

*Iedere dag van de week bieden we een vaste rubriek aan. Maandag een gebed, dinsdag een (bijbel)verhaal, woensdag een beeldmeditatie/kunstwerk, donderdag een inspiratiemoment over Broederlijk Delen, vrijdag link je naar een doemoment voor het basis en een lied of filmpje voor het secundair. Voor Aswoensdag, Witte Donderdag en Goede Vrijdag voorzien we extra materiaal.*

## **Maandag 22 februari 2021: gebed/bezinning**

### *Bezinning 1*

Probeer het eens uit:

stil worden  
pauze nemen  
halt houden  
vertragen  
naar binnen kijken  
je hart verrijken.

Probeer het eens uit:

stil worden  
aandacht hebben  
loslaten  
minderen  
schrappen  
trager stappen.

Probeer het eens uit:

stil worden  
voelen dat er meer is  
tijd maken  
het heilige vanbinnen  
aanraken.

Probeer het eens uit:

stil worden.

### *Bezinning 2*

Kan jij genieten  
van het vele moois rondom ons?  
Kan jij het echt stil maken?  
Loop jij altijd van hier naar daar?  
Heb jij altijd een antwoord klaar?  
Moet alles altijd zo snel en druk?  
Heb je ook oog voor klein geluk?  
Zie je die verdrietige klasgenoot staan?  
Steek je af en toe eens een kaarsje aan?  
Kan je genieten van de zon die ondergaat  
of van een regenboog die aan de hemel staat?  
Heb je de volumeknop op stil gezet?

Denk je wel eens aan God en zeg je een mooi gebed?  
Kan je je neerleggen bij wat een ander wil?  
Mag het eens wat minder luid en maak je het stil?  
Probeer je het eens uit?

### *Gebed 1*

Goede God  
als het helemaal stil is  
dan voel ik dat Jij er bent.  
Bovendien weet ik ook  
dat Jij me door en door kent.  
Help me af en toe de tijd nemen  
om stil te worden  
en naar mijn hart te luisteren.  
Zo leer ik beter voelen en  
kan ik beter voor mezelf  
en anderen zorgen.  
Amen.

### *Gebed 2*

Goede God,  
het gebeurt wel eens dat ik denk  
dat ze me beter verstaan als ik roep.  
Of dat ik me niet kan beheersen  
en er een lelijk woord uit floep.  
Het gebeurt zo snel,  
niet dat ik het wil.  
Goede God,  
help Jij me weer rustig worden?  
Zet Je de drukte  
en het lawaai even op stil?  
Dank je.  
Amen.

## Dinsdag 23 februari 2021

### *Verhaal uit de bijbel - De storm op het meer - Marcus 4, 35-41*

Het was avond geworden. Jezus zei tegen zijn leerlingen: 'Het is best een drukke dag geweest. Laten we het meer oversteken en wat rust zoeken aan de overkant.' De leerlingen namen een vissersboot en gingen met Jezus het meer op. Jezus was erg moe en viel al gauw in slaap. Hij had een hele dag mensen ontmoet. Plots begon het hevig te stormen. De golven beukten tegen de boot in. De leerlingen waren bang en raakten in paniek.

Door de hoge golven kwam er water in de boot te staan. Jezus lag achteraan in de boot te slapen. De leerlingen maakten hem gauw wakker. 'Jezus het stormt! De boot vergaat! We gaan zinken!' Jezus keek naar de zware donkere wolken. Hij zag ook de angst in de ogen van zijn leerlingen en sprak de wind en het meer toe: 'Zwijg! Wees stil!' Het duurde niet lang vooraleer de wind ging liggen en het woeste water kwam tot rust. De donkere wolken dreven weg en de zon kwam tevoorschijn. De leerlingen waren onder de indruk. Wat kon Jezus toch veel! Jezus vroeg hen waarom ze zo bang waren. Hij zei: 'Ik laat jullie toch niet in de steek.'

Jezus stilt de storm op het meer.

Soms zijn wij ook erg onrustig en angstig.

Het is precies alsof het binnen in ons stormt.

Jezus kan ons helpen om ons hart helemaal tot rust te laten komen.

### *Gebed*

Goede God,  
soms voel ik me wat verloren  
en wordt mijn hart onrustig.  
Ik raak over mijn toeren  
en het voelt net alsof  
het binnen in mij stormt.  
Dan is het goed  
dat er iemand is  
die me rustig toespreekt  
en die me geruststelt.  
Wij Jij zorgen dat er steeds  
zulke rustbrengers in de buurt zijn  
als het wat moeilijker gaat?  
Dank je, God.

Woensdag 24 februari 2021

Opdracht:

Vraaggesprek aan de hand van de foto's.

- Beschrijf de foto's. Wat zie je? (letterlijk)
- Wat hebben deze foto's volgens jou te maken met: stilte, woestijn, inkeer, ...)
- Noteer in staakwoorden op gele kaartjes en hang het bij de passende foto.

Lees het verhaal van de kluizenaar.

- Wat hebben deze foto's volgens de kluizenaar met: stilte, woestijn, inkeer te maken?
- Noteer in staakwoorden op groene kaartjes en hang het bij de passende foto.

Lees Lucas 4,1-13 in de Bijbel of kinderbijbel.

(Bijvoorbeeld 'Jezus kiest voor God' uit Het grote avontuur van God en mens' pag. 164-166 Uitgeverij KOK)

Jezus trekt zich terug in de woestijn, 40 dagen lang.

- Wat doet deze afzondering met Jezus?
- Wat doet de stilte met Hem?
- Wat doet het alleen in de woestijn zijn met Hem?
- Wat betekent tot inkeer komen voor Jezus?
- Noteer in staakwoorden op blauwe kaartjes en hang het bij de passende foto.

Wat zie ik ...

- als ik in het stille spiegelende wateroppervlak kijk?
- als ik naar mijn fundamenten kijk: Wie of wat is belangrijk in mijn leven? Waar kan ik niet zonder? Wat maakt mij tot wie ik ben? Kenmerkende belangrijke eigenschap van mij?
- Noteer in staakwoorden op de rode kaartjes en hang het bij de passende foto.

**Verhaal van de kluizenaar**

*Er was een kluizenaar die afgelegen woonde. Op een dag kwamen er mensen bij zijn woning. De kluizenaar stond water te putten terwijl hij werd aangesproken.*

*'Beste meneer de kluizenaar, u woont hier helemaal alleen. Waarom?'*

*'Ik woon hier helemaal alleen vanwege de stilte', sprak de kluizenaar terwijl hij de emmer weer in de put liet zakken.*

*'Maar', vroegen de mensen, 'hoezo vanwege de stilte?'*

*'Kijk eens in de put, en zeg me wat je ziet', antwoordde de kluizenaar, terwijl hij de emmer uit de put haalde.*

*Ze keken in de put en riepen: 'Ik zie niets, rimpels in het water waar net de emmer nog in lag.'*

*'Ja', zei de kluizenaar, 'als er geen stilte is, dan kun je ook niet echt wat zien.'*

*Even werd het stil op het erf van de kluizenaar. Toen vroeg iemand: 'en dan is het stil? Wat dan?'*

*De kluizenaar glimlachte en sprak: 'kijk nogmaals in de put en vertel me wat je ziet.' Opnieuw keken ze in de put. Het wateroppervlak was tot rust gekomen en dus merkten ze op: 'Ik zie mezelf!' 'Precies', zei de kluizenaar. 'Als je stil wordt, dan kun je jezelf ontmoeten.'*

*Opnieuw werd het stil, geschuifel van voeten was het enige wat te horen was, toen durfde iemand te vragen. 'Als je dan jezelf hebt leren kennen, waarom zou je dan nog stil blijven?' 'Kijk nog eens in de put, en vertel me wat je ziet', antwoordde de kluizenaar opnieuw. Opnieuw bogen de bezoekers zich over de put. Het water was helemaal tot rust gekomen, zelfs de zanddeeltjes waren gaan liggen op de bodem. 'Ik zie de bodem van de put!' 'Dat klopt', sprak de kluizenaar, 'als je echt stil wilt zijn, kun je de fundamenten van het leven zien en begrijpen.'*



**Donderdag 25 februari 2021**

*Een brief van Christopher uit Congo.*

Tijdens de Broederlijk Delencampagne 2021 focussen we in het lager onderwijs op Congo. We maken kennis met Christopher (12) en Jeanne (5). Zij wonen allebei in Sia. Dat is een dorp op het Congolese platteland. In deze brief vertelt Christopher meer over zijn dorp en zijn familie.

Hallo allemaal,

Mijn naam is Christopher. Ik ben 12 jaar. We kennen elkaar niet hé? Ik woon heel ver van jullie. Ik woon in Sia, dat is een dorp in Congo. Wie heeft er weleens van Congo gehoord? Weet je waar dat ligt?

Congo is een land in Afrika, een heel eind van België. De reis met het vliegtuig duurt wel 8 uur. Ons dorp is niet makkelijk te bereiken. We wonen ver van de grote stad. De wegen naar het dorp zijn van aarde en zand en heel slecht onderhouden.

Samen met mijn mama Rosette, mijn papa Constant, mijn 3 broers en zusje wonen we in een zelfgemaakt huis van klei, hout, riet en golfplaten. Mijn mama en papa werken op het land. Daar kweken ze maniok (dat is een groente die niet in België groeit), aardnoten, maïs en bananen.

Net als jullie ga ik elke dag naar school. Dat vind ik fijn. Vooral de les Frans vind ik leuk. Ga jij ook graag naar school? Waarom?

Na school maak ik mijn huiswerk. Dat is niet altijd eenvoudig. Zeker niet met mijn vrienden en broers in de buurt. Daarna is het tijd voor klusjes: ik haal hout en water. Ik doe de afwas. En soms help ik ook in de tuin. Help jij thuis ook weleens mee? Welke klusjes doe jij zoal? Dat zou ik weleens willen weten ...

Met de groenten uit onze eigen tuin, hadden we vroeger niet genoeg te eten. Er was ook niet altijd geld om extra eten te kopen of ons naar school te sturen.

Maar nu is dat beter. Want mijn mama Rosette bakt elke week brood. Ze doet dit samen met andere mama's uit het dorp. Samen leerden ze een organisatie kennen die samenwerkt met Broederlijk Delen, een organisatie uit jullie land België.

Samen met andere vrouwen leerde mama brood bakken. Ze bouwden een grote oven in het dorp en kregen ook een zak meel. En nu bakken de mama's samen elke week broodjes.

Daarbij zingen ze àltijd. Dat houdt de sfeer erin! Leuk hé? Zing jij ook graag? Welk liedje zing je graag?

De broodjes worden verkocht in het dorp. Zo verdienen mama en haar vriendinnen geld. Die centen verdelen ze: één deel gebruiken ze om een nieuwe zak meel te kopen. Het andere deel geven ze aan één van de mama's in de groep. Zij mag dat geld gebruiken om een eigen winkeltje te starten. Sommige mama's verkopen zeep, andere oliebollen. Zo verdienen ze extra centen voor hun gezin. De volgende keer gaat het geld naar een andere moeder en daarna naar nog een andere mama ... En zo gaat het door. Totdat elke moeder aan de beurt is gekomen.

Ook mijn mama kreeg geld. Hiermee startten we een eigen bakkerijtje: we bakken en verkopen met het hele gezin samen brood. Het gaat nu veel beter met ons. We hebben elke dag voldoende eten en ik kan altijd naar school. Daar ben ik blij om!



Christopher leer je beter kennen via het project “Delen is broodnodig” (v.u. Spoor ZES), bedoeld voor leerlingen van 2<sup>de</sup> tem 6<sup>de</sup> leerjaar. Dit project is te bestellen via [broederlijkdelen.be/bestel](https://broederlijkdelen.be/bestel).

Er bestaat ook een kort filmportret “Christopher in Congo”. Ook dat is te bestellen via [broederlijkdelen.be/bestel](https://broederlijkdelen.be/bestel).

Jeanne is één van de hoofdfiguren van de fotoset “Deel je mee met Finn en Jeanne?”, bestemd voor kleuters en leerlingen van het 1<sup>ste</sup> leerjaar. De fotoset kan besteld worden via [broederlijkdelen.be/bestel](https://broederlijkdelen.be/bestel).

## Vrijdag 26 februari 2021

### *Doemoment: Probeer het eens uit: Stilte(wandeling)*

We hebben met z'n allen behoefte aan momenten van rust en stilte. Even ontspannen en tot rust komen ... tijdens een wandeling in een rustige omgeving of als het kan in een 'stiltegebied' is dus zeker welkom.

Geen wandeling waarbij iedereen moet zwijgen maar wel kennismaken met het 'geluid van de stilte'. Dat betekent niet alleen genieten van de stilte maar ook beleven van geluiden eigen aan de natuur. Met (een keuze uit) een reeks opdrachten kunnen stilte en geluid ervaren worden.

#### **Troeven:**

- De stilte opzoeken en er leren van genieten.
- Bewust worden van de overvloed aan geluiden die omringen.
- Op zoek gaan naar de muziek van de natuur gemaakt door vogels, bomen, wind, ...
- Genieten van het landschap.
- Ontspannen.

#### **Vertrekplaats:**

Wat verwacht je van een stiltewandeling?

Moet je dan de hele tijd stil zijn?

Nee, natuurlijk niet. Dan ga je best in je eentje wandelen.

Maar ... we gaan wel de stilte opzoeken en ervan leren genieten. De kwaliteit van de stilte wordt in de verf gezet. We gaan ons bewust worden van de overvloed aan geluiden die ons omringen.

We gaan op zoek naar de muziek van de natuur gemaakt door vogels, bomen, wind, ... en genieten van het landschap. We ontspannen.

#### **Stopplaats 1: Aan de rand van het natuurgebied, het park, het bos, het stiltegebied, ...**

Materiaal:

CD-dosje met per kind een papieren CD-tje en potlood

Opdracht:

Je bent stil gedurende 1 minuut, je luistert (eventueel met de ogen dicht) en noteert de geluiden die je hoort op het papieren CD-tje.

Harde geluiden noteer je kort bij het centrum van de CD en zachte geluiden bij de rand.

Kleinere kinderen laat je de geluiden op de CD tekenen.

- Welke geluiden heb je gehoord?
- Wie maakt geluid?
- Kan je de geluiden indelen in 2 groepen? Welke?  
o.a. storende en niet-storende, natuurlijke en niet-natuurlijke, ...

#### **Stopplaats 2: Een plekje met een weids uitzicht**

Materiaal:

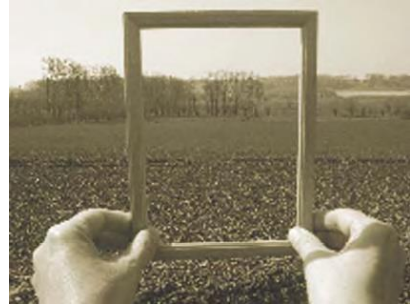
4 kadertjes



- Wat betekent stilte voor jou?
- Waarom maken we het soms stil?
- Wat is jouw favoriete stilte-moment?

Opdracht:

Kader je eigen rustgevend landschap in. Ga rustig ergens staan of zitten en probeer hierbij zo weinig mogelijk geluid te maken. Kijk naar het landschap of stukje natuur. Beleef de stilte en de rust die op je afkomt. Stop je mooie landschap in het kadertje en laat je buur mee genieten van je rustgevend landschap.



te  
in

### Stopplaats 3: Sluipspel

Materiaal:

Een blinddoek

Opdracht:

- Tijd voor spel!!!
- Wie heeft thuis huisdieren?
- Hoe besluip je de prooi (muis)?

Met dit spel wordt het je duidelijk hoe belangrijk stilte is in de natuur.

Je moet je geruisloos kunnen voortbewegen in het bos om een 'prooi' te verschalken en je moet stil zijn om geen prooi te worden.

De groep vormt een grote kring rond iemand die geblinddoekt is (de muis). De 'muis' moet tijdens het spel het hoofd stil houden. De leerkracht duidt telkens in willekeurige volgorde iemand uit de kring aan (de poes) die probeert de muis in het midden te bereiken of te besluipen zonder dat hij of zij gehoord wordt.

De poes vertrekt als de leerkracht start zegt. De poes richt de blik op de muis (geblinddoekt kind) en mag dus niet kijken waar hij de voeten zet. Als de muis de naderende poes hoort en de juiste richting kan aanduiden moet de poes ter plaatse blijven staan en is hij of zij dus uitgeschakeld.

De poes die het dichtst in de buurt van de muis komt wint.

### Stopplaats 4: Tam-tam spel

Materiaal:

Afgezaagde boomstam in het bos, een houten info-bord, een houten bank, ...

Opdracht:

Boomstamtelefoon

Je legt je oor tegen het ene eind van de boomstam. Aan het ander eind klopt of krabt iemand op de boomstam.

Wat gebeurt er?

Het geluid plant zich voort door hout. Je kunt het heel goed horen aan de andere kant.

Nu vertrek je naar de volgende stopplaats.

Je vraagt dat iedereen tijdens de verplaatsing een voorwerp zoekt om geluid (muziek) te maken.

## Stopplaats 5: Muziek van de natuur

Opdracht:

Het orkest met 'instrumenten' uit het bos.

Je hebt een 'muziekinstrument' gevonden.

Kom in een kring staan en stel één voor één je instrument voor, laat je geluid horen. We maken samen een orkest. Alle gelijkaardige 'instrumenten' worden gegroepeerd, bv. alle blazers bij elkaar. De dirigent gaat op een boomstronk staan en leidt het orkest.

## Stopplaats 6: Slot

Materiaal:

Gedicht of tekst/verhaal

Praatstok: een mooi stukje hout, eventueel beschilderd

Opdracht:

De beleving van innerlijke rust.

Loop één na één op een lange rij naar het eindpunt, zonder te praten. Laat tussen elk kind wat ruimte. Als je het eindpunt bereikt hebt, blijf je rustig staan of ga je zitten. Enkele kinderen lezen een gedicht voor.

Praatstok

Het gebruik van de praatstok is een oude gewoonte van de Indianen. De stok wordt doorgegeven. Enkel diegene die de stok in handen heeft mag spreken, de anderen moeten luisteren.

Wie zin heeft kan iets vertellen over de wandeling. Was het leuk, minder, ...?

Alternatief.

Vraag aan alle kinderen om gedurende een tiental seconden zo hard mogelijk te grommen. Zo spelen ze energie kwijt. Op een afgesproken teken worden ze muisstil. Na een halve minuut geeft de groep een stil applaus (zacht handgeklap) voor de natuur.

Een fraaie afsluiter.

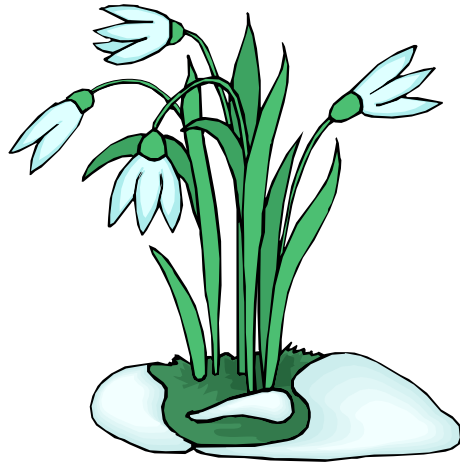


Liedje: "We maken het stil"  
Om het stil te maken





Soms voel ik mij een klokjesbloem  
die staat te stralen in de zon,  
haar lange stengel recht omhoog  
met mooie grote bloemen.  
Maar er komt storm en er komt regen.  
Daar kan die stengel niet goed tegen.  
Hij knakt voorover en valt om.  
Ook ik ben soms geknakt en krom  
door tegenwind en tegenslag.  
Wat moet er van mij worden?  
Maar dan voel ik mijn wortels weer,  
mijn ouders en mijn vrienden,  
de grond waarop ik sta.  
Niet alles is verloren.  
De basis is nog goed en gaaf.  
En net zoals de klokjesbloem  
laat ik weer nieuwe stengels groeien  
met mooie grote bloemen.  
Desnoods pas volgend jaar ...



Vandaag wordt het een mooie dag.  
Daar zorg ik zelf voor.  
Ik kan de liefste zijn.  
Ik kan de leukste zijn.  
Ik kan gemakkelijk 'dank je wel' zeggen.  
Ik kan 'kom maar' zeggen.  
Ik kan 'jij bent mijn vriend' zeggen.  
Ik kan 'ik heb je graag' zeggen.  
Ik kan zingen en springen met jou.  
Ik kan meevoelen met wat jij voelt.  
Ik kan jou raken, zachtjes en lief.  
Ik kan bij je zijn.  
Vandaag wordt het een mooie dag.  
Daar zorg ik zelf voor.