

DEEL 2 / OP STILLE WEGEN doorheen STILTEGEBIEDEN

Jean Agten

vervolg

Stiltegebieden voor onderwijs en levensbeschouwing, waar doorheen inhoudelijke en didactische wegen en paadjes getrokken zijn. Inhoudelijke overwegingen bij elk thematisch onderscheiden stiltegebied. Daarbij aansluitend een aantal uitgeschreven praktische suggesties waarmee actief in de klassen en groepen kan worden gewerkt in meerdere leergebieden dan puur levensbeschouwelijke alleen.

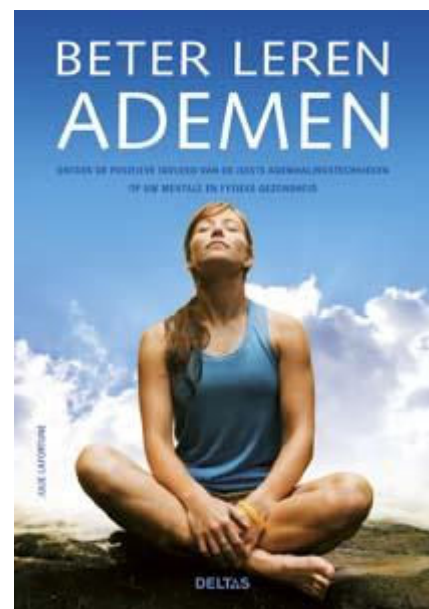
1. Stilte en op adem komen

1.1. Inhoudelijke aanzetten en overwegingen

‘Eens goed diep ademen...’: een raad die de ene mens aan de ander geeft, als de vloed van emoties te hoog is, er een belangrijke beslissing onder stress moet worden genomen of als de druk van alle kanten komt... “Blijven ademen” zegt men dan wat later met een knipoog tegen elkaar. Ademen werkt opluchtend. Allicht, het haalt lucht op. Zuurstof in de longen zorgt voor meer zuurstoftransport via het bloed naar de hersenen, de spieren en de andere organen zodat een betere werking mogelijk wordt. Bij een diepe ademhaling krijgen de hersenen het signaal dat het lichaam moet ontspannen en kalmeren. Diep ademen brengt meer rust, evenwicht, overzicht. Hoewel het ademen een non-stop gebeuren is, onophoudelijk in actie, (en dus ogenschijnlijk niet de meest rustbrengende factor in het lichamelijk systeem) is ‘diep ademen’ een wezenlijke manier om innerlijke rust te ervaren en in contact te komen met de stilte in jezelf.

1.1.1. De onvanzelfsprekende vanzelfsprekendheid van het ademen

Niets zo natuurlijk en vanzelfsprekend als ademen. We zijn er mee geboren en staan er elke dag mee op. Ademen doen we 23.000 keer per dag. Vanaf de eerste ademhaling wordt het ademhalingsritme door reflexen bepaald. Daarnaast worden mettertijd ook de gewoontevorming, lichaamsbeweging, omgangsvormen, stress, ontspanning... medebepalende factoren die onze ademhaling vorm geven. Zo ontwikkelen we als mens aangepaste ademreflexen geconditioneerd door omgevingsfactoren. Ademen doen we op automatische piloot. We zijn ons niet meer bewust van de in- en uitstroom van lucht in ons lijf en hoe deze verloopt. Toch tonen diverse onderzoeken aan dat we onze ademhaling onvoldoende gebruiken. Veel mensen hebben een ademhaling hebben die te kort is of te lang, te snel of te langzaam, te oppervlakkig... zonder dat ze zich daarvan bewust zijn... Alle cursussen van sport en fitness over lichamelijke heling, alternatieve geneeswijzen tot mindfulness, yoga, meditatie en stiltesessies beginnen met ademhalingsoefeningen. We moeten weer leren ademen. Het is pas wanneer mensen meer bewust adem oefeningen gaan doen dat ze merken dat langzaam hun ademhaling lichter en gemakkelijker verloopt, en dat ze zich fundamenteel beter voelen, al voelt het aanvankelijk eerder onnatuurlijk aan. Het bewust ademen verloopt



dan een beetje zoals in het verhaal van de duizendpoot die gevraagd wordt hoe hij nu juist zijn 752^{ste} poot zet na z'n 751^{ste}. Het nadenken over een automatisme doet hem struikelen. Zo is dat aanvankelijk ook bij het hernieuwd ademen. Het lijkt eerder op struikelen dan dat het loopt. Maar oefening baart kunst.

Ademnood

Voor een gezonde ademhaling is belangrijk dat de longen goed doorlucht worden. Een stilzittend leven beperkt de gebruikte longcapaciteit tot één tiende van het totale. Door te weinig beweging worden de longen niet meer gestimuleerd om diep adem te halen. Zo gaat mede de hersenfunctie achteruit, het concentratievermogen verzwakt en afvalstoffen worden niet onvoldoende opgeruimd en afgevoerd. De Chinese wijsgeer Lao Tse zei 2500 jaar geleden al: *'Diep en vol ademen door je neus houdt ziekten en kwalen op een afstand, verhoogt je prestatievermogen en houdt je gezond.'*

Op allerlei onverwachte momenten in het leven is een mens geneigd om zijn adem in te houden. Bij angst, spanning, verandering, nieuws... houd je als mens de adem in en blokeer je deze. Het afsluiten van de zuurstoftoevoer in je lichaam zorgt voor paniek, of verlamming.

Door middel van het regelen van de ademhaling krijg je meer controle over je leven. Het schept ruimte, zowel voor emoties als voor levensenergie. Het geeft je meer zelfvertrouwen en rust. Zo maak je beter contact met jezelf in het hier en nu. Bij het op adem gekomen ontstaat er een innerlijke stilte die ook adem geeft, levensadem. Misschien ontstaat er dan een gevoel dat er ergens in jezelf een soort toevluchtsoord is waar je kunt verblijven om bij te komen of om rust, stilte en ruimte te ervaren.

Voor mensen met een meer permanent gevoel van ademnood kan ademtherapie geschikt zijn om te leren omgaan met stress situaties, hyperventilatie, slaapstoornissen, vermoeidheid. Het heeft effect op heel je lichaam. Het maakt dat je beter in je vel gaat zitten. Je leert met behulp van je adem jezelf weer in evenwicht brengen. De kracht die je in je hebt laat je weer tot leven komen. Door weer ruimer en dieper te ademen zorg je voor meer innerlijk rust en stilte want door gebrek aan raak je overprikkeld en doof voor de signalen die je lichaam je geeft.



1.1.2. Stilte, adem en lichamelijkheid

Door dieper of bewuster te ademen krijg je meer voeling met je lichaam. De natuurlijke lichaamsprocessen worden beter ervaren. Je ademhaling komt beter met het hartritme in balans, waardoor de darmen en organen beter functioneren. Ook de slaap, de stemming, de alertheid en het geheugen verbeteren. Door aandacht te geven aan je ademhaling en deze te verdiepen maak je ruimte voor de gewaarwording van heel je lichaam. Je krijgt voeling met dat lichaam dat jezelf bent. Je krijgt ademend meer voeling met je eigen geest kracht, je eigen zelf. Een ademhalingsoefening is tegelijk een bewustzijnsoefening: van

lichaamsbewustzijn en zelfbewustzijn. Je voelt je daardoor beter in je vel.

1.1.3. Goddelijke adem

In de vele godsdiensten, religies en spirituele stromingen wordt aan de adem een bijzondere plaats toegekend. De onderscheiden begrippen adem, lucht, wind en geest verwijzen onderling naar elkaar. Aangevuld met woorden als: ziel, spirit (Engels), spiritus, anima (Latijn) en atman (Sanskriet) pneuma (Grieks) ruach (Hebreeuws). In onze spreektaal hanteren we adem en geest in overdrachtelijke betekenis: Ergens leven in blazen, iets inspireren, verluchting brengen, de geest geven, de laatste (levens)adem uitblazen...

In het christendom en jodendom staan twee startverhalen m.n. de scheppingsverhalen in het eerste bijbelboek Genesis waarbij in beide de begrippen: levensadem, wind, geest een centrale rol krijgen. Enerzijds in Genesis 1,1 De aarde was nog woest en leeg, en duisternis lag over de oervloed, maar Gods geest zweefde (waaide) over het water. De beloftevolle aankondiging van Gods Geest die komt aanwaaien om de duisternis en de chaos te herscheppen, nieuw leven in te blazen. Letterlijk en figuurlijk gebeurt dit in het tweede scheppingsverhaal in Genesis 2,7. "Toen formeerde de HERE God de mens van stof uit de aardbodem en blies de levensadem in zijn neus; also werd de mens tot een levend wezen."

De adem die God in de neus van de mens blies, mag gelezen worden als leven inblazen, als begeistere. In christelijke zin gaat het hier over de goddelijke Geest, de Heilige (heklende, heelmakende) Geest.

Het beeld van het inblazen van levensadem is in onze hulpverlening een levenreddende realiteit, waarbij de ene mens de ander opnieuw tot leven wekt. De beademing als beeld drukt een relatie uit. In religieuze zin leeft de mens van de grote ruimte die God is. Gods Geest is in de Adem die God schenkt. De mens leeft, in de adem die hij ontvangt en weer teruggeeft, in Gods geest.



Ook in het hindoeïsme heeft het begrip Atman (Sanskriet) een godsdienstig karakter. Het betekent: zelf, ziel, ik, bewustzijn en is synoniem met Brahman, de omvattende godheid. Het woord 'atman' is verwant aan het woord 'adem' of het Duitse woord 'Atmen'

In de Hindoeïstische Veda's (heilige geschriften) kan men lezen dat de wereld ontstaat door de uitademing van God maar dat God onophoudelijk datgene wat hij heeft uitgeademd ook weer naar zich toehaalt en inademt. God is zoals een moeder, aanvankelijk draagt zij het kind in haar schoot, dan stoot zij, bij de geboorte het kind naar buiten om het daarna opnieuw aan haar hart te drukken. Zo is volgens de hindoes de levensadem van God. Die tevens als beschermwind fungeert voor Rama en Sita in de heilige schrift Ramayana.



Vayu, de oppergod van de Wind heeft vier armen en rijdt op zijn hert. Vayu draagt ook twee wapperende vlaggen. Het Sanskrietwoord 'vāyu' betekent 'blazer'. Er wordt daarom ook naar hem verwezen als de god van het leven.

Godbeelden zijn in vele culturen verbonden met het begrip wind, lucht, levensadem geest zoals bij de Germanen Odin de luchtgod was. Bij de Indiaanse volkeren kennen we Ehecatl en



Wanka Tanka. In de Wintireligie staan de Tapu-Winti voor de lucht-, de wind- en de geestkrachten.

De onzichtbare kracht van de wind wordt in de religies zichtbaar in de rituele gebruiken van de mensen. Zo worden de vlaggen, wimpels en vliegers, lichtballonnen... als wensen, verlangens of gebeden uitgehangen, opgelaten, losgelaten. Daarnaast wordt in de meeste religies welriekende kruiden gebruikt en wierrook gebrand die

de lucht, de levensadem, moeten accentueren en heiligen met geuren. Zoals het gebruik van het wierookvat in het christendom en het branden van vele kleine wierookstokjes in hindoeïsme, boeddhisme, confucianisme, taoïsme e.a.



Door aandacht voor de levensadem, de lucht in ons en om ons heen, als een innerlijke en tegelijk kosmisch bewustzijn dat hem mogelijk in voeling brengt met een spirit, een levensgeest die hem overstijgt komt een mens tot stilte. En ook andersom, doorheen het stil worden hoort en voelt de mens zijn wezenlijkheid in de



ademen die het leven in hem gaande houdt en hem in contact brengt met de levensadem en de spiritualiteit in de werkelijkheid.

1.2. Didactische wegen en uitwerkingen

1.2.1. Bewust worden van mijn adem

Zoek een ruimte waar jongeren vrij in kunnen bewegen. Of maak je klaslokaal helemaal vrij. Zorg dat jongeren ook allemaal uitgestrekt op de grond kunnen liggen zonder elkaar te hinderen. Vraag hen eventueel een matje of een deken mee te brengen als de ondergrond er niet voor geschikt is. De verschillende oefeningen zijn mogelijke toegangswegen om meer bewust met ademen om te gaan. Om meer rust te brengen, een ruimer levensgevoel te geven en ruimte voor stilte in zichzelf te creëren.



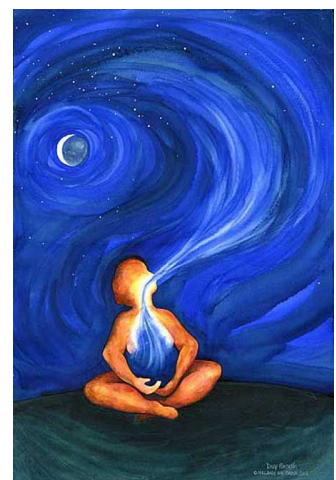
Gaandeweg ademen

Vraag de jongeren om vrij door de ruimte te lopen op een gewoon ritme. Maak hen op hun ademhaling opmerkzaam. Waar situeert zich hun ademhaling: hoog bij hun keel, boven in hun borst, bij hun middenrif, in hun buik. Laat ze er even hun hand op leggen terwijl ze voortwandelen om goed te voelen waar het is. Laat de jongeren hun pas langzaam versnellen, tot ze bliksemsnel door elkaar heen lopen. Roep stop en laat jongeren hun adem voelen met hun hand.

Sta in kleine groepjes kort stil bij verschillen en overeenkomsten en wissel ervaringen uit. Daarna jongeren opnieuw op eigen ritme laten rondlopen en vragen hun lopen langzaam te vertragen, heel langzaam aan tot ze uiteindelijk helemaal stil staan. Laat hen opmerkzaam zijn van hun tot stilstand komen. Hoe het voelt om zo stil te staan als een standbeeld. Laat ze zich bewust worden van hun ademhaling. Valt die ook stil? Daarna weer heel langzaam millimeter per millimeter in beweging komen en hun standbeeld achterlaten als een schelp waar ze uit te voorschijn zijn gekomen. Gewoon ritme, gewoon ademen. Oefening afbouwen en belevingen uitwisselen.

Ademloos

Geef de jongeren de opdracht om hun adem te stoppen, na een inademing of na het uitademen. Inademen en stoppen met ademen. Uitademen en stoppen met ademen. Het is een directe ervaring om de betekenis van de ademhaling te beleven. Het laat zien dat we onze ademhaling bewust kunnen controleren enerzijds en toch ontdekken dat ons lichaam haar eigen zeggenschap heeft anderzijds. Het lichaam neemt de beslissing om niet meer te ademen over van onze wil. 'Het is de plaats waar bewustzijn en reflexen elkaar ontmoeten. Het is een gebied waar we kunnen zien en beleven dat ons lichaam haar eigen weten en wijsheid heeft en beleeft'. Wij ademen op verschillende ritmen we ademen zelf (bewust) en 'het' ademt in ons.. Ademhalingsoefeningen helpen dat te beleven. Het ademen gaat eigenlijk vanzelf als ze voldoende ruimte krijgt. Vaak verstikken we onze ademhaling door de haast en de verkrampde houdingen die we aannemen. Als we weer kunnen voelen hoe automatisch de adem verloopt, groeit mogelijk ook het besef dat ik niet adem maar dat het ademt in mij. Dat ademen in ons kan je ook religieus beleven, als mens nemen we deel aan de lucht, de levensadem om ons heen Zo kan ik mij verbonden weten met het kosmisch ritme dat mijn mens zijn overstijgt.



Loslaten

De jongeren leggen zich languit op hun rug neer op de grond (matje of deken). De armen naast het lichaam, de benen niet opgetrokken maar languit neergelegd. Als begeleider dien je de jongeren soms wat te helpen. Vaak beseffen ze niet dat ze er wat gekromd of met de benen over elkaar bijliggen. Vooraleer met ademhalingsoefeningen te beginnen kan het goed zijn om wat spannings- en ontspanningsoefeningen te doen, bijvoorbeeld als volgt.

Span je linkervoet helemaal op en hou die spanning kort vast, daarna plots los laten. Dat doe je twee maal. Spannen... en loslaten... Dan neem je de linkerbeen. Je spant het op en laat weer los, tweemaal; Voel het verschil tussen de twee benen. Daarna doe je hetzelfde met de rechtervoet en het rechterbeen. En zo verder: het bekken, de buik, de borst de schouder. Dan de ene arm en de hand. Voel weer of er een verschil is. Dan de andere arm en de hand. Als laatste komt het hoofd. Tenslotte span je het hele lichaam op en laat het dan weer los. Telkens twee maal en in een rustig tempo.

Accentueren en bewust worden.

Omdat we door onze ademhaling stilte en diepte willen ervaren kunnen we de lucht - die door onze neus gaat als we inademen - even accentueren door deze aan te geuren. Dat kan door enige tijd wierook te branden, door een geurkaars aan te steken of wat munt of een etherische olie in warm water te doen, te waaien met lavendeltakjes. Het aangeuren van de lucht gebeurt met zorg en zachtheid, als een kort ritueel moment waarbij de tijd genomen wordt om heel de ruimte, van oost tot west van zuid tot noord deze geur aan te reiken. Houd dit aangeuren kort, zorg voor een zachte aangename geur. Laat dit aangeuren niet blijvend voortduren. Mede uit respect voor jongeren die deze geuren niet goed verdragen.



Geef bij deze oefeningen altijd aan dat bepaalde oefeningen voor iemand moeilijk kunnen zijn of erg onwennig. Wanneer jongeren zich even niet lekker voelen, kunnen ze gewoon recht komen zitten, of aangeven dat het moeilijk gaat. Om even uit te rusten, of beter te gaan liggen en opnieuw te proberen. Elke vorm van dwang moet echt vermeden worden. Proeven van iets nieuws mogen we echt wel van elk jongere verwachten maar niet tegen heug en meug.

Het ritme van de ademhaling



Als begeleider vraag je om met hun aandacht naar hun ademhaling te gaan en rustig de adem te laten op en af gaan. Door de neus inademen, door de mond uitademen. Een zich bewust te worden hoe de adem binnen stroomt en weer naar buiten. Probeer de lucht te volgen hoe die je neus binnenstroomt door je keel naar je longen, hoe die gevuld worden en hoe de lucht er blijft. Voel welke delen met lucht gevuld worden, de bovenkant, onderkant de flanken. Word bewust van de wijze

waarop je longen ritmisch op en neer gaan, hoe de lucht naar buiten stroomt, hoe vlug of langzaam die stroming loopt...

In deze eerste fase gewoon aanwezig leren zijn bij de luchtstroming, zoals ze is. Niets willen veranderen, forceren.... Gewoon op eigen ritme, op eigen wijze...

Na enige tijd vraag je hun adem te verdiepen door de adem meer naar het middenrif en de buik toe te ademen. De inademing aanvankelijk één na enige tijd twee of drie tellen te verdiepen, te verbreden om dan pas uit te ademen. Ieder kiest zijn eigen ritme. Het gaat niet om de prestatie wel om het trachten de ademhaling te verdiepen. Doe dit niet te lang want door diep in te ademen komt er veel meer zuurstof binnen wat prikkelend kan werken op de hersenen en duizeligheid veroorzaken. Daarna kan de aandacht gaan naar het uitademen. De jongeren worden gevraagd hun uitademing te rekken door zo goed en zo lang mogelijk uit te blazen. Daarna gaat de ademhaling weer langzaam over op een eigen ritme. Op het einde kan er het lied 'Adem' van Elly Nieman en Rikkert Zuiderveld uit hun gelijknamige LP aan toegevoegd worden. De tekst op het ruisen van het zeewater luidt als volgt: 'Als jij ademt met mijn adem, is jouw adem als de zee, als jij ademt met mijn adem, ademt alles met ons mee'. Ook gepast is 'Wind Song uit de cd. Relaxation & meditation with music en nature. ' Spreek het gedicht uit: *'Adem in Adem uit. Alles om je heen. Adem je in met haar en huid. Je bent nooit alleen.'* van Bram Vermeulen. Je kunt deze zinnen ook een aantal keer samen zacht en ritmisch opzeggen.



Spiritus sanctus

Geef met mondjesmaat en op niveau van de leeftijd van de jongeren ook wat inhoudelijke betekenislijnen tussen door. Kies uit de hierbijgaande bewoordingen en pas ze aan, aan je klasgroep.



Bij het in-ademen ontvangen we levensadem, zuurstof die ons bloed stimuleert en energie opdoet. Adem geeft

warmte, adem geeft kracht. Bij het uit-ademen geven we datgene wat we verwerkt hebben weer prijs. Het wordt vermengd met de lucht van anderen, het is uitwisseling, communicatie, ook met planten en bomen die de lucht zuiveren. Het deel uitmaken van de lucht om ons heen, om de aarde heen. Ademen is deelachtig worden aan de kosmos. Het bewuste ademen heeft een vergeestelijkende werking. Ons woord 'inspiratie' komt van het Latijnse 'spiritus' en betekent adem maar ook geest. Een geest die helend is, een heilige geest.

In de Hindoeïstische Veda's (heilige geschriften) kan men lezen dat de wereld ontstaat door de uitademing van God maar dat God onophoudelijk datgene wat hij heeft uitgeademd ook weer naar zich toehaalt en inademt. God is zoals een moeder, aanvankelijk draagt zij het kind in haar schoot, dan stoot zij, bij de geboorte het kind naar buiten om het daarna opnieuw aan haar hart te drukken. Zo komt, volgens de hindoes, de levensadem van Godswege.

Voeg tussen de oefeningen met mondjesmaat elementen toe uit de inhoudelijke aanzetten onder punt 1. Je kan ook liederen binnen brengen of gedichtfragmenten lezen. Voorbeeld:

"Als jij ademt met mijn adem is jouw adem als de zee, als ik adem met jouw adem ademt alles met ons mee", uit Adem van Elly en Rikkert. 'Hoor de wind die fluister en beloofd als je goed luister dat er vrede komt' (Van Veen). 'Ode aan de lucht' van Pablo Neruda, ... 'Het verhaal van het zand' een islamverhaal over het water in de woestijn, dat verder gedragen door de wind... of een fragment over de beschermwind uit hindoeïsme (in het verhaal van Rama en Sita).

1.2.2. Ademen vanuit ons binnenste

Adem verklanken

Een volgende oefening gaat verder op het ademen door. Het gewone uitademen gaan we versterken zodat onze uitademing hoorbaar wordt. Dat doen we een aantal keren. Daarna wordt aan de jongeren gevraagd hun uitademing te verklanken. Elke uitademing gaat dan, vanuit de diepte van de buik, klinken als Ooooooooooooo. Ieder kind op het eigen ritme. Zo ontstaat er een zeer wisselend klankenspel dat uitermate mooi is om te beluisteren en zeer rustgevend effect heeft.



Maar het klinkt tegelijk ook grappig in het begin en jongeren (ook volwassenen) moeten dan vaak wat lachen. Omdat het best ook grappig is mag lachen wel even maar het is niet de bedoeling ons daaraan te buiten te gaan. Belangrijk is niet de lach te onderdrukken maar door diep in en uit te adem hem weer op te nemen in ons zelf om dan weer trachten deel te nemen aan het verklanken van het uitademen. Naast de Oooooo klank kunnen we ook de de andere klinkers op die wijze verkennen en voelen wat het effect daarvan is in onszelf en bij het beluisteren van het klankenspel. We kunnen ook de klanken van het hindoeïstische 'Ohm' opnemen of de afzonderlijke klanken van het Joodse A-do-nai verkennen waarna we ze als einde weer samenvoegen en uitademend Adonai (wat 'Heer' betekent) uitspreken. Langzaam weer op de gewonen ademhaling overgaan. Rond de oefeningen in alle rust af door langzaam rechtop te komen. Als suggestie kan je aangeven dat je de weg van de minste inspanning moet volgen en enkel mag bewegen wij het uitademen. Nadien worden de belevingen en gewaarwordingen aan elkaar uitgewisseld.

Bespreek met hen hun stilte ervaringen bij het ademen en ook de veranderingen bij het verklanken van de adem. Is er dan nog van stilte sprake? Kan er stilte ervaren worden bij geluiden, als je zelf geluid maakt enz.

Mantra's beluisteren, zelf zingen of dansen.

In de beelden en voorstellingen van het hindoeïsme rijst de god Shiva op uit de oceaan en verklankt in een schelp de oertrilling, het Auhm of Ohm waardoor de wereld is ontstaan. Door het zingen van het Ohm wordt deze werkelijkheid weer opgeroepen. Hindoes zingen de mantra van het Ohm vele malen na elkaar. De Ohm-mantra is de basis van vele andere mantra's: vb. de *Ohm shanti* : (ik) wens (u) heilige vrede.

Aum klank of Ohm mantra's:

www.youtube.com/watch?v=wkK-P4fLvAQ

Het zingen van mantra's is van alle culturen ook in de christelijke cultuur, denk maar aan het Kyrie eleison of het Halleluja.

<http://www.youtube.com/watch?v=aah-ITLw3R8>. Door het herhalend zingen van enkele eenvoudige betekenisvolle woorden wordt een sterke soberheid aangehouden, een stilte in taal. Tegelijkertijd verhoogt men al mediterend, biddend of zingend de intensiteit ervan. Doorheen het mechanisme van herhaling, valt mettertijd ook de directe betekenis weg en maakt plaats voor nieuwe zin, ruimte voor andere belevingen en ervaringen. Ritueel volgehouden gezangen kunnen dan leiden tot transcendente ervaringen.

Bekende joodse mantra's:

<http://www.youtube.com/watch?v=IWAU8CgLF6o> Shalom

<http://www.youtube.com/watch?v=d2pm6XGvnnc> Shalom chaverim (jongerenkoor)

Een sterk meditatieve mantra uit het boeddhisme is: *Ohm mani padme hum* : (ik) eer de parel in de lotus (wijsheid). De zich openende lotusbloem in de stilte van de vijver is een symbool voor de meditatieve ervaringen. Er zijn vele wijzen om deze mantra te zingen. Niet alle versies zijn mee beleefbaar voor jongeren. Een haalbare versie om mee te zingen is bijvoorbeeld <http://www.youtube.com/watch?v=q41RDC4iqvc> Deze mantra kan ook meditatief gedanst worden. Dit vraagt wel enige vertrouwdheid met 'levensdansen' (sacrale dans of cirkeldans). De betekenis van de lotus als symbool wordt in ons taal gebied en voor onze cultuur prachtig verwoord in het gedicht over de waterlelie van Frederik Van Eeden.



Ik heb de witte waterlelie lief,
daar die zo blank is en zo stil haar kroon
uitplooit in 't licht.

Rijzend uit donker-koelen vijvergrond,
heeft zij het licht gevonden en ontsloot
toen blij het gouden hart.

Nu rust zij peinzend op het watervlak
en wenst niet meer . . .

Uit: Van de passieloze lelie, 1901 Frederik Van Eeden

Be-ademen.

Vraag de jongeren goed recht te gaan zitten, met hun aandacht naar hun ademhaling te gaan en rustig in en uit te ademen. Daarna even hun uitademing te verdiepen. Daarna wordt aan de jongeren gevraagd bij de uitademing hun adem ergens naar toe te zenden. Naar een voorwerp, naar een persoon in het lokaal. Naar iemand uit de eigen familie of iemand uit de eigen omgeving. Naar een voorwerp, een persoon een situatie, een gebeuren uit de dichtbij of verdere wereld rondom hen. Laat hen zelf bepalen hoeveel adem ze ergens naar toe sturen. Ook met heel de klas kan gevraagd worden naar iets of iemand gezamenlijk onze levensadem naar toe te sturen. Er zijn aspecten in mezelf en in de wereld die om zorg en be-ademing vragen en waar ik intentioneel mijn levensadem wil en kan op betrekken. Dit kan als ritueel gebruikt worden bij de ziekte van een kind of bij het verlies van iemand.

Tot slot

Zing of neurie met de jongeren een zinsnede of gedichtregel over stilte, of ademen, lucht of geest. Laat jongeren hun belevingen en ervaringen bij de verschillende oefeningen aan elkaar verwoorden. In het begin zal dat wat aarzelend verlopen, stimuleer hen heel eenvoudige ervaringen te vertellen. Verwacht niet onmiddellijk diepgaande bespiegelingen, waardeer elke ervaring. Waardeer en bespreek ook invoelend wat tegenzit, niet lukt, moeite kost... Ook hier neem je als leerkracht voldoende de tijd om jongeren te laten groeien. Ook de stilte leren kennen vraagt om een leer proces.

Als ik adem met jouw adem
Is jouw adem als de zee
Als jij ademt met mijn adem
Ademt alles met ons mee

2. Stilte en aandacht

2.1. Inhoudelijke aanzetten en overwegingen

2.1.1. In stilte aanschouwen

In de huidige scholing van jongeren wordt vaak sterke nadruk gelegd op het observeren en analyseren, om op die manier greep te krijgen op de werkelijkheid. De werkelijkheid wordt opgeplitst in vakken en jongeren wordt geleerd deze zo objectiverend mogelijk te verkennen. Naast deze benadering zijn er nog andere manieren om de werkelijkheid tegemoet te treden. Eén daarvan is door 'schouwing'.



"Bij de schouwende mens ontbreken verwachtingen en bedoelingen met betrekking tot de werkelijkheid, hij is open voor de dingen en bereid alles te horen wat de wereld hem te zeggen heeft.... Degene die schouwt staat eenvoudigweg ontvangend, afwachting, zonder bewuste bedoeling tegenover de wereld" zegt Pedersen, stichter van de Jenaplanmethodescholen. Deze manier van waarnemen gaat niet uit van de persoonlijke verwachtingen, noden en gevoelens. Eerder een deelnemende waarneming waarbij de persoon niet betekenissen oplegt maar ont-vangt van de werkelijkheid die zich aan de persoon 'voordoet'. Deze benaderingswijze is compleet anders dan onze dagdagelijkse benaderingswijzen waarbij wij, bij al wat is en al wat gebeurt, onmiddellijk onze directe indrukken, meningen, oordelen of visies klaar hebben en wereldwijd rond twitteren.



Hier gaat het om tijd maken en stilstaan bij het hier en nu, bij wat zich aandient aan mezelf en in de wereld. Tijd voor het andere om tot mij te komen, om zich te openbaren. Het is open waarnemer leren zijn.

Met aandacht betrokken geraken op het andere omwille van het andere. Met heel je wezen aanwezig zijn en invoelend luisteren.

Zo ruimte maken is stilte maken. Stilte maken wordt dan mediteren, want mediteren is je sterk bewust worden van je omgeving. Het is verwonderend naderbij komen. Door stilte leggen we de dingen niet onze eigen interpretaties op, maar maken we ruimte opdat de werkelijkheid zelf sprekend zouden worden. Dan zien we de wereld anders, en 'worden de vensters van onze

waarneming 'schoongeveegd' (William Blake). We kunnen we 'de wereld op zijn onvanzelfsprekendheid beschouwen' en worden 'visionair oplettend' (Tjeu van den Berk). 'In stilte aanschouwen' wordt dan: in om het even welk voorwerp, dier of mens 'de wereld zien zoals deze is, namelijk oneindig' (William Blake). Mediterend aanwezig zijn is zich openstellen voor het mysterieuze in (van) het leven. Het is 'achter de sluier der zichtbare dingen de onzichtbare wereld zien' (Klemens Tilman). Deze wijze van schouwen, van aanwezig zijn vraagt om stilte en stilstand.

Schouwen is een vorm van vermoeden dat de werkelijkheid een geheim bevat en erbij wachten tot het zich openbaart, prijsgeeft. Het is ruimte creëren, ontvankelijk zijn voor het openbaar worden van het mogelijke mysterie, het goddelijk geheim...."*Wij moeten worden als bomen. Die luisteren in den diepe grond. Dan zal een ruischen ons doorstromen. En alle bladeren worden mond.*" (De Merode)

Als de ziele luistert

Als de ziele luistert
spreekt het al een taal dat leeft
'lijzigste gefluister
ook een taal en teken heeft
blaren van de bomen
kouten met elkaar gezwind
baren in de stromen
klappen luide en welgezind,
wind en wee en wolken
wegelen van Gods
heiligen voet
talen en vertolken
'diep geloken woord zo zoet...
als de ziele luistert.

Guido Gezelle

2.1.2. Leegte

"Een mevrouw vertelt dat ze een geheel verweerde kist op het strand van onder het zand had. Hij ging heel gemakkelijk open en er zat niets in. Zij associeert dat met "leegte". Ze zegt het eigenlijk heel mooi te vinden dat er niets in zat. Ze heeft de kist met veel plezier in haar handen meegenomen. Het leert haar dat de leegte er al is, maar dat ze die veel meer in haar innerlijk moet toelaten. Leegte is één van de mooiste cadeaus die een mens in zijn leven kan krijgen. Want we zitten in deze tijd vol met "volheid" (agenda, supermarkten, gedachten, gevoelens, eten, tijd enz.). "Leegte" moet weer een tegengewicht gaan worden. Immers alles is begonnen in leegte ("de aarde was woest en ledig"). God is leegte en diepte en van daaruit kan schepping en creativiteit voortvloeien." Lezing Hein Stufkes 23 sept 2009

Wanneer je vol zit met zorgen en bezigheden dan werkt mediteren niet. Er moet stroming kunnen zijn, blokkades moeten opgeruimd worden, vuilnis moet uit de beken, er moet ruimte gemaakt worden. De menselijke verbindingslijnen tussen aarde en hemel moeten vrij zijn. De

overvolheid moet verdwijnen, de geest het lichaam moet meer leeg worden. De mens als instrument. Meditatie is eigenlijk niets anders dan leeg worden.

“Op een bepaald moment gaat een heel erg ontwikkeld man uit het Westen op zoek naar een groot zenmeester in het Oosten. De man uit het Westen heeft van alles gestudeerd en wil zijn kennis nu wel eens gaan vervolledigen bij die zenmeester. Hij wil, vast overtuigd als hij is, de Waarheid kennen.

Wanneer hij bij de Meester aankomt, nodigt die hem uit te gaan zitten en vraagt of hij thee wil. De man is echter zo gehaast om de Waarheid te leren kennen dat hij meteen van start gaat en de Meester met vragen bestookt.

Deze giet rustig en onverstoord thee in het kopje van de man uit het Westen. Hij antwoordt niet eens op de vele vragen die de geleerde man uit het Westen hem stelt. Hij blijft gewoon thee schenken in het kopje tot de man verbaasd opmerkt dat het kopje stilaan overloopt.

Hij houdt abrupt op met vragen stellen en kijkt met open mond van de Meester naar het overlopende kopje.

‘Wat doe je nu!’, roept hij, ‘het kopje loopt over, zie je dat dan niet?’

De Zenmeester lacht vriendelijk naar de man en zegt op zijn beurt: ‘Dat is precies wat er met jou aan de hand is. Jouw kop zit zo vol met allerlei wijsheden dat er geen plaats meer over is. Er is geen ruimte meer over voor de Waarheid. Leeg je kop. Ontdoe je van al die kennis en dan zal de Waarheid zich als vanzelf tonen.’”

De leegte die ontstaat na ruiming van de volheid en wezenlijk voor meditatie is een ander soort leegte dan een depressieve leegte waarin jongeren soms terecht komen. Angsten, twijfels, tegenslagen... kunnen de veiligheid en zekerheden doorbreken en ontwrichten, in een diepe leegte doen belanden. Toch kan ook deze leegte leiden tot een meer positieve, geïnspireerde leegte doordat je leert uit het kwijtraken, het gemis, het ontvallen wat je belangrijk vond.

Een man trad uit de menigte naar voren en sprak tot zenmeester Ikkyu: ‘Meester, wilt u voor mij opschrijven wat de hoogste, de meest verheven wijsheid is?’ Ikkyu nam meteen zijn penseel en schreef in sierlijke letters: Aandacht. ‘Is dat alles?’ vroeg de man. ‘Zou u er misschien iets aan toe willen voegen?’ Ikkyu nam opnieuw zijn penseel en schreef het woord tweemaal: Aandacht, Aandacht. De man sprak nu enigszins geïrriteerd: ‘Ik kan maar weinig wijsheid ontdekken in wat u zojuist schreef.’ Toen schreef Ikkyu het woord driemaal: Aandacht, Aandacht, Aandacht. Vertwijfeld riep de man toen uit: ‘Maar wat betekent dat woord aandacht dan eigenlijk?’ Ikkyu antwoordde vriendelijk: ‘Aandacht betekent aandacht.’

2.1.3. Mindfulness

Een mogelijke leerweg om te leren omgaan met overvolheid en stress in je leven wordt aangereikt door een reeks technieken onder de naam ‘Mindfulness’. Het heeft als bedoeling om meer aandacht, concentratie, innerlijke stilte, kalmte... te generen voor jezelf aan de hand van oefeningen met een meditatieve inslag. Oefeningen die uit boeddhistische levenswijze zijn ontleend. Vooral in de gezondheidszorg en in de zelfhulpsector krijgt ‘mindfulness’ vandaag een eigen plaats. Hoewel de genezende aspecten en de helende functies wetenschappelijk onderzocht worden is de werkzaamheid nog niet precies gedefinieerd. Toch zijn de effecten vooral op het terrein van stresseducatie en omgaan met negatieve gedachten erg positief. Ook in het onderwijs zijn al diverse proefprojecten lopende en is er een opmerkelijke invloed wetenschappelijk vast te stellen, die nog meer uitdieping verdient.. *‘Mindfulness helpt aandacht*

te geven aan wat er meest belangrijk is in het leven. We leren omgaan met stress, piekeren, somberheid, frustratie en alles wat in de weg staat van een leven dat de moeite waard is. D. Dewulf. Je leert aandacht schenken aan de ervaring in het hier en nu vanuit een neutrale, niet-oordelende houding. Het brengt rust en stilte over jezelf en ook over anderen. Anders dan kinderen en jongeren al te simplistisch te etiketteren met ADHD e.a., kan het aanreiken van oefeningen uit mindfulness jongeren helpen om meer gefocust te blijven, concentratie te ontwikkelen, eigen ongedurigheid af te leggen of onrust te controleren...

Mindfulness

Mensen hebben het altijd al gedaan
de stilte opgezocht

Niet om aan de werkelijkheid te ontsnappen
maar om te stoppen en te kijken
met milde open aandacht

Om de soms haast ondraaglijke kramp te lossen
waar de maalstroom van het leven
ons telkens weer lijkt toe te dwingen

Om met
meer moed
meer energie
meer creativiteit
meer mededogen
meer vrijheid
in het leven te staan

er midden in

"Eenvoudig gezegd is mindfulness: oplettendheid, je van elk moment bewust zijn. Oplettendheid wordt ontwikkeld door doelbewust aandacht te schenken aan dingen waar we gewoonlijk niet bij stilstaan. Het is een systematische aanpak om nieuwe manieren van controle en wijsheid in ons leven te ontwikkelen, gebaseerd op ons innerlijk vermogen tot ontspanning, aandacht, bewustzijn en inzicht." Jon Kabat-Zinn, oprichter van het Center for Mindfulness aan de universiteit van Massachusetts.

Heel wat boeiende oefeningen die hun plaats verdienen in het omgaan met stilte, zijn opgenomen in de vele publicaties die de laatste jaren in Vlaanderen zijn uitgekomen. De aanpak en de oefeningen zijn een echte aanrader en een wezenlijke verdieping voor de persoonlijke groei van jongeren. Een aantal van deze oefeningen zijn zeker aan te raden binnen het onderwijs. De begeleiding ervan vraagt wel enige onderlegdheid. Kwaliteitsvolle introducties kunnen overal in het Vlaamse land gevolgd worden. Er is echter een overaanbod aan 'nep-mindfulness'. Enkele betekenisvolle publicaties van betrouwbare opleiders (o.a. met oefeningen haalbaar in onderwijs) staan aangegeven in onderstaande bibliografische notities. Een echte opleiding in het begeleiden van mindfulness wordt gegeven aan de Arteveldehogeschool in Gent.

Edel Maex, Mindfulness. In de maalstroom van je leven, Tielt, 2006.

David Dewulf, Werkboek Mindfulness. Roeselare, 2008.

David Dewulf, Mindfulness voor je kids. Tielt 2009.

David Dewulf, Mindfulness voor jongeren, Antwerpen, 2012.

<http://aandacht.be/>
<http://www.mindfulness.be>
<http://levenindemaalstroom.drupalgardens.com/>
<http://www.wakkerworden.org>

2.2. Didactische wegen en uitwerkingen

2.2.1. Toe-schouwend aanwezig zijn, opmerkzaam voor verstilling



verschijnt in het tijdelijke.

Wanneer een kunstenaar een 'stil-leven' schildert, presenteert hij de dingen in hun eenvoud, een steen, een kruik, een glas, wat brood, bloemen.. Het is alsof hij probeert de banalisering van de werkelijkheid tegen te gaan door de eenvoud van het Al-ene aan te geven. Als je naar zo'n schilderij kijkt dan lijken de dingen je aan te kijken met de vraag: Zie me aan? Als je de tijd neemt om dat te doen dan is het of er iets ontijdelijks



De Deense schilder Vilhelm Hammershoi schildert stille lege ruimten, soms met mensen die ook verstillen. Hij schildert de verstilling en roept de stilte bij jezelf wakker.

De stilte is geen verslagenheid Ook drukt ze je niet plat.

Ze is niet alleen het resultaat van een nauwkeurig observeren, maar vooral van een aanvoelen van haar innerlijkheid. Ze is de werkelijkheid zelf, een open werkelijkheid waarin elk geluid of ego een verwringing zou zijn van het wonder dat voor iedere beschouwer totaal anders kan uitdraaien.

<http://timelesscollection.skynetblogs.be/archive/2007/05/03/de-stilte-en-het-schilderen-vilhelm-hammershoi.html>



De bekende Nederlandse fotograaf Erwin Olaf heeft in zijn benadering van de werkelijkheid iets van die verstilde intensiteit gestopt in zijn portretten en ruimten. Zelfs in de onmiddellijke

omgeving van actie is stilte aanwezig. Opmerkelijk worden voor dit soort stilte kan je met jongeren verkennen vanuit deze beeldtaal. Gevoelig worden voor de stilte door te kijken, te schouwen. Laat hen zelf ook met hun camera op zoek gaan naar verstillings. Laat hen toelichting geven bij de stilte die ze waarnemen.

3.2.2. Schouwen

Maak in het klaslokaal een mooi ogend stil-leven. Bv. 'stenen'. Schik met enkele soorten grote, ruwe stenen aangevuld met rivierkeien en kleine kiezelsteentjes. Of 'takken': diverse kleinere en grotere jonge takken en oude afgebroken of verzaagde boomstammetjes en wat schors en mos. Of 'brood': kies wat soorten brood, gesneden of gebroken met granen en halmen. Zorg voor een rustige, verzorgde achtergrond. Vertel de jongeren de doelen en de werkwijze van de oefening.



Laat de jongeren de ruimte in stilte binnenkomen en plaats nemen in een halve cirkel of U-vorm, op stoelen of op de grond. Vraag hen aandachtig te kijken naar wat er te zien is. Met aandacht met hun ogen uit te gaan naar de voorwerpen toe. Onbewust heeft men de neiging om de dingen te benoemen, dat is een kassei, een leisteen, marmer, kiezel... Vraag om dit niet tezeer te doen, als we dingen benoemd hebben, houden we ze vaak voor bekeken. De essentie van schouwen is getuige zijn, in stilte aanwezig zijn. Nodig uit waar te nemen, zonder taal, betekenis, oordeel of voorkeur. Vraag de jongeren alle elementen - die er te zien zijn - wat van hun aandacht geven. Er zijn onderdelen die ons meer aanspreken dan andere. Vraag alles in stilte te aanschouwen alsof het voor hen optreedt als in een theater. "De kern van alle dingen is stil en eindeloos, alleen de dingen zingen... ons lied is kort en broos"(Felix Timmermans).

Toe-schouwen

Vraag de jongeren te focussen op datgene wat meer dan het andere hun aandacht vraagt. In te zoomen op datgene wat het raakt, aanspreekt... in de opstelling. Nodig hen uit met hun zintuigen uit te gaan naar de voorwerpen die hen raken en deze zeer nauwkeurig bekijken. Kleuren, randen, vormen, lijnen. Dan vragen we aan jongeren om woorden uit het voorwerp te laten geboren worden. Woorden die zo precies mogelijk aangeven wat er te zien is. Niet alle woorden die geboren worden passen bij datgene waar we naar kijken. Woorden die geboren worden maar niet echt blijken te passen leggen we gewoon opzij. Woorden die passen schrijven we op. Vb. vlek, bruin, met stippen, randen... Het mag ook creatiever zijn Vb. geelgroene plek, scherpgeschuurde rand, vuil donker holletje, alleenliggend grijs... Wanneer jongeren een vijftal van die woorden bij elkaar gesprokkeld hebben, mogen ze deze met elkaar verbinden. Aan elkaar rijgen als een snoer. Vb. 'De stippen zijn bruine vlekken aan de rand' Vb. 'geelgroene plek, ver van de scherpgeschuurde rand,



reikend naar een vuildonker holletje in het alleenliggend grijs'. De jongeren kunnen de zinnestelsels verwoorden naar het voorwerp toe, alsof ze hen aanspreken. Ondertussen wordt zoveel mogelijk de stilte bewaard.

In plaats van aaneengeregen woorden kunnen jongeren ook metaforen maken. Oudere jongeren kunnen ook een echte 'haiku' maken. Het is Japanse dichtvorm geschreven in drie regels waarvan de eerste regel 5, de tweede regel 7 en de derde regel weer 5 lettergrepen telt. Een haiku is ontstaan uit een meditatieve, schouwende aanwezigheid bij de werkelijkheid en tracht de werkelijkheid ten volle te respecteren..

Ruimte voor het alledaagse

In plaats van stilte-opstellingen zoals hoger beschreven, kunnen ook eenvoudige voorwerpen worden binnengebracht: een appel, een klok, een boekentas, een zakdoek, een GSM... Het kan ook een oude of recente foto zijn, een krantenbericht, een stukje muziek, een lied of gedicht.... Bij een eerste kennismaking met stilte en meditatie reik je best een zeker verscheidenheid aan. De overgang van veel flitsende beelden en verandering naar één eenvoudig voorwerp is vaak moeilijk. Van belang is te zorgen voor voldoende schoonheid en verscheidenheid in de opstelling. Zorgvuldig zijn bij het inleiden en afronden: doelen en werkwijze helder aangeven, gebruik maken van een kaars of een lichte gongslag...Telkens ook de rust en het ritueel waarmee je dit begeleid goed uitbalanceren. Zorgzaamheid, vriendelijkheid, sfeer, mogelijk zachte of passende muziek op de achtergrond.

Door jongeren te oefenen in het aandacht geven aan gewone dingen die we in de klas binnen brengen leren ze mogelijk meer aandacht geven aan het alledaagse. Zo kunnen ze makkelijker geraakt worden door de schoonheid van een door de lucht scherpende vogel, verrast door snelheid van wegvlochtend wild, in bewondering voor de grootsheid van een boom, de onvoorspelbaarheid van een memorystick of ontgaan door een gewelddadige aanslag. Ze leren weer staren naar de eindeloze lucht of glimlachend turen naar veters van hun schoenen. Ze leren de aangename stilte ervaren na een geslaagde samenwerking, of het bekijken van iemands werkstuk. Gezamenlijk aandacht geven en de tijd nemen, vertragen, verstillen... en daardoor betrokkenheid en intensiteit versterken... misschien inspiratie vinden, creativiteit ontdekken, het bovennatuurlijke in het natuurlijke...

"Elke ontdekking is in zoverre mysterieus, dat zij onthult wat zo verrassend voor de hand ligt, wat zo dichtbij is en al zolang bekend en vertrouwd. (Arthur Miller).

2.2.2. Natuurbeleving ... in stilte...talig worden

Bij een natuurwandeling kan je naast je wetenschappelijke, economische geografische kijkwijzen de elementen uit de natuur ook op een schouwende, meditatieve wijze verkennen. Naast het bezig zijn met benoemen, onderscheiden ontstaan en vergaan trachten we de



werkelijkheid 'boom' op ook op andere wijzen te verkennen. Naast het aandachtig toeschouwer zijn, trachten we jongeren ook deel te laten nemen aan de werkelijkheid 'boom'. We willen ook gebruik maken van al onze zintuigen.

We starten met een kleine vooroefening

Eigen-aard-ig

Ga in het bos eens op je hurken zitten en trek een vierkant van twee handpalmen groot op de grond. Doe je ogen dicht en adem even uit. Tast heel voorzichtig het plekje af, voel beetje voor beetje wat er ligt, streel het, betast het omknelt het. Probeer niet direct te zoeken wat het is, probeer alleen te voelen, te verkennen. Voel met je vinger, met je hele hand, met de rug van je hand, met je nagel. Houd wat je vindt tegen je wang, tegen je lippen. Hou je ogen dicht zolang het kan en zoek verder er licht nog zoveel. Had je gedacht zoveel dingen op een klein plekje bij elkaar te vinden. Zo ligt het hele bos vol.

Doe je ogen open en bekijk wat je hebt aangeraakt. Kijk ook naar de levende wezentjes die door je afgebakend stukje grond heen kruipen. Ze komen ongevraagd binnen buiten gelopen... Schrijf je belevingen en ervaringen op en wissel ze uit.

Boom

Laat elkeen in een bos een eigen boom uitkiezen en vraag hen op eigen ritme een aantal opdrachten te doen. Geef de opdrachten mee op een steekkaart. Licht ze op voorhand toe. Geef de zin en betekenis van de oefeningen aan en de doelen die ze kunnen nastreven.

-Ga voor de boom staan maar zo dat je hem kunt aanraken en bekijk hem goed. De boom staat tussen de anderen. Hoe staat hij daar. Tegen welke achtergrond, struiken, lucht, weide. Hoe ziet hij eruit aan de voet, wat ligt en groeit er. De boom heeft wortels. Besef dat zo onder je doorlopen en zich vermengen met de wortels van andere bomen. Word je ervan bewust dat al de bomen gevestigd zijn in dezelfde grond.

-Ga heel dicht tegen de stam staan en kijk er langs omhoog. Wieg even mee met de top van de boom, of met een tak. Steek je armen eens in de lucht als waren het takken die verder vertakken zoals je vingers. Kan je je boom horen suizen? Z'n bladeren horen ritselen?

-Let een s op je adem, ook een boom ademt. Wij ademen zijn zuurstof in en koolzuurgas uit. Hij ademt onze koolzuurgas in en geeft zijn zuurstof weer aan ons.

-Eigenlijk lijken mensen wel bomen, ze ademen als een boom ze hebben ook een voet en staan rechtop, soms stevig soms wankel, en vaak reiken wij onze armen wijd omhoog als willen we de hemel raken....

-Omarm de boom. Wie houdt wie vast? Leg je hoofd eens vertrouwelijk tegen de stam.



Hoor je z'n sappen stromen? Kan je ze misschien vermoeden?

-Streel eens zacht zijn huid, zijn schors. Hoe voelt die aan, ruw, korrelig, glad...

-Hoe ruikt je boom, besnuffel hem eens, snuif z'n geur diep in je op...

-Proef eens even, Lik er eens aan.

-Kun je erin klimmen? Hoe voelt je je als zijn takken jou dragen, kan je ver(der) kijken, voel je wat angst, hoogtevrees, prettig...

-Vertel eens iets tegen de boom, een boom voelt misschien van buiten wel

hard maar binnen is die zacht als koekebrood. Vertel maar, wie weet vertelt hij wel iets terug.

"Een boom vroeg me een eindje mee te lopen; Dat kan niet, zei ik, bomen kunnen niet lopen. Dan ook niet spreken, zei de boom. Toen was alles weer stil (Hans Bouman)

-Aan een boom kan je van alles zien, zijn onderdelen, zijn eigenschappen, zijn geldelijke waarde... maar geeft hij jou ook de indruk van nog meer te betekenen dan wat er zo direct aan te zien is?

-Zet je neer aan de voet van de boom met je rug tegen de stam, hoe voelt dat. Schrijf terwijl je zo aan zijn stam zit wat je allemaal hebt gevoeld, ervaren, gedacht, geassocieerd. Heb je iets van stilte gevoeld. Waar heb je deel aan gehad?

-Neem afscheid van je boom. Wat draag je allemaal van hem mee?

Na de oefening wisselen jongeren hun belevingen aan elkaar uit. Wat hebben ze wel en niet gedaan, wat hebben ze ervaren, gedurfd. Wat was teveel gevraagd? Wat was te gek? Wat was deugddoend, verrassend. Op welke manier hebben ze iets van stilte ervaren.

Gedicht bij een boom

Het is wonderlijk hoe dichters, dichterbij de dingen kunnen komen door de aandachtigheid waarmee ze aanwezig treden. Niet alleen in beleving maar ook in taal. Ze vinden de woorden waarvan wij dromen, ze schilderen beelden in taal. Lees het bekende gedicht van Hans Andreus een keer gedragen voor, voor de groep jongeren. Vraag na de lezing oplettendheid voor de 'aandacht' en de 'stilte' die in dit gedicht verschijnt. Lees het nog een keer. Geef ieder een exemplaar van het gedicht. Vraag hen of ze één van de zinsneden herkennen in een boom op het terrein, in het park, in het bos waar je bent. Laat hen even tussen de bomen wandelen

Bomen zijn werkelijk
hun bladeren praten werkelijk
met woorden veelzeggend en letterloos

Hun toppen zingen
Hun stammen zwijgen
hoorbaar

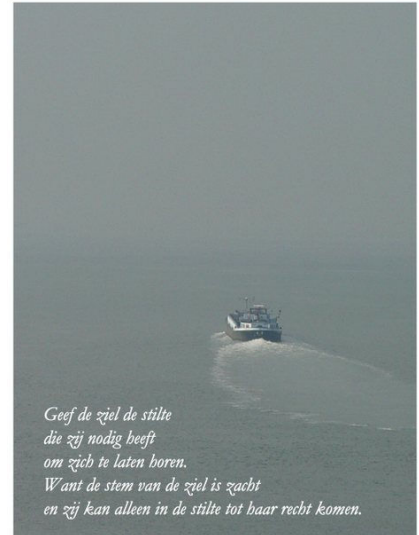
Hun wortels houden
van de aarde

Bij een boom
staande moet ik wel
ademen als een boom

Naar een boom
ziende zie ik
hemel en aarde in elkanders
armen

Want een boom
een boom is een bruiloft

Hans Andreus



Stilte indrukken vormgeven

Suggesties voor meerdere werkvormen en ideeën rondom mediteren in de natuur zijn te vinden op de THOMAS-website bij de 'In de Kijkers' voor het basisonderwijs: Symbolen verbinden hemel en aarde.

<http://www.kuleuven.be/thomas/page/symbolen-verbinden-hemel-en-aarde/>

3. Stilte en onthaasten

3.1. Inhoudelijke aanzetten en overwegingen

3.1.1. Verstillen

We hebben ons een cultuur eigen gemaakt van: 'ik ren, dus ik ben'. We ontleen onze identiteit en betekenis aan het stressvol vliegen van de ene activiteit naar het andere. In overvolle dichtslibbende agenda's laten we zien wie we zijn. Het leven verandert in een oefening in haast, ieder uur proberen we weer voller te stoppen. We krijgen niet gedaan wat zo nodig moeten. Het overal te laat komen illustreert dit bij uitstek en het geeft ons imago nog een duwtje in de rug: 'we zijn goed bezig'. Het maatschappelijk leven eist multitasking, propageert flexibiliteit, tolereert niet langer rust op gezette tijden. Wie niet mee wil of mee kan wordt uitgerangeerd. De boemeltrein wordt TGV en ook die is niet langer snel genoeg. Maar daarbinnen wordt de roep om onthaasting en verstilling zichtbaar. In alle stilte treedt die aan het licht in de toenemende depressies en mensen die zich ziek melden op het werk, jongeren die uitvallen op school. Overal ontstaan conflicten over werkdruk en moeten managers zich onthaasten om anderen efficiënter onder druk te zetten... De roep om meer stilte, om verstillen... klinkt luid en vraagt om een proces van vertragen, verlangzamen, onthaasting, stilvallen, stil staan...

Het is tegelijk ook een samengaand gebeuren van vereenvoudigen, versimpelen, versoberen, verminderen, verkleinen, loslaten...

3.1.2. Loslaten en onthouden

In de herfst stagneert de groei, de levensdrang verstilt, de energiestromen van de bomen trekken zich uit hun bladeren terug en laten ze los. Loslaten is een natuurlijk proces dat we als mens vaak verleerd zijn. We houden zoveel mogelijk vast aan wat we hebben, aan wat we zijn. Los laten is vrijlaten, enerzijds komt datgene wat wordt vastgehouden vrij, anderzijds komt ook wie vasthield en loslaat zelf vrij. Loslaten wordt dan 'laten zijn', dat wat is laten zijn wat het is.

Een ander woord voor loslaten is 'ont-houden'. De drie letters 'ont' voor een ander woord betekenen o.a.: 'niet'. Onthouden wordt dan: 'niet meer vasthouden'. Je ont-hechten, je ont-doen, je ont-laden, je ont-lasten van het teveel, het overvloedige, de ballast, het waardeloze, het zinledige... Ont-houding is loslaten: wat je doet ont-aarden, wat niet tot je eigen aard als mens behoort en wat niet tot deze aarde hoort. Onthouden is je iets (het teveel) ont-zeggen, niet meer zeggen, verstillen dus in de brede zin van het woord.

3.1.3. Onthouden en maat houden

Ont-houden betekent tegelijk 'beginnen te' houden van iets. Het geeft een nieuw begin aan, er ont-springt iets, iets nieuws ont-staat, ont-bolstert... Dat zelfde drieletter dat het einde van iets aangeeft draagt in zich de belofte van een nieuw begin. Ont- houden betekent dan nieuwe keuzen maken en houden van iets anders, wat zinvol, waardevol of nastrevenswaardig is.

Het is dan ook niet verwonderlijk dat zo'n rijk en meerzinnig woord als 'ont-houding' de 'vastentijd' inhoud geeft. Vasten wordt wereldwijd getekend door versobering. Het wordt een oefening in matigen, het leren maathouden. Alle dingen hebben hun maat. Ze zijn er niet mateloos, niet onuitputtelijk. Ze zijn er ook niet onmiddellijk, zomaar op ons commando. We leren grenzen kennen. Ook eigen menselijke grenzen. Een mens is een begrensd en eindig wezen en leeft in concrete situaties die ook hun grenzen hebben. Hij leert met mate iets te doen, een maat te zetten op dat grenzeloze verlangen naar altijd meer: het meer willen hebben, het meer willen kunnen, het meer willen zijn. Door leren maat te houden leer een mens de toe-maat weer kennen, wat hem toevalt, toevallig toe krijgt aan de maat. Als iets wat je er bovenop krijgt als een gave, een genade.

Ook aan het vasten zelf wordt een grens gesteld. Het is geen doel op zich, er staat een maat op. Een maand (ramadan) in de islam en dagelijks van zonsopgang tot zonsondergang. Het vasten is er gericht op samenzijn, samen eten en gericht op feesten. Siddhartha Gautama, de Boeddha, heeft ervaren dat vasten op zich een doodlopende levensweg is, wat hem door zijn volgelingen niet in dank werd aangenomen. Jezus van Nazareth overkomt hetzelfde. Ook hem wordt verweten dat hij feesten i.p.v. te vasten. Onthouding staat in functie van nieuwe verhoudingen. Ook de christelijke vasten wordt onderbroken op zondagen en is gericht op bevrijding en opstanding met het feest van Pasen.

3.2. Didactische wegen en uitwerkingen

3.2.1. Bewust worden van 'haast' ervaringen

Geluiden van haast en verkeer

Aan de hand bandopnamen van geluiden uit het stadsverkeer, speelplaatsgeluiden, eetzaal lawaai enz. stilstaan bij wat men hoort en voelt bij die geluiden.

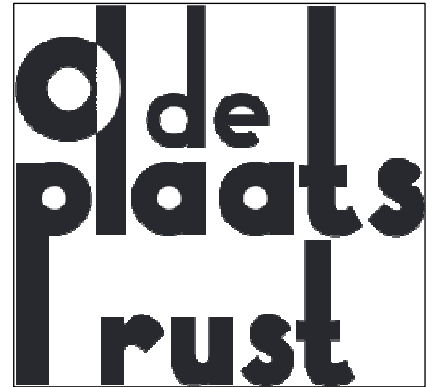
Opzij, opzij, opzij !

Het lied 'Opzij, opzij, opzij... van Herman van Veen beluisteren
*'Opzij, opzij, opzij.. maak plaats, maak plaats, maak plaats,
wij hebben ongelofelijke haast,
we moeten rennen, springen, vliegen, vallen, duiken, opstaan en weer doorgaan,
we kunnen hier niet blijven, we kunnen hier niet langer blijven staan,
een andere keer misschien.....(fragment)*

Meneer Hazewind

Fragmenten uit het kindergedicht 'Meneer Hazewind' van Mies Bouhuys beluisteren.

*Meneer Hazewind... wat heeft hij een haast,
hij rent door de straten, hij hijgt en hij raast,
als ik te laat ben dan zit ik ernaast...
hij vliegt over het plein, laat me erdoor ik moet ergens zijn...
altijd op jacht, geen tijd dat hij kijkt, geen tijd dat hij lacht...
Maar toen kwam die steen... brak hij zijn been
En nu in een stoel van riet, hij lacht nu en geniet
omdat hij eindelijk weer alles ziet....(fragmenten)*



Eigen levenservaringen toevoegen. Ervaringen van haasten, vooruitmaken, opgejaagd zijn (worden)... Ook ervaringen van 'gedwongen rust', stilvallen door ziekte, beperkingen
Het gedicht verder schrijven. Aangeven hoe 'stilte' daarin voorkomt. Hoe de stilte beleefd werd.
Welke negatieve ervaringen met stilte en welke positieve de jongeren meegemaakt hebben.

Mevrouw Holle

Luisteren naar het verhaal van Mevrouw Holle

Mevrouw Holle dacht 's morgens als ze opstond al aan 's middags en 's middags vroeg ze zich af wat ze 's avonds zou doen. Als ze op straat liep dan zei ze bij zichzelf: 'ik moet nog even...dit doen en nog gauw even langs die winkel langs en dan nog even daar iets ophalen en nog even....' Op een dag kwam ze even... een dokter tegen die haar staande hield en zei: 'mevrouw Holle u bent erg ziek.' 'Geen tijd dokter' zei ze 'want ik moet nog even...' 'Zie je' zei de dokter 'je laat telkens de 'L' liggen.' 'Wat laat ik liggen dokter?' want ze dacht dat ze weer even wat vergeten was.' De 'L' voor 'even'. 'Goed dokter' zei ze en ze was weer weg. Maar ze schrok zich wel een hoedje toen ze bij zichzelf zei: "ik moet nog 'L' even... " en ik kan nog net 'L' even... Daar moest ze even van gaan zitten. Het heeft toen lang geduurd eer ze weer is opgestaan. (samenvatting)

Voor jonge mensen kan het leven vaak niet hard genoeg gaan. De uitdagingen vanuit de flitsende wereld zijn enorm. De druk vanuit de samenleving, de leefomgeving, de leeftijdsgenoten is sterk om telkens opnieuw op die voortrazende trein van het leven te springen. Blijven stil staan, niet opstappen, lijkt wel het meest onwezenlijke wat je als jongere moet doen. Je mist de trein. Er is: de trein van de trends, de trein van de elektronica, de trein van de mode, de trein van de jongerenculturen, de trein van de muziek, de trein van de vervoersmiddelen, de trein van 'cool' zijn...

Wat als ik niet zou meedoen, niet meega in de stroom en kijk vanaf de kant? Wat gebeurt er dan? Laat jongeren beschrijven wat ze dan zoal voorbij zien gaan, wat ze dan missen.

Laat hen aan elkaar vertellen wat daar de betekenis, de waarde van is voor hen, voor hun leven, voor hun identiteit.

Vraag hen nadien aangeven een lijst te maken en te nummeren naar waarde. Wat zouden ze willen inruilen voor meer vertraging, rust, stilte, levensruimte...? Wat kost hun dat?

3.2.2. Dag(en) zonder I phone

Bespreek met de jongeren wat een dag zonder I Phone, GSM en /of andere elektronica voor hen zou betekenen. Een dag niet vast hangen aan hun mobieltje of internet. Hoezeer zijn ze afhankelijk van het instrument. Hoezeer zijn ze afhankelijk van de oproepen van de anderen. Hoe stressvol is het voor hen, welke onzekerheid of veiligheid geeft het hen. Wanneer steekt er stress op. Hoeveel geld gaat er naar toe? Wat moeten ze daarvoor doen? Wie gebruikt er weinig of geen GSM of I phone? Waarom is dat? Hoe komen ze de dag door? Spreek met hen over : gejaagdheid, drukte, imago, lawaai...

Nodig de jongeren uit voor een dag zonder I phone of GSM. Wie wil er meedoen? Laat degenen die meedoen halfweg de dag met elkaar samenkomen en spreken over: hoe het voelt 'zonder', wat ze beleven, of ze het volhouden en waar ze moeite mee hebben.

Laat hen nadien aan de anderen vertellen over de dag 'zonder'. Laat hen eventueel tekenen of collages maken. Laat hen ook vertellen wat ze op de 'verloren' momenten hebben gedaan? Hoe hebben ze de tijd gevuld? Was het nog meer stresserend of werkte het ook bevrijdend?

3.2.3. Mandala's tekenen

Met jongeren mandala's tekenen en inkleuren als oefening in onthaasten, rust brengen, focussen, verstillen, verinnerlijken, stilte ervaren, bezinnen... kan een wonderlijke ervaring zijn.



De mandala heeft een hindoeïstische oorsprong. Het is oorspronkelijk een geometrisch patroon dat symbolisch de kosmos uitbeeldt. De geometrische figuren in de cirkel staan vaak symbool voor wat in de maatschappij als zinvol en waardevol ervaren werd. In het huidige boeddhisme worden ze door monniken gebruikt als een hulpmiddel bij het vinden van stilte en bevrijding en bij het mediteren. Tegelijk zijn het voor hen oefeningen in onthechting omdat de mandala's van zand worden gemaakt. Deze zandmandala's worden dan verwaaid, bijeengeveegd en verstrooid of overspoeld met water. Als de mandala klaar is wordt hij ritueel teruggegeven aan de aarde. Het maken van de

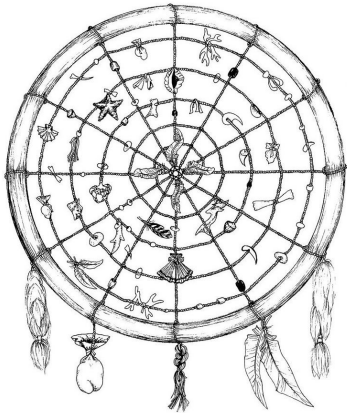
Mandala's zijn in de eerste plaats een meditatiemiddel om tot stilte te komen, tot rust, dicht bij jezelf of om op het wezenlijke of het goddelijke gericht te worden. Verder worden gebruikt bij het doorgeven van kennis en inzicht, wijsheid en spiritualiteit. Er zijn niet alleen mandala's uit het oosten. Er zijn ook christelijke mandala's, indiaanse, van aboriginals of afkomstig uit Afrika.

Mandalatekenen is meditatie van aard en helpt je om je hoofdje leeg te maken en volledig in dit moment te zijn, in het nu. Een Mandala heeft onder andere als doel je te doen stilstaan bij het waardevolle dat er in is afgebeeld, je aandacht naar je eigen innerlijke centrum te brengen of om de betekenissen voor jezelf toe te laten, te overwegen. Door het in stilte bezig zijn met het trage proces van het inkleuren of maken van een mandala ontstaat er een wisselwerking tussen de persoonlijke binnenkant en de uiterlijke vorm en betekenis van de mandala.

Het inkleuren van een mandala kan dus een nauwgezet proces zijn van binnen de lijnen kleuren volgens de opgegeven grenzen en regels. Het kan ook een heel vrij en creatief gebeuren zijn waarbij eigen betekenislijnen de bovenhand krijgen op de aangegeven structuren.

Op het internet zijn er duizenden mandala's te vinden die hun eigen zin en betekenis in zich dragen. Kiest er een aantal betekenisvolle voor je klasgroep uit, druk ze in veelvoud in zwart-

wit af en laat hen er één kiezen die ze graag willen uitwerken. Zorg voor voldoende rust en vraag de jongeren zich los te maken van de dingen van de dag en er ruimte voor te maken. Leg alle materialen rustig klaar. Een kaars aan steken en eventueel een wierookgeurtje kan helpen om een goede sfeer te creëren. Voor het tekenen wat ademhalingsoefeningen doen, waarbij je je concentreert om kracht en inspiratie naar binnen te halen en de dingen van de dag en eventuele overvloedige ballast los te laten. Een goede verbinding maken met het nu-moment. Je kunt ook even mediteren op het thema van de te maken mandala. Geef iedereen voldoende ruimte om ook buiten de grenzen van de mandala's te kleuren en nieuwe inspiratielijnen uit te werken.



Neem de tijd om nadien met de jongeren te spreken over hun belevingen en ervaringen bij het maken van de mandala.

4. Stilte en openheid

4.1. Inhoudelijke aanzetten en overwegingen

Open mensen zijn nieuwsgierig en staan open voor nieuwe opvattingen, situaties, ervaringen en houden van verandering. Die belangrijke levenshouding geraakt soms versluierd door de veelheid, de verscheidenheid, de overvloed die op hen toekomt en vaak overspoeld. Zich in stilte terugtrekken (uit de veelheid en de aandring), zich vrijmaken, ruimte scheppen om het waardevolle, het betekenisvolle, het zinvolle, het wezenlijke op het spoor te komen... wordt als een noodzaak gevoeld. Nood aan stilte om hen heen, stilte binnen in zichzelf.



Die vraag naar stilte roept soms de wereld van kloosters en monniken op. Plaatsen waar het gewild stil is. Plaatsen waar de mensen stilte uitstralen. Ook al lijken veel van deze kloosters en abdijen erg gesloten toch is er veel 'openheid' te vinden voor wie opnieuw ruimte zoekt, stilte voor meer levenszin en –richting, wezenlijkheid, inspiratie... openheid op iets dat het 'dagdagelijkse noodzakelijke' transcendeert... Mensen zoeken plaatsen waar men een stilte ervaart die opent... die ruimte maakt voor: het meest wezenlijke, de ultieme diepte, het onuitsprekelijke mysterie van het bestaan, '*apokatabolès kosmou*'. Plaatsen die openheid stimuleren voor het onbekende, het ongrijpbare en het onverklaarbare.'

Leren vertoeven in stilte en er openheid ervaren, waarbij men uitkomt bij het wezenlijke voor het eigen bestaan... Het is een hele weg. Er bestaat geen 'instant stilte' die onmiddellijk resultaat geeft op wat men hoopt te ontdekken, hoezeer de talloze zogenaamde helingcentra dit ook beloven in hun reclameboodschappen waarmee ze de hedendaagse mens in al zijn nood bestoken. Ze lijken daarbij zoveel meer aantrekkelijk, meer hedendaags, boeiender en vooral eenvoudiger.

De weg naar openheid in en doorheen de stilte is eerder te vergelijken met een onzichtbare route doorheen een schijnbaar levensloze woestijn, of als een kronkelend, steil pad naar een bergtop. Een weg waarbij je een tijdlang (levenslang) onderweg bent, een leerproces in traagheid en geduld, in loslaten en aanvaarden... maar ook in doorbijten, volhouden... de bergtop ligt vaak hoger en verder dan zijn schijnbare aanraakbaarheid vanuit het dal.

Het geschenk van de stilte

Heb de stilte lief boven alle dingen: zij zal je een vrucht aandragen die in woorden onmogelijk beschreven kan worden. In het begin zijn wij het, die onszelf dwingen te zwijgen. Maar vervolgens groeit er uit ons zwijgen iets dat ons tot het zwijgen aantrekt. Dat God je het gevoel mag schenken van dat iets, dat uit de stilte geboren wordt!

Isaac van Ninivé (Syrische woestijnmonnik, 7e eeuw n.C.)

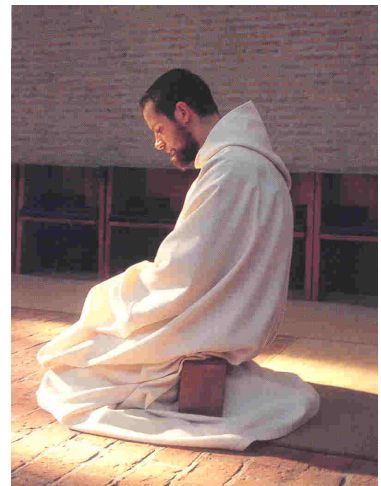
Openheid voor het 'heilige', 'het mysterieuze'

In wezen is het leven zelf ongrijpbaarheid, onvoorspelbaar en oncontroleerbaar. Kijk maar hoe je dag verlopen is. Hoeveel dingen liepen anders dan gedacht?

Heel wat aspecten van het leven, van de werkelijkheid vallen je toe, komen niet op bestelling, maar dienen zich aan als een open aanbod, een geschenk, een openbaring. Openbaren is tegelijk 'openheid' baren. Openheid voor wat zich opent, voor die mogelijk 'onkenbare aanwezigheid' die zich er in aandient, laat vermoeden.

Ruimte maken in stilte is als een zich-open-houden-voor, een eerbiedige aandacht in een houding van ontvankelijkheid en raakbaarheid. *'Stilte is de zendtijd van de Heilige Geest'.*

Ruimte voor het ons overstijgende, voor religieuze ervaring. Ruimte voor diepe innerlijke omvorming en groei. Een proces van toewijding die je helpt je leven te verankeren in het stille onuitsprekelijke mysterie met zovele namen.



" stilte is een tweestemmig lied, waarin God en de mens elkaar raken." Guillaume van der Graft

De stilte achter de woorden spreekt van God

"Elk woord, elk beeld dat men gebruikt voor God is eerder een verdraaiing dan een beschrijving."

"Hoe moet men dan over God spreken?"

"Met Stilte."

"Waarom gebruikt u dan woorden?"

De Meester begon hartelijk te lachen.

Hij zei: "Wanneer ik praat, mijn beste, luister dan niet naar de woorden. Luister naar de Stilte."

Anthony de Mello

'Voor Gods aangezicht ver-bleekt de waarde die wij aan de dingen hechten.'

'Goed is het in stilheid te wachten op het heil des Heren.' Klaagliederen 3:26

4.1.2. Stilte en meditatie

Stilte roept het mediteren wakker. Als we willen mediteren worden we stil. De beide elementen reiken elkaar de hand. Ze helpen en versterken elkaar. Ze hebben een gezamenlijk terrein. Via het verkennen van de stilte kan je als leerkracht bij de jongeren ook een verbinding maken met meditatie, bezinning en gebed.



Mediteren is in het eigen drukke bezig zijn, ruimte en tijd maken voor... iets anders. Die tijd kan er in bestaan om gericht en overdacht stil te staan bij het eigen handelen, de richting in je leven, tijd van bezinning. Die tijd kan ook gebruikt worden om ontvankelijk te zijn voor wat zich in deze 'stilte' in deze vrijgekomen ruimte aandient. Jongeren gevoelig helpen worden: voor wat mogelijke op hen toekomt, hen toevalt, voor het buitengewone in het gewone, voor het nieuwe, het onbekende, het onvanzelfsprekende, het toekomstige, voor het geheimnisvolle, het heilige... dit alles is in de religieuze ontwikkeling een 'wezenlijk' gegeven. Vanuit de stilte-ervaringen met jongeren betreden we heel natuurlijk en spontaan de wereld van het meditatieve, het spirituele, het mystieke... de zgn. mistagogische component van het godsdienstonderwijs.

Mediteren in onderwijs

Het woord meditatie en gebed roept vaak een hoogheilige sfeer van kerken of moskeeën op, beelden van verstilde in zichzelf gekeerde mensen die met handen gevouwen en met de ogen dicht, geknield met God spreken, of van naar boven zwevende kale monniken aan de andere kant van de wereld. Het beeld van de op God gerichte vragende en smekende mens past voor velen niet meer in deze tijd. Het opdreunen van gebeden die niet van de jongeren zelf



uitgaan en voor hen onverstaanbaar zijn wordt niet langer als zinvol aanzien. De vraag rijst of meditatie en gebed vandaag nog iets te betekenen kunnen hebben? Heeft meditatie en gebed een meerwaarde in het persoonlijk leven of in deze samenleving? Zijn er andere vormen van meditatie en gebed die zinvoller zijn? Hoe

kan dit gestalte krijgen in een multi-levensbeschouwelijke klas van een christelijke school. Kunnen we iets leren uit andere religies? Vele vragen rijzen er in een schoolteam.

Vele betekenissen van meditatie

De term mediteren dekt vele ladingen en er zijn vele omschrijvingen van. Mediteren is stilstaan bij het nu. Mediteren is zich openstellen voor wat er in uw innerlijke omgaat. Mediteren is invoelend luisteren. Mediteren is je bewust worden van je omgeving. Mediteren is iets overdenken. Mediteren is inzicht verwerven in wie je bent en waar het met je leven naar toe gaat. Mediteren is ergens goed over nadenken. Mediteren is eerst en vooral ontspannen. Mediteren is alle gedachten loslaten. Meditatie is gericht op zelfaanvaarding, op tot rust komen in jezelf. Mediteren is gewoon zitten en zijn. Mediteren is zitten in uiterste rust en verzonken zijn. Mediteren is met heel je wezen aanwezig zijn. Mediteren kan al lachend, al dansend, al zingend, al gaand... Mediteren is je geest leeg maken. Mediteren is je lichaam, je geest, je ziel in harmonie brengen. Mediteren is handelen volgens je ziel en uitdrukking geven aan je creativiteit. Mediteren is nieuwe energie opdoen. Mediteren is zichzelf verwonderen. Mediteren is de wereld op zijn onvanzelfsprekendheid beschouwen. Mediteren is in om het even welk voorwerp, dier of mens de wereld zien zoals deze is, namelijk oneindig. Mediteren is zich openstellen voor het mysterieuze in en van het leven. Mediteren is achter de sluier der zichtbare dingen de onzichtbare wereld zien. Mediteren is 'n zoektocht naar verlichting...

Als je de term meditatie voor jezelf zou omschrijven, wat benoem je dan allemaal als mediteren? Welke van bovenstaande betekenisvelden herken je? Ken je? Doe je ooit wel eens, soms, dikwijls? Welke dingen zeggen je niets? Wat begrijp je niet? Wat trekt je wel aan? Wat wil je leren kennen? Welke aspecten van meditatie lijken je voor jongeren waardevol? Wat zou de betekenis van meditatie voor jongeren kunnen zijn?



*Moge de nacht mij omhullen als een cocon
Dat de beek van mijn gedachten opdroogt
En de molens van mijn geest stil mogen vallen
Dat de storm van mijn gevoelens mag gaan liggen
En ik mij veilig mag voelen in het huis van mijn hart
Dat mijn lichaam mag rusten in Gods hand
Zoals de vissersboot rust op het strand
Hein Stufkens*

Christelijke meditatie

Stille meditatie is voor christenen een weg naar jezelf, naar de andere, naar God. De menselijke geest wordt zich in diepe stilte bewust van zijn eigen bron, het is een inwonende geest, de Geest van Liefde. Dagelijkse meditatie hervormt en verdiept het leven. In de meditatie zoeken christenen bij God te zijn, bij Jezus, bij de Heilige Geest. In de meditatie laten ze hun gedachten los, zelfs 'vrome' gedachten. Het doel in de christelijk meditatie is de mysterieuze en stille aanwezigheid van God in de mens toe te laten. In aanvang bestaat ze erin onze verstrooide geest tot rust, stilte en aandacht te brengen. De



meditatie brengt christenen mogelijk tot de ervaring van liefde en zet aan die liefde aan anderen door te geven in het dagelijks leven.

Wat denk je hierbij? Wat herken, wat boeit je? Wat ervaar je als zinvol voorde jongeren?

4.1.2. Mediteren en bidden?

Sommige mensen benoemen het nadenken, zich bezinnen over de eigen handelingen of het terugblikken op de voorbije dag met het woord 'bidden'. Anderen noemen het 'mediteren' of 'zich bezinnen' of 'nadenken', 'een gesprek met zichzelf'... Bepaalde mensen zoeken de rust op in de natuur, op een hoge berg of aan zee of in een verlaten kerkje of kapel en noemen dit bidden of mediteren. Weg deinen op de tonen van sfeervolle muziek wordt ook mediteren of bidden genoemd. Weer anderen noemen bidden iets, jezelf toevertrouwen aan het leven en weer anderen vertrouwen iets toe aan de God van het leven.

Stilte maken en zich openen: mediteren en bidden liggen in elkaars verlengde en lang niet iedereen verstaat onder deze woorden het zelfde.

- In moeilijke situaties bij ziekte of bij examens duimen mensen voor elkaar, ze steken dan soms een kaars aan. Is dit een vorm van stil zijn, aandacht, betrokkenheid, meditatie of gebed?
- Midden op de dag een muziekje opzetten en alleen maar luisteren en wegdromen... Bewust naar adem happen om tot rust te komen... Buiten even in het gras gaan liggen of samen kijken naar het sneeuwen... Heeft dat iets met stilte, openheid, meditatie of gebed van doen?
- In jeugdbewegingen, op bos en zeeklassen, op kampen of op weekeindes wordt er vaak gezongen. Liederen in alle talen over liefde, verbondenheid, onrecht, verlangen... Dat groeit soms uit tot sfeervolle momenten. Zou je dit gewoon zingen noemen of is het net iets meer of tegelijk iets anders dan dat. Is dit verstillen, mediteren bidden...?
- Overall in de wereld zie je vormen van protest tegen onrecht, tegen oorlog en geweld.



stilte, van meditatie of gebed?

De wenende moeders van Buenos Aires, de optocht van straatjongeren in Brazilië en India, de witte mars in België, hongerstakingen van vluchtelingen die het land worden uitgezet. Stille optochten met foto's van verdwenen mensen, de witte maskers van indignados... Mensen die iets van hun heilige verontwaardiging laten zien... Zijn dit op één of andere manier vormen van

Wat is voor jou stilte, openheid, mediteren of bidden? Wat van bovenstaande dingen doe jij ook of je dit nu bidden noemt of niet? Als je aan bidden denkt wat komt er dan bij je op aan situaties uit je eigen leven, aan bedenkingen, aan gevoelens. Zijn er momenten van meditatie en gebed in je leven geweest die je als zinvol en deugddoend ervaren hebt. Zijn er ervaringen die je zinloos vond? Ervaringen die je als kind zijn bijgebleven? Bidt jij (nog) wel eens, regelmatig, nooit? In welke situaties? Wat doe je dan? Wat noem je bidden? Wat versta je er onder?

Bidden in vele gestalten?

Bidden komt voort uit de behoefte je hart te luchten over belevenissen die je raken, boeien, overkomen, dwars zitten, je leven zuur maken, je leven de moeite waard maken, je uitdagen, je oproepen, je met de onvolkomenheid van jezelf en de wereld confronteren.

Bidden komt voort uit het verlangen om je hart af te stemmen op het boeiende, het ongrijpbare, het storende, het zinvolle, het uitdagende, het nastrevenswaardige, het volmaakte, het ware...

Bidden is trachten daar voeling mee te krijgen, daar open voor te staan, daar op in te gaan, daar z'n zinnen op richten, z'n leven op afstemmen, daar vertrouwen in te krijgen...

Het is proberen contact te krijgen met de kracht van het leven, de heelheid van het Al, met de grondzin van het bestaan, met de God van het leven... hoe je die ook noemt: levensadem, stem in het gebeuren, vreemdeling, rechtvaardige, liefdevolle, medelijdende, onnoembare, naamloze, bevrijder, vader, moeder... met of zonder Hoofdletter.

Bidden is je er stilaan op vertrouwen, je er aan durven overgeven, je laten drijven op de stroom van het leven, op de energie van die kracht, je verlaten op de dragende werking van de grondzin, de zorgende handen van God.

4.1.3. Bibliografische notities

Marcus Braybrook, *Leren bidden*. Baarn 2002.

Jon Kabat-Zinn *Handboek Meditatief Ontspannen*, Haarlem, 2000.

E. Lasalle, *Zen-Meditatie*, Bilthoven, 1971.

Edel Maex, *Mindfulness*. In *De Maalstroom Van Je Leven*, Tielt, 2006.

David Dewulf, *Mindfulness Meditaties*, Leuven, 2009.

Hans Jeths, *Praktische meditatie*, Bres, Amsterdam 1996.

Willi Massa, *Ontwaak in stilte*, Antwerpen, 1977.

Henri Nouwen, *Met open handen; Notities over het gebed*, Tielt, 1988.

Klemens Tilmann, *Opvoeding van de kinderen tot mediteren*, Antwerpen, 1964.

4.2. Didactische wegen en uitwerkingen

4.2.1. Het lichaam openen voor stilte

Mensen leren elkaar van jongsaf aan om wezenlijke basishoudingen voor het leven over te nemen en in te oefenen. Iemand begroeten, dank u zeggen, respect tonen... Elke religie of godsdienst leert mensen houdingen aan die belangrijk zijn voor levensbeschouwelijke en godsdienstige aspecten van het leven. Zo leren ze ook houdingen die helpen om zich open stellen, luisteren, ademen, tijd maken, rust geven, je open stellen voor de omgeving, een ander mens, tijd maken voor het wezenlijke, het waardevolle, proeven van de stilte, de stem van het geheim vermoeden, luisteren naar God... Houdingen die de stilte helpen gestalte geven.

Die houdingen worden aangeleerd in en voor meditatie, gebedsmomenten en rituelen. Die lichaamshoudingen beïnvloeden het mens zijn. Door de houdingen aan te nemen kunnen jongeren beter voelen wat het betekent, ze maken het mee, ze proeven ervan. Maar tegelijk leren ze zowel innerlijk als uiterlijk nieuwe waarden en nieuwe gedragingen aan. Meditatiehoudingen en stilteoefeningen helpen de mens lichamelijk voor te bereiden op de stilte en op wat in die stilte aan waardevolheid meegegeven wordt.

Proeven van lichaamshoudingen uit vele culturen en godsdiensten

Maak in je klas ruimte voor lichaamswerk. Zet de banken buiten of stapel ze op en vertop de grootste rommel onder mooie doeken, veeg de vloer, vraag jongeren een ligmatje of deken mee te brengen. Zorg voor wat sfeer, wat zachte religieuze muziek... Ze in het midden een grote kaars of lantaarn. Of een schaal met water en drijfkaarsen met wat bloemen...Vertel de jongeren wat je wil doen en geef aan dat het om 'proeven' gaat. Een kort ervaringmoment om te voelen hoe iets is, wat je voelt, denkt en gewaarwordt... Daarna een vrije open uitwisseling van belevingen om daarover aan elkaar te vertellen en om te leren van elkaar.

Verken met de jongeren de diverse houdingen. Laat hen de houding een minuutje lang aanhouden. Geef opdracht stil te staan bij hoe het voelt en wat ze 'gewaar' worden. Wat gebeurt er met de handen, het lichaam Vraag hen aandacht te geven aan de stilte en wat de handen, het hoofd, het lichaam... aan de stilte vertellen, hoe het lichaam stil wordt, stilvalt, de stilte uitdrukt (of niet), hoe het lichaam helpt of stoort bij het stil worden, welke aspecten van het leven wakker geroepen worden door de aandacht van het lichaam....

Bepreek kort wat goed voelt en wat niet. Wat gaat gemakkelijk, wat kost moeite. Wat ervaren ze als weldoende of als eerder pijnlijk.

Doe de houdingen goed aan de jongeren voor, geef mogelijke variaties aan. Dwing de jongeren niet, laat hen de houdingen ook aanpassen aan hun mogelijkheden. Er moeten geen lichamelijke prestaties geleverd worden. Stil worden is aandacht geven aan wat er is, of aanwezig treedt. Ruimte maken voor iets anders dan dagdagelijkse beslommeringen.

Deze verkenning van houdingen in stilte kan verder lopen in meditatie en gebed. Kijk zelf goed wanneer jongeren daar toe in staat zijn, de sfeer ervoor aanwezig is, enz... Zorg voor verscheidenheid in uitdrukkingvorm.

Open handen

Vraag jongeren hun handen open te leggen op hun eigen manier. Laat hen deze wijze voor zichzelf in stilte verkennen, mogelijk met gesloten ogen. Maak hen na een tijdje attent op de open handen van de andere jongeren. Welke gelijkenissen en verschillen zien ze. Laat ze elkaars houdingen uitproberen. Toon aan de jongeren welke houdingen je nog kan



aannemen of toon verschillende vormen aan de hand van foto's. Bespreek met



jongeren welke verschillende gevoelens er opkomen bij het voelen van de verschillende houdingen. Zich openen om te ontvangen (mogelijk wat men ontvangt visualiseren) Verbind de gevoelens en belevingen met vergelijkbare situaties uit het dagelijkse leven.



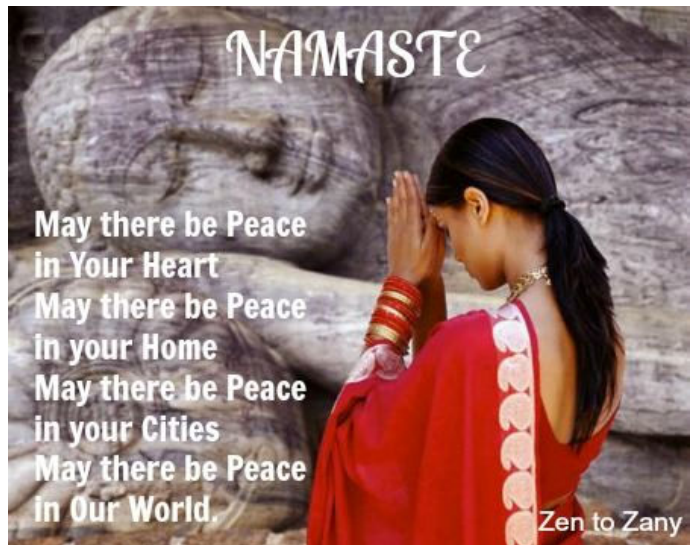
Met open handen zitten op een stoel, geknield op de grond of recht staande geeft opnieuw een andere beleving. Deze houdingen kunnen nog versteekt de stilte accentueren of oproepen.

Gevouwen en gekruiste handen

Vraag jongeren hun handen te vouwen, samen te houden, geef voorbeelden door zelf voor te doen en laat hen foto's zien waarop jongeren zijn afgebeeld. Bespreek een foto kort naar beleving en uitdrukking. Geef weer de doelen en de ingesteldheid aan. Doe de oefeningen zoals eerder werd aangegeven, verken de verschillen, verwoord de belevingen en gewaarwordingen en bespreek alles kort na. Vraag welke houdingen jongeren als meditatie of als gebed herkennen, welke ze zelf soms aannemen, wanneer ze dat doen...



Namasté is in een aantal Aziatische landen, een gebruikelijk hindoeïstisch gebaar om te groeten en respect te tonen. Het woord heeft zijn oorsprong in het Sanskriet "nam" (buigen) en betekent "ik buig voor jou". Hierbij worden de handpalmen tegen elkaar gehouden, de vingers opgericht naar boven. Ze worden ter hoogte van de borst tot aan de kin gehouden bij een begroetingsgebaar, waarbij ook een lichte buiging wordt gemaakt. De gevouwen handen komen voor het aangezicht tot boven het hoofd bij een meditatieve of gebedshouding. Bij het gebaar wordt vaak 'namasté' gezegd, maar het kan ook zonder woorden worden uitgevoerd, waarbij de betekenis gelijk blijft.



Laat aan de hand van foto's zien hoe jongeren in verschillende culturen en godsdiensten, gelijkaardige of verschillende houdingen aannemen.

Laat jongeren de namasté begroeting naar elkaar toe uitproberen. Laat hen verwoorden welke belevingen, gevoelens, bedenkingen... er bij hen boven komen. Wat is er onwennig, vreemd... wat is er mooi, wezenlijk...? Je kan ook een waardevol voorwerp zoals als een heiligenbeeld, een Boeddhabeeld, een heilig boek, een beeltenis, foto van een dierbare.... Een speciale plaats geven en de jongeren vragen deze te begroeten met de namasté houding die respect en eerbied uitstraalt en de waarde van iets of iemand wil bebnadrukken.

Lotus houding (eenvoudige)

De lotus houding is een lichaamshouding die zich openstelt zoals een lotusbloem zich opent. Vooreerst is er de open schoot waarbij de benen zo gevouwen zijn dat ze een schaal vormen. Een duidelijke verwijzing naar de gelijkenis van de gevouwen benen met bloemblaadjes van de lotus.



De armen en handen kunnen op verschillende wijzen gehouden worden. De verschillende handhoudingen van de vele Boeddhabeelden drukken telkens andere betekenissen uit. Bij mediteren worden de handen vaak gewoon als open handen in de schoot



gelegd, een versterking van de open ontvankelijkheid. Soms worden open handen op de knieën gelegd om de ontvangstruimte nog meer te versterken. Soms worden de vingers daarbij zo gevouwen dat duim en wijsvinger naar elkaar worden toegebracht. De duim stelt God. De wijsvinger stelt de mens voor. Beide vingers worden



bij elkaar gebracht als uitdrukking van hoop en geloof in de ontmoeting. De andere vingers verzinnebeelden de werkelijkheid, de natuur.



De symboliek van de lotusbloem verwijst naar de zuiverheid van het bewustzijn dat men in het boeddhisme nastreeft.

'Hoewel de lotusbloem is geworteld in de modder, bloeit hij op de oppervlakte van het water. Hoewel het groeit in waterplassen, blijven de bladeren altijd droog.'



Diamanthouding



De diamanthouding of hele lotushouding is een meditatiehouding die gewenning en oefening veronderstelt. Je kan ze tonen aan de jongeren omdat ze zo bekend is of tot de verbeelding spreekt. Voor de meeste westerse jongeren is deze houding als plaats voor stilte en meditatie niet aan te raden

vermits het ongemak en de pijn bij deze houding het haalt boven ruimte, rust en stilte.



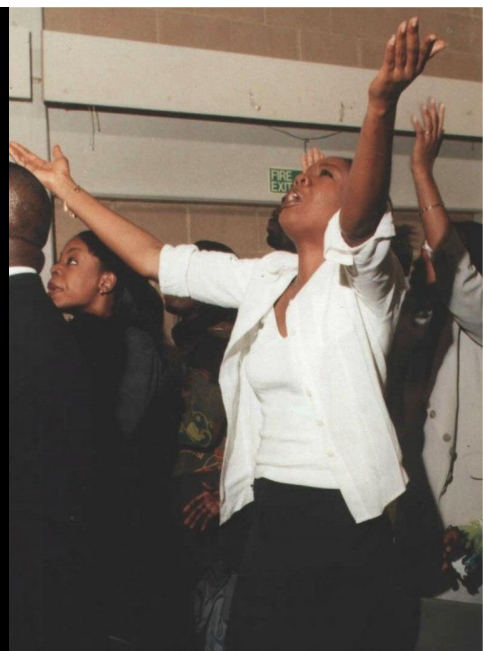
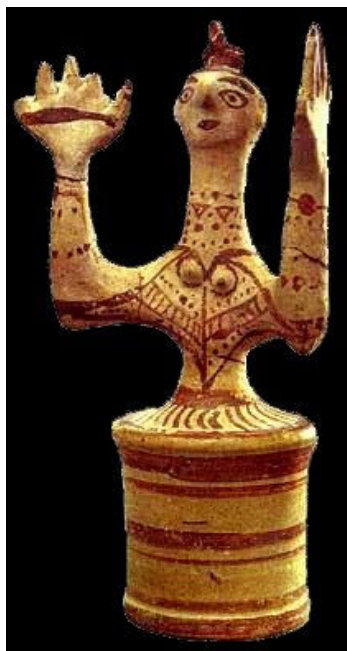
Orante houding

De handen zijn boven het hoofd verheven. Ze drukken openheid op wat de mens overstijgt, openheid op wat op de mens toekomt, de toekomst, openheid op geheim, het mysterie van het bestaan, het goddelijke... Ze kunnen een verlangen of verwachting uitdrukken, blijheid en vreugde. Ze kunnen ook dankbaarheid en contact uitdrukken. Ze kunnen iets vragen of iets uitsturen. De open handen



zijn meestal naar binnen gekeerd. Ze kunnen ook voor zich uit gehouden worden als een bescherming of zegening boven iemand uit. Zelden zijn ze naar buiten gekeerd, dan gelden ze eerder als afwering..

Verken ook hier zoals bij de voorgaande houdingen. Vraag hoe deze houding de stilte oproepen, versterken, helpen....



Buigingen

Buigingen worden gehouden om eerbied te geven, om respect te tonen, om zichzelf klein te maken tegenover het andere dat groter is.

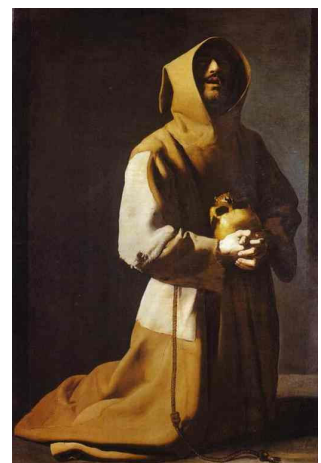


Je kan de houding ondersteunen door te buigen naar elkaar toe, of door eerbied te geven aan een icoon, beeltenis, foto, heilig boek... Je kan jongeren vragen om samen te buigen naar iets of om in een rij voor een beeld te passeren en het te groeten met een kleine buiging.

Moslims ondersteunen de buiging vaak met de handen op de knieën. Hindoes combineren de buiging met de begroeting met de gevouwen handen voor de mond. Christenen buigen meestal alleen het hoofd of verbinden het met de gekruiste handen.

Knielen

Knielen is een houding ten teken van eerbiedigheid en dankbaarheid. Hierbij zit men op beide knieën waarbij de rug recht blijft. In oorsprong was het begroetingsritueel ten overstaan van hoger geplaatsten. Er zijn vele vormen van knielen. Rechtop op de knieën zitten, op de hurken zitten met het zitvlak op de voeten, geknield gezeten op de



platliggende voeten. Voorovergebogen tot op de grond zoals bij moslims.



Hulpmiddelen bij het knielen zijn bijvoorbeeld kerkstoelen met verhoogde rugleuning of kleine bankjes die als zitondersteuning bij het knielen dienen om de voeten al te zeer te belasten.

Verken met jongeren de verschillende belevingen met deze lichaamshoudingen. Lat het uitspreken wat ze gewaarworden, voelen en bedenken.

Eén minuut stilte

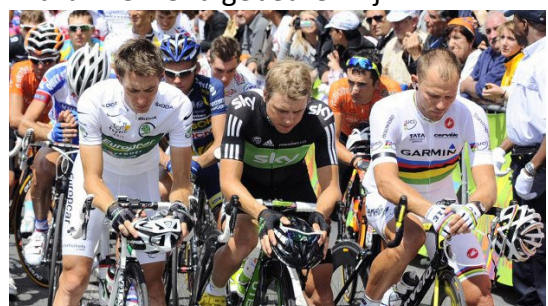
Een minuut stilte wordt gehouden om samen met vele mensen, soms over de grenzen heen een pijnlijke gebeurtenis of het overlijden van iemand te gedenken. Soms wordt één minuut stilte gehouden om belangrijke herinneringen levendig te houden. Deze houding van stilte is een heel neutrale en toch sterk sprekende houding die door vele mensen van allerlei gezindheden en



geloven tegelijk aangenomen worden en die door mensen overal ter wereld verstaan wordt.

Ieder mens afzonderlijk krijgt temidden van velen de eigen rust en ruimte om zijn geest open te stellen op de indrukken, belevingen en gevoelens die in hem of haar bovenkomen. Eén minuut stilte houden kan een indrukwekkend gebeuren zijn.

Verken met jongeren het houden van één minuut stilte. Bepaal mogelijk ook een intentie waarvoor de stilte wordt gehouden. Laat de jongeren samen bepalen waarvoor ze die stilte willen houden. Bespreek nadien ook de indrukken, belevingen en gevoelens na.



Afronding

Laat jongeren een houding uitkiezen waar ze naar keuze een langduriger stiltemoment in willen beleven. Maak rustig ruimte voor dit gebeuren. Geef begin en einde aan met een belletje, gong of klankschaal. Geef bij aanvang duidelijk in woorden aan: dat er door de stilte ook ruimte vrijkomt voor nieuwe belevingen en gevoelens, ruimte ook voor wat anders en groter is dan onszelf, ruimte voor het mysterie, het heilige, het geheim, God, Allah... Bouw dit moment met de nodige aandacht en zorg op en beleef het zelf met de jongeren mee.

4.2.2. Dansen in stilte.

Een dansvorm waarin lichaam, gevoel, verstand en spiritualiteit samenkomen. De muziek inspireert en de schoonheid van de bewegingen doet ons verstillen, geeft rust en ruimte. De dans bestaat uit eenvoudige bewegingen en passen waardoor in de herhaling rust, harmonie en verstilling kan ontstaan. De dansen zijn verschillend, ingetogen, uitbundig, ondersteund door klassieke of andere muziek. Maar steeds kun je op een eenvoudige manier mee doen, ook als je geen danservaring hebt. De dansen gebeuren in steun van elkaar en in verbondenheid met de ander. De gebaren zijn rustig en er wordt een grote vriendelijkheid en aandacht voor elkaar en liefdevol omgaan met je lichaam en de ander. De dans en de muziek brengen je uiterlijk in beweging waardoor je ook innerlijk bewogen kunt worden. Het omgekeerde geldt eveneens: dat wat je innerlijk beweegt kun je in de dans tot uitdrukking brengen. Deze dansen in stilte bewerken mee de stilte in je zelf en in de andere. Bewegingen verstillen en de aandacht gaat naar binnen en in verbondenheid naar elkaar. Er zijn vele dansen waarbij meditatiehoudingen en gebedshoudingen uit meerdere culturen in beweging worden gebracht.

Als ik dans voel ik weer wie ik ben. Als ik dans kom ik daar waar geen woorden meer zijn. Als ik dans ben ik scheppend. Vóór elke schepping is er stilte. Als ik dans voel ik de stilte in me bewegen. Als ik dans siddert het in mij. Als ik dans voel ik hoe de hemel de aarde bemint.'



C. Lorenz

Enkele sessies sacrale dansen volgen en de dansen inoefenen om later met jongeren te doen in de klas is de aangewezen weg om dit te leren.

Kennismakingen en opleidingen:

La Cordelle Mariastraat45 - 4506AD

Cadzand o.l.v. Hein Stufkens en Brigitte Geerlings.

Biodanza DoorGroeien +32 0496 51 15

16. O.l.v. Katharina Mertens

Eiland 35 B-9450 Haaltert BE 889 391 218.

Cirkeldans of sacred dance, sacrale dans is niet alleen gericht op 'meditatie en stilte'. Het sluit eveneens goed aan bij stilte en onthaasting. Het streeft een toename van zelfvertrouwen, moed en zelfwaardering na, een grotere weerstand tegen stress en constante druk. Het heeft als doel het verhogen van de vitaliteit, het welzijn en de levenskracht en het verbeteren van het humeur en het enthousiasme.

4.2.3. Ruimte voor stilte – stille ruimten

Waardevolle 'stille', 'heilige' plaatsen

Eeuwenlang richten mensen bouwwerken op die de mens doen stilstaan bij zichzelf en bij de wereld rondom hem. Ze maken hem bewust hoe klein en nietig alle dagelijkse beslommeringen zijn in vergelijking met het grote heelal. Ze maken indrukwekkende bouwsels die de mens moeten imponeren zodat hij tot stilstand komt, tot rust, tot stilte. Zo kan er ruimte ontstaan voor wat nog zoveel groter is dan waarvoor hij zich verbaast. De bouwwerken verwijzen naar de grotere werelden om ons heen, naar het heelal, het alomvattende, het goddelijk geheim.



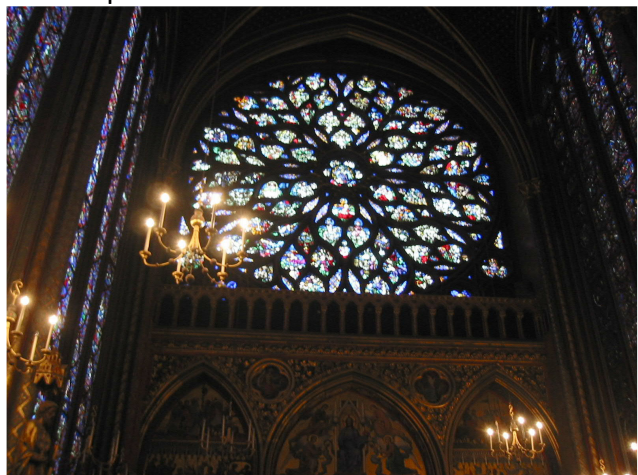
Stonehege Groot Brittanië

Niet alleen in het verleden maar ook vandaag maken mensen nieuwe ruimten die de mens doen stilvallen en die verwijzen naar het zoveel grotere dat een mens zo vaak vergeet. Meestal zijn het religieuze bouwwerken maar niet altijd.

Sta met de jongeren stil welke bouwwerken bij hen stilte oproepen. Je kan werken met deze foto's of nog tal van andere heilige plaatsen, stille ruimten inbrengen. Laat jongeren in boeke en op het internet op zoek gaan naar wat voor hen bouwwerken zijn die 'stille' oproepen en hen 'stil' doen staan bij meer dan de schoonheid van het gebouw alleen. Stilstaan bij een bouwwerk en voelen, denken aan meer dan dat? Geef enkele voorbeelden zodat ook jongeren die hier wat minder spontane feeling voor hebben ook op weg worden gezet. Kies voor haalbare voorbeelden. Voorbeeld: bij de foto met de blauwe onderwatergang: 'Het roept de droom op om onder het water te kunnen leven' 'Ik voel de schrik om door het water meegesleurd te worden' 'Ik zo voel ik precies beter dat de mens uit het water is voortgekomen'... Wat roept voor de jongeren stilte op in de foto's en wat niet. Waarom is dat?



La Capelle de Ronchamps van Le Corbusier Frankrijk



Sainte-Chapelle Parijs Frankrijk



La Mezquita Cordoba Spanje



Tempozan, Osaka Japan



Tentoonstelling The Gates van Christo USA



Fushimi Inari Japan



Het Pantheon Rome



Vredelokk Hirochima Japan



Kerk van het licht Osaka Japan



Vernietigingskamp Auschwitz in Polen



De Rotskoepel moskee Jeruzalem Palestina



De Klaagmuur Jeruzalem Israël



Stupa Ruwanweliseya, Sri Lanka.



Uluru (Ayers Rock) Australië

Plekken van stilte in de eigen omgeving

Naast de grote bekende heiligdommen en plaatsen van stilte en meditatie zijn er ook kleine stille plekken in de nabije omgeving te vinden. Speciale plekken en (ogenschijnlijk) heel gewone.

In Vlaanderen zien we dat mensen op vele plekken kleine kapelletjes voor streekheiligen oprichten. Vaak op stille plekken, bij een boom of bos, aan bron of meer, bij een kruispunt van wegen waar mensen elkaar ontmoeten...Sommigen hebben zelfs een klein kappelletje aan huis.



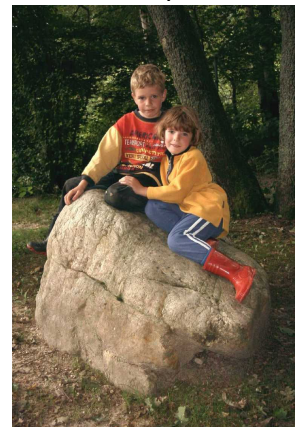
Toch worden er ook andere monumentjes opgericht bij speciale plaatsen. Waar jongeren verdwenen zijn of vele oorlogsslachtoffers zijn gevallen. Ook deze plekken zijn 'stille' plekken, plaatsen waar heelheid en gebrokenheid herdacht worden', 'heilige plekken dus.



Een stille plek op foto

Laat jongeren uit een hele reeks foto's die iets van stilte in zich dragen, er één of twee uitkiezen. Welke foto's drukken iets uit van een 'stille, 'heilige' plek waar het kind zou voor kiezen. Aan de hand van de foto's vertellen jongeren wat deze foto voor hen over stilte en stille plekken oproept.

Jongeren tekenen zichzelf zitten, staande, liggend op de 'stille plek' van de foto. Ze geven er zichzelf een plaats in. Jongeren tekenen hierbij ook een tekstballon met betekenisvolle woorden die door hen heen gaan als ze zich verbeelden op die stille plek aanwezig te zijn. Ze schrijven op een andere plaats eventueel nog verder uit wat stille plekken als deze op de foto en tekening voor hen betekenen. Waarom ze zich daar een plaats in willen. Geef voldoende aandacht aan die jongeren die moeite hebben met 'stille plekken'



Stille plekken in de omgeving

Ga met de jongeren op zoek naar stille, heilige, geheimnisvolle plekken in hun omgeving. Geef hen de huiswerk opdracht op zoek te gaan per twee, drie of vier jongeren, naar 'stille' plaatsen in het dorp, in de natuurlijke omgeving, in de stad of park, die iets oproepen en waar een sterke sfeer van uitgaat. De jongeren mogen daar een korte reportage over maken. Foto, beeld, tekening, beschrijving, geluidsopname.... Bij het woord 'stille' plek gaat het over meer dan stil alleen. Het gaat over een stilte die spreekt, die iets wakker roept in de geest, de ziel, het gemoed van de mens. Zoals reeds in de vorige oefening werd aangegeven. Dat mag een binnen- of buitenruimte zijn...

Jongeren komen in de klas aan elkaar hierover vertellen. Samen met de anderen jongeren wordt bekeken of het aan de opdracht beantwoordt of er moet bijgestuurd worden. De jongeren moeten bij hun voorstelling ook aangeven 'wat' er mogelijk op deze plek te ervaren, te voelen, te beleven is.

De leerkracht geeft als volgende opdracht: De 'stille' ruimte zo te accentueren dat ook andere mensen kunnen zien dat er 'iets' mee is. Dit kan betekenen dat jongeren de plek 'omheinen' door enkele grotere stenen er omheen te leggen, door kleien reepjes stof erbij te hangen, door met stoepkrijt een kleurenring in de omgeving te tekenen, door wegwijzers te maken.... Heel eenvoudige 'stille' markeringen aanbrengen, sober, ingehouden en respectvol. Geen vlaggetjes en ballonnentoestanden.

De jongeren bedenken een houding, gedrag of ritueel dat hoort bij deze plaats en bij het ervaren van stilte, heiligheid of geheimnisvolheid. Zoals in de moskee de schoenen worden uitgedaan en er bij een kapel geknield wordt of een kaars aangestoken... zo zoeken jongeren een klein gebaar of woord dat past bij hun 'ruimte'.

Nadien wordt er in klasverband op uitstap gegaan naar deze 'stille', 'heilige', 'geheimnisvolle' plekken, mogelijk gekoppeld aan het vak wereldoriëntatie. En wordt er bij elke plaats op 'gepaste' wijze stilgehouden. Elk groepje jongeren geeft aan hoe dit dient te gebeuren. Nadien geven de jongeren hun eigen belevingen en indrukken bij deze momenten van 'stilte' weer. Geen oordelen.

Afronding

De jongeren maken een affiche met 'reclame' voor de stille plekken in de schoolomgeving.

Ze maken hierover een webpagina op de internetsite van de school.

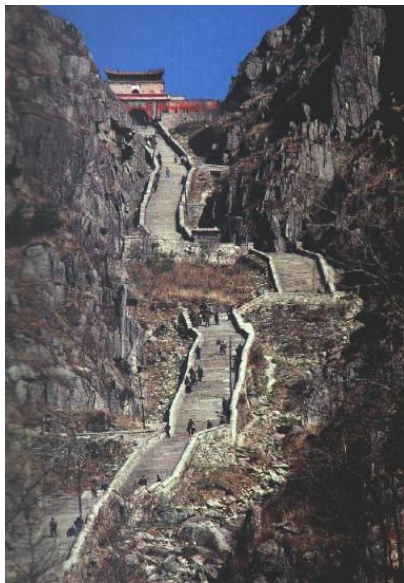
In navolging wordt ook gezamenlijk een plaats in de school gezocht die als 'stille' ruimte kan gemarkeerd worden. Er wordt ook een ritueel bij gezocht. Dit wordt voorgesteld in alle klassen door kleine groepjes jongeren.

Vanuit de ervaringen van 'stilte' ruimte maken voor gebed in de klas zonder dat het een verplichtend karakter krijgt, is eenvoudig en moeilijk tegelijk. Zorg voor voldoende ruimte is voor diversiteit om zich uit te drukken en dat andersgelovigen en ongelovigen voldoende in hun eigenheid gerespecteerd worden.

4.2.4. Als bergen zich openen...

In alle godsdiensten en culturen zijn bergen uitbeeldingen van de ontmoeting tussen de mens en het 'heilige', het 'geheimnisvolle', het 'goddelijke'. Zo zijn er vele heilige bergen over heel de wereld. Bergen zijn er

woonplaats voor de goden, plaatsen van stilte en rust, verhevenheden boven het alledaagse. Bergen zijn in vele culturen de woonplaatsen der goden, ze zijn minstens plekken van ontmoeting zoals de Sinai of Horeb, de Karmel of de Tabor bekend zijn uit bijbelse verhalen en zoals de berg Arafat bekend is met de openbaringsgrot van Mohammed.



In de verhalen over de betekenissen van de bergen is een mysterieuze aanwezigheid voelbaar.

Bekend zijn de bergen Taishan en Huashan, de twee beroemdste heilige bergen van China. Taishan en de Huashan. De klim naar deze bergen is een bijzondere ervaring. Onderweg wordt de klimmer onthaald op wonderlijke vergezichten, oude taoïstische en boeddhistische tempels en historische plekken die gemarkeerd worden door opschriften in rotsen waar keizers en andere belangrijke historische personen

gepasseerd zijn. De klim kan een ervaring van schoonheid zijn, soms een



loutering, het is een reis door de tijd, voor velen wordt het een mystieke eenwording met het universum. De Fuji-berg in Japan is voor shinto gelovigen een heilige berg, zoals ook voor aboriginals de Uluhuru in Australië heilig is. Wat maakt een berg 'heilig'? Verzamel zoveel mogelijke betekenissen van het beeld 'berg' zodat het symbool een rijke betekenis krijgt. Welke van deze betekenissen hebben op 'Stilte en openheid' betrekking?

Verzamel met de jongeren de belevingswerelden die 'een bergervaring' teweegbrengt. Verzamel het gevoel, de fantasie, de beleving, de gedachte, de dromen... die bovenkomen bij de herinnering aan een bergtocht ... Wat komt in een mens dan boven en wat gaat hen te boven? Een bergervaring is die getekend door de inspanning, door de prestatie, het onderweg zijn, de klim of het dalen, de top of het dal? Is het een ervaring van een gevecht met jezelf, met het een weg vinden, doorzetting, openheid en verwondering, uitzicht en inzicht, overweldigd worden door grootsheid, schoonheid, kleinheid, mysterie...?