

Ik ben (niet) alleen**Prikbord** p. 2
Kalender

De vakantie staat voor de deur. Misschien vragen familieleden, de burens of vrienden u wel: *Ga je mee? ...* Een uitstap, een bezoek, een minitrip ... Tijdens de vakantie hebt u daar meer tijd voor.

Een leuke tip!

Neem voor een geslaagde uitstap een kijkje op <https://sites.google.com/site/homepageabdij/>

U vindt hier alle informatie die u nodig hebt om de abdij van Averbode te bezoeken, om er een *bezinningsdag* mee te maken, om met ons mee te komen bidden en nog zo veel meer!

Bij de Bijbel

Elia voelt zich alleen, od is Elia nabij

Goed gelezen?**Oplossing**

Elia vluchtte naar de woestijn, doodsbang voor de razernij van koningin Izebel.

Hij verlangde te sterven. Hij zei:
*Het is genoeg geweest, Heer.
Neem mijn leven.
Ik kan niet meer ...*

Een engel van God kwam naar hem toe en raakte hem aan.

God sprak tot Elia:
Elia, wat doe je hier?

Elia at van het brood
dat de engel
hem gegeven had.

Elia antwoordde:
*Ik heb me met volle overgave
ingezet, maar het heeft allemaal
niets uitgehaald. Ik voel me
alleen. Ik vraag me af of Jij nog
wel bestaat ...*

Gesterkt door het voedsel
stapte Elia veertig dagen
en veertig nachten
door de woestijn.

Er stak een hevige wind op,
de aarde begon te beven,
er was vuur, maar God
was niet aanwezig.

Elia voelde een zacht briesje.
Hier is God wel,
dacht hij glimlachend.

God zei vervolgens tot Elia:
*Ik heb je nodig, Elia. Jij bent mijn
profeet. Je moet teruggaan
van waar je gekomen bent.*

Ik zal jou begeleiden
en alle mensen
die Mij willen volgen.

Dossier p. 8-12

IK – in verbondenheid met mezelf en anderen

Meer vormen om tot rust te komen

1. Teken een lemniscaat (achtvorm). Blijf steeds over dezelfde vorm gaan. Ook weer op achtergrondmuziek. Nadien over hetzelfde lemniscaat gaan, maar in de omgekeerde richting. De twee helften werken in op onze twee hersenhelften. Dat brengt rust en evenwicht.
2. Een mandala tekenen, inkleuren.
3. Gewoon vrij tekenen waar de kinderen zin in hebben.
4. Kijken naar een kaartje, een lichtje, een bol met glinstertjes in, een muziekdooz ...
5. Meditatie in de natuur, een wandeling, observeren of tekenen van een bloem, een landschap ...

6. Fluisterpartner, fluistergesprek: Meteen na de speeltijd aan een gekozen fluisterpartner vertellen over iets wat je bezighoudt (iets leuks, een ruzie ...). De ander doet niet meer dan luisteren. Rollen omwisselen na een belsignaal ... (5 min per persoon).
7. Per twee een blad nemen. In het midden van het blad een lijn trekken. Een kind tekent iets met lijnen op het blad; het andere kind tekent het spiegelbeeld (weer wisselen na het belsignaal).

...

GOD – ik , de ander en God

1. Een Onzevader of Weesgegroet samen zingen.
2. Uitbeelden van een Onzevader of Weesgegroet.
3. Een psalm in kanon zeggen.
4. Het gebed van Franciscus in kanon zeggen ('Geef dat ik liefde breng waar haat is')
5. 'Even stil' lezen op pagina 16

...

Kunstig p. 13

Stille kunst

Bewuste beleving van stilte

The artist is Present, 2010

Marina Abramovic

1946

performance



© Getty Images - Sabam Belgium 2017

Kunstwerk

Info

Marina Abramovic is een Servische kunstenares die zich vooral toelegt op videokunst en performances.

Een performance is een kunstuiting waarbij de kunstenaar zelf in levende lijve deel uitmaakt van het kunstwerk.

In 2010 wijdde het Museum of Modern Art in New York een retrospectieve tentoonstelling over het werk van Marina Abramovic onder de titel *Marina Abramovic: The Artist is Present*.

Tijdens die tentoonstelling voerde Abramovic een nieuwe performance uit genaamd *The Artist is Present*.

Centraal stond de bewuste beleving van het begrip stilte.

Die statische performance was ook een test naar het uithoudingsvermogen van kunstenaar en toeschouwer.

Inhoud

Marina Abramovic zit tijdens de openingsuren van het museum in stilte op een stoel in het atrium van het museum. Ze kijkt star voor zich uit.

Tegenover haar staat een tafeltje en een tweede stoel.

Toeschouwers die willen deelnemen aan de performance schuiven aan in een lange rij.

Ze mogen plaats nemen op de vrije stoel om zo Marina Abramovic in de ogen te kijken zolang ze zelf willen. Iedere deelnemer wordt daarbij gefotografeerd.

Ruim 1500 mensen namen deel aan deze performance.

Abramovic zat in totaal 736 uur en 30 minuten op de stoel.

Beschouwen

Confronteer de kinderen met de foto van de performance.

Laat hen vrij vertellen wat ze zien.

Geef hen de kans om te fantaseren bij de foto.

- Wat is er volgens jou gebeurd?
- Waarom is de stoel leeg?
- Wat doen die mensen op de achtergrond?

Breng het begrip performance aan en leg uit wat een performance is.

Verklaar de inhoud van de performance *The Artist is Present*.

Breng een gesprek op gang over zin of onzin van de performance.

- Vind jij deze performance kunst?
- Waarom wel?
- Waarom niet?
- Beschouw je de foto's van de performance als kunst?
- Waarom wel?
- Waarom niet?

Creëren

We reiken enkele mogelijkheden aan om rond *The Artist is Present* te werken.

Maak een keuze.

1. Maak een tableau vivant uitgaande van de foto van de performance.
2. Maak een ruimtelijke voorstelling van de performance met Lego.
3. Maak een ruimtelijke voorstelling met boetseerpasta of klei.
4. Verzamel foto's van landschappen, situaties, voorwerpen die je aan stilte of aan leegte doen denken. Breng ze samen in een collage.
5. Voer de performance zelf uit. Gebruik dezelfde opstelling. Zet de kinderen op een rij. Laat telkens twee kinderen plaatsnemen op de stoelen en mekaar in de ogen kijken. Maak een foto van elk duo. Hoe lang kunnen de kinderen, ook degenen die in de rij staan, de stilte bewaren?

Knutselwerk

Een stiltEDOOSJE

Dit heb je nodig.

- een leeg verpakkingsdoosje,
- een leeg medicijnendoosje,
- een snoepdoosje,
- een bewaardoosje,
- een (kleine) schoendoos,
- een juwelendoosje ...
- Een schaar
- Een lijmstift
- Viltstiften, verf, wasco's
- Inpakpapier of kaftpapier
- Stickertjes
- Zelfgemaakte tekeningetjes
- Een belletje
- Een meditatietekst om de meditatie te beginnen
- Stiltezinnen om de meditatie af te sluiten
- Een gebedskraal
- Een zandlopertje
- Kleine voorwerpen die je aan de stilte doen denken.
- Foto's van favoriete stilteplekjes
- ...



Doe het zo.

Versier het doosje.

Kleur het doosje met verf of wasco in je lievelingskleuren

Versier het met inpakpapier, kaftpapier, stickertjes of met zelfgemaakte tekeningetjes.

Stop nu de voorwerpen in het stiltEDOOSJE:

- Een belletje
- Een meditatietekst om de meditatie te beginnen

Schrijf over en stop in je stiltEDOOSJE:

De kracht van de stilte
De kunst van de stilte
Zit neer.
Stil en rechtop.
Sluit zachtjes je ogen.
Fluister in gedachten je woord :
'MA-RA-NA-THA'

- Stiltezin om de meditatie af te sluiten
 Neem een kijkje
 op www.dekrachtvandestilte.be
 in het boek 'De Kracht van de Stilte – Meditatie met kinderen'
 (zie www.uitgeverijaverbode.be/inspirantjes)
 of bedenk zelf een leuke stiltezin

- Een gebedskraal
- Een zandlopertje
- Kleine voorwerpen die aan de stilte doen denken
 - een schelp, want op een verlaten strand kan het erg rustig en stil zijn
 - een steentje, want in de bergen kan het erg rustig en stil zijn
 - een eikel, want in de bossen kan het erg rustig en stil zijn
- Foto's van favoriete stilteplekjes (thuis, bij oma en opa, op vakantie ...)

Stiltezinnen om de meditatie af te sluiten



Een van de grote moeilijkheden bij het leren mediteren is dat het zo eenvoudig is.



Het geheim van meditatie is ontspannen en aandachtig zijn, stil en eenvoudig.



*Het sterkste **geluid** is het geluid van de Stilte.*

Laozi



*In de stilte raakt
de menselijke geest het goddelijke.*

Iris Murdoch



Stilte is de grootste openbaring.

Laozi



*De kern van alle dingen is stil en eindeloos.
Ik zeil langs regenbogen Gods stilte tegemoet.* Felix Timmermans.



De wijsheid groeit in de stilte.

Perzië



De vrucht van de stilte is rust.

Arabië

De stilte is voor de ziel wat de slaap voor het lichaam is.

Anne Barratin

*Ik denk 99 keer en vind niets. Ik stop met denken, zwem in de stilte,
en de waarheid komt naar mij toe.*

Albert Einstein



Stilte voor de geboorte, stilte na de dood:

het leven is niets anders dan lawaai tussen twee ondoorgrondelijke stiltes.

Isabel Allende

Werkblad bij SAMUEL 5

Niet te geloven!

Laat de kinderen uitspraken op het werkblad individueel lezen en kleuren. Organiseer vervolgens een binnen- en een buitenkring, zodat altijd twee kinderen tegenover elkaar zitten. Ieder kind heeft het werkblad voor zich. Het kind van de binnenkring begint met de uitspraak over stilte die is hem of haar is bijgebleven. Hij of zij vertelt waarom die uitspraak werd gekozen. De partner luistert, stelt vragen en geeft zijn of haar uitspraak. Na een tijdje geeft u het signaal om door te schuiven. Wanneer de kinderen voor een nieuwe partner zitten, hernemen ze het eerdere scenario.

Bespreek nadien klassikaal:

- Ik vraag me af wat je van de opdracht vond ...
- Ik vraag me af welke bepaalde uitspraken, gevoelens, reacties jou bijgebleven zijn en waarom ...

Naam:

Datum:

Ik ben (niet) alleen

Uitspraken over stilte

Lees de uitspraken over stilte.

Kleur de uitspraken waarmee je akkoord gaat, **groen**.Kleur de uitspraken waaraan je twijfelt, **oranje**.Kleur de uitspraken waarmee je niet akkoord gaat, **rood**.

Ik ontdekte
dat ik minder en minder te zeggen had,
tot ik uiteindelijk stil werd
en begon te luisteren.
En in die stilte
hoorde ik de stem van God.

Op weg naar de wijsheid
is de eerste stap stilte;
de tweede luisteren;
de derde onthouden;
de vierde oefenen;
de vijfde onderwijzen aan anderen.

Er zijn vele geluiden.
Er is maar één stilte.

Zoals er een spreken is
dat stil maakt,
zo is er een stilte
die spreekt.

Stilte verlicht je
levenspad. Door niet te
spreken, zie je duidelijker.
Mahatma Gandhi

Stilte is een bron
van kracht,
een parel
van wijsheid,
een sleutel
tot jezelf



Stilte is een bron
van kracht,
een parel
van wijsheid,
een sleutel
tot Jezus

Woorden mogen alleen
dienen om de stilte te
verbeteren.

Ware stilte is rust voor
de geest, zoals slaap voor
het lichaam; versterkend
en verfrissend.

Stilte:
verbreek je al
door er iets over
te zeggen.

De stilte
is de slaap
die de wijsheid voedt.

Stilte,
jij bent het mooiste
wat ik ooit heb gehoord.

Gezondheid
is de stilte
van de organen.

Kon ik af en toe
de stilte maar
wat harder zetten ...

De stilte
van de natuur
heeft veel geluiden.

Bedenk dat stilte
soms het beste antwoord
is.
DALAI LAMA

Stilte kan nooit storen

Een gedicht bestaat niet
alleen uit woorden,
het bestaat uit woorden
en hun stilte.

De stilte is de enige taal
van de mens,
wanneer hetgeen hij
ondervindt te machtig is.

Je kunt je weerspiegelingen niet in
stromend water zien, maar wel in
stilstaand water. Wat van zichzelf stil is,
kan dingen tot stilte brengen."
Tsjwang Zi

Niets lijkt zoveel op God als de stilte.

Onderstreep de uitspraak die jij met je vrienden wilt bespreken.