht. Ik kan de gele maan zien, hoog boven mijn hoofd. Ik kan ermee lezen en schrijven en televisie kijken. Ik kan mieren bekijken die iets bouwen en ik kan er sommen mee maken. Als ik verdrietig ben kan ik huilen en de tranen laten stromen.

Ik adem in en knijp ik mijn ogen stijf dicht. Ik adem uit en ontspan en laat ze rusten.

Ik ben blij met mijn longen. Ze helpen me dag en nacht met ademen, zelfs als ik slaap. Ze brengen zuurstof in mijn lichaam en geven me de kracht om te spreken, te zingen, te schreeuwen, te fluisteren, te giechelen en te mopperen. Toen ik nog maar net geboren was, was het eerste dat ik deed heel diep adem halen. Ik adem de frisse lucht in en als ik uitadem laat ik mijn longen ontspannen.



Ik ben blij met mijn hart. Mijn hart houdt me levend en het is er altijd voor me, elke minuut, elke dag. Het neemt nooit pauze. Mijn hart maakt het mogelijk om alles te doen wat ik doe op een dag. Elke keer dat ik adem, voel ik dat mijn hart zich meer en meer ontspant.

Ik ben blij met mijn hele lichaam. Ik voel het terwijl ik inadem. Ik adem uit en stuur liefde naar mijn hele lichaam. Ik voel me vrolijk worden en ik glimlach. Ik voel dankbaarheid voor mijn lichaam.

Ik ben blij met alle mensen die van mij houden. Ik adem en voel ik dat ik nooit alleen ben. Ook al voel ik mij alleen. Er zijn mensen die van mij houden. Ik zie ze misschien niet maar ze zijn er wel. Ik ben niet alleen omdat ik van ook mensen houd. Wij houden van elkaar en daarom zijn ze altijd bij me. Ik adem in en voel me warm worden van binnen. Ik voel de liefde van de mensen. Ik adem uit en stuur liefde naar hen toe. We zijn samen.

Ik adem in en voel ik dat ik nooit alleen ben, ook al voel ik me alleen. Maria is ook voor mij een moeder in de hemel. Ze houdt van alle mensen dus ook van mij. Ik adem uit en weet ik dat ik met al mijn zorgen bij haar kan komen. Zij luistert naar mij en ik voel dat zij er ook voor mij is. Dag, Moeder Maria! Ik ben nooit echt alleen.”

Stap 3

- Laat de stilte nog even voortduren totdat de leerlingen beginnen te bewegen.
- Zeg hen dat dat ze allemaal hun ogen mogen opendoen maar nog niet praten.
- Zeg dat ze handen en voeten mogen gaan bewegen en zich uit mogen rekken, net als wanneer ze 's morgens wakker worden.
- Ze rollen dan op hun zij en mogen gaan zitten.
- Vraag de leerlingen langzaam op te staan. Het kan zijn dat er leerlingen licht in hun hoofd zijn door de ontspanning.
- Bespreek het niet direct na. Praat er later op de dag of de dag erna nog even over. Wat vonden ze er van? Hebben ze er later nog aan gedacht?

Voor de verwoording van deze oefening is deels gebruik gemaakt van

Bron: Thich Nhat Hanh, Planting Seeds. Practicing Mindfulness with Children (2011), p. 91 e.v. Vertaling: Tineke Spruytenburg

