

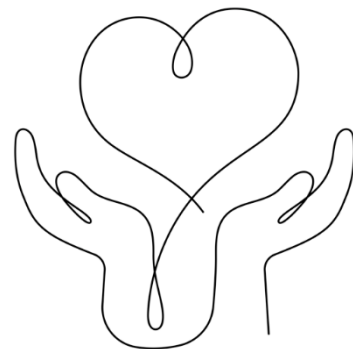


STILTE

VERREKIJKERTJE 1

ZONDER WOORDEN

*Als ik het moeilijk heb,
wil Jij er dan voor mij zijn?
Als ik iets kwijt wil,
wil Jij mij dan helpen?
Als ik een goed verhaal hoorde,
wil Jij dan naar mij luisteren?
Als ik blij ben,
wil Jij dan blij zijn met mij?
Als ik ziek ben,
wil Jij mij dan opzoeken?
Als ik verdriet heb,
wil Jij mij dan troosten?
Als ik honger heb,
wil Jij mij dan voeden
Als ik eenzaam ben,
kom Jij dan naar mij toe
om naar mij te luisteren
of om er gewoon maar te zijn,
zo maar, zonder woorden?*





STILTE

VERREKIJKERTJE 2

THUISKOMEN BIJ JEZELF

Beste God

Ik wil wat tijd en ruimte om mezelf
eens onder de loep te nemen.

Hier en daar zijn er scherpe kantjes
en voelt het niet zo goed.

Help me te zien waar het beter kan.

Geef me nieuwe moed
als het eens tegen zit.

Ik wil met een wakkere blik
in de wereld staan.

Hou Jij mijn ogen open?

In de veertigdagentijd kijken we ook eens naar onszelf
en willen we stilstaan bij wat we anders willen doen.

Je wil misschien wat liever zijn voor broer of zus? Of wil
je thuis wat beter luisteren naar mama of papa? Of wat
vaker een handje helpen? Of...

Wat zou jij anders willen doen?

Schrijf het op een briefje en bewaar het op een plek waar
je er vaak terug naar kan kijken (in je agenda, in je pennenzak,
op het prikbord thuis...)

Probeer het deze 40 dagen alvast vol te houden.

Oefen jezelf en wie weet lukt het je daarna ook nog?



STILTE

VERREKIJKERTJE 3

Stilstaan bij deze vragen

Wat is stilte voor jou?

Is stil worden moeilijk?

Heb je een plekje waar je stil kan worden?

Wat voel je als het stil wordt?

Wanneer word je vanzelf stil?

Is stilte fijn?

Wanneer is stilte onaangenaam?

Is stilte belangrijk?

Is het makkelijk om stil te worden?

Zijn er verschillende soorten stilte?

Waar aan denk je als het stil is?

STIL WORDEN

Stil worden is
pauze nemen
halthouden
vertragen
naar binnen kijken
je hart verrijken.

Stil worden is
aandacht hebben
loslaten
minderen
schrappen
trager stappen.

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



STILTE

VERREKIJKERTJE 4

GEBED

Goede God,
als het helemaal stil is
dan voel ik dat Jij er bent.
Help me stil te worden
en te luisteren naar mijn hart.
Help me beter te voelen
wat er in mezelf gebeurt en beweegt.
Door naar binnen te kijken
leer ik ook de kracht van stilte ervaren.
Die kracht kan me doen groeien
en nieuwe dingen naar boven brengen.
Moedig Jij me aan om af en toe
trager te stappen of stil te staan?
Zo kom ik meer en meer thuis bij mezelf
en bij Jou.
Amen.





STILTE

VERREKIJKERTJE 5

Om thuis te komen bij jezelf is het goed om het af en toe stil te maken in jezelf.

KAN JIJ HET ECHT STIL MAKEN?

Of loop jij altijd van hier naar daar?
Heb jij altijd een antwoord klaar?
Moet alles altijd zo snel en druk?
Heb jij ook oog voor klein geluk?

Zie jij die verdrietige klasgenoot staan?
Steek je af en toe 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 gebed?
Kan je je neerleggen bij wat een ander wil?
Mag het eens minder luid en maak je het stil?

Mag het eens minder luid en maak je het stil?

Breng jezelf tot rust met de 5-vingerademhaling:



Trek langzaam met je wijsvinger de buitenkant van je andere hand over.
Als je naar boven gaat, adem je in. Op de top houd je je adem even vast en je ademt langzaam weer uit terwijl je naar beneden gaat.



STILTE

VERREKIJKERTJE 6

EEN MINUUT STILTE

Op **Goede Vrijdag** gedenken we het lijden van Jezus. Ook nu zijn er nog veel mensen die lijden in de wereld. Vandaag denken we ook aan hen.

De traditie van het houden van een minuut stilte is ontstaan na de Eerste Wereldoorlog. Het is ook nu nog altijd een manier om respect te betuigen aan slachtoffers van oorlogen, (natuur)geweld...

Bespreek met de klas: voor wie zouden jullie een minuut stilte willen houden?

Maak het vervolgens één minuut muisstil in de klas zodat iedereen kan denken aan al de mensen voor wie jullie willen bidden.

Bidden we tot slot:

Lieve God,
wij komen vandaag bij U om te bidden voor alle kinderen in de wereld.
Geef hen vrede en veiligheid, vooral degenen die lijden onder oorlog of geweld. Laat hen weten dat U altijd bij hen bent, zelfs in moeilijke tijden.
Laat ons samen werken aan vrede, zodat elk kind kan opgroeien in een veilige thuis vol liefde en zorg.
Amen.



STILTE

VERREKIJKERTJE 7

MAAK EEN STILTEWANDELING

Een hele uitdaging, maar als het lukt is het een hele mooie ervaring.
Maak een stiltewandeling gedurende 10 minuten in de natuur, of zelfs in de stad.
Geef een luisteropdracht mee: probeer 10 verschillende geluiden te horen.

Na afloop van de wandeling vertel je elkaar wat je hebt gehoord.
Kan je samen tot 15 verschillende geluiden komen?
Het ruisen van de wind? Het kraken van takjes? Iemand die in een plas trapt? Je eigen adem?
Waar is het het stilst?

Hoe heb je de geluiden in deze stilte ervaren?
Werd je er zelf rustig van? Of net niet?
Wat was je gevoel?
Op welke manier kom je nu anders thuis?

Het zou fijn zijn als kinderen kunnen ontdekken dat ze in de natuur, of op sommige plaatsen in de stad tot rust kunnen komen.



STILTE

VERREKIJKERTJE 8

EEN STILTEPLEK

De hele dag door worden we geprikkeld door alle geluiden om ons heen. Ieder mens heeft nood aan stilte, om die prikkels even uit te kunnen schakelen. Dan kan je pas horen wat je denkt, bewust worden van wat je voelt.

Heb je in de klas of op school een stilteplek?
Een plek waar kinderen tot zichzelf kunnen komen.
Waar ze rust kunnen vinden.
Waar ze zelfs kunnen bidden of mediteren.

Een tentje, een huisje, een afgescheiden plekje met wat kussens, een zitzak, een zacht dekentje, een (zwaarte)knuffel, een mooi fotoboek, een boek met versjes en/of gebedjes, emotiekaartjes, mandala's om in te kleuren, tekenpapier, een koptelefoon, eventueel rustige muziek om te beluisteren ...

Of een stiltetuin op school met bankjes, boomstammetjes, een fonteintje, een schuilplek...

Er is maar één regel: het moet volledig stil zijn. Wie wil praten of spelen moet de stilteplek verlaten.



STILTE

VERREKIJKERTJE 9

Ook Jezus zocht regelmatig de stilte op. Als hij het druk had, of als een belangrijke taak op hem wachtte, zocht hij een afgelegen, stille plek op. Jezus zocht contact met God, met zijn Vader. Hij had Gods wijsheid, kracht, troost en bemoediging nodig om te zijn wie hij was en is.

Zo trok hij eens helemaal alleen 40 dagen de woestijn in om na te denken over wat hij met zijn leven zou doen. Hij dacht veel na. De stilte hielp hem om zich open te stellen voor God en zo te ontdekken wat God van hem verwachtte.

Je vindt het volledige verhaal, hertaald door Kolet Janssen, met gebed en mogelijke verwerking op de website van Otheo via deze link:

[Mosterdzaadjes ~ Jezus in de woestijn | Otheo](#)



STILTE

VERREKIJKERTJE 10

EEN STIL GEBED



In Tibet laten boeddhisten duizenden vlaggetjes wapperen in de wind. Op de vlaggetjes staan (oude) gebeden. Deze gebedsvlaggetjes worden verondersteld vrede, compassie, kracht en wijsheid te verspreiden. Tibetanen geloven dat bij het wapperen in de wind, de gebeden opstijgen naar de goden, die voorspoed/geluk brengen aan diegene die het vlaggetje heeft opgehangen, aan zijn familie, zijn vrienden en bekenden en zelfs aan zijn vijanden.

Maak jullie eigen gebeds- of wensvlaggetjes:

Knip vlaggetjes uit dun katoen (zo'n 30 cm X 23 cm.)

Laat de kinderen er met een watervaste stift een wens op schrijven.

Hang de vlaggenlijn buiten, zodat ze kan wapperen in de wind.

Door de drukte en het lawaai is stilte soms heel onwennig.

Toch is stil worden heel belangrijk.

Het helpt ons om beter naar ons hart te luisteren.

Daarom moeten we de andere prikkels rondom ons eens uitschakelen.

Even geen computer, geen televisie, geen gsm, geen tablet...

Je zal merken dat de stilte heel wat in beweging zet.

Soms komt er heel wat naar boven.

Verdriet, herinneringen, nieuwe plannen, binnenpretjes, creatieve ideeën...

Rustmomenten inbouwen, doet echt goed!

Zullen we het proberen?

Welke stappen ga jij zetten om het vaker stil te maken in jezelf, in je hart?