



1

SCHEPPING

‘Als ik naar de hemel kijk,
het kunstwerk van uw vingers.’

Ps 8,4

2

GODSDIENST 2DE JAAR
UITGEVERIJ DILIGENTIA

REFLECT

Concept en lay-out: Mieke Vanraes

Verantwoording beeldmateriaal

Alle grafieken, schema's, tabellen, illustraties: Mieke Vanraes

Foto's: PxHere - tenzij anders vermeld

1ste druk 2022

© 2022 Diligentia Uitgeverij bvba Wondelgem

Wettelijk Depot D/2022/0067/2

ISBN 9789464205114

NUR 126 -128

Reflect 2.1 SCHEPPING Leerwerkboek conform de nieuwe leerplannen 2019

Auteurs: Mieke Vanraes, Hilde Van den Steen

Verantwoordelijke uitgever: Diligentia Uitgeverij, Industrieweg 122 A5 9032 Wondelgem, België www.diligentia-uitgeverij.be

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij wet bepaalde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever.

Bij de samenstelling van Reflect 2 hebben wij beeldmateriaal ontleend waarvan wij de bron niet hebben kunnen achterhalen. Mogelijke rechthebbenden kunnen zich tot de uitgever wenden.

REFLECT

2de jaar

1

SCHEPPING

NATUUR

**‘Als ik naar de hemel kijk,
het kunstwerk van uw vingers.’**

Ps 8,4

**'Eenvoudig voeten stappend over deze Aarde
- niet wandelen over water -
zijn het ware Wonder.'**

Thich Nath Han - boeddhistische monnik

**'De schoonste zegen is:
levende mens te zijn op deze Aarde.
De hand van je Schepper
heeft je immers aangeraakt.'**

Sadhguru - hindoeïstische goeroe

1 STAP

VERTELLEN & VERKENNEN

'Hoe beleef ik de natuur?'

'Hoe ervaar ik een natuurmeditatie?'

2 STAP

VERDUIDELIJKEN & VERKLAREN

'Hoe kan de natuur tegelijk kans en grens zijn?'

'Wat bedoelen we met grenzen en kansen?'

'Wat betekent natuur, milieu, ecologie, duurzaamheid en klimaat?'

3 STAP

VERDIEPEN & VERBREDEN

'Waarom is de mens nog steeds op zoek naar het ontstaan van mens en wereld?'

'Wat gaat er in mij om als ik filosofer over het leven?'

'Hoe werd het scheppingsdenken verhaald in de joods-christelijke traditie?'

'Hoe ontstond de schepping volgens de verhalen in andere culturen?'

4 STAP

VERINNERLIJKEN & VERANKEREN

'Hoe kan de natuur op een religieuze manier ervaren worden?'

'Hoe kan ik me ecologisch 'bekeran'?''

'Hoe draag ik mijn steentje bij aan de zorg voor de natuur?'

'Wat wil ik verankeren of veranderen in mijn eigen leven?'

!

SAMENHANG

1 STAP

VERTELLEN & VERKENNEN

- p. 6 1.1 NATUUR-ERVARINGEN
- p. 8 1.2 NATUURMEDITATIE

2 STAP

VERDUIDELIJKEN & VERKLAREN

- p. 10 2.1 WAT IS ER AAN DE HAND?
- p. 11 2.2 GRENZEN EN KANSEN
- p. 12 2.3 SCHAT AAN WOORDEN

3 STAP

VERDIEPEN & VERBREDE

- p. 14 3.1 HET GROTE VRAAGTEKEN
- p. 15 3.2 FILOSOFEREN OVER ALLES EN NIETS?
- p. 16 3.3 DE BIJBELSE SCHEPPINGSVERHALEN
- p. 34 3.4 HET SCHEPPINGSDENKEN IN VERSCHILLENDE CULTUREN

4 STAP

VERINNERLIJKEN & VERANKEREN

- p. 40 4.1 NATUUR ALS VINDPLAATS VAN GOD
- p. 41 4.2 LAUDATO SI - WERELDBRIEF VAN DE PAUS OVER ECOLOGIE
- p. 42 4.3 CREATIEVE VERWERKINGSOPDRACHTEN
- p. 44 4.4 IK VERANKER - IK VERANDER

!

SAMENHANG

- p. 45 SAMENHANG

opdracht

1

Woordweb

○ Ik noteer en teken wat in me op komt als ik bij 'natuur' stilsta.

NATUUR

Natuur doet 'iets' met mij

- ☐ Ik maak een foto van een stukje natuur in mijn omgeving dat mij opvalt, raakt, ontroert ...
- ☐ Ik kan ook een foto kiezen die ik op reis gemaakt heb of een foto uit een tijdschrift.
- ☐ Ik druk deze foto af en knip hem uit.
- ☐ Ik kleef de foto hier netjes onder.

- ☐ Ik vul de gegevens over deze foto in:

Deze foto is gemaakt door (naam) _____

Gefotografeerd op (plaats) _____

- ☐ Ik fotografeerde of koos dit stukje natuur omdat _____

1.2 NATUURMEDITATIE

opdracht

3

Film-meditatie**Tijdens de documentaire van National Geographic**

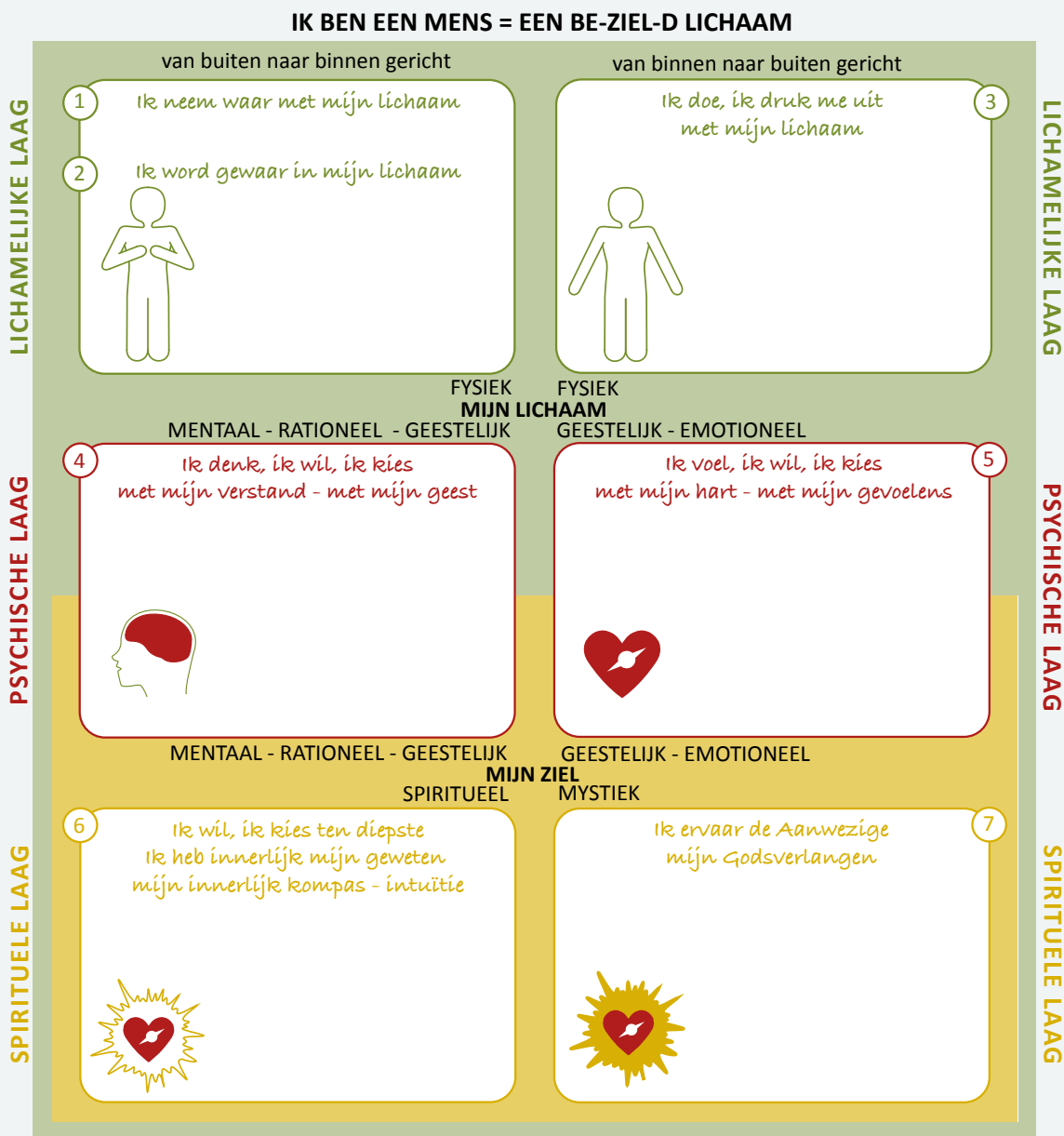
- ☐ Ik kijk in stilte en met aandacht.
 - ☐ Ik laat de natuurgeluiden binnenkomen in mezelf.
 - ☐ Ik laat de beelden 'spreken' tot mijn binnenkant.
- Ik teken en schrijf dit hieronder op een spontane manier.

Zelfreflectie na film-meditatie

Na het bekijken van de documentaire

Als ik deze beelden bekijk en de natuurgeluiden beluister, dan gebeurt er misschien 'iets' met of in mij.

○ Ik noteer in het schema van de mens wat ik hierbij ervaar.



IK KAN

- 1 - **maken**: een woordweb rond 'natuur'
- 2 - **ervaren**: de verschillende delen van mezelf
- 3 - **onderscheiden**: de verschillende delen van mezelf
- 4 - **verwoorden** hoe de natuur mij raakt
- 5 - **tekenen** hoe de natuur mij raakt

2.1 WAT IS ER AAN DE HAND?



Duizenden achtergelaten tenten en slaapzakken
en een hoop rommel.

1 Zonde!

Mensen laten van alles achter na een festivalweekend.

Gelukkig zijn er enkele positieve organisaties die hier wat mee kunnen doen.

Vorige week was er een enorm festival bij de stad Leeds in Engeland.

5 Goede muziek, een fijne sfeer en meer dan 75 000 bezoekers: schitterend!

Triest detail: een heel aantal festivalgangers vergaten om hun campingspullen op te ruimen!

Dat resulteerde in 'de vuilnisbelt van Leeds'.

Duizenden tenten, campingstoelen en slaapzakken en een hele boel afval bleven achter op het verlaten festivalterrein.

10 Helemaal niet milieuvriendelijk om je goede spullen zomaar weg te gooien.

Ook beseffen velen waarschijnlijk niet dat hun 'afval' voor andere mensen nog heel noodzakelijk en waardevol zou kunnen zijn.

Gelukkig besepte één organisatie dat wel!

Vrijwilligers van de daklozenorganisatie in Leeds ruimden alles op.

15 Ze gaven alle spullen die nog in goede staat verkeerden weg aan daklozen in Leeds.

'Het zal de mensen die deze winter op de straat leven in ieder geval warm houden,' zei één van de vrijwilligers die meehielp.

opdracht

5

Oplossingen!?

○ Ik noteer enkele concrete tips om met respect voor het milieu naar zo een festival te gaan.

De natuur als kans - grens

- ☐ Ik noteer op welke manier de foto en het artikel me laten zien dat de natuur kansen biedt waardoor mensen kansen krijgen.

- ☐ Ik noteer op welke manier de foto en het artikel me laten zien dat de natuur grenzen aangeeft waar mensen op botsen.

2.2 GRENZEN EN KANSSEN**In gesprek**

- ☐ Ik kies één van onderstaande quotes.
- ☐ Ik noteer in mijn dagboekschrift wat ik hierbij beleef, denk, voel, gewaarword ...
- ☐ Na een teken van de leerkracht ga ik samenzitten met mensen die dezelfde quote kozen.
Elk om de beurt leest zijn beleving voor aan de groep.
We gaan hierover in gesprek.

QUOTE 1

Als de wind van verandering waait,
bouwen sommige mensen muren
en anderen windmolens.

QUOTE 2

Ik doe wat ik wil,
waar ik wil,
wanneer ik wil!

QUOTE 3

Mijn grenzen aangeven is niet egoïstisch ... !
Dat heet respect hebben voor mezelf.

QUOTE 4

De natuur is mijn bezit.
Ik ben er heer en meester over.

De kansen = de gelegenheden
= de mogelijkheden
= de toekomstmogelijkheden

De grenzen = de limieten
= de beperkingen
= de afbakeningen

IK KAN

- ☐ 6 - **verwoorden:** de kansen en de grenzen van de natuur
- ☐ 7 - **verwoorden:** de kansen en de grenzen van de mensen in de natuur

2.3 SCHAT AAN WOORDEN

opdracht

8

Artikels

- Ik lees onderstaande artikels aandachtig.
- Woorden die ik niet begrijp, zoek ik op.
- Ik noteer deze woorden en de betekenis in mijn studeerschrift.
- Ik lees met aandacht het groene kader op p. 11.
- Ik markeer in elk artikel de passende begrippen met de juiste kleur: **natuur** - **milieu** - **ecologie**
duurzaamheid - **klimaat**.

Artikel 1

BUURT STRIJDT VOOR BEHOUD VAN NONNENBOS: 'Eén van laatste stukjes groen dreigt te verdwijnen voor woonproject'

HLN - Kristof Pieters - 05 juli 2020 - 11u10

Er is een actiegroep opgestaan voor het behoud van het Nonnenbos in Kemzeke. Een aantal burgers hebben zich verenigd tegen de plannen om dit stuk historisch groen in het centrum te bebouwen. Het Burgerinitiatief Kemzeke krijgt hierbij de steun van andere verenigingen zoals Natuurpunt. De gemeente gaf al een vergunning. Maar er is verzet aangetekend bij de provincie. Een petitie, met inmiddels meer dan 600 handtekeningen, moet de eis kracht bijzetten. Volgens het gemeentebestuur blijft er voldoende bos behouden.



Artikel 2

CORONACRISIS OVERSPOELT STRATEN, STORTPLAATSEN EN OCEANEN MET MASSA PLASTIC

HLN - 28 juli 2020 - 13u53 - BRON: IPS



'De snelle toename van het dagelijkse gebruik van bepaalde producten die mensen helpen om zich te beschermen en de verspreiding van het virus te stoppen, maakt de zaken erger,' zegt Pamela Coke-Hamilton, directeur internationale handel op de VN-conferentie voor Handel en Ontwikkeling. 'Al dat plastic vormt een ernstige bedreiging voor ecosystemen,' waarschuwt de VN-organisatie in een rapport. 'De groot-schalige productie van al dat plastic komt bovenop de plasticvervuiling die al één van de grootste bedreigingen voor onze planeet was vóór het coronavirus.'

Artikel 3

HET IS KURKDROOG BUITEN: TIPS OM KOSTBAAR WATER TE BESPAREN

VRT - Bart Rooms - wo 25 jul 2018 - 12u50

Het heeft al weken zo goed als niet geregend. Vlaanderen kreunt onder de droogte. We moeten spaarzaam omspringen met water. Deze tips kunnen misschien helpen.

Hergebruik water
in het huishouden



Neem een douche
in plaats van een bad



Laat je kraan
niet openstaan



Artikel 4

KLIMAATJONGEREN EISEN CRISISBEHANDELING VOOR KLIMAATVERANDERING

De standaard - 16 juli 2020 - 12u29 door wle - BRON: BELGA

'Jullie moeten stoppen met te doen alsof we de klimaat- en ecologische crisis kunnen oplossen zonder het als een crisis te behandelen.' Zo luidt de titel van de open brief die klimaatjongeren, onder wie Greta Thunberg en de Belgen Anuna de Wever en Adélaïde Charlier, donderdag publiceren. De brief aan de Europese leiders is ook naar de regeringsleiders van de EU-landen en naar de leiders van Europese instellingen gestuurd. Meer dan 2 000 wetenschappers, activisten en burgers hebben de tekst al mee ondertekend.



DE NATUUR	= De grond, het water, de lucht met alles daarop en daarin. Alles wat NIET door mensen geproduceerd wordt.
HET MILIEU	= de natuurlijke leefomgeving = De omgeving die levende wezens beïnvloedt, waarmee levende wezens in relatie staan. = Belangrijke onderdelen van het milieu voor levende wezens zijn: het klimaat, de bodem, het water, de dieren, de planten en de mensen.
DE ECOLOGIE	= de studie van de levende wezens in een bepaalde omgeving = de omgevingsbiologie = de studie van de relatie tussen levende wezens onderling én de niet-levende milieufactoren zoals klimaat, bodem, water ...
DE DUURZAAMHEID	= een belangrijk begrip uit de ecologie = de eigenschap van biologische systemen om voor onbepaalde tijd divers en productief te blijven = het uithoudingsvermogen van systemen en processen
HET KLIMAAT	= de gemiddelde weerstoestand: temperatuur windkracht bedekkingsgraad en neerslag over een periode van minimaal 30 jaar

VERSCHIL TUSSEN HET KLIMAAT EN HET MILIEU

Het klimaat is een onderdeel van het milieu.

We maken onderscheid tussen elementen die vooral invloed hebben op het klimaat, elementen die met andere milieuproblemen te maken hebben.

Wat gelukkig wel duidelijk is:

het is altijd goed om klimaatvriendelijk én milieubewust te leven!

WAT HEBBEN DEZE BEGRIPPEN MET GODSDIENST OF RELIGIE TE MAKEN?

Gelovige mensen

worden opgeroepen te leven in verbondenheid

met zichzelf

met anderen

met de wereld en met de natuur

met het Hogere: deze levensbeschouwing wordt religieus genoemd

met God: deze levensbeschouwing wordt godsdienstig genoemd

IK KAN

- ☐ 8 - **uitleggen met eigen woorden** wat milieu, ecologie, duurzaamheid en klimaat is
- ☐ 9 - **plaatsen**: het juiste begrip bij een concreet voorbeeld
- ☐ 10 - **verantwoorden**: mijn keuze van een begrip bij een concreet voorbeeld
- ☐ 11 - **uitleggen** met eigen woorden: van waaruit we deze begrippen bespreken in de godsdienstles
- ☐ 12 - **ervaren** hoe milieubewustzijn een religieuze houding is

3.1 HET GROTE VRAAGTEKEN

opdracht

9

Het grote vraagteken

○ Ik noteer hieronder wat in mij opkomt bij het woord 'ontstaan'.

ONTSTAAN

HET GROTE VRAAGTEKEN

Al eeuwenlang houdt de mens zich bezig met de zoektocht naar het ontstaan van de wereld, het leven, de mens ...
Hoe? Waar? Wanneer?

Een massa wetenschappelijk onderzoek, steeds groeiende kennis over de natuur en moderne apparatuur brengen ons al een hele stap verder!

Desondanks moeten wij ons nog steeds beperken tot 'theorieën'.
Vooral de Big Bang theorie en de evolutietheorie van Darwin zijn bekend.
Ook deze uitleg over het begin van het heelal en de evolutie van het leven kan nog steeds niet alle vragen oplossen ...

Immers als we dieper en dieper graven naar het 'hoe' en het 'waarom' van het leven en van de aarde stuiten we onvermijdelijk op '**het grote vraagteken**'
= de vragen over het ontstaan van de wereld en van het leven
waarop tot nu toe niemand een volledig antwoord kon en kan formuleren!

Eigenlijk zijn wij, mensen van vandaag, nog steeds even sterk op zoek naar de oorsprong van de wereld en van het leven zoals onze voorouders van vele jaren - zelfs duizenden jaren - geleden.
'Achter iedere deur die de wetenschap opent, wacht God.'

opdracht

10

Mijn vragen over het ontstaan van mens en wereld

○ Ik noteer enkele vragen die bij mij opkomen als ik stilsta bij het ontstaan van mens en wereld.

IK KAN

- 13 - **definiëren**: 'het grote vraagteken'
- 14 - **verwoorden** waarom de mens nog steeds op zoek is naar antwoorden in verband met het ontstaan
- 15 - **verwoorden**: mijn vragen over het ontstaan van mens en wereld

3.2 FILOSOFEREN OVER ALLES EN NIETS

Thuiskomen bij een tekst

- ☐ Ik lees het verhaal met volle aandacht.
- ☐ Ik maak kleine tekeningetjes bij de tekst.
- ☐ Ik plaats '?' bij wat ik niet begrijp.
- ☐ Ik plaats '!' bij wat me raakt.
- ☐ Ik plaats emoji's die mijn gevoel erbij uitdrukken.
- ☐ Ik noteer een herinnering die in me opkomt.
- ☐ Ik omschrijf mijn gedachten bij deze tekst.

opdracht

11

- 1 Heeft u dat ook wel eens,
dat je 's avonds in bed het gevoel krijgt
dat je jezelf daar ziet liggen
en dat er vanbinnen
- 5 het één en ander begint te kloppen.
Nou ja, begint ...
Het klopt natuurlijk al héél lang - dat klopt.
Maar ik bedoel, dat je er zo ineens erg in hebt.
En dat je het kloppen van je hart dan ook veel duidelijker hoort.
- 10 Zo'n sfeertje van aankloppen bij jezelf.
- Heb jij dat nooit?
Oh, ik wel. Ik denk dan wel eens bij die doffe bonsjes:
zou het leven in mij alleen maar dat mechaniekje zijn wat ik nu hoor?
Zou dat nou alles zijn?
- 15 Als dat tikkertje ophoudt ...
Is dan alles hééélemaal afgelopen ... tik-tik ... ploep ... uit!
Dat gaat er bij mij niet in.
Het lijkt me hoogst onwaarschijnlijk
dat de Schepper die ons zo mooi heeft gemaakt
- 20 en met zoveel Liefde,
en ons ook met zo veel onlichamelijke dingen heeft bedeed,
er ineens de stekker uittrekt en ons fantastische leven af-zet
zoals je de radio afzet.
Nee, daar geloof ik niks van!
- 25 'Geloof jij in een God?' vroeg me gisteren iemand.
Ik zei: 'Ja!'
Hij zei: 'Ik geloof in niets!'
Ik vroeg hem: 'Weet jij het zeker?'
'Ja!' zei hij. Hij wist het zeker.
- 30 'Leg me die God waar jij in gelooft dan eens uit?' vroeg hij opgewonden.
'Als jij me eerst het 'niets' uitlegt waar jij in gelooft,
zal ik het proberen.'

BRON: 'Filosoferen in bed' - Toon Hermans

3.3

DE BIJBELSE SCHEPPINGSVERHALEN

= HET SCHEPPINGSDENKEN IN DE JOODS-CHRISTELIJKE TRADITIE

Net zoals vele oude volkeren
zocht het Joodse volk = het volk Israël,
een antwoord op 'het grote vraagteken'.

Ook zij zaten met de vraag naar het ontstaan van de wereld en de mens.

De verhalen daarrond ontstonden niet zomaar, niet plots!
Ze zijn het resultaat van een hele zoektocht,
het resultaat van een heel bijzondere geschiedenis.

De oudste verhalen in de Bijbel over schepping en ontstaan vinden we in het boek Genesis.
De Bijbel bevat Gods Woord zoals het door mensen opgevangen is tijdens een godservaring.

Genesis = Hebreeuws voor 'In het begin': over de schepping, het ontstaan

Genesis = het allereerste boek in de Bijbel

in het Oude of Eerste Testament

Dit is niet het oudste boek!

Sommige verhalen werden nog veel vroeger genoteerd,
maar kwamen bij het samenstellen van de Bijbel 'meer achteraan' terecht.

In het boek Genesis staan twee verschillende scheppingsverhalen:

1. 'DE SCHEPPING IN ZEVEN DAGEN'

dit verhaal staat op p. 23 - 25

BRON: Deze tekst vinden we in de Bijbel

in het Oude of Eerste Testament

in het boek Genesis

hoofdstuk 1 tot en met hoofdstuk 2 vers 4a

KORTE NOTATIE: Gen 1-2,4a

2. 'ADAM EN EVA IN DE TUIN VAN EDEN = HET PARADIJSVERHAAL'

dit verhaal staat op p. 29 - 31

BRON: Deze tekst vinden we in de Bijbel

in het Oude of Eerste Testament

in het boek Genesis

hoofdstuk 2, vers 4b tot en met hoofdstuk 3

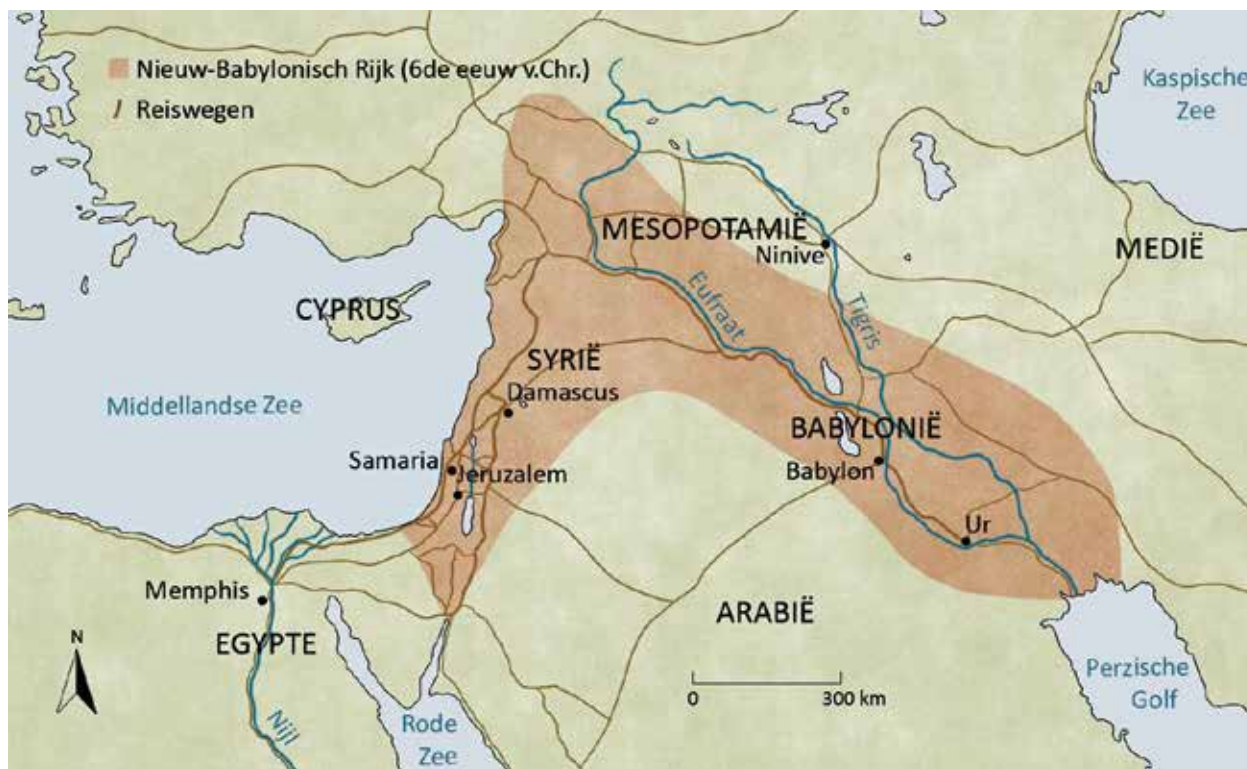
KORTE NOTATIE: Gen 2,4b-3

IK KAN

- ☐ 16 - **noteren:** de betekenis van het woord 'Genesis'
- ☐ 17 - **uitleggen** waarover de verhalen in het boek Genesis vertellen
- ☐ 18 - **benoemen:** de naam van het allereerste boek in de Bijbel
- ☐ 19 - **opnoemen:** de titel van de twee Bijbelse scheppingsverhalen
- ☐ 20 - **weergeven** waar precies in de Bijbel de verhalen over het ontstaan terug te vinden zijn
- ☐ 21 - **voluit schrijven:** een korte notatie van een Bijbeltekst

3.3.1 HET EERSTE BIJBELSE SCHEPPINGSVERHAAL - GEN 1-2,4a
= 'DE SCHEPPING IN ZEVEN DAGEN'

A ONTSTAANSPERIODE - HET VOLK VAN ISRAËL IN BALLINGSCHAP



Kaart Midden-Oosten ten tijde van de Ballingschap (6de eeuw v.Chr.)

- ☐ Ik zet de schaal in een rechthoekje.
- ☐ Ik omcirkel het kompas.
- ☐ Ik markeer met **GEEL**: de namen van de landen
- met **GROEN**: de stad Jeruzalem in Israël
- met **ROOD**: de stad Babylon in Babylonië
- met **BLAUW**: de Middellandse Zee
- de Tigris
- de Eufraat
- de Nijl
- de Jordaan
- ☐ Ik noteer de naam 'Jordaan' bij deze rivier in Israël.
- ☐ Ik duid de grenzen van Israël aan.

opdracht

12

IK KAN

- ☐ 22 - **noteren op de kaart**: de naam van de rivieren Tigris, Eufraat, Nijl en Jordaan bij de juiste rivier
- ☐ 23 - **aanduiden** op de kaart: het land Israël; de rivieren Tigris, Eufraat, Nijl, Jordaan; de Middellandse Zee

HET VOLK VAN ISRAËL - BEGIN VAN DE BALLINGSCHAP

opdracht

13

Beleving

- We lezen de tekst aandachtig.
- Ik markeer met **GROEN**: heimwee hebben.
- Ik markeer met **BLAUW**: rouw omwille van afscheid.

- 1** De kinderen waren aan het spelen bij de Schaapspoort van Jeruzalem, niet ver van de tempel.
Plots kwamen soldaten uit een ver land door de poort naar binnen gemarcheerd. Ze schreeuwden van alles. Maar de kinderen konden er geen woord van verstaan.
- 5** Maar zoveel was duidelijk: ze mochten niet doorgaan met spelen, ze moesten van het plein af: 'Wegwezen!'

Judith en Tobias liepen dezelfde kant op. Ze woonden vlak bij elkaar. Onderweg kwamen ze nog veel meer soldaten tegen. De moeder van Judith stond hen al in de deuropening op te wachten.

- 10** Ze hilde. 'Waarom huil je?' vroeg Judith.
'We moeten hier weg', zei moeder, 'we moeten in ballingschap.'
'Wat is dat, ballingschap?' vroeg Judith.
'We moeten het land uit', zei moeder, 'want die mannen willen hier nu de baas zijn.'
- 15** Wij moeten naar Babylonië, naar het land waar de soldaten wonen.'

Tobias holde naar de overkant, naar zijn huis. Vader was in de smederij en haalde net een roodgloeiend stuk ijzer uit het vuur. Hij had er een ploegijzer van willen maken, maar dat hoefde nu niet meer.

- 20** 'Dat krijg ik toch niet meer af,' zei hij en dompelde het ijzer sissend in de grote waterbak.
'Moeten wij ook weg?' vroeg Tobias.
Vader knikte. 'Kijk nog maar eens goed om je heen', zei hij, 'misschien zie je Jeruzalem wel nooit meer terug.'
- 25** 'Gaan alle mensen dan weg?' vroeg Tobias.
'Is het hier straks helemaal leeg?'
'Nee', zei vader, 'het bestuur van de stad gaat in ballingschap en de rijke mensen en iedereen die kan lezen en schrijven. En alle dienaren van de tempel moeten ook vertrekken,
- 30** de priesters en de muzikanten.
Alleen de boeren en de werklui blijven hier om als slaven het land te bebouwen en voor de koning van de soldaten te werken.'

'Maar jij bent smid. Waarom moeten wij dan ook weg?'

- 35** 'Omdat ze bang zijn dat ik zwaarden ga maken en speren en dat de mensen die hier blijven dan in opstand komen.'

Tobias zag de vader van Judith aan komen lopen samen met oom Ben, die om de hoek woonde. Ze zagen helemaal bleek. De soldaten waren met hun laarzen zomaar de tempel binnengestormd, het huis van God, heilige grond.

40 'Jullie moeten allemaal mee', hadden ze geroepen, 'mee naar Babel!'

Judiths vader was muziekmeester in de tempel.

Hij had nog net zijn lier kunnen meenemen, een kleine harp.

En oom Ben, één van de priesters,

- 45 had snel wat heilige boeken met verhalen en liederen kunnen pakken,
de mooiste die hij zo gauw kon vinden.

De vader van Tobias kwam uit de smederij tevoorschijn.

'Het wordt een lange tocht. Zullen we samen reizen?'

zei hij tegen Judiths vader en tegen oom Ben.

- 50 'We halen de kar uit de smederij. Daar kunnen onze spullen op én Tobias en Judith.

Ik zal de assen van de wielen goed smeren.'

'Ik kan best lopen', zei Tobias, 'en Judith ook.'

'Nee, dat kan niet', zeiden de vaders.

'Jullie zijn nog jong en wij zijn weken onderweg.'

- 55 'Fijn dat ik met jullie mee mag', zei oom Ben.

Hij woonde helemaal alleen. Zijn vrouw was pas overleden.

Kinderen had hij niet; dus ook geen kleinkinderen.

Eigenlijk was hij geen oom, van Judith niet en ook niet van Tobias,
maar ze noemden hem zo.

- 60 Ze kwamen vaak bij hem op bezoek.

Dan kregen ze druivensap en vertelde hij mooie verhalen van vroeger.

Ze vonden het heel naar dat ze weg moesten,

maar ze waren blij dat oom Ben met hen meeging.

De vaders maakten de kar klaar. De moeders gingen van alles inpakken:

- 65 kleren voor als het warm was en kleren voor de kou, eten voor onderweg
en kostbare spulletjes die ze liever niet achter wilden laten.
Judiths moeder begon weer te huilen.

'Ga alsjeblieft buiten met Tobias spelen', zei ze. 'Je loopt me in de weg.

Ik moet goed nadenken anders vergeet ik van alles.

- 70 En ik moet ook nog brood bakken.'

Tobias zat op de stoep van de smederij

en Judith kwam naast hem zitten.

'Ik heb wel eens gehoord', zei Tobias,

'dat er in Babylonië twee grote rivieren zijn,

- 75 wel tien keer zo breed
als onze rivier de Jordaan.

En prachtige tempels zijn er,

met hoge trappen,

en hangende tuinen.'

- 80 'Hangende tuinen?' vroeg Judith.

'Ja', zei Tobias.

'Ik weet ook niet goed hoe het zit,

maar ze zeggen dat die tuinen hangen.'

'Ik blijf veel liever hier', zei Judith. 'Ik ben bang. En jij?'

- 85 'Ik ben ook bang', zei Tobias. 'Maar ik vind het wel fijn dat we samen gaan.'

De volgende dag vertrokken ze.

Voorop en helemaal achteraan liepen de soldaten met zwaarden en speren.

Je moest niet proberen weg te lopen!

Judith en Tobias zaten op de kar.

- 90 De vaders trokken de wagen, de moeders droegen het pakgoed.

De kinderen zagen hoe de ouderen een paar maal achterom keken ...
Daar lag Jeruzalem, hoog op de berg, stralend wit in de zon.
En boven de stad kon je de tempel zien, het huis van God,
die nu verlaten was.

- 95 'Dag tempel', zei oom Ben, alsof die tempel iemand was en niet iets.
En tegen de kinderen: 'Zul je dit goed onthouden, wat je nu ziet,
onze heilige stad en onze heilige tempel?
Ik kom hier nooit meer terug.
Maar eens op een dag
- 100 - misschien zijn jullie dan wel net zo oud als ik -
zullen jullie hier terugkeren.
Dat geloof ik vast.'

BRON: 'Het land onder de regenboog' door Nico Ter Linden

DE BABYLONISCHE BALLINGSCHAP: GESCHIEDENIS

De **Babylonische ballingschap** verwijst naar
de **ballingschap van de joden in Babylonië in de 6de eeuw v.Chr.**
De ballingen verloren hun woonplaats, hun tempel en hun land.
Hierdoor geraakten de joden en hun cultuur
verspreid over twee plaatsen: Jeruzalem en Babylon.

GEVOELEN EN LEVENSONOMSTANDIGHEDEN VAN HET JOODSE VOLK TIJDENS DEZE BALLINGSCHAP

- Ze werden **onderdrukt** door de **Babylonische overheerser**.
Ze hadden **geen uitzicht, geen hoop** meer.
- Ze hadden veel **heimwee**.
= ze verlangden meer en meer terug naar hun vroeger land, hun eigen cultuur, hun eigen godsdienst.
- In Babylonië komen de bannelingen in **contact met een andere cultuur**
waaronder een onbekende, **vreemde godsdienst**.

Voor het Joodse volk was de cultuur en godsdienst in Babylonië
tijdens de Babylonische ballingschap

- zeer nieuw, heel **vreemd** en anders
- dus **beangstigend**
- ook een heel **nieuwe ervaring**

De **Babylonische godsdienst is heel anders dan het joodse geloof**.

Heel het leven van de Babyloniërs stond immers
in dienst van de koning en de vruchtbaarheidsgoden.

- Zij waren **bang van die goden** want **alles was voorbeschikt**.
- De goden mochten niet verstoord worden,
want anders zouden zij zich **wreken**.
- Er moesten **offers** gebracht worden **om hen gunstig te stemmen**.

IK KAN

- ☐ 24 - **uitleggen** wat de 'Babylonische ballingschap' is
- ☐ 25 - **inleven**: de omstandigheden waarin de Bijbelse scheppingsverhalen geschreven zijn
- ☐ 26 - **uitleggen** hoe/waarom de Babylonische godsdienst anders is dan het joodse geloof
- ☐ 27 - **verwoorden** hoe het Joodse volk de cultuur en godsdienst in Babylonië ervaarde

HET VOLK VAN ISRAËL - IN BALLINGSCHAP

- 1** Na hun eerste schooldag renden Tobias en Judith meteen naar oom Ben om hem te vertellen hoe het was geweest.
Er kwamen net een paar mannen het huis uit: geleerde mannen, priesters.
In Jeruzalem zag je hen vroeger vaak in de tempel.
- 5** Op de tafel lag een stuk perkament. 'In het begin' stond erboven.
'We gaan de verhalen van ons volk verzamelen en opschrijven', zei oom Ben.
'Je kunt niet alleen van brood leven. Je hebt ook verhalen nodig!
Als we de verhalen kwijt raken, raken we alles kwijt.
Dan weten we niet meer waar we vandaan komen
- 10** en ook niet meer waar we naartoe gaan.
Dan kunnen we net zo goed de god Marduk aanbidden
en dan kunnen jullie rustig met een jongen of een meisje uit Babylonië trouwen.
Dan zullen wij verdwijnen zoals een druppel inkt oplost in de zee.
Dan is God zijn volk kwijt.'
- 15** 'Gaat u de verhalen van Jakobs droom en van de toren van Babel
dan ook opschrijven?' vroeg Tobias.
'Ja', zei oom Ben, 'en nog een heleboel meer.'
'En schrijven jullie die verhalen voor grote mensen of ook voor kinderen?'
vroeg Judith.
- 20** Oom Ben werd even stil. Hij plukte aan zijn baard.
Dat deed hij altijd als hij nadacht.
'Dat is een goede vraag', zei hij.
'Wij schrijven die verhalen voor grote mensen.
Zou je willen dat ik ze ook aan jullie vertel?'
- 25** De kinderen knikten.
'Weet je wat we kunnen doen?' zei oom Ben.
'Als jullie nu eens iedere sabbat 's middags bij me komen,
dan vertel ik die verhalen aan jullie.'
'Fijn', zeiden de kinderen.

WAAROM SCHREEF HET JOODSE VOLK ZIJN SCHEPPINGSVERHALEN PRECIJS DAN OP, TIJDENS DE BALLINGSCHAP?

Vanuit hun ervaringen tijdens deze ballingschap voelden ze zich als Joden **sterker met elkaar verbonden**. Ze wilden hun eigenheid, godsdienst en cultuur in ere houden. Dit zette hen aan om hun verhalen neer te schrijven.

- Hun scheppingsverhalen willen ervoor zorgen dat ze hun **roots behouden**.
= dat zij als Joodse mensen 'hun roots'= hun wortels = hun oorsprong behouden binnen de Babylonische cultuur
= tussen mensen die 'vreemde' goden vereren en heel anders leven
- Het verhaal van de schepping wil de ballingen **herinneren aan JHWH**.
= Jahweh, hun God, de Aanwezige die bevrijdt uit angst en onderdrukking
Zoals **JHWH - 'Ik-Ben'** - Zijn volk niet in de steek liet en nabij bleef toen ze slaven waren in Egypte, zo is JHWH hen ook nu niet 'vergeten'. Hij is dicht bij hen. Hij leidt hen met inzicht.
- Het verhaal van de schepping wil hen **bemoedigen en weer hoop geven**.

HOE GROEIDEN DE SCHEPPINGSVERHALEN?

- **de mondelinge traditie**
= Eeuwen en eeuwen vertelden de Joden 'hun verhalen-over-het-begin' door aan de volgende generaties.
- **de schriftelijke traditie**
= In de periode van de ballingschap ongeveer in de jaren 586 voor Christus = ca. 586 v.Chr. schreven zij deze verhalen voor het eerst ook op!

IK KAN

- 28 - **vertellen** hoe de Bijbelse scheppingsverhalen ontstaan zijn
- 29 - **uitleggen** waarom het Joodse volk precies tijdens de ballingschap zijn scheppingsverhalen neerschreef
- 30 - **herkennen**: de situatie van de joodse bannelingen in de situatie van vluchtelingen:
 - Vlamingen die tijdens de tweede Wereldoorlog naar Frankrijk vluchtten
 - mensen uit oorlogsgebieden die naar hier vluchten

OM BIJ STIL TE STAAN: JHWH

Het Hebreeuws wordt zonder klinkers geschreven.

Christenen zeggen **JaHWeH**.

In het verhaal van 'de brandende braamstruik' vraagt Mozes aan God:

'Als de Israëlieten vragen wat Uw Naam is,
wat moet ik dan antwoorden?'

God sprak:

'Ik ben die is.'

'Hij-is' zendt mij tot u.'

BRON: deze tekst vinden we in de Bijbel

in het Oude of Eerste Testament

in het boek Exodus of Uittocht

hoofdstuk 3, vers 12

KORTE NOTATIE: Ex 3,12

De term 'Jahweh' kan men verklaren

als de derde persoon enkelvoud van het Hebreeuwse werkwoord 'zijn'.

God stelt zich hier voor als 'degene die er is' voor mensen.

Als God Mozes roept om redder en leider te worden

van zijn verdrukte volksgenoten in Egypte

zegt God tot Mozes:

'Wees niet bang, Ik was bij u, Ik ben bij u en Ik zal bij u zijn.'

Dit is de betekenis van de naam voor God bij de joden: Jahweh.

B DE TEKST VAN HET EERSTE BIJBELSE SCHEPPINGSVERHAAL - GEN 1-2,4a = 'DE SCHEPPING IN ZEVEN DAGEN'

Bijbels leerhuis

- ☐ Ik lees het verhaal met volle aandacht.
- ☐ Ik maak kleine tekeningetjes bij de tekst.
- ☐ Ik plaats '?' bij wat ik niet begrijp.
- ☐ Ik plaats '!' bij wat me raakt.
- ☐ Ik plaats emoji's die mijn gevoel erbij uitdrukken.
- ☐ Ik noteer een herinnering die in me opkomt.

- 1 Tobias wees naar het stuk perkament. 'Is dat *het begin*?'
'Ja', zei oom Ben, 'dat wordt het eerste verhaal van ons boek.
Over het begin van de aarde en de hemel.'
'Maar hoe kunt u dat nu weten?' zei Tobias,
- 5 'Er was toch niemand bij toen alles begon?'
'Dat is zo!' zei oom Ben. 'Maar je kunt er wel een verhaal over maken.
Ik weet niet hoe God begonnen is.
Maar ik kan wel vertellen waar ik denk dat het God om begonnen is.
Ons boek wordt geen geschiedenisboek, het wordt een verhalenboek.
- 10 En het eerste verhaal gaat over de schepping.
In dat verhaal duurt die schepping precies één week.'
Judith vroeg: 'Dus jullie laten God in zeven dagen alles maken?'
Oom Ben moest even lachen. 'In zes dagen natuurlijk!
Het zou wel raar zijn wanneer God zich niet aan zijn eigen sabbat hield!'
- 15 'Wat gebeurt er in jullie verhaal op de eerste dag?' vroeg Tobias.

opdracht

14

IN HET BEGIN

'In het begin was er alleen maar water', zei oom Ben. 'Water en duisternis.
En de geest van God, de adem van God zweefde over het water.
Het was net alsof God adem haalde om het woord te nemen, het eerste woord. Hoor!'

DE EERSTE DAG

'Laat er licht zijn', riep God. En ... er was licht.

- 20** Dat is niet het licht van de zon en de maan,
want die komen pas op de vierde dag.
Het is een ander licht, een geheimzinnig licht.
Het is hetzelfde licht als in onze huizen schijnt iedere vrijdagavond
wanneer wij in de duisternis van de ballingschap
- 25** samen het begin van de sabbat vieren.
Het is het licht dat maakt dat je samen gaat zingen.

God zag dat het licht goed was.
En God maakte scheiding tussen het licht en de duisternis.
Het licht noemde God 'dag' en de duisternis noemde Hij 'nacht'.
30 Toen was het avond geweest en het was morgen geweest, de eerste dag.

DE TWEEDE DAG

'En de tweede dag?' vroeg Judith.
'God had de tijd geschapen', zei oom Ben,
'nu werd het tijd om de ruimte te maken.'
God zei: 'Laat er een koepel zijn in het midden van de wateren,
35 zodat er ruimte komt tussen de wateren boven de aarde en de wateren eronder.'
En God noemde die koepel 'hemel'.
Toen was het avond geweest en morgen geweest, de tweede dag.

DE DERDE DAG

- Er was nu tijd, er was ruimte, maar verder was er alleen nog maar water.
Het droge was er nog niet.
- 40** En die vaste grond onder de voeten was natuurlijk hard nodig
want straks zouden de dieren en mensen komen ...
God had ze al in gedachten. Hij zei: 'Laten de wateren onder de hemel
naar één plaats samenvloeien zodat het droge te voorschijn komt.'
Omdat het droge erg kaal was, maakte God er meteen mooi groen bij:
- 45** gras en struiken en bomen met vruchten eraan.
God zag dat het goed was, de derde dag.

DE VIERDE DAG

- Ook de hemelkoepel was nog erg kaal.
God zei: 'Laten er lichten zijn aan het hemelgewelf
om de dag en de nacht van elkaar te scheiden,
50 om de maanden en de jaren aan te wijzen en om licht te geven op de aarde.'
Toen was het zo.

Het grootste licht maakte God de baas over de dag,
het kleinere licht werd de baas over de nacht.
En met zijn vingers maakte Hij er nog duizenden sterren bij.'

55 Toen was het avond geweest en het was morgen geweest, de vierde dag.

'Mag ik wat vragen?' vroeg Tobias.

'Waarom noemen jullie dat grote en dat kleine licht gewoon zon en maan?'

'Ach', zei oom Ben, 'dat hadden we ook kunnen doen.

Maar die Babyloniërs hier, die hebben van die zon en die maan goden gemaakt.

60 Zij zijn het die het lot van de mensen bepalen, denken ze.

Volgens hen staat alles in de sterren geschreven.

Geloof het maar niet!

De zon en de maan en de sterren, het zijn lampen aan de hemelkoepel,
goed voor warmte en licht, goed voor de kalender.

65 Mooie en nuttige lichten zijn het, maar meer niet.'

DE VIJFDE DAG

Op de vijfde dag schiep God de vogels in de lucht en de vissen in de zee.

DE ZESDE DAG

De wilde dieren en het vee en alles wat over de aarde kruipt,
maakte God op de zesde dag.

De engelen dachten dat God nu klaar was met scheppen maar Hij zei:

70 'Nu ga ik de mensen maken.'

Waarom wilde God nu ook nog mensen maken?

De engelen hielden hun adem in.

Als dat maar goed ging!

God kende geen aarzeling.

75 Hij had de tijd gemaakt en de ruimte.

Hij had het droge gemaakt, groen op de aarde,

lichten aan de hemel, vogels en vissen en ik weet niet hoeveel andere dieren.

Dat had God niet zomaar gedaan,

dat had Hij voor de mensen gedaan.

80 God wilde dat zij voor alles zouden zorgen.

God maakte de mensen, vrouwen en mannen. Hij zegende hen.

En God zag alles wat Hij gemaakt had, en zie, het was echt goed.

Toen was het avond geweest en het was morgen geweest, de zesde dag.

DE ZEVENDE DAG

En op de zevende dag heeft God gerust.

85 Hij keek nog eens goed naar alles wat Hij gemaakt had.

'Deze dag is anders dan alle andere dagen', zei God.

Hij genoot ervan. En Hij hoopte dat de mensen dat later ook zouden doen.

'De sabbat moest een heilige dag zijn, een dag van rust en vrede.'

BRON: 'Het land onder de regenboog' - Nico Ter Linden

Persoonlijk aanvoelen

- Ik duid hieronder de zinnen aan die aansluiten bij mijn gedachten en gevoelens bij dit verhaal.
- Ik noteer op de schrijflijn in één zin wat in me opkomt.

'Ik erger me er aan.'

'Ik vind dit lastig.'

'Voor mij komt dit ongeloofwaardig over.'

'De Bijbel verliest op die manier zijn waarde.'

'Het stoort me niet.'

'Als ik erover nadenk, begrijp ik de bijbelschrijver(s).'

'Ik ontdek dat in dit verhaal toch een boodschap zit.'

'Ik wil dit niet begrijpen.'

'Het is een romantisch verhaal.'

'Het maakt me dankbaar voor de schepping.'

'Er zijn belangrijker zaken om me over op te winden.'

'Er zit een diepere boodschap achter.'

'Dit is een mythe en onbelangrijk voor mijn leven nu.'

'Dit is een mythe en belangrijk voor mijn leven nu.'



In de tijd van de Bijbel dachten de mensen dat de aarde plat was, met water erboven, eronder en eromheen. De aarde rustte op pijlers.

Schema van het eerste Bijbelse scheppingsverhaal

○ Ik vul in onderstaand schema de ontbrekende woorden in op de juiste plaats.

aarde - dag - hemel - lucht - maan en sterren - mensen - dieren - zee (2x)

nacht - planten - vissen - vogels - water - zon - man - vrouw

water boven - water beneden - Gods Geest - duisternis (2x) - licht

SCHEMA VAN HET EERSTE BIJBELSE SCHEPPINGSVERHAAL: DE SCHEPPING IN ZEVEN DAGEN

IN HET BEGIN

_____ / _____ + _____

DAG 1

schepping door scheiding

- _____ = _____

- _____ = _____

TIJD

DAG 4

schepping

- _____

- _____ en _____

DAG 2

schepping door scheiding

- _____ = _____

- _____ = _____

RUIMTE

DAG 5

schepping

- _____

- _____

DAG 3

schepping door scheiding

- _____

- _____

+ _____

DAG 6

schepping

- _____

- _____

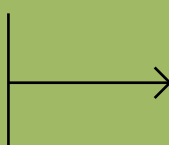
DAG 7

= religieuze dag

= rustdag: met aandacht

tijd

dankbaarheid



voor mezelf

voor de natuur

voor anderen

voor God, Bron van dit alles

C DE BOODSCHAP VAN HET EERSTE BIJBELSE SCHEPPINGSVERHAAL - GEN 1-2,4a
= 'DE SCHEPPING IN ZEVEN DAGEN'

WAT LEERT HET JOODSE VOLK UIT HET VERHAAL VAN DE SCHEPPING IN ZEVEN DAGEN?

- Wij zijn Gods volk!

Want Gods Liefde heeft elke mens bewust gewild.

God is dé Intelligente Bron van de hele schepping,
ook van de evolutie in de natuur.

- Wij ervaren slechts één God!

Niet zoals de Babyloniërs met hun vele verschillende goden.

- De Sabbat is ontzettend belangrijk want 'God rustte en zag dat het goed was'.

Geen doe-dag, geen prestatie-dag.

De mens krijgt

- de kans om zichzelf te zijn naar Gods beeld = ik ben

- tijd en ruimte voor **zichzelf**

voor **de natuur**, verbondenheid met alles wat is en leeft

voor **verbondenheid met anderen**

voor **God**

opdracht

17

Actualisatie: persoonlijke ervaring

○ Wat kan ik nu ontdekken doorheen dit Bijbels scheppingsverhaal?

opdracht

18

Boodschap voor mensen vandaag

○ Wat kan dit verhaal voor ons vandaag nog betekenen?

IK KAN

- 31 - **vertellen met mijn eigen woorden** het eerste Bijbelse scheppingsverhaal
- 32 - **me laten inspireren door** een oud Bijbelverhaal
- 33 - **invullen:** het schema van het eerste Bijbelse scheppingsverhaal
- 34 - **een brug bouwen** tussen een oud Bijbelverhaal en mijn leven vandaag door de methode van het bijbelleerhuis
- 35 - **omschrijven met eigen woorden:** het belang van de sabbat
- 36 - **uitleggen** wat het Joodse volk kon leren uit het eerste Bijbelse scheppingsverhaal
- 37 - **met eigen woorden uitleggen** wat het betekent 'We zijn Gods Volk'
- 38 - **letterlijk opsommen** waarvoor de mens tijd en ruimte krijgt op de 'sabbat'
- 39 - **actualiseren:** de boodschap uit het Bijbelse scheppingsverhaal voor mensen van vandaag en voor mij

3.3.2 HET TWEDE BIJBELSE SCHEPPINGSVERHAAL - GEN 2,4b-3 = 'ADAM EN EVA IN DE TUIN VAN EDEN'

A DE TEKST VAN HET TWEDE BIJBELSE SCHEPPINGSVERHAAL - GEN 2,4b-3

Bijbels leerhuis

- ☐ Ik lees het verhaal met volle aandacht.
- ☐ Ik maak kleine tekeningetjes bij de tekst.
- ☐ Ik plaats '?' bij wat ik niet begrijp.
- ☐ Ik plaats '!' bij wat me raakt.
- ☐ Ik plaats emoji's die mijn gevoel erbij uitdrukken.
- ☐ Ik noteer een herinnering die in me opkomt.

opdracht

19

1 'Er bestaat nog een tweede scheppingsverhaal. Wisten jullie dat?' vroeg oom Ben.
'Het is heel anders en misschien nog wel mooier.
In ieder geval moet het straks ook een plek krijgen in ons boek over God en de mensen.
Zal ik het vertellen?'

5 God had de hemel en de aarde gemaakt,
maar er was niemand om op de aarde te wonen en te werken,
God was nog helemaal alleen.

Toen schiep God de mens: stof, meer niet.
Stof van de akker met een hoofd, een romp, twee armen en twee benen.

10 Maar die mens van klei kon nog niet lopen, niet praten,
niet denken en niet voelen.
Toen blies God de levensadem in zijn neus
en zie: de mens begon te ademen, te lopen en te praten, te denken en te voelen.
Adam was zijn naam, Mens (= betekenis van de naam Adam).

15 God zette hem neer in een prachtige tuin in Eden.
'Het paradijs', heette die tuin, 'de hof van Eden'.
'Jij moet goed voor de tuin zorgen', zei God tegen Adam.
'Je mag er doen wat je wil! Maar één ding mag je niet.
Van alle bomen mag je eten maar van één boom blijf je af:
die boom in het midden, de boom van de kennis van goed en kwaad.

20 Als je daarvan eet, ga je dood.'
Adam knikte.

'Kijk eens om je heen', zei God.
Adam keek zijn ogen uit.
Er fladderde een vlinder voorbij,

25 maar hij wist niet dat het een vlinder was,
want dat woord kende hij niet omdat dat woord nog niet bestond.

Hij zag bomen en wolken, een krekeltje en een paddenstoel; het duizelde hem,
want hij wist nog niet dat een boom geen wolk is
en een paddenstoel geen krekeltje.

- 30** 'Jij moet alles een naam geven', zei God.
Er vloog een vogel over. 'Jij bent een vogel', zei Adam.
Er zwom een vis langs.
Nu moest Adam nog een nieuw woord verzinnen anders werd het een rommeltje.
'Jij bent een vis', zei hij.
- 35** 'Hoe heet ik?' vroeg een leeuw. 'Jij heet leeuw', zei Adam.
'En ik dan?' vroeg een andere leeuw, die er net even anders uitzag.
'Jij bent een leeuwin', zei Adam.
- Toen het donker werd, had de mens wel honderd nieuwe woorden bedacht, hij was er moe van.
- 40** God zag hem liggen slapen, in de hof van Eden, naast de leeuw en de leeuwin.
'Hij is wel erg alleen', dacht God.
'Dat is niet goed, Ik zal een vrouw voor hem maken.'
Hij nam een rib uit Adam en maakte er een vrouw van.
- Toen Adam ontwaakte, wist hij niet wat hij zag.
- 45** Daar stond een mens als hij, maar toch anders. Mooi anders.
Adam bloosde en dat was een raar gevoel,
want dat had hij nog nooit eerder gedaan.
'Jij bent ... ik weet niet hoe ik het zeggen moet ... jij bent een deel van mijzelf!
Wij horen bij elkaar. Ik vind jou de mooiste van de hele wereld.'
- 50** Ze waren allebei naakt maar zij schaamden zich niet voor elkaar.
Waarom zouden ze?
En God zag dat het goed was.
'Ik hoop dat jullie heel gelukkig zullen zijn in de tuin', zei God.
'Je mag alles, alleen één ding mag je niet.'
- 55** Van alle bomen mag je de vruchten eten,
alleen niet van de boom van de kennis van goed en kwaad.
Die boom is van mij.
Als jullie gaan bepalen wat goed en fout is, gaat het mis, dan ga je dood.
Maar verder mag je alles. Ga maar gauw genieten, samen.'
- 60** Er kronkelde een slang door de bomen van de hof, hij had alles gehoord.
De gluiperd wilde niet dat de mensen gelukkig zouden zijn in de tuin,
hij wilde daar een stokje voor steken.
'Jullie mogen niet van alle bomen eten, hé?'
zei hij met die gemene tong van hem.
- 65** 'Wij mogen wel van alle bomen eten', zei Adam.
'Nee, niet van alles. Ik heb het God zelf horen zeggen.
Typisch God. Eigenlijk mag er niets van God.
Hij wil zelf de baas spelen en daarom houdt Hij jullie klein.
Hij wil niet dat jullie ook als God worden.'
- 70** Maar het is alleen maar bangmakerij, hoor,
dat je zult sterven als je eet van de boom van de kennis van goed en kwaad.
God wil niet dat jullie ook iets willen.
Kijk toch eens wat een mooie boom het is.
Je mag er rustig van eten.
- 75** Je ogen zullen opengaan, je zult als God zijn, alwetend!' zei de slang.
De man en de vrouw keken elkaar aan.
Als God zijn, alwetend, dat leek hun wel wat.

De vrouw nam de vrucht van de boom en samen aten ze ervan.
Hun ogen gingen open.

- 80** En wat zagen ze? Niet dat ze als God waren, zoals de sluwslang had beloofd.
Zij zagen dat ze naakt waren. Ze hadden ineens andere ogen gekregen,
ze schaamden zich voor elkaar en ze schaamden zich voor God.
Van vijgenbladeren maakten ze twee schorten.

In de koelte van de avond wandelde God door de tuin.

- 85** Gauw verstopten ze zich in de struiken.
'Adam, waar ben je?' vroeg God.
'Ik hoorde dat u eraan kwam en ik werd bang. Ik ben naakt', zei Adam.
'Hoe weet jij dat dat je naakt bent?
Heb je soms gegeten van de boom der kennis?'
- 90** 'De vrouw die u mij gaf, heeft mij de vrucht gegeven.'
'Is dat zo?' vroeg God aan de vrouw.
'De slang zei dat ik van die vrucht mocht eten.'
'Ellendig beest!' zei God tegen de slang. 'Vervloekt zul je zijn!
Je zult je leven lang over de grond moeten kruipen, stof zul je eten.'

- 95** Tegen de man en de vrouw zei hij:
'Ik wil dat jullie uit het paradijs verdwijnen
en eens op een dag zullen jullie sterven.
Dan keer je terug tot de aarde waaruit je bent voortgekomen.'
God zweeg.

- 100** Had hij er nu al spijt van dat hij de mensen had gemaakt?
Of had hij spijt van wat hij zo-even had gezegd?

'Jullie moeten nog even wachten voordat je de tuin verlaat.'
zei God om hen te troosten. 'Ik zal wat kleren voor jullie maken.'
'Gelukkig!' dacht Adam, 'God laat ons niet vallen.'

- 105** Dat wij zullen sterven was niet zijn laatste woord,
wij krijgen nog een tijd om te leven.'

Ineens wist hij een mooie naam voor zijn vrouw.
'Jij heet Eva', zei hij, 'moeder van alle levenden.' (= betekenis van de naam Eva).
'Eva?' vroeg Eva verwonderd.

- 110** 'Ja', zei Adam, 'want er zal nieuw leven uit jou geboren worden.'
Eva sloeg haar arm om Adam heen.
Zo verlieten zij de tuin.
Ze trokken naar het Oosten.

BRON: 'Het land onder de regenboog' - Nico Ter Linden

opdracht

20

Persoonlijk aanvoelen

- ☐ Ik duid hieronder de zinnen aan die aansluiten bij mijn gedachten en gevoelens bij dit verhaal.
- ☐ Ik noteer op de schrijflijn in één zin wat in me op komt.

'Ik erger me er aan.'

'Ik vind dit lastig.'

'Voor mij komt dit ongeloofwaardig over.'

'De Bijbel verliest op die manier zijn waarde.'

'Het stoort me niet.'

'Als ik erover nadenk, begrijp ik de bijbelschrijver(s).'

'Ik ontdek dat in dit verhaal toch een boodschap zit.'

'Ik wil dit niet begrijpen.'

'Het is een romantisch verhaal.'

'Het maakt me dankbaar voor de schepping.'

'Er zijn belangrijker zaken om me over op te winden.'

'Er zit een diepere boodschap achter.'

'Dit is een mythe en onbelangrijk voor mijn leven nu.'

'Dit is een mythe en belangrijk voor mijn leven nu.'

OM EVEN BIJ STIL TE STAAN

Eva uit de rib van Adam?

Lees even volgend fragment uit de Talmoed.

'De vrouw is niet geschapen uit het hoofd van de man,
opdat zij zich niet als de meerdere van de man zou wanen.
Zij is niet geschapen uit de voeten van de man,
opdat hij zich niet als meerdere zou beschouwen van de vrouw.
Zij is genomen uit de rib van de man,
opdat zij zich goed thuis zou voelen bij zijn hart,
opdat zij zich beiden één zouden voelen bij elkaar.
Man en vrouw zijn gelijkwaardig, levenspartners.'

opdracht

21

Man en vrouw

- ☐ Ik noteer welke boodschap de tekst weergeeft over de relatie tussen man en vrouw.

B DE BOODSCHAP VAN HET TWEEDE BIJBELSE SCHEPPINGSVERHAAL - GEN 2,4b-3
= 'ADAM EN EVA IN DE TUIN VAN EDEN'

WAT LEERT HET JOODSE VOLK UIT HET VERHAAL VAN ADAM EN EVA IN DE TUIN VAN EDEN?

- **God zorgt voor zijn volk!**
 Want Hij maakt toch nog kleren
 nadat Hij Adam en Eva uit de tuin had weggestuurd.
 - **God is de Oorsprong van het Leven.**
 God geeft ons Levensadem en Levenskracht:
 'Gods Licht in de Mens' = de ziel, de spirit.
 - **Het is de taak van de mens om voor de schepping te zorgen!**
 Want God geeft Adam de opdracht om de dieren een naam te geven.
- Iets of iemand een naam geven**
 = Ik verbind me met jou.
 = Ik wil voor jou zorg dragen.

Actualisatie: persoonlijke ervaring

- ☐ Wat kan ik nu ontdekken doorheen dit Bijbels scheppingsverhaal?

opdracht

22

Boodschap voor mensen vandaag

- ☐ Wat kan dit verhaal voor ons vandaag nog betekenen?

opdracht

23

IK KAN

- ☐ 40 - **verwoorden** wat de uitdrukking 'Eva uit de rib van Adam' zegt over de relatie tussen man en vrouw
- ☐ 41 - **vertellen met mijn eigen woorden**: het tweede Bijbelse scheppingsverhaal
- ☐ 42 - **verwoorden**: de betekenis van de namen 'Adam' en 'Eva'
- ☐ 43 - **een brug bouwen** tussen een oud bijbelverhaal en mijn leven vandaag door het bijbelleerhuis
- ☐ 44 - **actualiseren**: de boodschap uit het Bijbelse scheppingsverhaal voor mensen van vandaag en voor mij
- ☐ 45 - **uitleggen** wat het Joodse volk kon leren uit het tweede Bijbelse scheppingsverhaal

3.4

HET SCHEPPINGSDENKEN IN VERSCHILLENDE CULTUREN
= HOE ONTSTOND DE WERELD, HET LEVEN VOLGENS DEZE MENSEN?

Net zoals het Joodse volk
zochten ook andere volkeren
een antwoord op 'het grote vraagteken'.

Doorheen hun eigen scheppingsverhaal
probeert elk volk of elke cultuur een antwoord te geven
op 'het grote vraagteken'.

opdracht

24

GROEPSWERK SCHEPPINGSMYTHE

Wat? ☐ We geven een scheppingsverhaal op een creatieve manier weer.

Hoe? **Creatief werk**

☐ We kunnen knippen, plakken, tekenen, schilderen, kleuren, toneel spelen ...

☐ We kunnen werken op een **A4-tekenblad of 3D** (makkelijk transporteerbaar - niet te groot).

Taak op afzonderlijk blad

☐ We bekijken nu onze eigen afbeelding/creatie/toneelvoorstelling.

☐ We noteren in vijf zinnen:

Wat willen we met deze creatieve voorstelling precies uitdrukken?

Klaar? Taak afgeven

☐ We zorgen dat onze namen, klas, klasnummers op elk deel van het creatief werk staan.

☐ We stellen deze taak voor op: _____

VERHAAL 1 - Een Mesopotamische scheppingsmythe

- 1 De oergodin Numat, symbool voor de oeroceaan,
zint na de moord op haar gemaal Abzu, symbool voor water, op wraak.
Maar zij wordt door de jongere, drieste goden verslagen.
Haar lichaam wordt gespleten:
- 5 de bovenste helft wordt de hemel,
de onderste de aarde.
Haar water vormt de wolken ...

VERHAAL 2 - Een scheppingsverhaal van de Noord-Amerikaanse indianen

- 1 De godin Ataëtsik werd verleid en zwanger gemaakt door een naamloos wezen.
Zij werd uit de hemel gestoten
en viel tollend en duikelend door de ruimte.
Een tweeling groeide snel in haar schoot,
- 5 maar er was nergens plaats om hen te baren.

Zij viel in wild water maar Schildpad rees op uit de diepte
en bood haar de bescherming van zijn rug.

Zij bracht de geestelijke wezens voort die de dag en de nacht schiepen.

Intussen haalde Muskusrat vaste grond op uit de diepten van de oceaan.

- 10 Dat werd de aarde die wij kennen.

VERHAAL 3 - Een scheppingsverhaal van de Bataks op Sumatra

- 1 In het begin was er niets ... Ver weg en in de oneindige hoogte, buiten het gezichtsveld van de mensen en onbereikbaar voor hun verlangens, troonde Debata Mula Jadi na Bolon, de God van de schepping.

In het begin bestond er niets,

- 5 daar ver onder de zetel van Debata Mula Jadi na Bolon.
Er was slechts een grote leegte omgeven door oceanen en gedragen door de onderwereld ...
Een zwarte diepte, een doodse stilte waarin geen menselijke stem, geen dierengeluid of windzucht te horen was ...
- 10 De golven van de oneindige zeeën rolden geruisloos voort, er waren geen kusten die de golfslag belemmerden.
Er bestond slechts één levend wezen dat de eenzaamheid van de Eeuwige en Almachtige mocht delen.
Dat was de 'manuk-manuk', het blauw gevederde oerkuiken.
- 15 En aldus baarde 'manuk-manuk', de gade van de schepper, drie eieren.
Hieruit verrezen drie goden: Batara Guru, Soripada en Mangala Bulan.
Eén van hen, Batara Guru schiep de aarde en de mens ...

VERHAAL 4 - Een Griekse scheppingsmythe

- 1 De-godin-van-alle-dingen, Eurynome, rees naakt uit de Chaos met niets onder haar voeten.
Zij scheidde daarom de zee van de hemel.
En zo danste zij op de golven en schiep de wereld.
- 5 Zij ving de noorderwind op en wreef deze tussen haar handen.
Hieruit kwam een grote slang Ophion die haar zwanger maakte.
Eurynome veranderde in een duif en legde het Universele Ei.
De slang Ophion kronkelde zevenmaal om het ei.
Het ei spleet in twee stukken.
- 10 Er tuimelde van alles uit: de zon, de maan, de sterren, de aarde met bergen, rivieren, bomen, planten en alle levende wezens.
Eurynome en Ophion gingen op de Berg Olympus wonen.
Ophion wekte de woede van Eurynome op door te beweren dat hij de schepper was van het Universum.
- 15 Zij verpletterde zijn hoofd met haar hiel en sloeg zijn tanden eruit.
Ze verdreef hem naar de donkere kerkers onder in de aarde.
De godin schiep vervolgens zeven planetaire krachten met zowel mannelijke als vrouwelijke reuzenfiguren.
Deze werden de Titanen genoemd, de goden van de zeven dagen van de week ...

VERHAAL 5 - Een Siberische scheppingsmythe

- 1 De Siberische god Num zag in het begin niets dan water.
Maar hij stuurde vogels naar de bodem van de zee.
Eén ervan bracht een kluitje naar Num.
De god maakte daaruit een drijvend eilandje
- 5 dat hij geleidelijk uitbouwde tot vasteland ...

VERHAAL 6 - De schepping volgens de islam

In de **Koran**, het **heilig boek van de moslims**, wordt op een aantal plaatsen beschreven hoe Allah de schepping gemaakt heeft.

- 1** Hij wendde zich tot de hemel die rook was
en Hij zei ertegen en tegen de aarde:
'komt goedschiks of kwaadschiks'.
Zij zeiden beide: 'Wij komen goedschiks.'
- 5** Toen voltooide Hij ze in twee dagen als zeven hemelen
en openbaarde in elke hemel wat de ordening ervan was. (41:11-12)

De hemelen en aarde (waren) een samenhangende massa.
Wij hebben ze toen van elkaar gescheiden ...
Wij hebben de hemel tot een beschermend dak gemaakt ...

- 10** en de dag en de nacht, de zon en de maan geschapen. (6:30-33)

Hij is het die de hemelen en de aarde en wat er tussen beide is
in zes dagen* geschapen heeft en die zich toen op de troon vestigde, Hij is de Erbarmer. (25:59)

*Het arabische 'ayyaam' betekent eigenlijk niet dag. Wel periode, fase of tijdsspanne.

- Heb jij niet gezien dat God geprezen wordt
door wie er in de hemelen en op de aarde zijn
- 15** en ook door de vogels met uitgespreide vleugels?
Dan zie je de regen er tussenuit komen.
En Hij laat uit de hemel bergen neerdalen waarin hagel is
en Hij treft daarmee wie Hij wil
en wendt het af van wie Hij wil ...
- 20** God keert de nacht en de dag om ...
God heeft ieder dier uit water geschapen. (24:43-45)

Wij hebben de mens toch uit een extract van klei geschapen.
Daarna maakten Wij hem tot een druppel in een solide verblijfplaats.

- 25** Daarna schiepen Wij de druppel tot een bloedklonter,
dan schiepen Wij de bloedklonter tot een vleesklomp,
dan schiepen Wij de vleesklomp tot gebeente
en dan bedekten Wij het gebeente met vlees.
Daarna lieten Wij het als een nieuwe schepping ontstaan. (23:12-14).

- 'Adam, jij en je echtgenote mogen de tuin bewonen
30 en jullie mogen ervan in overvloed eten,
maar jullie mogen deze boom niet naderen,
want dan behoren jullie tot de onrechtplegers'. (2:35)

- Hem behoort wat er in de hemelen is,
wat er op de aarde is,
35 wat er tussen beide is en wat er onder de grond is (20:6).

- God houdt de hemelen en de aarde vast,
zodat zij niet vergaan;
als zij zouden vergaan,
dan zou niemand behalve Hij hen kunnen vasthouden.
- 40** Hij is zachtmoedig en vergevend. (35:41)

VERHAAL 7 - Een Russisch scheppingsverhaal uit Oktosk

- 1** Loevre is een gewone eend.
Dit verhaal dateert uit de tijd dat er enkel water is, water, en nog eens water.

Loevre vliegt trots over het gigantische oppervlak water.
Ze is trots want ze draagt voor de eerste keer een ei.

- 5** En ze voelt dat ze binnenkort het ei moet lossen.
Alles is donker maar stilaan verdringt het licht de duisternis.

Loevre zoekt een plaatsje om haar ei te lossen.
Tevergeefs, ze vindt niets.
Plots krijgt ze een idee.

- 10** Ze gaat op het water zitten en trekt veren uit.
Ze wacht tot haar bek vol pluimen zit.
Ze legt ze neer in het water.
Stilaan worden er stoffen uit de zee vastgelijmd.
Zo groeit een nest om haar ei te leggen.

- 15** Het nest blijft maar uitzetten en aangroeien.
En zo schept Loevre de aarde.

VERHAAL 8 - Een hindoeverhaal: 'Brahma en de slang Shesha'

De naam voor deze religie '**hindoeïsme**'
is in werkelijkheid een verzamelnaam voor de vele religies die **India** vroeger rijk was.
Om die reden kent het hindoeïsme meerdere religieuze geschriften,
dus ook meerdere scheppingsverhalen.
Scheppingsverhalen worden ook 'visies op de wording, op het ontstaan' genoemd.

Binnen het Hindoeïsme kunnen deze visies probleemloos naast elkaar bestaan.
Belangrijker dan hun historische juistheid is het achterliggende kosmologische basisidee.

Schepping is voor hindoes geen lineaire, geen rechtlijnige ontwikkeling,
maar een cirkelvormig proces.
Het heelal bevindt zich in een permanente staat van wording, van schepping, van ontstaan.

Dit verhaal is te vinden in het heilig boek, de '**Bhagavata Purana**'.

- 1** In het begin was er enkel Vishnu,
het oerwezen dat eeuwig en nooit eindigend is.
Vishnu schiep een wolk.
Uit haar schaduw bracht hij een grote oceaan voort.
- 5** In de koelte van de wateren legde Vishnu zichzelf te slapen.
In deze rustpositie, voortgedreven door het water, begon hij te ademen.
Deze diepe adem bracht de tijd voort.

Dan, terwijl hij voortging met ademen,
stegen luchtbel-achtige universa op uit zijn lichaam,

- 10** wachtend op hun beurt om ontelbare werelden te worden.

Deze transcendente bellen dreven weg van hem
doch waren niet gescheiden van zijn essentiële wezen.
In plaats daarvan breidde hij uit in ontelbare Vishnu-vormen
en trad binnen in elk van de bellen.

- 15** De reusachtige cobra genaamd Shesha dreef op de wateren.
Slappend op haar eindeloze wendingen lag Vishnu.
Alles was vredig en stil.
Plotseling begon vanuit de diepten een zoemend geluid te trillen, het Ohm.
Het nam toe en verspreidde zich, de leegte van het Niets vullend met energie.
- 20** De nacht was ten einde gekomen. Vishnu ontwaakte.
Terwijl de dageraad aanbrak,
steeg vanuit Vishnu's navel een wonderbaarlijke lotusbloem op.
In het centrum van de bloem prijkte Vishnu's dienaar Brahma, wachtend op nader order.

Daarop sprak Vishnu tot zijn dienaar: 'Het is tijd om te beginnen.'

- 25** Brahma boog.
Vishnu droeg hem op: 'Scheep de wereld.'
Een wind woei over de wateren.
Vishnu en de slang verdwenen.
Brahma verbleef in de lotusbloem, drijvend op de zee.
- 30** Hij hief zijn armen en bracht zee en wind tot bedaren.
Vervolgens spleet Brahma de lotusbloem in drieën.
Eén deel spreidde hij uit in de hemelen.
Met een ander deel bereidde hij de aarde.
Met het derde deel van de bloem creëerde hij het uitspansel.
- 35** De aarde nu was ledig.
Brahma ging aan het werk.
Hij schiep gras, bloemen, bomen en planten van alle soorten.
Hij schonk aan hen het gevoel.
Vervolgens creëerde hij de dieren en de insecten om op het land te leven.
- 40** Hij maakte vogels om in de lucht te vliegen en vele vissen om in de zee te zwemmen.
Aan al deze wezens gaf hij de tast en reuk.
Hij schonk hen de macht om te zien, te horen en te bewegen.
Al spoedig wemelde de aarde van het leven
en was de lucht gevuld met de geluiden van Brahma's creatie.
- 45** Een kwaadaardige demon echter verscheen ten tonele en stal de wereld.
Hij wierp haar ver in de kosmische oceaan.
Vishnu echter doodde deze demon en veranderde zichzelf in een dier om de wereld te redden.
Brahma was verheugd te zien dat de wereld veilig terugkeerde uit de diepten
omdat hij daardoor in staat was
- 50** om zijn taak om het land en alle levende wezens te vormen, te voltooien.

IK KAN

46 - **bewust worden** van de verscheidenheid aan scheppingsmythen in verschillende culturen

HULP BIJ HET STUDEREN - STRUCTUUR VAN STAP 3 'VERDIEPEN & VERBREDEN'

p. 12 **3.1 HET GROTE VRAAGTEKEN**

p. 13 **3.2 FILOSOFEREN OVER ALLES EN NIETS?**

p. 14 **3.3 DE BIJBELSE SCHEPPINGSVERHALEN
= HET SCHEPPINGSDENKEN IN DE JOODS-CHRISTELIJKE TRADITIE**

p. 15 **3.3.1 HET EERSTE BIJBELSE SCHEPPINGSVERHAAL - GEN 1-2,4a
= 'DE SCHEPPING IN ZEVEN DAGEN'**

p. 15 A **ONTSTAANSPERIODE - HET VOLK VAN ISRAËL IN BALLINGSCHAP**

- DE BABYLONISCHE BALLINGSCHAP: GESCHIEDENIS
- GEVOELEN EN LEVENSONOMSTANDIGHEDEN VAN HET JOODSE VOLK TIJDENS DEZE BALLINGSCHAP
- HOE GROEIDEN DE SCHEPPINGSVERHALEN?
- WAAROM SCHREEF HET JOODSE VOLK ZIJN SCHEPPINGSVERHALEN PRECIES DAN, TIJDENS DE BALLINGSCHAP OP?

p. 21 B **DE TEKST VAN HET EERSTE BIJBELSE SCHEPPINGSVERHAAL
= 'DE SCHEPPING IN ZEVEN DAGEN'**

p. 26 C **DE BOODSCHAP VAN HET EERSTE BIJBELSE SCHEPPINGSVERHAAL
= 'DE SCHEPPING IN ZEVEN DAGEN'**

- WAT LEERT HET JOODSE VOLK
UIT HET VERHAAL VAN DE SCHEPPING IN ZEVEN DAGEN?

p. 27 **3.3.2 HET TWEEDE BIJBELSE SCHEPPINGSVERHAAL - GEN 2,4b-3
= 'ADAM EN EVA IN DE TUIN VAN EDEN'**

p. 27 A **DE TEKST VAN HET TWEEDE BIJBELSE SCHEPPINGSVERHAAL
= 'ADAM EN EVA IN DE TUIN VAN EDEN'**

p. 31 B **DE BOODSCHAP VAN HET TWEEDE BIJBELSE SCHEPPINGSVERHAAL
= 'ADAM EN EVA IN DE TUIN VAN EDEN'**

- WAT LEERT HET JOODSE VOLK
UIT HET VERHAAL VAN ADAM EN EVA IN DE TUIN VAN EDEN?

p. 32 **3.4 HET SCHEPPINGSDENKEN IN VERSCHILLENDE CULTUREN
= HOE ONTSTOND DE WERELD, HET LEVEN VOLGENS DEZE MENSEN?**

- p. 32 VERHAAL 1 - Een Mesopotamische scheppingsmythe
- p. 32 VERHAAL 2 - Een scheppingsverhaal van de Noord-Amerikaanse indianen
- p. 33 VERHAAL 3 - Een scheppingsverhaal van de Bataks op Sumatra
- p. 33 VERHAAL 4 - Een Griekse scheppingsmythe
- p. 33 VERHAAL 5 - Een Siberische scheppingsmythe
- p. 34 VERHAAL 6 - De schepping volgens de islam
- p. 35 VERHAAL 7 - Een Russisch scheppingsverhaal uit Oktosk
- p. 35 VERHAAL 8 - Een Hindoeverhaal: 'Brahma en de slang Shesha'

4.1

NATUUR ALS VINDPLAATS VAN GOD

opdracht

25

Zonnelied

- ☐ Ik beluister het lied.
- ☐ Ik herlees bovenstaande tekst.
- ☐ Ik maak kleine tekeningetjes bij de tekst.
- ☐ Ik plaats '?' bij wat ik niet begrijp.
- ☐ Ik plaats '!' bij wat me raakt.
- ☐ Ik plaats emoji's die mijn gevoel erbij uitdrukken.

Enkel U komt toe, o Heer, alle glorie, alle eer.
Goede Vader, wees gezegend en geloofd.
Enkel U wordt niet te licht het allergrootste toegedicht
en wij buigen voor U nederig het hoofd.

Wees geprezen, goede Heer, en uw schepping evenzeer.
Zuster Zon haar licht en helend-warme stralen.
't Is een wonder, wis en waar, dat U ons verlicht door haar,
moge zij uw goedheid naar ons toe vertalen.

Wees geloofd voor Zuster Maan en de sterren die er staan
en de nacht hun klaar en helder schijnsel geven.
Wees geloofd voor Broeder Wind die in wolken regen vindt
en verspreidt opdat uw schepping moge leven.

Wees geprezen, goede Vader, voor het koele reine water,
dat ons laaft en wast en droogte doet verdwijnen.
Wees geloofd ook voor het vuur dat ons warmt in 't late uur
en zijn vreugde en zijn kracht op ons laat schijnen.

Wees geprezen, o mijn Hoeder, voor de Aarde onze moeder
die ons koestert en ons dierbaar leven geeft,
vruchten vol van smaak en geuren, bloemen weelderig van kleuren
en de bomen en het gras en al wat leeft.

Wees geloofd voor hen die leven in uw liefde en vergeven,
ook als onrecht en ellende hen dan honen,
en gezegend ook diegenen die door vrede te verlenen,
zich voor U, o Vader, mogen laten kronen.

Wees geprezen, o mijn Heer, voor ons lichaam broos en teer,
dat de Dood van 't Leven zomaar kan bestelen,
want gezegend zijn ook dezen, die de Dood niet moeten vrezen,
omdat zij voor eeuwig in Uw Liefde delen.

BRON: 'Zonnelied van Franciscus van Assisi' - 1182 - 1226

Gezongen door Angelo Branduardi

IK KAN

- ☐ 47 - **uitdrukken**: mijn bewondering en verwondering voor Gods schepping
- ☐ 48 - **mij laten raken** door de schepping en van daaruit bewuster met het leven omgaan
- ☐ 49 - **ontdekken** hoe Gods schepping mensen aanzet tot het creëren van kunst

4.2

LAUDATO SI - WERELDBRIEF VAN DE PAUS OVER ECOLOGIE

Op 24 mei 2015 publiceerde paus Franciscus de encycliek 'Laudato Si' - 'Geloofd zijt Gij'
Een encycliek = een wereldbrief met een boodschap, bedoeld voor alle mensen.

In deze encycliek schrijft paus Franciscus over ecologie.
Hij drukt zijn zorg uit over het 'gemeenschappelijke huis' van alle mensen.

De paus roept op tot de zorg voor het 'gemeenschappelijke huis' van alle mensen.
Paus Franciscus spreekt over 'integrale ecologie'
en het bevorderen van een 'spiritualiteit van de ecologie'.
Hij dringt aan op een opvoeding in 'het verbond tussen de mensheid en het milieu'.

Heel de encycliek wil de lezer tot een 'ecologische bekering' brengen.
Dit is een oproep die uitdrukt 'Zo kunnen wij niet verder!'
Deze wereldbrief wil mensen doen bekeren, veranderen: 'Wij willen zorg dragen voor de natuur!'

Stellingspel 'Laudato Si'

- ☐ Ik ontdek de citaten uit 'Laudato Si' die mij willen inspireren tot een levensstijl die de verbondenheid met andere mensen, met God en met de natuur recht doet.

opdracht

26

Citaat uit 'Laudato Si'

- ☐ Ik noteer een citaat dat mij sterk raakt.

- ☐ Ik geef weer wat dit gekozen citaat bij mij oproept.

opdracht

27

IK KAN

- ☐ 50 - **noteren**: het synoniem van 'een encycliek'
- ☐ 51 - **uitleggen** wat een encycliek is
- ☐ 52 - **uitleggen**: in twee zinnen waarover 'Laudato Si' gaat
- ☐ 53 - **neerschrijven**: de naam van de huidige paus

CREATIEVE VERWERKINGSOPDRACHTEN

28

- ☐ Ik omschrijf in vijf degelijke zinnen mijn visie op:
 - de milieuproblematiek
 - of op de acties, de inzet van jonge mensen zoals Anuna De Wever en Greta Thunberg.
- ☐ Ik noteer twee inzichten die in de loop van dit terrein verhelderend zijn.
- ☐ Ik schrijf mijn eigen engagementsverklaring.
'Ik neem mijn eigen verantwoordelijkheid in het zorgen voor de schepping door ...'
- ☐ Hoe doe ik dit?
Ik noteer vijf realistische '**to do's**' waardoor ik mijn steentje aan een respectvoller omgaan met de schepping kan bijdragen of reeds bijdraag.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

- ☐ 54 - **weergeven:** mijn visie op de milieuproblematiek
- ☐ 55 - **veranderen:** mijn gedrag milieubewuster en milieuvriendelijker maken door te kiezen voor vijf haalbare stappen
- ☐ 56 - **uitleggen:** de link tussen gelovig mens-zijn en de zorg voor de natuur
- ☐ 57 - **uitleggen** van waaruit gelovigen geroepen zijn om hun verantwoordelijkheid op te nemen voor de natuur

Mijn natuurpaspoort

- ☐ Ik kies één element uit de natuur dat voor mij een bijzondere betekenis heeft.
- ☐ Ik krijg hiervoor een A6-kaartje van de leerkracht.
- ☐ Ik geef dit element op een creatieve manier weer aan de voorzijde van dit kaartje.
- ☐ Aan de achterzijde omschrijf ik - de eigenschappen van dit natuurelement
 - welke eigenschappen mij raken
 - de eigenschappen waarin ik me herken
 - eigenschappen die ik me eigen zou willen maken
- ☐ Ik zorg voor een verzorgd en mooi geheel.

opdracht

30

Zelfreflectie

☐ Ik noteer wat me **geraakt** heeft in dit terrein.

☐ Ik noteer wat ik heb **bijgeleerd** tijdens de afgelopen lessen.

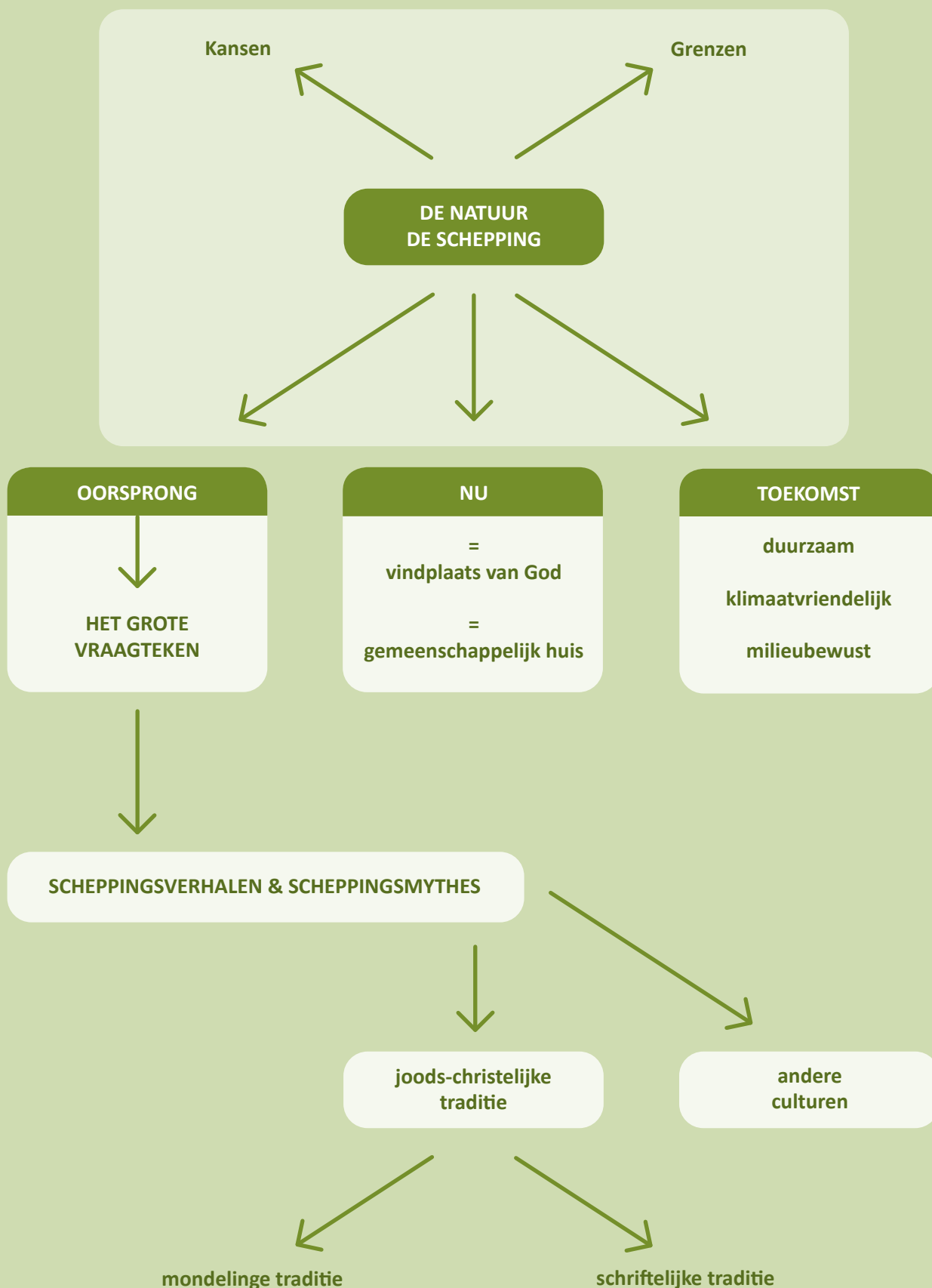
☐ Ik noteer wat ik zeker wil **onthouden**.

☐ Ik noteer wat ik wil **uitproberen** in mijn eigen leven wat mijn leven **meer kwaliteit** zou kunnen geven.

☐ Ik noteer wat de gelijkenissen en/of verschillen zijn met mijn **kijk op het leven**.

IK KAN

- ☐ 58 - **verwoorden**: mijn gedachten, gevoelens, ervaringen, gewaarwordingen, waarnemingen, daden
- ☐ 59 - **verwoorden**: mijn innerlijke stem, Gods Aanwezigheid



2DE JAAR

[illegible]



Link naar Youtube-kanaal
met filmpjes bij dit terrein



Diligentia
educatieve uitgaven

Diligentia Uitgeverij
Industrieweg 122 A5 - 9032 Wondelgem

Tel. 09 375 27 93

info@diligentia-uitgeverij.be
www.diligentia-uitgeverij.be



Reflect 2.1

Klas:

Naam:

A photograph of a misty landscape. A winding concrete path leads from the bottom left towards the center. To the left of the path, there is a large, leafy tree. The background is a hazy, grassy hillside under a grey, overcast sky.

WOORD

‘In het begin was
het Woord.’

Joh 1,1

2

2
REFLECT

GODSDIENST 2DE JAAR
UITGEVERIJ DILIGENTIA

Concept en lay-out: Mieke Vanraes

Verantwoording beeldmateriaal

Alle grafieken, schema's, tabellen, illustraties: Mieke Vanraes

Foto's: PxHere - tenzij anders vermeld

1ste druk 2022

© 2022 Diligentia Uitgeverij bvba Wondelgem

Wettelijk Depot D/2022/0067/2

ISBN 9789464205114

NUR 126 -128

Reflect 2.2 WOORD Leerwerkboek conform de nieuwe leerplannen 2019

Auteurs: Mieke Vanraes, Hilde Van den Steen

Verantwoordelijke uitgever: Diligentia Uitgeverij, Industrieweg 122 A5 9032 Wondelgem, België www.diligentia-uitgeverij.be

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij wet bepaalde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever.

Bij de samenstelling van Reflect 2 hebben wij beeldmateriaal ontleend waarvan wij de bron niet hebben kunnen achterhalen. Mogelijke rechthebbenden kunnen zich tot de uitgever wenden.

REFLECT

2de jaar



**'In het begin was
het Woord.'**

Joh 1,1

**Amen
Amin
Aum**

1 STAP

VERTELLEN & VERKENNEN

- 'Hoe voel ik mij bij wat ik doe?'
- 'Wat weet ik over spiritualiteit?'
- 'Hoe ervaar ik stilte?'
- 'Wat betekent inspiratie?'

2 STAP

VERDUIDELIJKEN & VERKLAREN

- 'Hoe kan ik het innerlijke en het goddelijke op het spoor komen?'
- 'Wat zijn de verschillen en gelijkenissen tussen diepte-ervaringen en kicks?'
- 'Wat is een levensbeschouwing, religie of godsdienst?'
- 'Wat is zingeving en spiritualiteit?'

3 STAP

VERDIEPEN & VERBREDEN

- 'Hoe gaat Jezus ons voor in de stilte?'
- 'Hoe komt de mens het goddelijke op het spoor?'
- 'Wat is christelijke spiritualiteit?'
- 'Hoe kan muziek het geloof van mensen versterken?'

4 STAP

VERINNERLIJKEN & VERANKEREN

- 'Hoe ga ik om met spiritualiteit?'
- 'Hoe beeld ik mijn spiritualiteit uit?'
- 'Wat wil ik verankeren of veranderen in mijn eigen leven?'

!

SAMENHANG

1 STAP

VERTELLEN & VERKENNEN

p. 6	1.1	BEZIG IN DE DRUKTE VAN ELKE DAG
p. 7	1.2	SPIRITUALITEIT: WEETJES, ERVARINGEN EN (VELE) VRAGEN TEGELIJK!
p. 8	1.3	HOE ERVAAR IK STILTE
p. 10	1.4	INSPIRATIE

2 STAP

VERDUIDELIJKEN & VERKLAREN

p. 12	2.1	HET INNERLIJKE EN HET GODDELIJKE OP HET SPOOR
p. 14	2.2	DIEPTE-ERVARINGEN - MOMENTEN VAN INSPIRATIE ...
p. 17	2.3	LEVENSBSCHOUWING, RELIGIE OF GODSDIENST?
p. 18	2.4	ZINGEVING EN SPIRITUALITEIT

3 STAP

VERDIEPEN & VERBREDE

p. 22	3.1	JEZUS ZOEKT DE STILTE OP
p. 25	3.2	HET GODDELIJKE OP HET SPOOR
p. 28	3.3	CHRISTELIJKE SPIRITUALITEIT
p. 29	3.4	RELIGIEUZE MUZIEK

4 STAP

VERINNERLIJKEN & VERANKEREN

p. 30	4.1	SPIRITUALITEIT EN IK?
p. 31	4.2	CREATIEVE VERWERKING
p. 32	4.3	IK VERANKER - IK VERANDER

!

SAMENHANG

p. 33	SAMENHANG
-------	-----------

1.1

BEZIG IN DE DRUKTE VAN ELKE DAG

opdracht

1

'Grage' tijd

- Ik noteer vijf activiteiten waaraan ik graag mijn tijd besteed.
- Ik duid op de gevoelsmeter aan hoe ik me voel als ik graag bezig ben.

Activiteit: _____

Gevoel:



Activiteit: _____

Gevoel:



Activiteit: _____

Gevoel:



Activiteit: _____

Gevoel:



Activiteit: _____

Gevoel:



opdracht

2

Verplichte tijd

- Ik noteer vijf activiteiten waaraan ik verplicht mijn tijd moet besteden.
- Ik duid op de gevoelsmeter aan hoe ik me voel als ik verplicht bezig ben.

Activiteit: _____

Gevoel:



Activiteit: _____

Gevoel:



Activiteit: _____

Gevoel:



Activiteit: _____

Gevoel:



Activiteit: _____

Gevoel:



Wat me helpt

☐ Ik noteer wat me meest helpt als ik me ongelukkig of gestresseerd voel:

→ hulp van mezelf: _____

→ hulp van anderen: _____

→ hulp van de natuur: _____

→ hulp van God - Allah - Jahweh - het Hogere - ... : _____

Uitwisseling

Uitwisselen = luisteren naar de ander

= horen wie de ander is

= de ander beter leren kennen

≠ in gesprek of discussie gaan

☐ Ik wissel mijn antwoorden uit met mijn buur.

☐ Ik wissel mijn antwoorden uit met een klasgenoot naar keuze.

1.2
SPIRITUALITEIT: WEETJES, ERVARINGEN EN (VELE) VRAGEN TEGELIJK!
Spiritualiteit en ik, nu, vandaag

☐ Ik noteer of teken één mogelijke ervaring met 'spiritualiteit'.

☐ Ik noteer wat ik al weet over spiritualiteit.

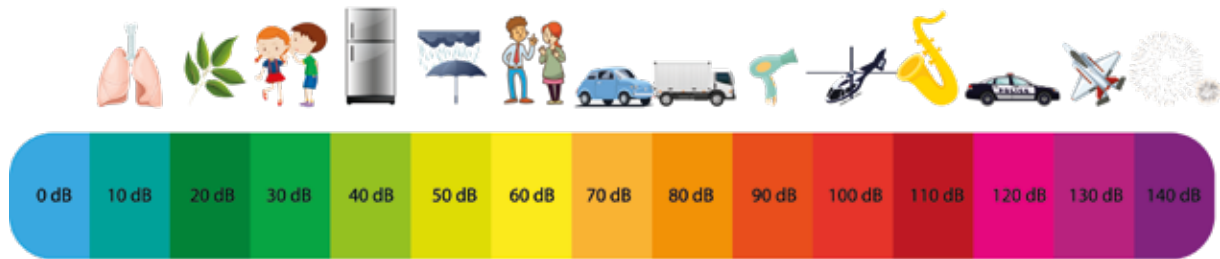
☐ Ik noteer wat het woord 'spiritualiteit' bij mij oproept.

1.3 HOE ERVAAR IK STILTE

Als mensen stress, drukte of lawaai ervaren, verlangen ze vaak naar stilte.

FRAGMENT 1 - 'stilte' - uit 'VOLT' - op 'het archief'

oa. decibelmeter 'in de stad' versus 'in de natuur'

**FRAGMENT 2 - John Cage 4'33"**

muziekstuk - stiltemeditatie



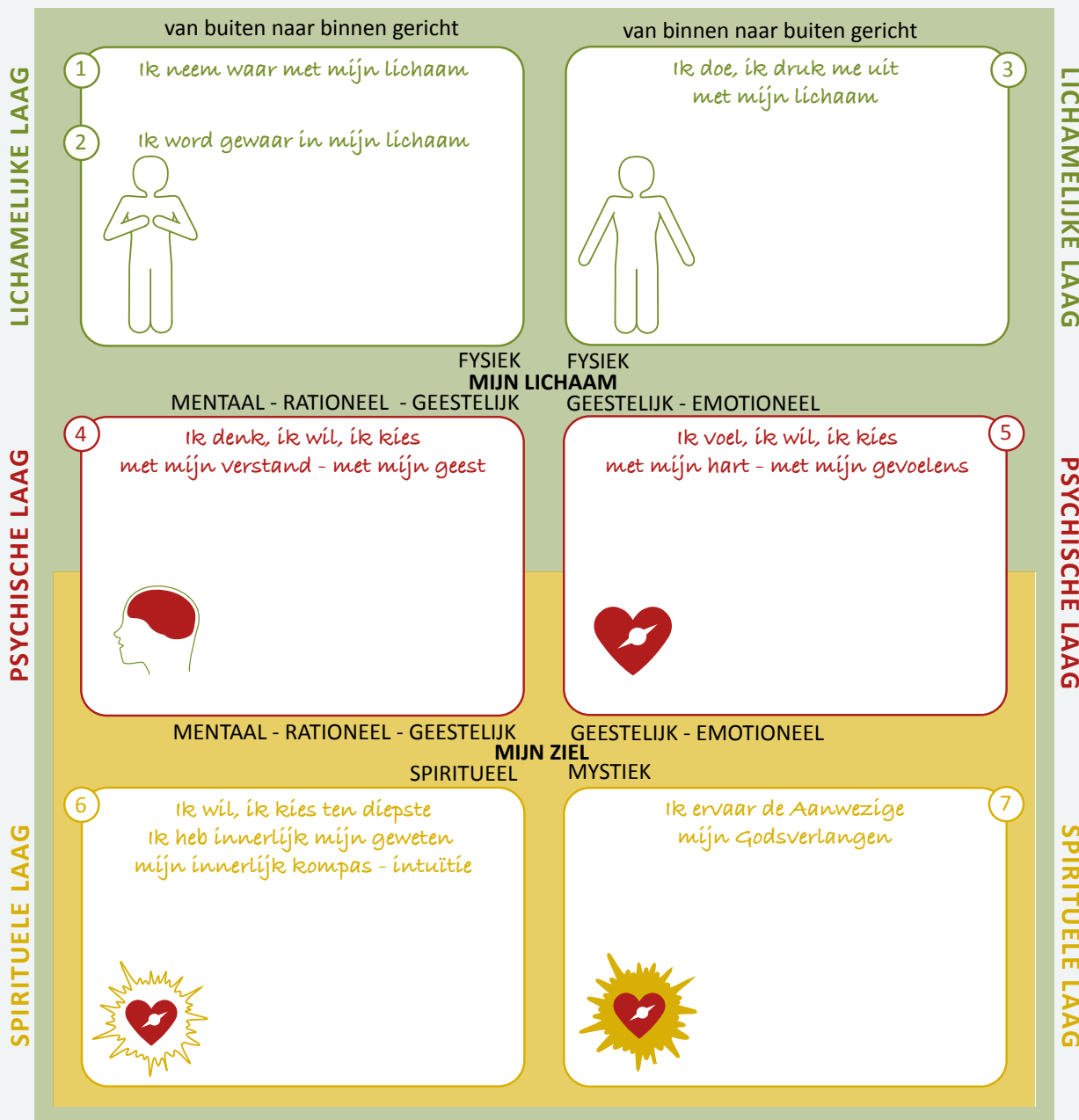
Mijn beleving bij het filmpje 'stilte'

- ☐ Ik noteer in het **groen** in het schema van de mens wat ik in mezelf allemaal opmerkte bij het beleven van dit filmpje.

Mijn beleving bij het filmpje 'John Cage'

- ☐ Ik noteer in het **blauw** in het schema van de mens wat ik hierbij ervaar.

IK BEN EEN MENS = EEN BE-ZIEL-D LICHAAM



1.4 INSPIRATIE

De kortfilm 'The Butterfly Circus' neemt ons mee naar de jaren negentienhonderddertig, de tijd van 'de crisis van de jaren 30' in de Verenigde Staten. De enige afleiding was te vinden in het circus waar naast artiesten en dieren ook allerlei bijzondere mensen ten toon gesteld werden. We volgen Will, een man zonder ledematen. Zijn miserabele leven verandert als Mendez - de directeur van 'The Butterfly Circus' - hem ontmoet, verwelkomt en onder zijn hoede neemt.

opdracht

8

Butterfly circus

☐ Wat is er bijzonder aan de manier waarop Mendez met Will omgaat?

☐ Waarom is 'The Butterfly Circus' een goed gekozen titel?

☐ Welke transformaties zijn er nog te zien?

Anna: _____

Poppy : _____

George: _____

☐ Wat betekent 'inspiratie'? Ik zoek op p. 9.

☐ Wie of wat inspireert mij?

☐ Waardoor worden klasgenoten geïnspireerd?

- 1 Het woord 'inspiratie' komt van het Latijnse werkwoord 'inspirare'. Inspirare betekent letterlijk 'inademen' of 'inblazen'. Figuurlijk wil dit zeggen: 'de ziel of de geest inblazen'.
- 5 'Bezieling' is de betekenis die we in het Van Dale woordenboek vinden.

Spiritus, ook eraan verwant, wordt vertaald als de geest = de ziel.
Een inspirerende mens heeft dan ook de kracht anderen te in-spireren.
= de ziel of de geest in te blazen

- 10 Vaak omdat deze mens zich bewust de geest van God laat inblazen en zo openstaat voor ingevingen en beelden die men innerlijk in stilte ontvangt.

Bij de klassieke Griekse filosofen werd inspiratie beschouwd als iets van goddelijke aard. Inspiratie, gezien als een eigenschap van de persoon, is de innerlijke kracht van een mens

- 15 om tot bepaalde ingevingen en ideeën te komen. Verbeeldingskracht en fantasie spelen hierbij een grote rol. Een duidelijk voorbeeld zijn uitvinders en pioniers die door hun verbeeldingskracht en fantasie geïnspireerd werden tot vindingrijke ontdekkingen, vernieuwende ideeën
- 20 of wereldverbeterende inzichten.

Inspiratie is een innerlijke kracht.

Daardoor kun je inspiratie merken, waarnemen, gewaarworden en voelen!

Denk maar aan de uitspraak: 'Je kunt zien dat hij geïnspireerd is ...'

Meestal is er dan een beeld van iemand die enthousiast,

- 25 vol vuur, gedreven met zijn of haar activiteiten of met anderen bezig is. Het heeft te maken met bezieling, met ergens voor gaan, met aandacht, met intense betrokkenheid bij mensen of dieren of de aarde en de natuur, met het maken van een verbinding met de omgeving en met een hart hebben voor iets of iemand.

Geïnspireerde mensen stralen iets krachtigs uit.

- 30 Zij staan in hun kracht en kunnen anderen in hun omgeving inspireren.

Een mens vindt tegenwoordig inspiratie in o.a.

religie, liefde, natuur, muziek, toneeluitvoeringen, films, literatuur en beeldende kunst.

Ook door een mens of een gebeurtenis, door een herinnering, door een foto of zelfs door een geur kan men geïnspireerd worden.

- 35 Iedere mens heeft zijn eigen inspiratiebron die het leven kleur of zin geeft.

Inspiratie wordt ook gekoppeld aan kunstenaars, componisten en schrijvers: mensen die een idee, een ingeving hebben en dat vanuit hun eigenheid omzetten in muziek, beelden, schilderijen of poëzie.

De Inspiratie

= de kracht die iemand energie geeft om te leven

= de zin die iemand krijgt om iets te gaan creëren

IK KAN

- ☐ 1 - **uitdrukken** waarom mensen stilte nodig hebben
- ☐ 2 - **uitleggen**: de inspiratie
- ☐ 3 - **concrete voorbeelden geven** van wat mij of anderen inspireert

2.1 HET INNERLIJKE EN HET GODDELIJKE OP HET SPOOR

opdracht

9

Beeldmeditatie

- Ik kleur het bolletje 'ik' bij de foto's waarin ik mezelf herken.
- Ik kleur de bolletjes van de passende levensbeschouwing(en).



Jongeren aan het woord

Hieronder staan een aantal uitspraken van jongeren.

- Ik markeer in elke uitspraak wat hen inspireert, raakt, beweegt ...
- Ik kleur het bolletje 'ik' bij de foto's waarin ik mezelf herken.
- Ik kleur de bolletjes van de passende levensbeschouwing(en).



'Tijdens de Wereldjongerendagen 2016 - in Krakau, Polen - werd ik geraakt door de verbondenheid tussen de jongeren. We kwamen uit alle uithoeken van de wereld. We zijn allemaal kinderen van dezelfde Vader.'

'In gesprekken met anderen merk ik dat iedereen wel 'ergens' last van heeft ... Niemand is perfect, iedereen draagt zijn eigen rugzak. Hier open over kunnen praten, zorgt voor diep medeleven en verdieping van mijn eigen inzicht. Hierdoor kan ik mijn eigen pijn en verdriet beter begrijpen en aanvaarden.'



'Toen ik gisteren naar het nieuws keek, zag ik niets dan miserie ... Waar gaat het met de wereld naartoe? Moet ik nu echt machteloos toekijken? Ik vraag me af hoe ik hier iets aan kan doen. Zeggen ze niet ... verbeter de wereld, begin met jezelf? Maar hoe?'

'Geloven is voor mij leven zoals Jezus, over wie de Bijbel schrijft: 'Hij ging al weldoende rond.' Dat is precies wat ik ook probeer. Helpen waar het kan, zorg dragen voor de natuur, omgaan met de anderen zoals ik wil dat ze met mij zouden omgaan vanuit de zorg voor mezelf ... Deze manier van leven geeft me een blij gevoel. Ik voel me verbonden met de mensen, met de natuur en door God gedragen.'



'Als kind moest ik steeds mee naar een mis vol met oude mensen. Met de misdienaars ben ik eens mee geweest op 'misdienaarsreis'! Dat was een zeer toffe ervaring! Ik weet nu dat ik niet alleen ben en dat geloven niet saai hoeft te zijn. Er zijn echt wél nog jongeren die Jezus en de waarden en normen van het christendom een plaats willen geven in hun leven. Dit geeft me hoop voor de toekomst.'

'Ik woon in Borgerhout. De sfeer die er tijdens de ramadan hangt, is zalig. Als ik 's nachts opsta, zie ik dat in andere huizen ook de lampen branden. Ik voel me dan heel verbonden. De vastenmaand is een fantastische periode. Een tijd om te bezinnen, mezelf als mens te verbeteren, om me open te stellen voor anderen en voor Allah!'



2.2 DIEPTE-ERVARINGEN

MOMENTEN VAN INSPIRATIE, STILTE, VERWONDERING, BEZINNING

Ik sta terug even stil bij de kortfilm 'The Butterfly Circus'.

De film laat de transformatie zien bij Will.

In het begin van de film laat hij met zich lachen en spotten 'als rariteit'.

Doorheen de ontmoeting met circusdirecteur Mendez

ontdekt hij zijn eigen talenten.

Deze ontmoeting heeft een diepe indruk nagelaten op Will.

Nadien is niets meer hetzelfde.

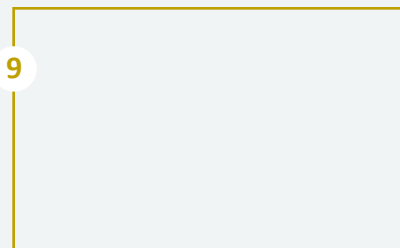
Hij ziet nu zijn eigen schoonheid.

opdracht

11

Diepte-ervaringen

○ Ik bekijk de foto's met mijn hele mens-zijn.



opdracht

12

Wat past samen?

○ Welke opdeling kan ik maken?

Reeks 1: _____

Reeks 2: _____

○ Ik leg uit op welke basis ik mijn opdeling maak.

Reeks 1: _____

Reeks 2: _____

EEN DIEPTE-ERVARING OF EEN KICK?

DE KICK

Een wauw-ervaring ...

Ik wil dit moment zo snel mogelijk opnieuw doen, beleven.

DE DIEPTE-ERVARING

Als mens word ik op een dieper niveau geraakt.

Deze indrukwekkende, diepgaande ervaring - laat een diepe indruk na

- raakt mijn ziel

- geeft mij kracht

Ik kan dit gebeuren niet meer opnieuw beleven.

GELIJKENISSEN EN VERSCHILLEN TUSSEN EEN KICK EN EEN DIEPTE-ERVARING

EEN KICK		EEN DIEPTE-ERVARING
heel kort		de tijd lijkt stil te staan, lijkt oneindig
even een energie-opstoot even de ervaring van flow helemaal aanwezig in het nu voelen dat ik leef	= =	een energie-opstoot de ervaring van flow helemaal aanwezig in het nu voelen dat ik leef
kort ingrijpend aan de oppervlakte kort intens		ingrijpende, innerlijke beleving heel intens, diepgaand
verslavend gevangen laat leegte na		niet verslavend maakt vrijer vervullend
van voorbijgaande aard	=	van voorbijgaande aard
blijft aan de oppervlakte		een blijvende invloed op mijn leven
een lichamelijk en psychisch proces: adrenaline-opstoot gevolg: kans tot lichamelijke en psychische verslaving		heilig: ervaring met mijn totale mens-zijn van mijn totale mens-zijn lichaam, psyche en ziel zijn betrokken

Kick of diepte-ervaring

☐ Ik herbekijk de foto's op p. 12.

☐ Ik omcirkel het cijfer van de kicks met **BLAUW**.

☐ Ik omcirkel het cijfer van de diepte-ervaringen met **GROEN**.

☐ Ik teken in het lege vakje op p. 12 een eigen diepte-ervaring of kick.

☐ Ik omcirkel het cijfer van dit vakje in de passende kleur - **GROEN** of **BLAUW**.

opdracht

13

IK KAN

- ☐ 4 - **omschrijven**: de diepte-ervaring en de kick
- ☐ 5 - **omschrijven**: gelijkenissen en verschillen tussen diepte-ervaringen en kicks
- ☐ 6 - **voorbeelden geven** van een diepte-ervaring en van een kick

Uitleg bij kick en diepte-ervaring

- ☐ Ik lees onderstaande voorbeelden.
- ☐ Ik geef telkens aan of dit een voorbeeld is van een kick of een diepte-ervaring.
- ☐ Ik motiveer mijn keuze aan de hand van de kenmerken uit het schema p. 15.

Voorbeeld 1

Joepie! Gewonnen met dit computerspel! De adrenaline giert door mijn lijf. Ik begin onmiddellijk aan het volgende level ... Ik doe door tot 's nachts, ik kan niet stoppen.

Dit een voorbeeld van een kick/een diepte-ervaring.

Kenmerken:

Voorbeeld 2

Onlangs speelde mijn favoriete club kampioen. Ik had dat jaar een abonnement. Ongelofelijk! Ik was erbij toen ze hun laatste, beslissende match wonnen. Toen de scheidsrechter het einde floot ... Al die juichende mensen tegelijk ... Dat saamenhorigheidsgevoel ... Ik kreeg er kippenvel van! Wat een gevoel! Jammer dat dat niet elk jaar kan. Iedere keer als ik eraan terug denk, voel ik die positiviteit en die verbondenheid. Ik merk dat ik sindsdien in mijn eigen voetbalclub bewuster werk aan dat saamenhorigheidsgevoel.

Dit een voorbeeld van een kick/een diepte-ervaring.

Kenmerken:

Voorbeeld 3

Vorig jaar in de zomervakantie zijn we met een groepje naar de Oostkust van de Verenigde Staten getrokken. Op 5 km van het hotel waar we verbleven was een verlaten strandje met rotsen die tot 12 m boven de zee uitstaken. We zijn van die rotsen beginnen duiken ... Wat een gevoel! Eerst die vogelvlucht alsof je stilstond in de lucht. Daarna dat ijskoude water in. Een echte rush gaf dat! Super. Dat wil ik volgend jaar opnieuw doen.

Dit een voorbeeld van een kick/een diepte-ervaring.

Kenmerken:

2.3 LEVENSBESCHOUWING, RELIGIE OF GODSDIENST?

Diepte-ervaringen beïnvloeden en versterken de levensbeschouwing van mensen.
Doorheen diepte-ervaringen komen mensen iets van het 'hogere', het 'goddelijke' op het spoor.

De **levensbeschouwing** = de manier waarop iemand naar het leven kijkt,
= het leven beschouwt

Dit is een **dynamisch** gegeven.

Mensen kunnen **hierin groeien**:

ervaren, zien, gewaarworden, kennen, weten, beseffen, bewust worden ...

De **religie** = die levensbeschouwing die de verbinding met het 'hogere' ervaart.

'Religie' komt van het Latijn 'religare' = opnieuw verbinden.

De **godsdienst** = synoniem: de eredienst

= **die levensbeschouwing**

die het bestaan van één God of meerdere goden ervaart

← een monotheïstische godsdienst | een polytheïstische godsdienst →

Komt uit het Grieks:
theos = God
monos = alleen (of één)
poly = veel

MERK OP: Elke godsdienst is dus een levensbeschouwing,
maar niet elke levensbeschouwing is een godsdienst!
Bv. het boeddhisme is een religie, geen godsdienst

SCHEMATISCH OVERZICHT - waarmee leven mensen verbonden?

Verbonden leven

- met mezelf
- met anderen = mijn naasten
- met de levende natuur: dieren en planten
- met de niet-levende wereld: voorwerpen, mijn dorp, de aarde ...

Religieus leven

= verbonden leven vanuit de Bron

- met mezelf
- met anderen = mijn naasten
- met de levende natuur: dieren en planten
- met de niet-levende wereld: voorwerpen, mijn dorp, de aarde ...
- met de kosmos of met de Oorsprong ervan
- met het licht of de Oorsprong ervan
- met Aanwezige
- met Alomtegenwoordige

Godsdienstig leven

= verbonden leven vanuit de Bron, vanuit de Schepper

- met mezelf
- met anderen = mijn naasten
- met de levende natuur: dieren en planten
- met de niet-levende wereld: voorwerpen, mijn dorp, de aarde ...
- met God, Allah, Jahweh, Brahma, Aanwezige, Alomtegenwoordige ...

IK KAN

- 7 - **definiëren**: de levensbeschouwing, de religie, de godsdienst
- 8 - **uitleggen**: het verschil tussen de levensbeschouwing, de religie en de godsdienst

2.4 ZINGEVING EN SPIRITUALITEIT

Naar aanleiding van een uitzending over geloof en spiritualiteit op radio 1 schreef politiek filosoof Bleri Lleshi een tekst met als titel

'Een samenleving zonder spiritualiteit is ten dode opgeschreven!'

Hierin houdt hij een warm pleidooi voor spiritualiteit:

'Spiritualiteit is essentieel

om het doorgedreven individualisme

en het consumptiemodel uit te dagen.'

1 Ik ben geboren in Albanië waar
tot na de val van het communisme in 1991
niemand religieuze feesten mocht vieren,
want officieel waren we het allereerste atheïstische land ter wereld.

5 Het dictatoriaal regime had kerken en moskeeën
met de grond gelijk gemaakt of in paardenstallen omgetoverd.

Vandaag in Albanië, in België en in de meeste landen ter wereld
hebben we de vrijheid om te geloven of niet.

Jammer genoeg weten heel wat mensen niet goed

10 hoe ze moeten omgaan met geloof.

Veel mensen hebben geen goed woord over voor religies.

Zeker in het Westen.

Ze zeggen dat religie en geloof enkel leiden tot geweld en oorlog.

Anderen zijn ervan overtuigd dat wie gelooft 'intellectueel tekortschiet',

15 om niet te zeggen 'achterlijk' is.

Ik ben niet verrast door het recent onderzoek

waaruit blijkt dat twee op drie Belgen denken

dat religie meer kwaad dan goed doet.

Nergens ter wereld hebben mensen zo'n lage dunk van religie als in België.

20 Als ik iets positiefs durf te zeggen of te schrijven over religie,
krijg ik te horen dat ik weinig weet heb van de geschiedenis.

Of ik krijg reacties zoals:

'We hebben ons met moeite bevrijd van de katholieke kerk.'

Blijkbaar staat of valt het christendom

25 met wat de katholieke kerk wel of niet heeft uitgespookt.

Als ik antwoord dat er een verschil is

tussen het instituut Kerk en de christelijke leer,

mag dat niet baten.

Ik weet ook wel dat in religieuze teksten gewelddadige of tegenstrijdige passages staan

30 waar ik en vele anderen het oneens mee zijn.

De nadruk ligt steeds op deze negatieve passages.

Dat maakt dat vele mensen in de Westerse wereld

religies vooral met geweld en onderdrukking associëren.

Zo missen we een andere zijde van de religie.

35 Voor vele kunstenaars, dichters en denkers

waren de religieuze teksten een bron van inspiratie.

Het is belangrijk om godsdiensten en religies niet te negeren als we spreken over liefde.

Er zijn veel passages en verhalen - in alle religies - die handelen over liefde.

- 40 De belangrijkste boodschap die religies meegeven is die van liefde.

Dit moet geopenbaard worden aan mensen die weinig of geen kennis hebben van religie.

En religieuze mensen die het aspect liefde negeren of onderdrukken, moeten we erop wijzen dat liefde onlosmakelijk verbonden is met God.

- 45 Wie God liefheeft, dient ook de mens
- voor gelovigen een schepping van God - lief te hebben.

Voor veel mensen in de wereld is geloof een belangrijk aspect van hun identiteit en van hun leven.

Willen we die mensen respecteren en erkennen,

- 50 dan moeten we hun geloof serieus nemen.
Het maakt niet uit of we zelf gelovig zijn of niet en wat we van het idee van geloven vinden.

Er zijn vele religies die ons kunnen inspireren en helpen om ons leven zin te geven.

Het exacte aantal religies dat er bestaat, kennen we niet

- 55 maar het wordt geschat op minstens 4300.

Ik droom ervan om kennis te hebben van al die religies.

Dat lijkt me verrijkend voor elk van ons.

Mijn geloof is breder dan religie en bovennatuurlijke krachten.

Ik geloof ook in humanistische waarden

- 60 en de kracht van de mens om het goede te doen.

Het werk van grote humanisten

heeft mij gemotiveerd om mij te engageren voor een rechtvaardige wereld.

Overigens is ook de natuur vaak een onbeschrijflijke bron van inspiratie en eenheid.

Het is daarom dat ik liefst spreek over spiritualiteit en niet over religies of godsdiensten.

- 65 Voor mij is spiritualiteit een manier van leven,
een levenswijze waarin we geloven
dat we verbonden zijn met elkaar
en met hogere krachten waarop we geen vat hebben.
Deze hogere kracht of krachten worden aangeduid op verschillende manieren.

- 70 Voor sommigen is die kracht God, een goddelijke geest,
een hoger bewustzijn of eenvoudigweg een hogere kracht.
Anderen geloven dat je deze kracht of krachten niet kan duiden.

Spiritualiteit is essentieel om het doorgedreven individualisme en het consumptiemodel uit te dagen.

- 75 Wie bezig is met spiritualiteit,
weet dat andere zaken veel belangrijker zijn dan het materialisme.
Spiritualiteit geeft ons de kracht om lief te hebben
en om de verbinding te zoeken met de ander en met de natuur.

Ik ben dus deel van de minderheid

- 80 die gelooft dat spiritualiteit
veel goeds kan doen in onze samenleving.

BRON: Bleri Lleshi is politiek filosoof, docent, jongerenwerker
en auteur van o.a 'Liefde in tijden van angst' - 2016
en 'Inaya - brief aan mijn kind' - 2017

Kruiswoordraadsel bij de tekst van Bleri Lleshi

○ Ik vul het kruiswoordraadsel in op p. 21.

Merk op: de zinnen van de opdrachten vormen de samenvatting van de tekst.

- 1 - Spiritualiteit is belangrijk in de strijd tegen het consumptiemodel en het _____.
- 2 - In de meeste landen genieten we nu van de _____ om te geloven of niet.
- 3 - Jammer genoeg weten heel wat mensen niet goed hoe ze moeten omgaan met _____.
- 4 - Ze zeggen dat religie en geloof alleen leiden tot _____ en oorlog.
- 5 - Anderen zijn ervan overtuigd dat wie gelooft ' _____ tekortschiet'.
- 6 - Ze zeggen: 'We hebben ons met moeite bevrijd van de _____ kerk.'
- 7 - Ik reageer: 'Er is een verschil tussen het instituut kerk en de _____ leer.'
- 8 - _____ teksten bevatten gewelddadige of tegenstrijdige passages waarmee velen het oneens zijn.
- 9 - Er zijn veel passages en verhalen (in alle religies) die handelen over _____.
- 10 - Voor veel mensen in de wereld is geloof een belangrijk aspect van hun _____ en leven.
- 11 - Er zijn vele religies die ons kunnen _____ en helpen om ons leven zin te geven.
- 12 - Voor mij is _____ een manier van leven.
- 13 - Een levenswijze waarin we geloven dat we _____ zijn met elkaar en met hogere krachten waarop we geen vat hebben.
- 14 - Wie bezig is met spiritualiteit, weet dat andere zaken veel belangrijker zijn dan het _____.
- 15 - Spiritualiteit kan veel goeds doen in onze _____.

OPLOSSING

Met de letters in de gekleurde vakjes van p. 21 vorm ik hieronder passende woorden.

--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

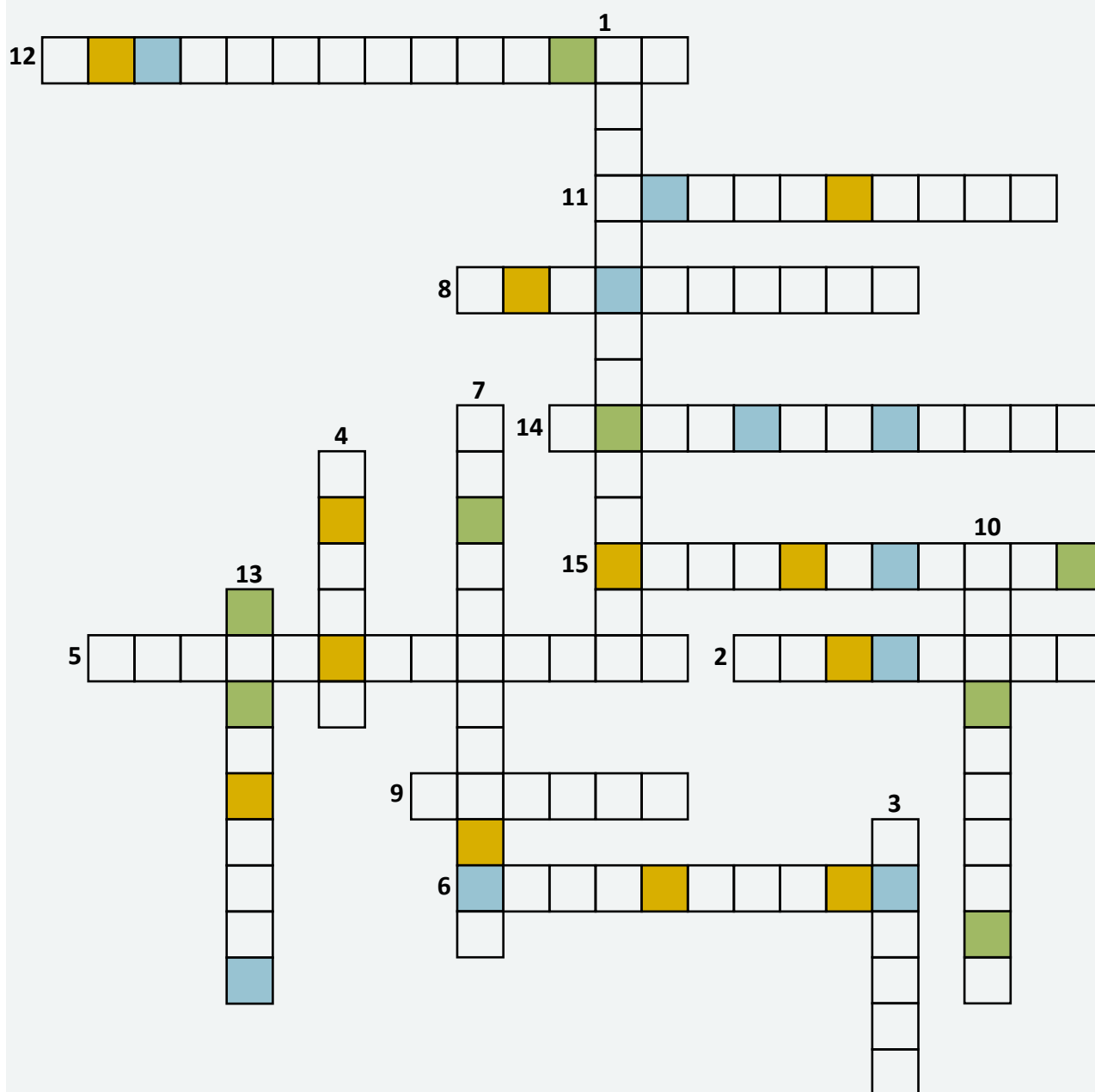
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

OPDRACHT

Ik maak met deze drie woorden een zin die te maken heeft met spiritualiteit.

IK KAN

- 9 - **uitleggen** van waaruit spiritualiteit volgens Bleri Lleshi belangrijk is voor de maatschappij



Spiritualiteit

= Dat wat te maken heeft met de geest = de spirit = de ziel
het niet-tastbare, het niet-materiële
de religie

De nadruk ligt op de persoonlijke, innerlijke ervaring.

= Zoektocht naar het innerlijke én naar het goddelijke.

IK KAN

- ☐ 10 - omschrijven wat spiritualiteit is

3.1 JEZUS ZOEKT DE STILTE OP

Als mens worstelt ook Jezus met de grote levensvragen:

'Hoe ga ik om met het materiële, met succes, met macht, met God, met Liefde?'

Jezus haalt inspiratie uit de Schrift - het Woord van God -

en uit zijn stille tijd in gebed en meditatie.

Hij wil doen wat God de Vader - Zijn Schepper, Zijn Bron - van hem verlangt.

Hij maakt duidelijk dat Liefde voor God, tijd voor God en Gods woord op de eerste plaats komen.

De leerlingen beginnen te zien dat Jezus niet gekomen is

om hen te bevrijden van de Romeinse bezetter.

We lezen het verhaal van Jezus in de woestijn,

waar Hij door de duivel op de proef wordt gesteld.

Door de afwijzing van de voorstellen van de duivel

wordt duidelijk wat Jezus belangrijk vindt, waarvan Hij leeft.

Gods Liefde komt op de eerste plaats

want door God geraakt worden, geraakt worden door Zijn Liefde en Licht,

gooit je leven en prioriteiten overhoop.

Het is belangrijk dat 'brood' - hier symbool voor het materiële -

een middel is en geen doel op zich.

Leren leven vanuit Gods Liefde helpt

- om het materiële te gebruiken, te delen en niet te bezitten.

- om van je succes te genieten en tegelijk je niet méér te voelen dan een ander.

- om met je macht te dienen. Niet om te overheersen noch deze macht te misbruiken.

JEZUS IN DE WOESTIJN

Jezus ging ons voor, de stilte in.

Vooraleer Hij in het openbaar begon te leven,

leidde Gods Geest Hem veertig dagen de woestijn in.

VERTALING: 'Bijbel in Gewone Taal'.

BRON: Deze tekst vinden we in de Bijbel

- _____
- _____
- _____

KORTE NOTATIE: Mt 4,1-11

opdracht

16

Jezus in de woestijn

☐ Ik lees de tekst p. 21.

☐ Ik markeer met **GEEL** de plaats waar Jezus bad of mediteerde.

☐ Ik markeer met **BLAUW** op welk tijdstip of hoelang Jezus bad of mediteerde.

☐ Ik markeer met **GROEN** de uitspraken van Jezus waarmee Hij ons iets duidelijk maakt.

- 1 De Geest bracht Jezus naar de woestijn.
Daar zou de duivel proberen om Jezus te laten zondigen.
- 2 Veertig dagen en nachten was Jezus in de woestijn zonder iets te eten.
Hij had erge honger gekregen.
- 3 Toen kwam de duivel naar hem toe en zei:
'Jij bent toch de Zoon van God?
Zeg dan dat deze stenen in brood moeten veranderen.'
- 4 Maar Jezus antwoordde:
'In de heilige boeken staat:

Alleen van brood kan een mens niet leven.
Maar hij leeft van elk woord dat God spreekt.'
- 5 Toen nam de duivel Jezus mee naar Jeruzalem.
Hij zette hem op het dak van de tempel en hij zei:
- 6 'Jij bent toch de Zoon van God?
Spring dan naar beneden!

Want in de heilige boeken staat:

God geeft zijn engelen de opdracht om je op te vangen.
Je zult je voet niet stoten tegen een steen.'
- 7 Maar Jezus zei:
'In de heilige boeken staat ook dit:

Je mag de Heer, je God, niet uitdagen om Zijn macht te bewijzen.'
- 8 Daarna nam de duivel Jezus mee naar een hele hoge berg.
Hij liet hem alle machtige koninkrijken van de wereld zien en hij zei:
- 9 'Ik geef jou al die koninkrijken.
Maar dan moet jij voor mij knielen en mij eren.'
- 10 Maar Jezus zei:
'Ga weg, Satan.

In de heilige boeken staat:
Kniel alleen voor de Heer, je God, en vereer alleen Hem.'
- 11 Toen ging de duivel weg.

En meteen kwamen er engelen om voor Jezus te zorgen.

Mt 4,1-11

ACHTERGRONDINFORMATIE

Heilige Geest

Gods aanwezige, werkende Kracht in de mens.

Woestijn

Omdat de woestijn een eenzame en kale plek is, doet de woestijn de mens stilstaan bij zijn hele mens-zijn. In de Bijbel is de woestijn een plaats van overgang en doortocht, waar het geloof in God wordt getest, waar we ons kunnen voorbereiden op een nieuwe taak.

Duivel

In het Grieks - 'diabolos' - is de duivel letterlijk = een lasteraar
 = een door-elkaar-gooier
 = iemand die de zaken verwart
 = iemand die de feiten verdraait
 = iemand die Gods orde en Liefdeswet verstoort

Op die manier verpersoonlijkt de duivel

- het kwade: goddeloosheid, onrecht of alles wat jezelf, de medemens, de wereld, Gods droom kapot maakt.
- datgene waardoor er verleiding, tweestrijd ontstaat in het gemoed van mensen.

Veertig

In de Bijbel is dit het symbolisch getal voor 'de tijd die nodig is'
 - om zich op iets nieuws voor te bereiden
 - om zich over iets te bezinnen = stilstaan met je hele mens-zijn
 - de tijd van een zwangerschap namelijk 40 weken

opdracht

17

Tweede taal in de Bijbel

In de Bijbel gebruikt men dikwijls beeldtaal = tweede taal om iets duidelijk te maken.

- Ik noteer welke betekenis bij volgend beeld mogelijk bij mij opkomt.
 - 'Stenen in brood veranderen.'

- 'Werp U naar beneden, de engelen zullen er voor zorgen dat U Uw voet niet stoot aan een steen.'

- 'Alle koninkrijken van de wereld zullen van U zijn.'

IK KAN

- 11 - **bespreken**: het verhaal van 'de bekoringen in de woestijn'
- 12 - **inleven** in de tijd van het verhaal, toen
- 13 - **verbinden**: het verhaal van 'de bekoringen in de woestijn' met het leven nu
- 14 - **ontdekken**: waarden om Gods droom van een nieuwe Hemel en nieuwe Aarde mee te helpen creëren

3.2

HET GODDELIJKE OP HET SPOOR

Geloofsgetuigenissen van jonge religieuzen en gelovigen.

Roel Steyaert (26) getuigt voor Kerknet over de Wereldjongerendagen

Roel

- ☐ Ik schrijf, krabbel, kleur of teken wat spontaan in mij opkomt tijdens en direct na het bekijken van de getuigenis.

- ☐ Ik noteer wat ik te weten kwam over Roel.

- ☐ Hoe omschrijft Roel de Wereldjongerendagen?

- ☐ Welke ervaringen raakten hem bijzonder tijdens de Wereldjongerendagen?

- ☐ Hoe omschrijft Roel de groei die hij doormaakte tijdens de ervaring van de Wereldjongerendagen?

opdracht

18

Broeder Johannes Pio (28) - 10 jaar broeder van Sint-Jan

opdracht

19

Broeder Johannes Pio

- ☐ Ik schrijf, krabbel, kleur of teken wat spontaan in mij opkomt tijdens en direct na het bekijken van de getuigenis.

- ☐ Hoe kwam broeder Johannes Pio het goddelijke op het spoor?

- ☐ Welke diepte-ervaring bevestigde zijn keuze voor het religieuze leven?

- ☐ Vanuit welke motivatie brouwen de broeders bier?

- ☐ Welke verlangens zijn vervuld doorheen het leven als broeder?

- ☐ Wat leert hij voortdurend doorheen het leven als broeder?

De keuze van Clara - Gemeenschap van Tibériade

Zuster Clara

- ☐ Ik schrijf, krabbel, kleur of teken wat spontaan in mij opkomt tijdens en direct na het bekijken van de getuigenis.

- ☐ Zuster Clara vertelt dat de keuze om zuster te worden ook voor haar een verrassing is. Leg uit.

- ☐ Welke zinnen uit de Bijbel hebben een bijzondere betekenis voor zuster Clara?

- ☐ Welk moment ervaart zuster Clara als het belangrijkste? Leg uit.

- ☐ Waarom heeft ze hoop voor de toekomst?

IK KAN

- ☐ 15 - **aanduiden** in getuigenissen wat deze mens raakt, van wat deze mens leeft om betekenis te geven aan zijn/haar leven

opdracht

20

3.3

CHRISTELIJKE SPIRITUALITEIT

Als besluit van deze getuigenissen kunnen we christelijke spiritualiteit omschrijven:

Christelijke spiritualiteit is

de manier van leven waarbij de mens

- zich **bemind** weet door God de Vader, de Aanwezige, de Nabije
- **verbonden** wil leven in zelfgevende liefde voor God
 - voor de naaste
 - en voor zichzelf,
 - met zorg voor de schepping
- zich laat **inspireren** door Gods goede Geest om te leven zoals Jezus
- **Jezus** beter wil leren kennen om van Hem te leren om met Hem te leven
- vraagt om dagelijkse **innerlijke** 'communio' (zie communie) met Jezus en God door
 - te bidden, te mediteren
 - tijden van 'Zijn'
 - door vandaaruit Godsverbonden te handelen

IK KAN

- ☐ 16 - **ontdekken en benoemen** in een getuigenis: elementen van christelijke spiritualiteit
- ☐ 17 - **aanduiden** in getuigenissen wat mij raakt in mijn hele mens-zijn
- ☐ 18 - **omschrijven**: christelijke spiritualiteit in vijf levenshoudingen
- ☐ 19 - **omschrijven**: de zelfgevende Liefde, de verbondenheid en de 'communio'
- ☐ 20 - **inzien en verwoorden** hoe christelijke spiritualiteit bijdraagt tot een liefdevollere samenleving

3.4

RELIGIEUZE MUZIEK

Religieuze muziek - ICT opdracht

Wat? ☐ Ik luister naar verschillende stukjes religieuze muziek uit de christelijke traditie.

Doel? ☐ Ik sta stil bij wat deze muziek met me doet: mijn ervaring.
☐ Ik probeer me in te leven in de ervaring van gelovigen die deze muziek beluisteren.

Hoe? ☐ Ik beluister de verschillende liederen.
☐ Ik beantwoord de vragen.

Klaar? ☐ Ik dien mijn ingevuld document digitaal in.

opdracht

21

4.1 SPIRITUALITEIT EN IK?

1 'Wat heb je aan God?'

zei de zeepfabrikant die op verjaardagsvisite was bij zijn buurman, de priester.

'Kijk eens naar de ellende in de wereld.

Al die duizenden jaren met God hebben niks geholpen.'

5 De priester zei: 'Kom eens mee naar buiten.'

Daar was een stel jongens aan het voetballen.

'Zie je die kinderen?' zei de priester.

'We hebben al duizenden jaren zeep, maar ze zijn zo vies als varkens.

Wat voor nut heeft zeep dan?'

10 'Ja, wacht eens,' zei de fabrikant,

'zeep moet je eerst gebruiken.'

'Precies', zei de priester, 'met God is het net zo.'

BRON: naar de tekst op [Sporenvangod.nl/christendom](https://sporenvangod.nl/christendom)

opdracht

22

De zeepfabrikant

☐ Ik noteer mijn gedachten, gevoelens, inzichten ... bij het lezen van deze tekst.

☐ Ik noteer de vragen die deze tekst bij mij oproept.

4.2

CREATIEVE VERWERKING

Mijn spiritualiteit creatief weergeven

- ☐ Ik beeld mijn spiritualiteit, mijn innerlijke verbinding met mezelf, met mijn lichtje en mijn ziel, met God uit.

opdracht

23

Zelfreflectie

☐ Ik noteer wat me **geraakt** heeft in dit terrein.

☐ Ik noteer wat ik heb **bijgeleerd** tijdens de afgelopen lessen.

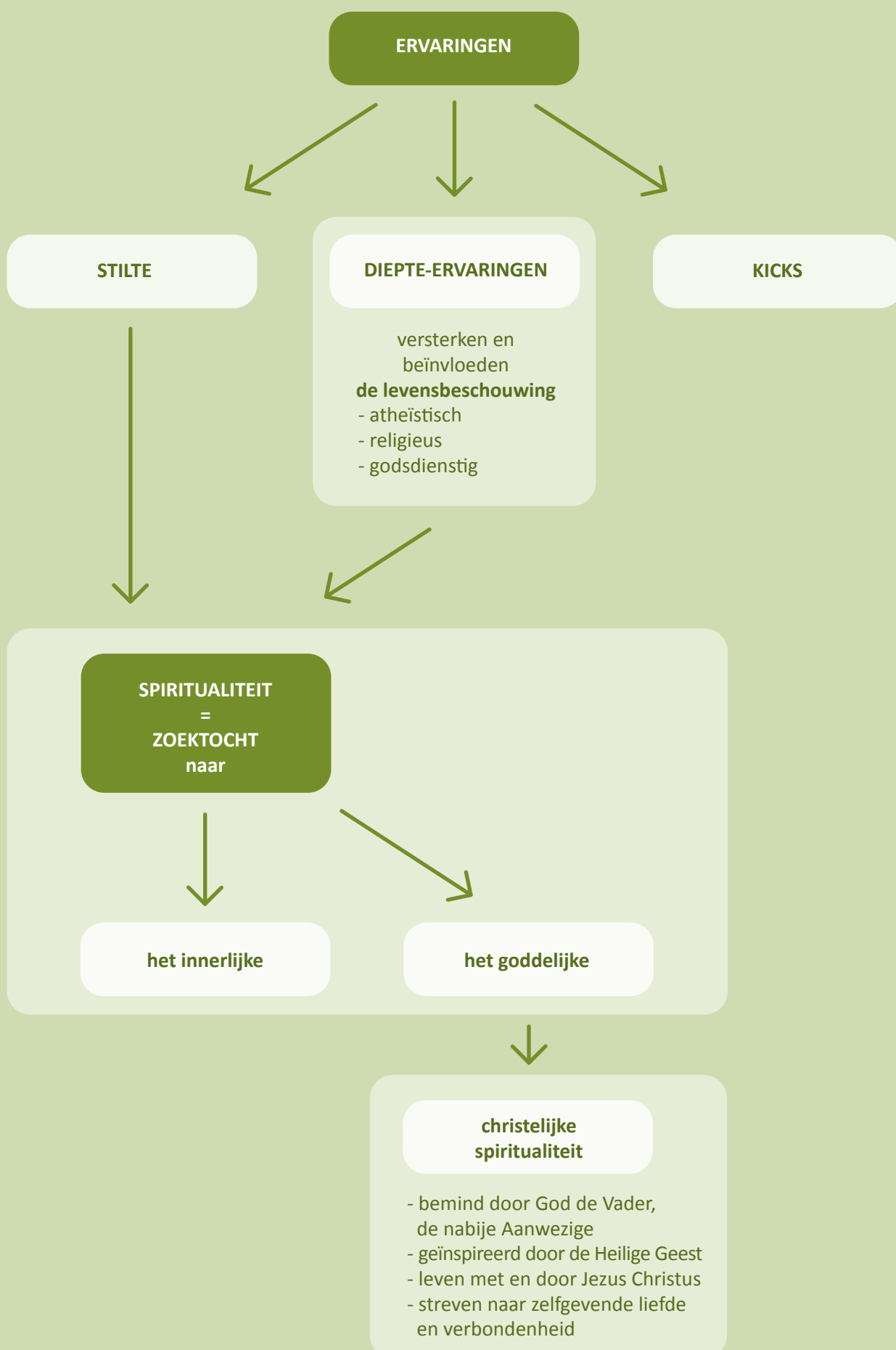
☐ Ik noteer wat ik zeker wil **onthouden**.

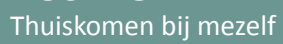
☐ Ik noteer wat ik wil **uitproberen** in mijn eigen leven wat mijn leven **meer kwaliteit** zou kunnen geven.

☐ Ik noteer wat de gelijkenissen en/of verschillen zijn met mijn **kijk op het leven**.

IK KAN

- ☐ 21 - **verwoorden**: mijn gedachten, gevoelens, ervaringen, gewaarwordingen, waarnemingen, daden
- ☐ 22 - **verwoorden**: mijn innerlijke stem, Gods Aanwezigheid



34

[illegible]



Link naar Youtube-kanaal
met filmpjes bij dit terrein



Diligentia
educatieve uitgaven

Diligentia Uitgeverij
Industrieweg 122 A5 - 9032 Wondelgem

Tel. 09 375 27 93

info@diligentia-uitgeverij.be
www.diligentia-uitgeverij.be



Reflect 2.2

Klas:

Naam:



3

BARST

'There is a crack
in everything.
That's how
the light gets in.'

Leonard Cohen

2

GODSDIENST 2DE JAAR
UITGEVERIJ DILIGENTIA

REFLECT

Concept en lay-out: Mieke Vanraes

Verantwoording beeldmateriaal

Alle grafieken, schema's, tabellen, illustraties: Mieke Vanraes

Foto's: PxHere - tenzij anders vermeld

1ste druk 2022

© 2022 Diligentia Uitgeverij bvba Wondelgem

Wettelijk Depot D/2022/0067/2

ISBN 9789464205114

NUR 126 -128

Reflect 2.3 BARST Leerwerkboek conform de nieuwe leerplannen 2019

Auteurs: Mieke Vanraes, Hilde Van den Steen

Verantwoordelijke uitgever: Diligentia Uitgeverij, Industrieweg 122 A5 9032 Wondelgem, België www.diligentia-uitgeverij.be

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij wet bepaalde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever.

Bij de samenstelling van Reflect 2 hebben wij beeldmateriaal ontleend waarvan wij de bron niet hebben kunnen achterhalen. Mogelijke rechthebbenden kunnen zich tot de uitgever wenden.

REFLECT

2de jaar



**'Een barst in alles.
Zo stroomt Licht binnen.'**

Leonard Cohen

**'Wat je pijnigt
zal je zegenen.
Duisternis wordt tot lantaarn.'**

Rumi - islamitisch dichter

**'Wat je ook overkomt op je levenspad
steeds is er de keuze
het als een vloek te beleven,
eronder gebukt te gaan ... lijdend.
Of het als een zegen te ervaren,
er doorheen te gaan ... groeiend.'**

Sadhguru - hindoeïstische goeroe

1 STAP

VERTELLEN & VERKENNEN

- 'Welke pijn en lijden verdriet ervaar ik?'
- 'Welke pijn kan ik als mens ervaren in mijn leven?'
- 'Hoe ervaar ik pijn bij anderen?'
- 'Wat kan ik leren uit het getuigenis van Nick Vujicic?'

2 STAP

VERDUIDELIJKEN & VERKLAREN

- 'Op welke manieren kan pijn mijn gedrag veranderen?'
- 'Welke gevoelens en ervaringen zijn belangrijk voor jongeren?'
- 'Hoe gaat een therapeut om met een gekwetste jongere?'
- 'Op welke manier kan pijn uit het verleden verwerkt worden?'

3 STAP

VERDIEPEN & VERBREDEN

- 'Wat leert Jezus ons over het omgaan met pijn en lijden?'
- 'Wat leert Jezus ons over omgaan met onrecht?'
- 'Hoe wordt God ervaren in het lijden van mensen?'
- 'Hoe is Barmhartigheid een mogelijk antwoord op lijden?'

4 STAP

VERINNERLIJKEN & VERANKEREN

- 'Wat heb ik nodig om met pijn en lijden om te kunnen gaan?'
- 'Welke boodschap schrijf ik aan mezelf?'
- 'Wat wil ik verankeren en veranderen in mijn eigen leven?'

!

SAMENHANG

1 STAP

VERTELLEN & VERKENNEN

p. 6	1.1	MIJN ERVARING MET PIJN EN LIJDEN
p. 9	1.2	PIJN ... EEN VERKENNING
p. 10	1.3	MIJN ERVARINGEN ALS ANDEREN PIJN HEBBEN
p. 12	1.4	GETUIGENIS VAN NICK VUJICIC

2 STAP

VERDUIDELIJKEN & VERKLAREN

p. 14	2.1	PIJN MEEMAKEN KAN OOK MIJN GEDRAG VERANDEREN
p. 16	2.2	BELANGRIJKE GEVOELEN EN ERVARINGEN
p. 17	2.3	JONGEREN IN BEGELEIDING BIJ EEN THERAPEUT
p. 22	2.4	CREATIEVE VERWERKING VAN PIJN UIT HET VERLEDEN

3 STAP

VERDIEPEN & VERBREDE

p. 24	3.1	PIJN EN LIJDEN IN HET LEVEN VAN JEZUS
p. 28	3.2	JEZUS SPREEKT OVER OMGAAN MET ONRECHT
p. 29	3.3	GOD ERVAREN ALS AANWEZIG OF AFWEZIG IN HET LIJDEN
p. 31	3.4	BARMHARTIGHEID ALS ANTWOORD OP LIJDEN

4 STAP

VERINNERLIJKEN & VERANKEREN

p. 34	4.1	MIJN LEVENS- EN WELZIJSRUGZAKJE
p. 35	4.2	BRIEF AAN MEZELF
p. 36	4.3	IK VERANKER - IK VERANDER

!

SAMENHANG

p. 37	SAMENHANG
-------	-----------

1.1

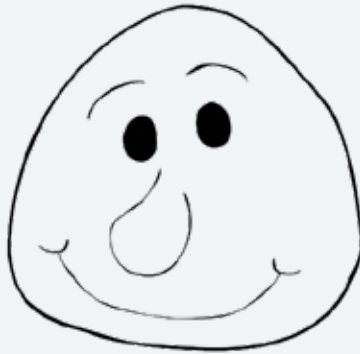
MIJN ERVARING MET PIJN EN LIJDEN

opdracht

1

Wat maakt jonge mensen gelukkig?

- ☐ Ik noteer hier met **BLAUW** het resultaat van mijn persoonlijke brainstorm.
- ☐ Ik vul de resultaten van de klassikale brainstorm aan met **GROEN**.



opdracht

2

Wat veroorzaakt bij jonge mensen pijn en lijden?

- ☐ Ik noteer hier met **BLAUW** het resultaat van mijn persoonlijke brainstorm.
- ☐ Ik vul de resultaten van de klassikale brainstorm aan met **ROOD**.

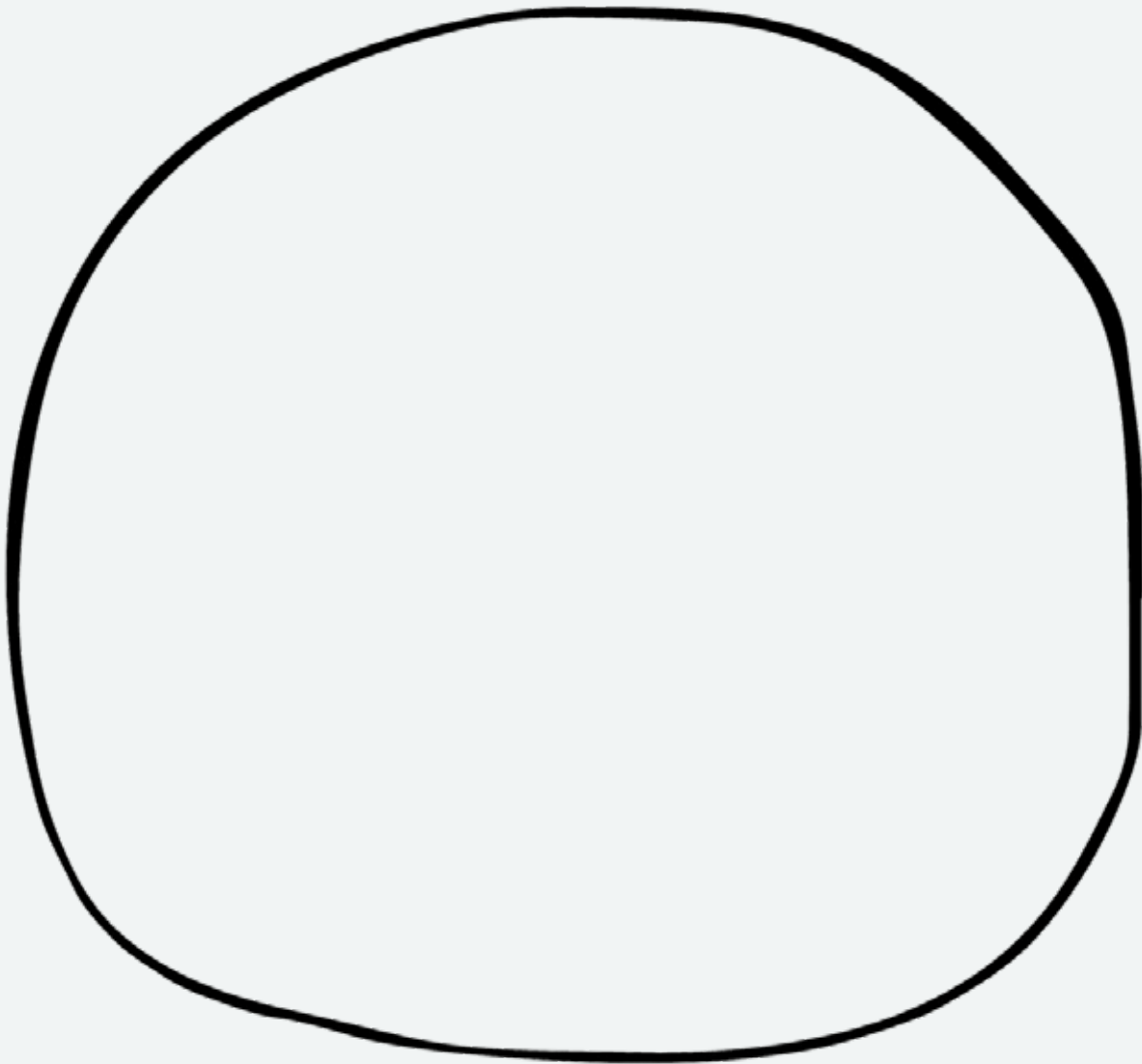


Emoties in mijn eigen leven

De onderstaande schijf stelt mijn leven tot nu toe voor.

- ☐ Ik verdeel ze in twee delen: één deel voor geluk en vreugde
één deel voor verdriet, pijn, woede, onmacht ...
- ☐ Ik kies een passende verhouding tussen beide delen.
- ☐ Ik kleur mijn deel 'geluk, vreugde' in een lichte, vrolijke kleur.
- ☐ Ik kleur mijn deel 'pijn en lijden' in een donker(der) kleur.
- ☐ Ik schrijf daarna in het overeenkomstige deel
wat **precies** deze emoties veroorzaakt.

TIP: Ik werk eerst in potlood!



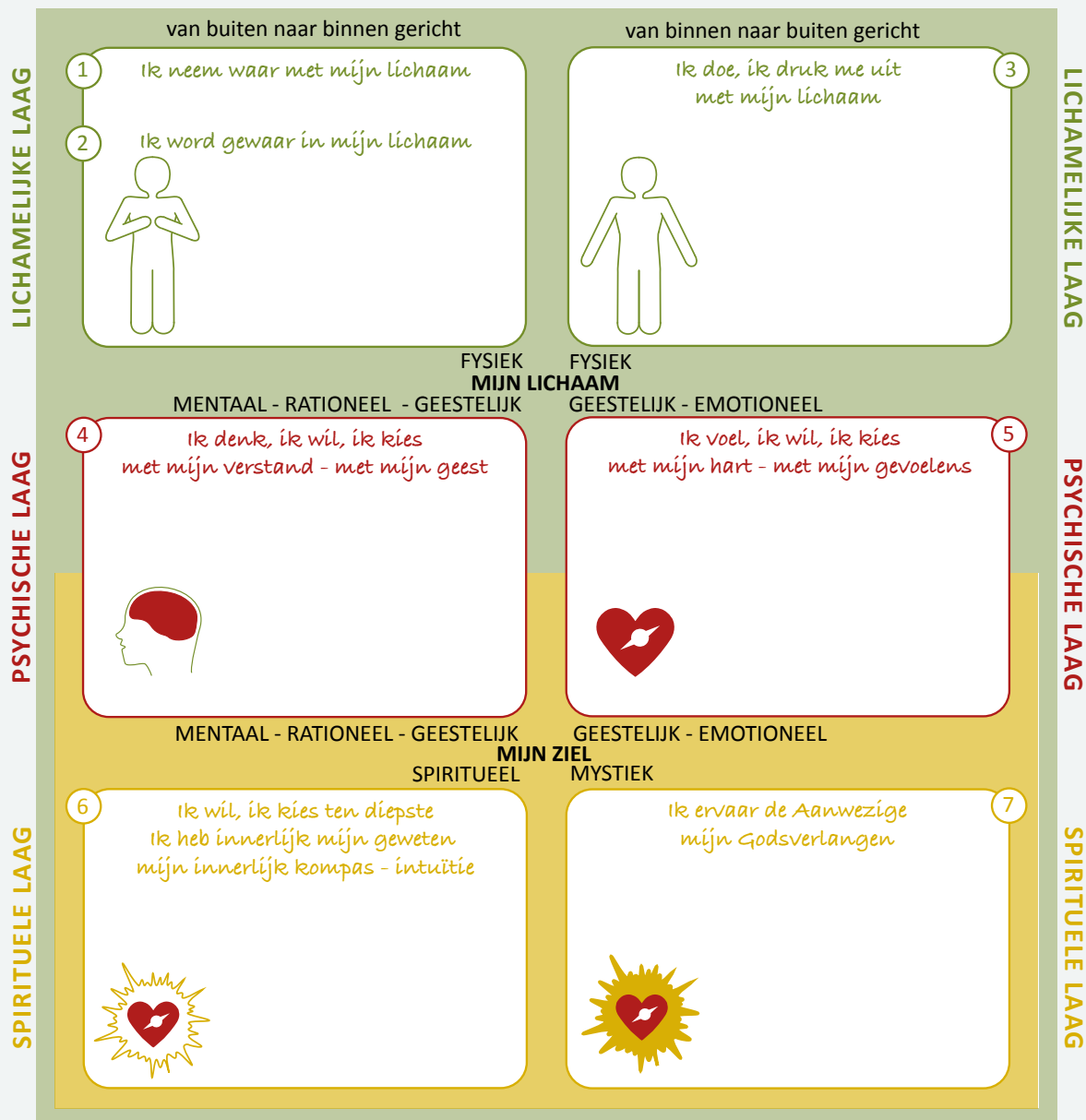
Pijn meemaken veroorzaakt soms

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - verwarrende gevoelens - verwarrende gedachten - verwarrende gewaarwordingen - verwarrend gedrag - verwarrende waarnemingen | <ul style="list-style-type: none"> - een breuk met mezelf, met mijn innerlijk kompas - een breuk met anderen - een breuk met God |
|--|---|

Pijn ervaren in / met alle delen van mijn mens-zijn

○ Ik noteer wat ik ervaar als ik pijn meemaak.

IK BEN EEN MENS = EEN BE-ZIEL-D LICHAAM



BESLUIT

○ Na het klasgesprek besluiten we: _____

1.2

PIJN ... EEN VERKENNING

Betekenis van het woord 'pijn' volgens het woordenboek Van Dale:

1. onaangenaam gevoel in (een deel van) het lichaam

2. verdriet

Deze definitie van 'pijn' leert ons dat we op vele vlakken van ons mens-zijn pijn kunnen ervaren.

In het tweede jaar staan we stil bij twee soorten pijn:

- lichamelijke = fysieke pijn
- emotionele en mentale = psychische pijn

Merk op!

- Er is een wisselwerking tussen deze twee delen van ons mens-zijn.
- Beide gaan samen.

Voorbeeld 1

Bij een verkoudheid doen mijn longen pijn als ik hoest.

Deze pijn beïnvloedt ook mijn gevoelens, mijn emoties, mijn gedachten. Ik voel me ellendig, ik kan wel huilen ...

Ik ervaar _____

Ik ervaar _____



Voorbeeld 2

Ik word uitgescholden.

's Morgens, voor ik naar school moet, krijg ik buikpijn. Ik wil niet naar school! Dit is mijn gedrag als reactie op deze pijn.

Ik ervaar _____

Ik ervaar _____



Taalgebruik

Uitdrukkingen die iets te maken hebben met de invloed van lichamelijke en emotionele pijn.

- ☐ Ik zoek in mijn woordenboek de betekenis op van onderstaande uitdrukkingen.

Er ligt iets (zwaar) op mijn maag. _____

Ik heb iets op mijn lever. _____

Mijn gal spuwen/uitbraken. _____

Ik krijg een brok in mijn keel.
Ik heb een krop in mijn keel. _____

opdracht

5

1.3

MIJN ERVARINGEN ALS ANDEREN PIJN HEBBEN

opdracht

6

Beeldmeditatie

- ☐ Ik maak tijd om elke foto rustig te bekijken.
- ☐ Ik sta stil - bij wat ik voel met mijn hart = gevoelens
 - bij wat ik denk met mijn hoofd = gedachten
 - bij wat ik gewaarword in mijn lichaam = gewaarwordingen
 - bij wat ik van binnen als een stille boodschap hoor
- ☐ Ik noteer mijn bevindingen op p. 11 bij het passende deel van mijn mens-zijn.

1



2



3



4



5



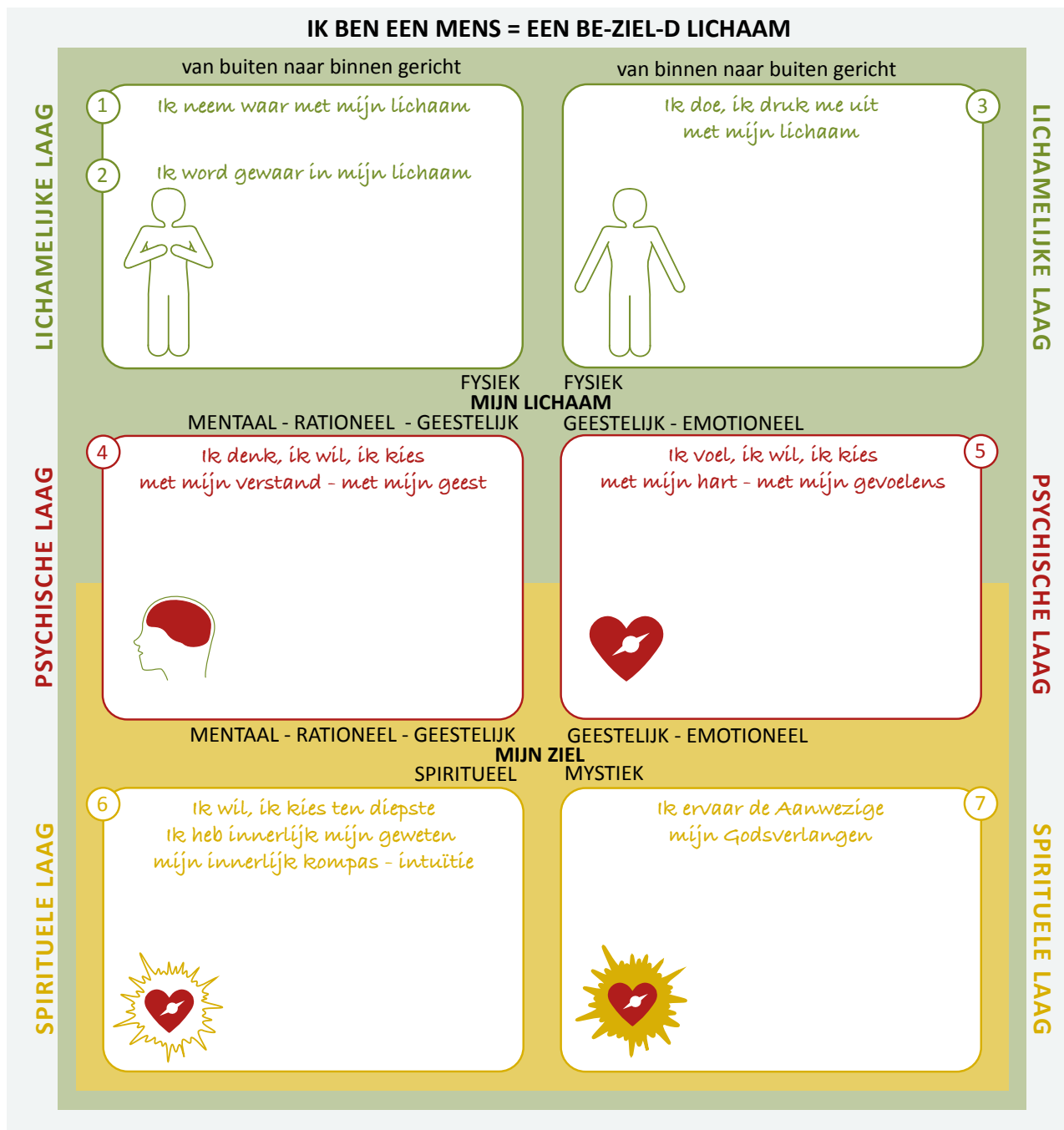
6



- ☐ Ik kies twee foto's die mij bijzonder raken.
- ☐ Ik geef deze foto's een passende titel.

Foto nummer: ____ Passende titel: _____

Foto nummer: ____ Passende titel: _____



Stellingenspel rond pijn, pesten en verdriet

De klas wordt verdeeld in enkele groepen.

Elke groep heeft - een spelbord

- een pion per persoon
- een stapeltje proceskaarten
- een stapeltje kaarten met quotes rond pijn
- een stapeltje kaarten met uitspraken rond pesten

1.4

GETUIGENIS VAN NICK VUJICIC

opdracht

8

Na het getuigenis van Nick

☐ Ik noteer kort enkele gegevens over Nick Vujicic.

☐ Ik noteer een moeilijke situatie uit het leven van Nick.
- op fysiek vlak

- op emotioneel/psychisch vlak

- op spiritueel vlak

☐ Ik noteer hoe Nick nu omgaat met zijn situatie.

☐ Ik noteer wat me heeft geraakt.

☐ Ik noteer wat ik heb bijgeleerd.

☐ Ik noteer wat ik zeker wil onthouden uit het getuigenis van Nick Vujicic.

☐ Ik noteer wat ik wil uitproberen in mijn eigen leven.

IK KAN

- ☐ 1 - **verwoorden** wat mezelf en anderen vreugde, pijn en lijden bezorgt
- ☐ 2 - **uitdrukken** wat ik ervaar bij pijn en lijden
- ☐ 3 - **inzien** dat pijn en lijden zowel fysiek, psychisch als spiritueel kan ervaren worden
- ☐ 4 - **verwoorden** hoe Nick Vujicic leert omgaan met zijn aangeboren beperking
- ☐ 5 - **samenvatten** wat Nick Vujicic me leert, me doet inzien

PIJN MEEMAKEN KAN OOK MIJN GEDRAG VERANDEREN

14

SIGNAALGEDRAG

Als een mens pijn meemaakt,

en er op een **verlammende manier** mee omgaat,
dan

zal deze mens, bewust of onbewust:

- in de slachtofferrol kruipen
- iets of iemand wegduwen = afweergedrag
- de pijn vervangen door iets anders = compensatiegedrag
= iets anders doen om de pijn te ontlopen
of niet te moeten voelen



Hierdoor verbergt deze mens, bewust of onbewust,

- de pijn
- de ervaringen die zwaar zijn of lastig zijn en die deze mens liever niet doorleeft

Het is belangrijk dat mensen leer met een dubbele bril naar dit **signaalgedrag** te kijken.

Dit gedrag verbergt vaak één of meer moeilijke onverwerkte ervaringen in hun leven.

Hoe kan ik herkennen dat ikzelf/mensen niet zo goed in hun vel zitten?

Hieronder een opsomming van mogelijk signaalgedrag of afweergedrag.

- afhankelijkheid van drugs, alcohol, snoep
- neiging tot verslaving
- zich overdreven outen
- te veel eten
- te weinig eten
- stoer gedrag
- grensoverschrijdend gedrag
- zich voortdurend afzonderen, bv. achter de computer of in de kamer
- agressie, woede, hevig verzet
- zichzelf pijnigen door te snijden of te krassen
- voortdurende gedachten om hier niet meer te willen zijn
- zoeken naar een manier om te verdwijnen
- grote afhankelijkheid
- geen vrienden hebben
- voortdurend nieuwe dingen kopen
- voortdurend nieuwe zaken willen ervaren
- absoluut geen nieuwe zaken willen ervaren
- angst- of paniekaanvallen
- zeer vermijdend gedrag
- overdreven luiheid
- geen verantwoordelijkheid willen nemen voor (school)taken
- zich te vriendelijk, te lief, te onderdanig gedragen
- grenzeloos: geen persoonlijke grenzen hebben
- zich laten misbruiken: seksueel, emotioneel, fysiek, spiritueel
- veelvuldige stemmingsschommelingen
- voortdurende gevoelens van depressiviteit, neerslachtigheid
- veel verdrietige momenten
- altijd extreem zijn zin willen krijgen
- niet om kunnen met tegenslagen in het leven
- telkens iets nieuws beginnen en snel stoppen

BRON: kapucijntje.be - noden bij jongeren

2.2

BELANGRIJKE GEVOELENS EN ERVARINGEN

Voor elke mens, speciaal voor jonge mensen, zijn bepaalde ervaringen levensnoodzakelijk:

- de nood om erbij te horen

Voor een jongere is het vaak heel belangrijk om erbij te horen in de klas, in een jeugdbeweging, bij vrienden, bij familie. Dit is voor iedereen een belangrijke behoefte.

- de nood zich belangrijk te voelen

d.w.z. dat ze de juiste dingen kunnen doen in hun leven, die bezigheden die hen voldoening en vervulling geven.

- de nood om verbinding te voelen met mensen rondom zich

Het is belangrijk, levengevend om emotionele verbinding te voelen, d.w.z. dat er ruimte is om gevoelens te uiten en zichzelf kenbaar te maken.

- de nood gehoord te zijn

Het is belangrijk dat belangrijke anderen echt luisteren, d.w.z. dat er met jonge mensen rekening gehouden wordt.

- de nood aan nieuwe ervaringen

Voor jongeren is het belangrijk in hun ontwikkeling om nieuwe zaken te kunnen verkennen en nieuwe prikkels te ervaren.

- de nood om zich te verzetten

Een jongere heeft ruimte nodig om tegendraads te mogen zijn, om zaken anders te willen. Dit is het begin van hun krachtontwikkeling naar volwassenwording toe.

- de nood aan nabijheid van de ouder(s) en/of belangrijke volwassenen

Bij zijn volwassenen terecht kunnen indien nodig. Maar het is niet voortdurend noodzakelijk. Men krijgt de ruimte zichzelf te zijn.

- de nood om kracht te ontwikkelen om zichzelf te kunnen zijn

BRON: naar kapucijntje.be - noden bij jongeren

opdracht

9

Mijn noden

- ☐ Ik markeer in bovenstaande lijst wat mijn voornaamste noden zijn.
- ☐ Ik noteer hieronder eventueel nog andere noden.

2.3

JONGEREN IN BEGELEIDING BIJ EEN THERAPEUT

BRON: het boek 'Luister nu eens naar mij!'

'Ondergesneeuwde gevoelens bij kinderen en jongeren.'

Geschreven door Lut Celie

Voorbeeld 1

Een kort gesprek tussen Brick en zijn therapeut:

- 1 'Dat was een beetje raar, hé Brick.'
 'Ja, maar mijn mama reclameert altijd tegen mij.'
 'En wat gebeurt er dan in jouw hart, Brick?'
 'Niets. Dan zing ik een liedje.'
- 5 'Waarom zing jij een liedje?'
 'Dan moet ik mijn mama niet meer horen.'

Voorbeeld 2

Belle gaat in begeleiding.

Verteller B leest wat Belle denkt of doet.

De therapeut vertelt.

Verteller T leest wat de therapeute denkt of doet.

- 1 Belle 'Laat de deur maar openstaan?
Ik ben toch meteen weer weg.'
- Verteller T Ik ging beduusd zitten, wees naar de stoel tegenover mij.
Het meisje schudde resoluut van nee.
- 5 Belle 'Dank u, ik sta wel.'
- Verteller T Een woordenvloed volgde, onsamenhangend.
Ik zweeg, luisterde, liet begaan.
- Belle '... En denk maar niet dat u me met uw theorie'tjes
en het gezwets uit uw syllabussen psychologie
de les kunt spellen. Haal dat maar uit uw hoofd!'
- 10 Verteller T Een op z'n minst memorabele entree.
- Wat wist ik?
Dat Belle, bijna zeventien, in het laatste jaar humaniora zat
en een zeer verstandig meisje was.
- 15 De laatste maanden echter ging het regelrecht bergaf.
Haar aandacht verslapte,
op het rapport verschenen cijfers
die men bij Belle nooit eerder zag.
Thuis was ze niet meer aanspreekbaar.
- 20 Het Centrum voor Leerlingenbegeleiding - CLB - had
na overleg met de moeder,
het meisje doorverwezen naar mijn praktijk.
Een paar dagen voor ons contact was er nog iets gebeurd
wat op een crisis wees.
- 25 Mama had op het bureau van haar dochter,
tussen persoonlijke spullen, een afscheidsbrief gevonden.
Belle plande een zelfdoding, zo schreef ze,
en wel op de dag van de verjaardag van opa's dood.
Opa was het jaar daarvoor gestorven.

- 30 Mama beseft ineens dat het met Belle was misgegaan nadat opa was gestorven.
Een paar dagen na het voorval met de brief zat het meisje - correctie - stond ze bij mij.
Het geratel hield aan, haar vinger uitgestrekt naar mij.
- 35 Belle 'En als u denkt dat u mij kunt tegenhouden, dan bent u goed mis.
Niemand kan me nog tegenhouden.
Ik voer mijn plannen uit.'
- Verteller B Toen zweeg ze.
- 40 Therapeut 'Bon, ik hou niets of niemand tegen, beloofd.'
Verteller T Ze keek ongelovig, liet de vinger zakken.
Ik vroeg of ze toch even de deur wilde sluiten.
Zo gebeurde. Maar ze bleef staan.
Een soort gesprek volgde.
- 45 Ik noteerde het later in haar schrift.
Van elke cliënt hou ik zo'n schriftje bij.
- Therapeut 'Je weet dat jouw mama belde. Ze vond een brief. Een afscheidsbrief. Ze was heel erg bezorgd.'
- 50 Belle 'Haar probleem, niet het mijne.
Kijk, zou iemand mij eens willen begrijpen?'
(stilte)
- Therapeut 'Wat wil je dan dat men begrijpt?'
- Belle Schreeuwend:
'Ik wil niets meer!
- 55 Belle dit, Belle dat en ons Belleke zus en zo!
Altijd maar mijn best doen voor iedereen!
Ik ben het BEU BEU BEU BEU!!!'
- Therapeut 'Altijd maar je best doen, wat bedoel je?'
- 60 Belle 'Jaren en jaren voor iedereen,
ik weet het niet meer, niet meer.
Kan jij me zeggen wat ik wil?
Staat dat in jouw boekjes?
Ik weet het ook niet.
Wie ben ik? Wat wil ik?
- 65 Of ik iets leuk vind, op reis wil of muziek beluisteren?
Niets weet ik.'
- Verteller T Het woord 'niets' viel me op.
Zo vaak herhaalde ze het.
'Ik weet niets.' 'Ik wil niets.' 'Ik kan niet.' Niets.
- 70 Verteller B Na haar tweede verbale braakmoment ging Belle toch zitten.
Een kwartier lang bleef het stil.
Ze schoof wat met haar stoel, wilde niet meer praten,
kuchte af en toe, keek verveeld rond, maar ze liep niet weg.
- Therapeut 'Belle, wat doen we hiermee?'
- 75 Belle 'Liever geen gesprek meer.'
- Verteller B Zo besloot ze, starend naar de grond.

- 80 **Therapeut** 'Belle, ik kan jou niet dwingen of overtuigen.
Ik zou je kunnen vragen om wat je in je hoofd hebt,
niet uit te voeren, het nog even uit te stellen.
Maar dat heeft weinig zin.
Wat ik wel zou durven vragen,
en misschien klinkt dat een beetje raar,
dat is of je een tweede keer wilt terugkomen.'
- 85 **Belle** 'Oké, nog één keer.
Als ik iets kalmer ben en dan zal ik u iets vertellen ...
Maar haalt u zich vooral niets in uw hoofd.'
- 90 **Verteller B** Belle kwam een tweede keer.
Ze was rustiger, de vijandigheid tegenover de therapie bleef.
Ze vertelde eerst met horten en stoten
en dan meer gedreven en steeds minder agressief
hoe haar jonge leven eruit had gezien tot hiertoe.
Aangrijpend was hoe ze die periode
tussen haar zesde en zestiende beschreef.
Tien jaar van glimlachen en tegelijk sterven vanbinnen.
- 95 **Verteller B** Van haar best doen en hard studeren, thuis helpen.
Een decennium van lieve, zoete, zachte, begrijpende
en immer flexibele Belle zijn.
- 100 **Therapeut** 'Is dat wat men van je verlangde?'
- 100 **Verteller B** 'Welnee,' schudde ze. Ze had het zelf zo gewild.
Toen kwam het verhaal.
- 105 **Belle** 'Toen ik zes was,
is mijn jongere broertje plotseling gestorven.
Ik zal het verdriet dat ik toen thuis heb gezien
en ervaren nooit vergeten.'
- 110 **Verteller B** Hier stopte ze ineens en vroeg om een derde ontmoeting.
Ze wilde haar uitleg verdelen.
Te veel in één keer kon ze toen niet aan.
- 110 **Verteller T** Die derde keer stapte ze geheel vrijwillig
in haar kindertijd terug, haalde herinneringen op.
Ze beschreef wat ze toen had meegemaakt en gedacht.
Ze herinnerde zich vooral die éne zin
die ze na de begrafenis van haar broertje had uitgesproken.
- 115 **Belle** 'Nooit zal ik mijn ouders pijn doen.
Ik zal altijd lief zijn, hen nooit boos maken,
altijd goed voor hen zorgen.'
- 120 **Verteller B** Belle was op zesjarige leeftijd in een voorbeeldrol gekropen.
Onberispelijk was ze, thuis en daarbuiten.
Dienend, zorgzaam, nooit een woord te hoog of te laag.
Ook op school.
Tientallen boekentassen van leerkrachten had ze helpen dragen
en honderden borden schoongeveegd.
Liep er iets mis, dan stond daar meteen Trouwe Belle.

- 125 Tot opa stierf.
Toen, zo beschreef ze het zelf,
was het alsof er iets knakte diep in haar.
Alsof er ineens een vat werd opengezet
dat heel lang onder druk was dichtgehouden.
Oude pijn was weer naar boven gekomen:
het verlies van broertje
- 130 om wie ze niet de tijd had genomen om te rouwen,
laat staan hem te missen.
Het gemis aan zowel opa als broer werd bodemloos.
Ze hield haar emoties niet meer onder controle,
werd boos en onhandelbaar.
- 135 Oude pijn en nieuwe pijn kwamen samen,
er leek geen uitweg.
- 140 Belle besepte wel dat ze de tijd daarvoor
in de huid van de anderen gekropen was
en werkelijk niets voor zichzelf had gedaan.
Ze wist hoe papa zijn thee liefst had
en dat mama op zaterdag graag even uitsliep.
Maar had zij zelf een wil, een voorkeur? Wat deed zij graag?
Onbekend.
- 145 Het plafond was in geen tijd op haar hoofd beland.
Ze verzette zich tegen alles wat haar dierbaar was
en tegen iedereen die haar
als het 'Belleke' van toen bleef zien.
Ze wilde weg, uit Belleke, uit haar harnas, uit het leven.
- 150 Het heeft tijd gekost om dit alles los te maken
en de oude rouw te laten doorwerken.
- Verteller T Ik moest het tempo van het meisje respecteren.
Ze bleef ook nukkig reageren als ik een beetje duiding gaf.
Uiteindelijk is Belle de weg van haar jeugd
helemaal teruggestapt.
- 155 Op haar manier, eerst in verzet, later welwillend
en finaal in heel veel tranen.
Tien jaar na zijn dood heeft ze bijzonder intens,
soms uren aan één stuk huilend, gerouwd om klein broertje.
Belle liet het gemis naar boven komen en dat bevrijdde haar.
- 160 Daarna kon ze aan haar eigen ontwikkeling beginnen,
uitzoeken wat ze zelf leuk, lekker, mooi, interessant vond.
Los gekoppeld van de voorkeur van de ander. (...)
- 165 Belle bleek een meisje te zijn met heel veel mogelijkheden,
intellectueel en emotioneel.
Zij had op de valreep aangevoeld
dat het leven zoals zij het leidde, niet klopte.
Ze geraakte eerst buiten zichzelf
en zag als oplossing enkel de dood.
- 170 De afscheidsbrief die de bezorgde mama
tussen Belles papieren vond,
was geen manier van aandacht zoeken,
maar voor Belle op dat moment de enige mogelijke uitweg.

Vragen bij de getuigenis van Belle

- ☐ Ik noteer wat in de situatie van Belle duidelijk zichtbaar wordt.

Wat is er aan de buitenkant van Belle te merken?

= Wat **doet** Belle?

- ☐ Ik noteer wat in de situatie van Belle duidelijk zichtbaar werd voor de ommekeer.

Wat was er aan de binnenkant van Belle te merken voor de ommekeer?

= Wat **voelde** Belle?

= Wat **dacht** Belle?

= Wat **werd** Belle **gewaar**?

= Wat zei haar **innerlijk kompas**?

- ☐ Welke gebeurtenis zorgt ervoor dat het voor Belle 'genoeg' is?
-

- ☐ Welk inzicht zorgt voor een ommekeer bij Belle?
-

2.4

CREATIEVE VERWERKING VAN PIJN UIT HET VERLEDEN - een voorbeeld

'Little me' - Little mix

She lives in the shadow of a lonely girl
Voice so quiet you don't hear a word
Always talking but she can't be heard
You can see it there
if you catch her eye
I know she's brave
but it's trapped inside
Scared to talk but
she doesn't know why

Wish I knew back then
What I know now
Wish I could somehow go back in time
and maybe listen to my own advice

I'd tell her to speak up,
tell her to shout out
Talk a bit louder,
be a bit prouder
Tell her
she's beautiful, wonderful
Everything she doesn't see

You gotta speak up,
you gotta shout out
And know that right here, right now
You can be beautiful, wonderful
Anything you wanna be
Little me
Yeah you got a lot of time
to act your age
You cannot write a book
from a single page
Hands on the clock only turn one way

Run too fast
and risk it all
Can't be afraid to take a fall
Felt so big
but you looked so small

Wish I knew back then ...



Ze leeft in de schaduw als een eenzaam meisje
Ze spreekt zo stil dat je haar bijna niet hoort
Ze praat wel, maar wordt niet gehoord
Je kan het wél zien
als je haar blik kan vangen
Ik weet dat ze dapper is
maar dat gevoel zit opgesloten in haarzelf
Bang om te praten
hoewel ze niet echt weet waarom

Ik wou dat ik toen wist
wat ik nu weet
Ik wou dat ik kon terugkeren in de tijd
en misschien luisteren naar mijn eigen raad

Ik zou haar vertellen: laat je horen
schreeuw het uit
spreek een beetje luider
wees een beetje meer fier op jezelf
Ik zou haar vertellen:
je bent mooi, wonderlijk
alles wat ze zelf niet beseft

Je moet voor jezelf opkomen,
je moet het uitschreeuwen
En weet dat je hier en nu
mooi en wonderlijk kan zijn
Je kan alles zijn wat je wil
Mijn kleine ik
Je hebt nog veel tijd
om je te gedragen naar jouw leeftijd
Je kan je leven niet samenvatten
in één pagina
Je kan de tijd alleen maar vooruit draaien.

Als je te snel wil gaan
riskeer je alles te verliezen
Je mag niet bang zijn voor een tegenslag
Je voelde je groot,
maar leek zo klein

Ik wou dat ik toen wist ...

Creatieve verwerking

Ik geef vorm aan de pijn die ik of anderen ervaren of ervaren hebben.

- ☐ Ik kies een passende foto, tekening, prent, krantenartikel of boekfragment.
- ☐ Ik zorg dat bij deze situatie duidelijk zichtbaar is:
 - de buitenkant van deze persoon?
 - = wat **doet** deze mens?
 - de binnenkant van deze persoon?
 - = wat **voelt** deze persoon?
 - = wat **denkt** deze mens vanbinnen?
 - = wat **wordt** deze mens **gewaar**?
 - = wat zegt zijn **innerlijk kompas**?
 - = wat zegt de **Aanwezige**?

OF

Binnen- en buitenkant van een persoon

- ☐ Ik kleef, noteer, teken één goed gekozen voorbeeld van een pijnlijke situatie van mezelf, uit een strip, artikel, boek, film, song ...
- ☐ Ik zorg dat bij deze situatie duidelijk zichtbaar is:
 - de buitenkant van deze persoon?
 - = wat **doet** deze mens?
 - de binnenkant van deze persoon?
 - = wat **voelt** deze persoon?
 - = wat **denkt** deze mens vanbinnen?
 - = wat **wordt** deze mens **gewaar**?
 - = wat zegt zijn **innerlijk kompas**?
 - = wat zegt de **Aanwezige**?

IK KAN

- ☐ 6 - **definiëren**: het trauma, de kwetsuur, het signaalgedrag, de escalatie, de kettingreactie, de opkropping, de negatieve spiraal, de geweldspiraal
- ☐ 7 - **inzien** dat gepaste therapie het genezingsproces bij innerlijke verwonding bevordert
- ☐ 8 - **inzien**: het belang inzien van therapie bij het omgaan met rouw, trauma, verlies en afscheid
- ☐ 9 - **herkennen**: signaalgedrag bij mezelf, bij anderen
- ☐ 10 - **opsommen**: vormen van signaalgedrag
- ☐ 11 - **schetsen**: de ontwikkeling van de oorzaak van pijn tot verlamvend gedrag en signaalgedrag
- ☐ 12 - **bewustworden**: hoe pijn meemaken het gedrag van mensen kan veranderen
- ☐ 13 - **bewustworden**: dat ik een keuze heb of lijden tot verlamming of tot bevrijding leidt
- ☐ 14 - **verbanden leggen tussen** omgaan met pijn en lijden en de paaskring

3.1 PIJN EN LIJDEN IN HET LEVEN VAN JEZUS

Jezus wekt Lazarus op uit de dood

- 1 Er was iemand ziek, een zekere Lazarus uit Betanië, het dorp van Maria en haar zuster Marta.
 - 2 De zieke Lazarus was hun broer.
 - 3 De zussen stuurden Jezus nu de boodschap: 'Heer, hij die Gij liefhebt, is ziek.'

 - 17 Bij zijn aankomst hoorde Jezus dat Lazarus al vier dagen in het graf lag.
- ACHTERGRONDINFORMATIE**
In de tijd van Jezus was men ervan overtuigd dat een mens na drie dagen zeker dood was.
- 19 Vele Joden waren dan ook naar Marta en Maria gekomen om hen te troosten over het verlies van hun broer.

 - 33 Toen Jezus Maria zag wenen en eveneens de Joden die met haar waren meegekomen, doorliep Hem een huivering en diep ontroerd sprak Hij:
 - 34 'Waar hebt gij hem neergelegd?'
 - Zij zeiden Hem: 'Kom en zie, Heer.'
 - 35 Jezus begon te wenen,
 - 36 zodat sommige Joden zeiden: 'Zie eens hoe Hij van hem hield.'
 - 38 Bij het graf gekomen, overviel Jezus opnieuw een huivering. Het was een rotsgraf en er lag een steen voor.
 - 39 Jezus zei: 'Neemt de steen weg.'

 - 41 Toen namen zij de steen weg. Jezus sloeg de ogen ten hemel en sprak: 'Vader, Ik dank U dat Gij Mij verhoord hebt.'
 - 42 Ik wist wel dat Gij Mij altijd verhoort maar omwille van het volk rondom Mij heb Ik dit gezegd, opdat zij mogen geloven dat Gij Mij gezonden hebt.'
 - 43 Na deze woorden riep Hij met luide stem: 'Lazarus, kom naar buiten!'
 - 44 De gestorvene kwam naar buiten, voeten en handen met zwachtels omwonden en met een zweetdoek om zijn gezicht. Jezus beval hun: 'Maak hem los en laat hem gaan.'

BRON: Joh 11,1-3,17.19,33-36,38-39,41-44

opdracht

12

Jezus en Lazarus

- ☐ Ik probeer me de situatie voor te stellen, me in te leven.
- ☐ Ik markeer de zinnen die de emoties van Jezus weergeven.
- ☐ Wat kan het verhaal over de opwekking van Lazarus mij leren over de manier waarop Jezus omgaat met pijn en lijden?

- ☐ Welk Goed Nieuws, welke Blijde Boodschap bevat dit verhaal?

Genezing van de blinde in Jericho

- 46** Toen Jezus vergezeld van zijn leerlingen en een flinke menigte weer uit Jericho wegtrok, zat een blinde bedelaar, Bartimeüs de zoon van Timeüs, langs de weg.
- 47** Zodra hij hoorde dat het Jezus de Nazarener was, begon hij luidkeels te roepen:
'Jezus, Zoon van David, heb medelijden met mij!'
- 48** Velen snauwden hem toe te zwijgen
maar hij riep nog veel harder:
'Zoon van David, heb medelijden met mij!'
- 49** Jezus bleef staan en zei: 'Roep hem eens hier.'
Ze riepen de blinde toe: 'Heb goede moed! Sta op! Hij roept u.'
- 50** Hij wierp zijn mantel af, sprong overeind en kwam naar Jezus toe.
- 51** Jezus vroeg hem: 'Wat wilt ge dat Ik voor u doe?'
De blinde antwoordde Hem: 'Rabboeni, maak dat ik zien kan!'
- 52** En Jezus sprak tot hem: 'Ga, uw geloof heeft u genezen.'
Terstond kon hij zien en hij sloot zich bij Hem aan op zijn tocht.

BRON: Mc 10,46-52

Jezus en de blinde

- ☐ Ik lees het verhaal met volle aandacht.
 - ☐ Ik maak kleine tekeningetjes bij de tekst.
 - ☐ Ik plaats '?' bij wat ik niet begrijp.
 - ☐ Ik plaats '!' bij wat me raakt.
 - ☐ Ik plaats emoji's die mijn gevoel erbij uitdrukken.
 - ☐ Ik noteer een herinnering die in me opkomt.
- ☐ Wat kan het verhaal over de genezing van de blinde mij leren over de manier waarop Jezus omgaat met pijn en lijden?
-
- ☐ Wat kan het verhaal over de genezing van de blinde mij leren over de Blijde Boodschap = Goed Nieuws?
-
-

opdracht

13

Jezus' lijden en sterven - het einde?

- 1** Heeft Jezus ervoor gekozen te sterven?
Kon Hij ervoor kiezen te blijven leven?
Ja, ongetwijfeld!

Hoe kunnen we Jezus' keuze aanvoelen en begrijpen?

- 5** Laten we het doel van Jezus' boodschap goed voor ogen houden!
De evangeliën beschrijven Jezus' handelen en leven
als een zelfgave van liefde tot in de dood.

Daarom kiest Jezus ervoor om de confrontatie niet uit de weg te gaan:

- 10** - met al wie mensen niet behandelt als kinderen van dezelfde Vader,
- met al wie God misbruikt voor eigen macht,
- met al wie God voorstelt als een wrede en straffende God.

Als gevolg van het doen van Gods Wil van Liefde in woord en daad
wordt Jezus op Goede Vrijdag veroordeeld
waarna Hij sterft aan het kruis.

- 15** Hierbij spreekt Hij de bekende woorden:
'Mijn God, mijn God, waarom hebt Gij Mij verlaten?' **Mc 15,34 - Ps 22,2**
Als wij dit vandaag lezen,
lijkt het dat Jezus niet alleen door mensen,
maar ook door God verlaten is.

20 Laat God de lijdende mens in de steek?

Om de zin 'Mijn God, mijn God, waarom hebt Gij Mij verlaten?'
goed te begrijpen, moeten we het volgende weten.
Deze zin is de eerste zin van de joodse psalm 22.

In de joodse cultuur bad men soms enkel de eerste zin(nen) van een psalm.

- 25** Hiermee drukte men uit achter de inhoud van deze psalm te staan.

Psalm 22 beschrijft het lijden van de langverwachte Messias
= de redder die al sinds het Oude Testament wordt verwacht.

Naar het einde van de psalm bidt men om Gods nabijheid:

'Heer, kom bij me en geef me kracht!

- 30** Wacht niet langer, help me!' **Ps 22,20**

Deze psalm begint heel wanhopig
én eindigt met het verlangen naar God als Koning van alle volken!
Een hoopvolle boodschap!

In het lijden en sterven van Jezus

- 35** - vlucht God niet weg voor het lijden
- neemt God het menselijk lijden op zich
- zien we de dragende goedheid van God
God is mensen altijd nabij, ook in hun diepste lijden.

Heeft de dood het laatste woord?

- 40** Toen enkele vrouwen het graf bezochten,
kregen zij een vreemde boodschap:
'Schrik niet, Gij zoekt Jezus de Nazarener, die gekruisigd is.
Hij is verrezen. Hij is niet hier!' **Mc 16,6**

- 45 Door alle ervaringen van falen en mislukking heen
mogen de leerlingen ervaren dat Jezus' dood niet het einde is!
Doch het begin van iets heel nieuws!

Nadat de leerlingen Jezus opnieuw hebben mogen ontmoeten,
zendt Hij iedereen uit om de boodschap van Pasen te verkondigen.
En hoop te wekken voor mensen die lijden en het moeilijk hebben.

50 **Verrijzenisgeloof**

De betekenis van het geloof in de verrijzenis kunnen we als volgt samenvatten:

'Elk kruis wordt gevolgd door opstanding.

Doorheen elke duisternis begint het paaslicht al te stralen.

In elk leed word je gedragen.

- 55 Altijd, dus ook in elk leed is God heel dicht nabij.'

Anselm Grün drukt dit treffend uit:

'God gaat op zoek naar de mens

en zoekt hem juist daar

waar hij het verst van God verwijderd is:

- 60 aan het kruis,
de plek van het grofste geweld en van onrechtvaardigheid,
de plek van lafheid en macht,
de plek van verlatenheid en wreedheid
en de plek van het eenzame sterven.

- 65 Daarheen volgt God de mens om hem daar te bereiken.'

Leven vanuit het verrijzenisgeloof

Christenen worden geroepen

om ook vandaag gehoor te geven aan deze oproep.

Volgens Grün kan dit op drie manieren:

- 70 - de blijde boodschap van **onze eigen verrijzenis**.
Christus zelf verwacht ons:
ook wij zullen bij onze dood intreden in Gods Heerlijkheid.
- de boodschap dat **niets in het leven ons van God kan scheiden**.
Er is geen mislukken dat niet leidt tot een nieuw begin,
75 geen pijn en lijden die niet worden verlicht.
- de dood en de opstanding van Jezus geven ons de moed
om **op te komen tegen alles wat leven verhindert en de mens klein houdt**.
'Verrijzenis moedigt ons aan tot opstand voor het leven als vrije mens, als Gods liefdeskind.'

Merk op dat dit zo is voor mensen

- 80 - die zich willen openstellen voor de nabijheid van de Aanwezige
- die christelijk willen leven volgens de Blijde Boodschap,
in verbondenheid met God de Vader, Jezus Christus de Zoon en de Heilige Geest
- die in andere levensbeschouwingen Gods Aanwezigheid ervaren

Narnia

We bekijken de film 'Narnia, het betoverde land achter de kleerkast'.

Deze film is een allegorie van de boodschap in het Nieuwe Testament.

- Ik noteer gelijkenissen met het leven, lijden en sterven van Jezus.

3.2 JEZUS SPREEKT OVER OMGAAN MET ONRECHT

Jezus kende het Oude Testament en de klaagpsalmen.
 In het evangelie van Mattheüs lezen we de Bergrede.
 Daarin roept Hij ons op om niet te bijven hangen in haat en verdriet!
 Maar om hier bovenuit te stijgen
 zodat er ruimte ontstaat om Liefde in de praktijk te beleven.
 Om te streven naar volmaaktheid.
 Volmaakt beminnen
 is beminnen zoals God bemint
 = is zonder uitzonderingen,
 is zonder voorwaarden.
 Dit bevrijdt ons van de negatieve invloed van het kwaad.
 Wat men 'bevrijding van de duivel noemt'.

De evangelist Mattheüs laat Jezus aan het woord in de **BERGREDE**.

- 38** Gij hebt gehoord dat er is gezegd:
 'Oog om oog, tand om tand.'
- 39** **Maar ik zeg u geen weerstand te bieden aan het onrecht**
 doch als iemand u op de rechterwang slaat,
 keer hem dan ook de andere toe.
- 40** En als iemand u voor het gerecht wil dagen
 en uw onderkleed afnemen,
 laat hem dan ook het bovenkleed.
- 41** En als iemand u vordert één mijl met hem te gaan,
 ga er dan twee met hem.
- 42** Geef aan wie u vraagt,
 en wend u niet af als iemand van u lenen wil.
- 43** Gij hebt gehoord dat er is gezegd:
 'Gij zult uw naaste beminnen en uw vijand haten.'
- 44** **Maar ik zeg u: Beminn uw vijanden en bid voor wie u vervolgen**
45 opdat gij kinderen moogt worden van uw Vader in de hemel
 die immers de zon laat opgaan over slechten en goeden
 en het laat regenen over rechtvaardigen en onrechtvaardigen.
- 46** Want als gij bemint die u beminnen,
 wat voor recht op loon hebt gij dan?
 Doen de tollenaars niet hetzelfde?
- 47** En als gij alleen uw broeders groet,
 wat voor buitengewoons doet gij dan?
 Doen de heidenen dat ook niet?
- 48** **Wees dus volmaakt, zoals uw Vader in de hemel volmaakt is.**

Vertaling: Willibrordvertaling

BRON: Deze tekst vinden we in de Bijbel

- _____

- _____

- _____

KORTE NOTATIE: Mt 5,38-48

3.3

GOD ERVAREN ALS AANWEZIG OF AFWEZIG IN HET LIJDEN

In confrontatie met het lijden kunnen gelovigen hun relatie met God verschillend beleven.

God in het lijden

- ☐ Ik lees de verschillende teksten.
- ☐ Ik maak kleine tekeningetjes bij de tekst.
- ☐ Ik of markeer met rood of plaats '?' bij wat ik niet begrijp.
- ☐ Ik of markeer met groen of plaats '!' bij wat me raakt.
- ☐ Ik plaats emoji's die mijn gevoel erbij uitdrukken.
- ☐ Ik noteer een herinnering die in me opkomt.
- ☐ Ik omschrijf bij elke tekst de manier waarop deze gelovige zijn relatie met God ervaart.

opdracht

15

TEKST 1 - Psalm 23

Mijn herder is de Heer,
het zal mij nooit aan iets ontbreken.
Hij brengt mij in een oase van groen,
daar strek ik mij uit aan de rand van het water,

daar is het goed rusten.
Ik kom weer tot leven, dan trekken wij verder,
vertrouwde wegen, Hij voor mij uit.
Want God is zijn naam.

Gelovige ervaring _____**TEKST 2 - gedicht 'Voetstappen in het zand'**

Ik droomde eens en zie
ik liep aan 't strand bij laag tij.
Ik was daar niet alleen,
want ook de Heer liep aan mijn zij.

We liepen samen het leven door
en lieten in het zand
een spoor van stappen; twee aan twee,
de Heer liep aan mijn hand.

Ik stopte en keek achter mij
en zag mijn levensloop
in tijden van geluk en vreugde,
van diepe smart en hoop.

Maar als ik het spoor goed bekeek,
zag ik langs heel de baan,
daar waar het juist het moeilijkst was,
maar één paar stappen staan.

Ik zei toen: 'Heer waarom dan toch?
Juist toen ik U nodig had,
juist toen ik zelf geen uitkomst zag
op het zwaarste deel van mijn pad!'

De Heer keek mij toen vol liefde aan
en antwoordde op mijn vragen:
'Mijn lieve kind, toen het moeilijk was,
toen heb Ik jou gedragen ...'

Gelovige ervaring _____

TEKST 3 - Getuigenis van paus Franciscus als 17-jarige over het sacrament van de biecht

Deze zinnen schrijft paus Franciscus in zijn brief aan jongeren ter gelegenheid van de Wereldjongerendagen 2016 in Krakau.

Hij beschrijft daarin ook een biechtgesprek dat zijn leven veranderde:

'Toen ik 17 jaar was, stond ik eens op het punt met vrienden uit te gaan.

Ik besloot eerst nog even een kerk binnen te gaan.

De priester boezemde me vertrouwen in

en ik voelde het verlangen mijn hart te openen in de biecht.

Die ontmoeting veranderde mijn leven.

Als we ons hart nederig en transparant openen,

kunnen we de barmhartigheid van God heel concreet ervaren, ontdekte ik.'

De paus gaat verder: 'Het is zo iets moois om de barmhartige omhelzing van de Vader

in het sacrament van verzoening te ervaren,

te ontdekken dat de biechtstoel een plaats van barmhartigheid is

en onszelf te laten raken door de barmhartige liefde van de Heer die ons altijd vergeeft.'

BRON: kerknet.be

Gelovige ervaring**TEKST 4 - onderdeel van het sacrament van de ziekenzalving**

Er is de 'handoplegging'

die er ons er aan herinnert hoe Jezus de hand reikt

aan hen die ziek zijn

en die Hij met Zijn liefde kracht en sterkte geeft.

Er is het 'symbool van het licht'

dat verwijst naar Jezus die zei:

'Ik ben het Licht voor de wereld'.

Hij wil Licht zijn voor hen die omwille van lijden en pijn

moeilijk de weg kunnen vinden.

Er is het symbool van de 'olie'

die verwijst naar Jezus' goedheid en liefde,

die verzacht en geneest.

Zalven met olie is zieken nabij komen in Jezus' naam

om hen hoop en toekomst te schenken.

'Wees Heer,

deze zieke nabij met Uw Kracht.

Bevestig hem in Uw Liefde

nu wij hem zalven in Uw Naam.

Schenk Uw Geest van Leven,

zodat zijn hoop vurig wordt

en zijn geloof groot.

Moge onze Heer Jezus Christus

door deze Zalving

en door Zijn liefdevolle Barmhartigheid

u bijstaan met de genade

van zijn Heilige Geest.

Moge Hij u van zonden bevrijden,

u heil brengen en verlichting geven.

Amen.'

Gelovige ervaring**IK KAN**

- ☐ 15 - **verwoorden**: de kern van 'Jezus' goede nieuws' bij lijden en dood
- ☐ 16 - **verwoorden**: de kenmerken van Jezus' omgaan met
 - mensen die lijden
 - met de dood
 - met onrecht
- ☐ 17 - **aanvoelen - bewustworden**:
 - Gods Aanwezigheid bij het lijden van mensen
 - het ervaren van Gods Aanwezigheid door de mens
- ☐ 18 - **verwoorden**:
 - Gods Aanwezigheid bij het lijden van mensen
 - het ervaren van Gods Aanwezigheid door de mens
- ☐ 19 - **ontdekken** in alle lagen van mijn mens-zijn:
 - hoe barmhartigheid een weg met God opent in lijdenssituaties

3.4

BARMHARTIGHEID ALS ANTWOORD OP LIJDEN

opdracht

16

Werken van barmhartigheid

- ☐ Ik markeer de werken van barmhartigheid die ikzelf zou willen ervaren: **ORANJE**.
- ☐ Ik markeer de werken van barmhartigheid die ikzelf in praktijk wil brengen: **GROEN**.
- ☐ Ik noteer naast de werken van barmhartigheid enkele tips om deze in praktijk te brengen.

Oproep van de paus naar aanleiding van het Jaar van de barmhartigheid in 2015

De paus herhaalt de woorden van Jezus en roept ons allemaal op, niet enkel de katholieken, om barmhartig in het leven te staan.

Het Latijnse woord voor barmhartigheid is 'misericordia'.

Er klinkt miserie door. Maar ook 'cor', 'coeur' = hart net als in het Nederlandse woord barmhartigheid.

Een hart hebben voor mensen in nood.

'Het is mijn vurig verlangen dat het christenvolk nadenkt over de werken van lichamelijke en geestelijke barmhartigheid.

Het zal een manier zijn om ons geweten wakker te schudden dat vaak ingeslapen is ten overstaan van het drama van de armoede en om steeds meer door te dringen tot de kern van het evangelie waar de armen de bevoorrechten zijn van de goddelijke barmhartigheid.

De prediking van Jezus houdt ons deze werken van barmhartigheid voor opdat wij kunnen begrijpen of wij wel of niet leven als zijn leerlingen.

Laten wij de werken van lichamelijke en geestelijke barmhartigheid opnieuw ontdekken.'

NAAR paus Franciscus, uit: 'Het gelaat van de barmhartigheid'

Werken van lichamelijke barmhartigheid:

de hongerigen te eten geven

de dorstigen te drinken geven

de naakten kleden

de vreemdelingen opnemen

de zieken bijstaan

de gevangenen bezoeken

de doden begraven

Werken van geestelijke barmhartigheid:

de twijfelenden raad geven

de onwetenden onderrichten

de zondaars vermanen

de bedroefden troosten

de beledigingen vergeven

de lastige personen geduldig verdragen

voor de levenden en de doden tot God bidden

DE GELUKSDRIEHOEK

Hoe kan ik mijn lichtje laten stralen?
Hoe kan ik gelukkig zijn?

Het Vlaams Instituut 'gezond leven'
geeft tips met de geluksdriehoek!
Surf naar **GELUKSDRIEHOEK.BE!**

**DRIE BOUWBLOKKEN ...**

De geluksdriehoek bestaat uit drie bouwblokken.

JEZELF KUNNEN ZIJN

GOED OMRINGD ZIJN

JE GOED VOELEN

Ze zijn alle drie belangrijk en onlosmakelijk met elkaar verbonden.
Dat zie ik duidelijk: de blokken passen als puzzelstukjes in elkaar.
Op de volgende pagina vind ik enkele vragen die me op weg helpen.

... EN OOK EEN ORANJE BOL

Onder de driehoek zie ik een oranje bol.
Die bol kan mij uit balans brengen.
Dat is niet erg:
ik moet en kan me niet altijd gelukkig voelen!

Soms is de bol groter,
soms is hij heel klein.

Wees bewust dat de bol er is.
Ik luister naar zijn boodschap
vanuit mijn innerlijk kompas.
Er is altijd wel iets dat me uit balans brengt.
En dat is oké.
Maar ik laat niet toe dat deze bol
mijn leven verknoeit.
Als dit mij niet alleen lukt, zoek ik hulp.

HULP NODIG?

PRAAT MET EEN VOLWASSENE
thuis, op school ...

AWEL.BE
Jongerentelefoon
Chat via de site of bel 102

TELE-ONTHAAL.BE
Chat via de site of bel 106

TEJO.BE
Bel of mail naar een TEJO-huis bij jou
in de buurt en maak een afspraak.
Is er ook een TEJO-huis in mijn buurt?
Ik noteer het adres.

4.1

MIJN LEVENS- EN WELZIJSRUGZAKJE

Verlies verweven in mijn levensverhaal

= het verlies een plaats kunnen geven in mijn leven ...

= mét het verweven verlies verder kunnen leven ...

opdracht

17

Mijn eigen EHBO- en Levens-welzijn-rugzak

- ☐ Ik noteer in de rugzak wat ik nodig heb om de moeilijke dingen in het leven aan te kunnen: **EHBO**.
- ☐ Ik noteer in de rugzak wat ik preventief al heb verzameld om de moeilijkheden aan te kunnen: **levens-welzijn-rugzak**.



GODSDIENST

Zelfreflectie

☐ Ik noteer wat me **geraakt** heeft in dit terrein.

☐ Ik noteer wat ik heb **bijgeleerd** tijdens de afgelopen lessen.

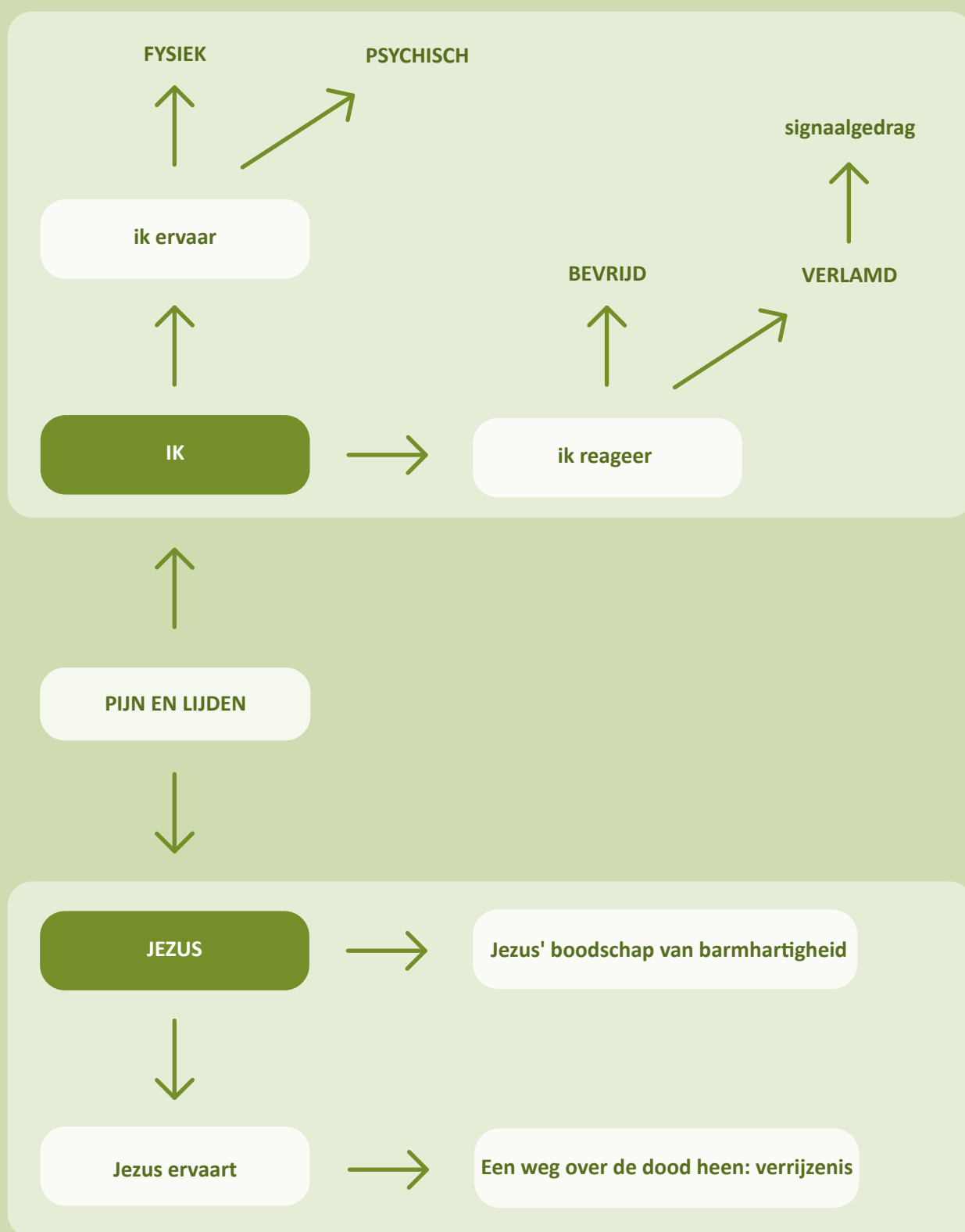
☐ Ik noteer wat ik zeker wil **onthouden**.

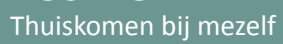
☐ Ik noteer wat ik wil **uitproberen** in mijn eigen leven wat mijn leven **meer kwaliteit** zou kunnen geven.

☐ Ik noteer wat de gelijkenissen en/of verschillen zijn met mijn **kijk op het leven**.

IK KAN

- ☐ 20 - **verwoorden**: mijn gedachten, gevoelens, ervaringen, gewaarwordingen, waarnemingen, daden
- ☐ 21 - **verwoorden**: mijn innerlijke stem, Gods Aanwezigheid



2DE JAAR

[illegible]



Link naar Youtube-kanaal
met filmpjes bij dit terrein



Diligentia
educatieve uitgaven

Diligentia Uitgeverij
Industrieweg 122 A5 - 9032 Wondelgem

Tel. 09 375 27 93

info@diligentia-uitgeverij.be
www.diligentia-uitgeverij.be



Reflect 2.3

Klas:

Naam:

KOSTBAAR

'Jij bent zo kostbaar
in mijn ogen.'

Jes 43,4

4

Concept en lay-out: Mieke Vanraes

Verantwoording beeldmateriaal

Alle grafieken, schema's, tabellen, illustraties: Mieke Vanraes

Foto's: PxHere - tenzij anders vermeld

1ste druk 2022

© 2022 Diligentia Uitgeverij bvba Wondelgem

Wettelijk Depot D/2022/0067/2

ISBN 9789464205114

NUR 126 -128

Reflect 2.4 KOSTBAAR Leerwerkboek conform de nieuwe leerplannen 2019

Auteurs: Mieke Vanraes, Hilde Van den Steen

Verantwoordelijke uitgever: Diligentia Uitgeverij, Industrieweg 122 A5 9032 Wondelgem, België www.diligentia-uitgeverij.be

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij wet bepaalde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever.

Bij de samenstelling van Reflect 2 hebben wij beeldmateriaal ontleend waarvan wij de bron niet hebben kunnen achterhalen. Mogelijke rechthebbenden kunnen zich tot de uitgever wenden.

REFLECT

2de jaar



**'Je bent zo kostbaar
in mijn ogen.'**

Jes 43,4

**'Je bent geboren met vleugels.
Waarom dan door het leven kruipen?'**

Rumi - islamitisch dichter

1 STAP

VERTELLEN & VERKENNEN

- 'Hoe ervaar ik mijn mens-zijn?'
- 'Hoe ervaart mijn naaste het mens-zijn?'
- 'Wat zijn mijn schoonheidsidealen?'
- 'Wat is mijn zelfbeeld?'

2 STAP

VERDUIDELIJKEN & VERKLAREN

- 'Hoe ervaar ik de lagen van de persoon?'
- 'Wat betekent het dat mijn lichaam kansen en grenzen biedt?'

3 STAP

VERDIEPEN & VERBREDEN

- 'Hoe ervaart men verbondenheid met God doorheen verschillende gebedshoudingen?'
- 'Welke visie heeft de Bijbel op het mens-zijn?'

4 STAP

VERINNERLIJKEN & VERANKEREN

- 'Hoe beleef ik de seizoenen van het leven?'
- 'Hoe kan ik mijn mens-zijn creatief weergeven?'
- 'Wat wil ik verankeren of veranderen in mijn eigen leven?'

!

SAMENHANG

1 STAP

VERTELLEN & VERKENNEN

p. 6	1.1	IK BEN EEN MENS
p. 7	1.2	FILOSOFEREN IN DE KLAS
p. 8	1.3	SCHOONHEIDSIDEALEN
p. 9	1.4	ZELFBEELD

2 STAP

VERDUIDELIJKEN & VERKLAREN

p. 14	2.1	LAGEN VAN DE PERSOON - herhaling
p. 15	2.2	STELLINGENSPEL 'LICHAAM'
p. 15	2.3	MIJN LICHAAM IS EEN GAVE - MIJN LICHAAM BIEDT KANSEN
p. 16	2.4	MIJN LICHAAM IS EEN OPGAVE - MIJN LICHAAM VRAAGT OM GRENZEN

3 STAP

VERDIEPEN & VERBREDEN

p. 18	3.1	DOORHEEN MIJN LICHAAM VERBONDEN MET GOD
p. 24	3.2	BIJBELSE VISIE OP MENS-ZIJN

4 STAP

VERINNERLIJKEN & VERANKEREN

p. 26	4.1	SEIZOENEN VAN HET LEVEN
p. 27	4.2	CREATIEVE VERWERKINGSOPDRACHT
p. 28	4.2	IK VERANKER - IK VERANDER

!

SAMENHANG

p. 29	SAMENHANG
-------	-----------

1.1

IK BEN EEN MENS

WIE BEN IK ALS MENS? HOE ZIE IK MEZELF?

opdracht

1

Zelfreflectie

☐ Hoe ervaar ik het om mens te zijn?

☐ Welke mogelijkheden heb ik?

☐ Wat is me gegeven?

☐ Waar bots ik op mijn grens?

☐ Welk beeld heb ik van mezelf?

opdracht

2

Stilstaan bij mens-zijn

☐ Welke beeld over de mens heb ik tot hiertoe meegekregen? Van wie, van waar?

☐ Welke beeld over de mens heb ik tot hiertoe zelf ervaren?

☐ Welke beeld over de mens heb ik tot hiertoe zelf ontdekt?

1.2

FILOSOFEREN IN DE KLAS

Reflectie na filmpjes van Prince Ea

Filmpje 1 - 'I am not black' - 'Ik ben geen zwarte, ik ben een mens'.

☐ Wat precies raakt mij bij het zien van dit filmpje? Hoe raakt dit mij?

Filmpje 2 - 'Every body dies but not every body lives' - 'Zoek de zin, opdracht in dit leven!'

☐ Wat raakt mij bij het zien van dit filmpje? Hoe raakt dit mij?

Filmpje 3 - 'A message from your body' - 'Draag zorg voor je lichaam. Het is meer waard dan je denkt!'

☐ Wat raakt mij bij het zien van dit filmpje? Hoe raakt dit mij?

opdracht

3

Mens?

☐ Wat maakt een 'mens' tot een 'mens'?

☐ Wat gebeurt er als iemand iets niet kan?

☐ Wat met lichamelijke onvolmaaktheden? Handicaps? Beperkingen? Grenzen?

opdracht

4

- Een mens heeft waarde an sich!

= omdat hij mens is!

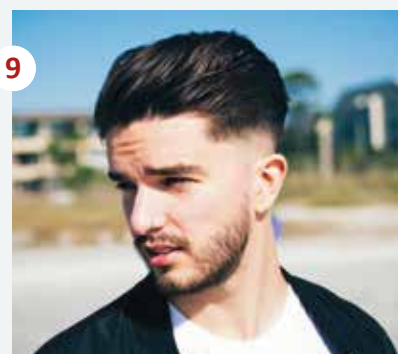
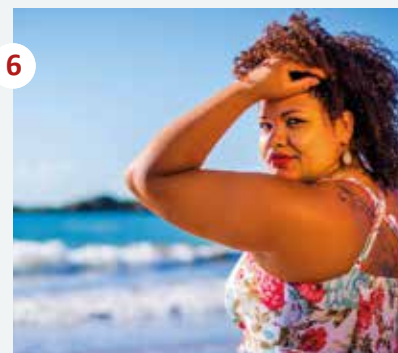
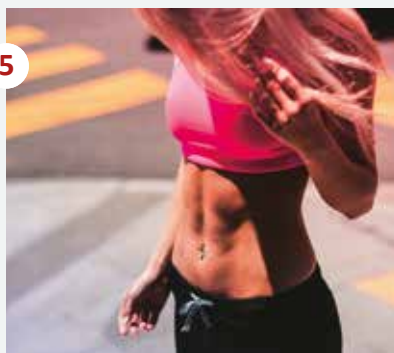
- Niet enkel hoe ik eruit zie, niet enkel wat ik presteer,
maar mijn totale mens-zijn is waardevol!
Onvoorwaardelijk!

opdracht

5

Schoonheidsideaal of geen schoonheidsideaal

- ☐ Ik kleur de nummer van de foto's **GROEN** = de ideale schoonheid voor mij.
- ☐ Ik kleur de nummer van de foto's **ROOD** = geen schoonheidsideaal voor mij.
- ☐ Ik kleur de nummer van de foto's **NIET** = geen van beide voor mij.



Overleg met buur

Mijn buur en ik tonen aan elkaar welke foto's we aangeduid hebben.

Zijn dit exact dezelfde foto's?

- ☐ We bespreken onze keuzes met elkaar.
- ☐ Ik noteer hier mijn vaststellingen:

Klassikale nabespreking

Al deze foto's stellen schoonheidsidealen voor of helemaal niet.

- ☐ Van waaruit zijn onze idealen zo verschillend?

- ☐ Wat ligt er aan de basis?

- ☐ Op welke manier kunnen schoolheidsidealen mijn zelfbeeld beïnvloeden?

Schoonheidsidealen beïnvloed

- ☐ Ik voeg in het groene kader de nummers toe van de passende voorbeelden van p. 8.

Wat mooi en schoon is, is voor die bepaalde persoon, voor iedereen anders.

Het is dus een heel subjectieve = persoonlijke ervaring.

Schoonheidsnormen, schoonheidsidealen

- | | |
|--|------|
| - zijn heel persoonlijk | nrs: |
| - veranderen in de loop der tijden | nrs: |
| - zijn afhankelijk van de cultuur waarin ik leef | nrs: |

IK KAN

- ☐ 1 - **verwoorden** hoe het is om mens te zijn
- ☐ 2 - **benoemen**: grenzen en mogelijkheden van mens-zijn
- ☐ 3 - **omschrijven**: mijn zelfbeeld
- ☐ 4 - **waarderen**: een mens om zijn mens-zijn
- ☐ 5 - **kiezen**: subjectief = persoonlijk: mijn schoonheidsideaal
- ☐ 6 - **omschrijven** dat schoonheidsidealen verschillend zijn ook in andere culturen en in andere tijden
- ☐ 7 - **begrijpen** dat schoonheidsidealen verschillend zijn ook in andere culturen en in andere tijden

1.4 ZELFBEELD

opdracht

9

Hoe zie ik mezelf?

☐ Ik beschrijf mezelf in precies vijf zinnen.

☐ Extra: Ik kan mezelf daarbij tekenen.

Welke eigenschappen zien mijn klasgenoten in mij: _____ ?

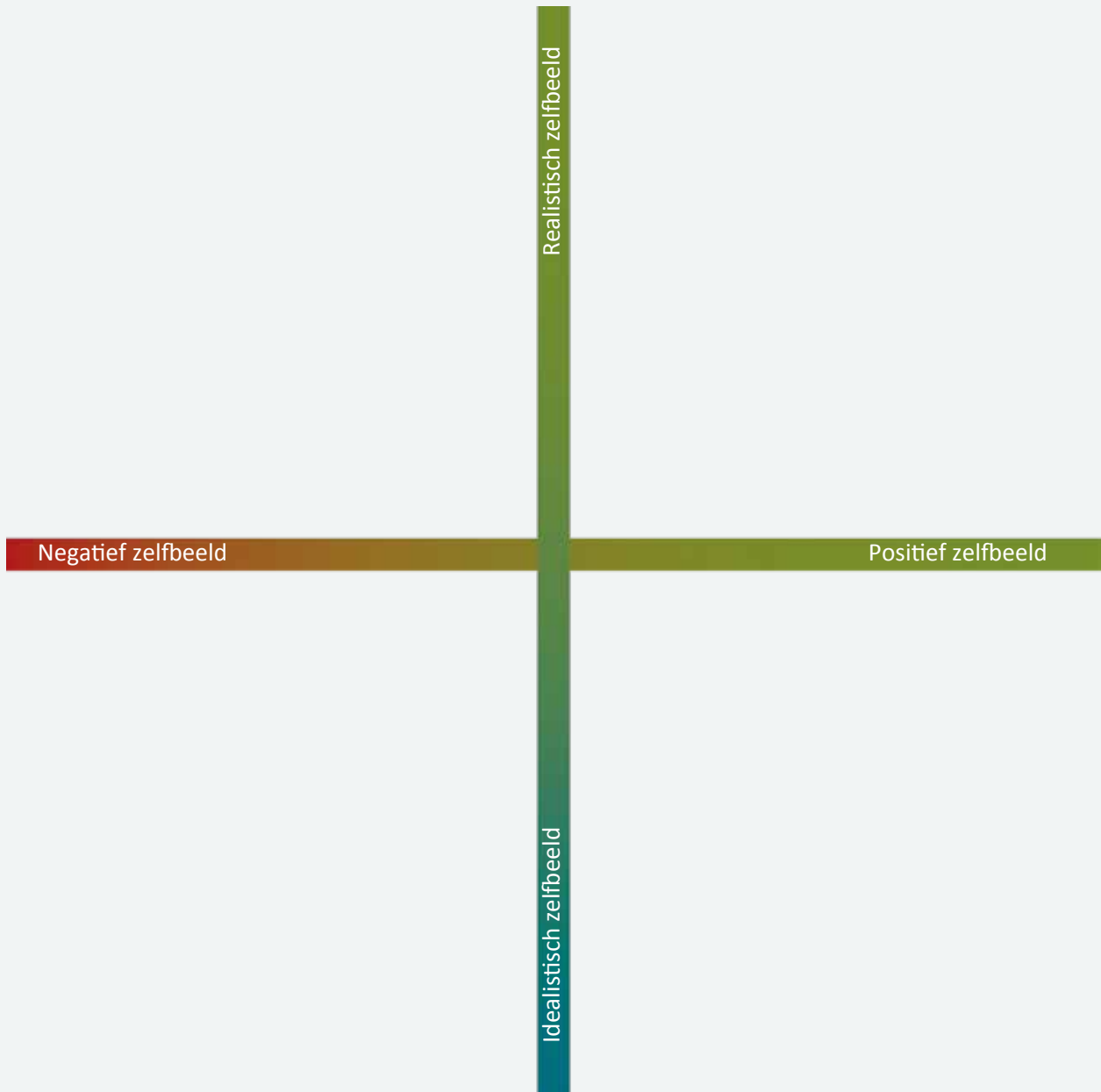
☐ Ik duid mijn mening respectvol aan.

Eigenschappen	Niet -	Een beetje +	Wel + +	Super + + +
1 Onhandig				
2 Verdraagzaam				
3 Lief				
4 Lui				
5 Beleefd				
6 Eerlijk				
7 Gelovig				
8 Verlegen				
9 Bazig				
10 Sportief				
11 Wiskundig				
12 Talig				
13 Technisch				
14 Grappig				
15 Koppig				
16 Avontuurlijk				
17 Muzikaal				
18 Hulpvaardig				
19 Spontaan				
20 Geduldig				
21 Slordig				
22 Chaotisch				
23 Medelevend				
24 Stipt				

Bespreking rondvraag

- ☐ Ik bekijk het resultaat.
- ☐ Komt dit overeen met hoe ik mezelf zie, met mijn zelfbeeld? Beschrijf.

- ☐ Ik omcirkel de eigenschappen op p. 9 die ik bij mezelf herken.
- ☐ Ik plaats een kruisje op de horizontale as ergens tussen
DONKER ROOD Mijn zelfbeeld is negatief: geen of weinig kwaliteiten zien.
HELDER GROEN Mijn zelfbeeld is positief: de kwaliteiten erkennen.
- ☐ Ik plaats een kruisje op de verticale as ergens tussen
DONKER BLAUW Mijn zelfbeeld is een droombeeld: wie ik zou willen zijn.
HELDER GROEN Mijn zelfbeeld is zoals de realiteit: zoals ik echt ben.
- ☐ Ik trek met potlood een loodlijn op de plaats van deze kruisjes.
- ☐ Het kruispunt van beide lijnen geeft een zicht op mijn zelfbeeld.



Mijn zelfbeeld

= een denkbeeldige spiegel die ik mij voorhoud

= het denkbeeld dat ik over mezelf heb gevormd tot nu toe

Het is hoe ik denk over mezelf, hoe ik mezelf ervaar en inschat.

Daar creëer ik een beeld bij.

Een zelfbeeld houdt echter niet in

dat ik daadwerkelijk ook zo'n karakter of uiterlijk heb.

Positief of negatief zelfbeeld?

Het positieve zelfbeeld is het beeld van mezelf

waarbij ik mijn kwaliteiten erken.

Het negatieve zelfbeeld is het beeld van mezelf

waarbij de klemtoon ligt op tekortkomingen, fouten, beperkingen.

Realistisch of idealistisch zelfbeeld?

Het realistisch zelfbeeld is het beeld van mezelf

dat overeenstemt met de werkelijkheid = de realiteit.

Het idealistisch zelfbeeld is het beeld van mezelf

zoals ik zou willen zijn.

Bij elke persoon op elke leeftijd hoort:

- zijn zelfbeeld
- het beeld dat de anderen van deze persoon hebben
- het innerlijke, echte Zelf: dit is de kern, onveranderlijk
= het bewust-zijn, de ziel, het lichtje, de spirit

In het beste geval vallen deze drie beelden samen.

Maar dat is niet altijd zo!


IK KAN

- ☐ 8 - **omschrijven:** het begrip 'zelfbeeld'
- ☐ 9 - **vergelijken:** mijn zelfbeeld en het beeld dat anderen over mij hebben - ik leer daar iets uit over mezelf
- ☐ 10 - **omschrijven:** positief en negatief zelfbeeld
- ☐ 11 - **illustreer met een voorbeeld:** positief en negatief zelfbeeld

2.1 LAGEN VAN DE PERSOON - herhaling

In het menszijn vormen ons lichaam, hoofd, hart én ziel één geheel.

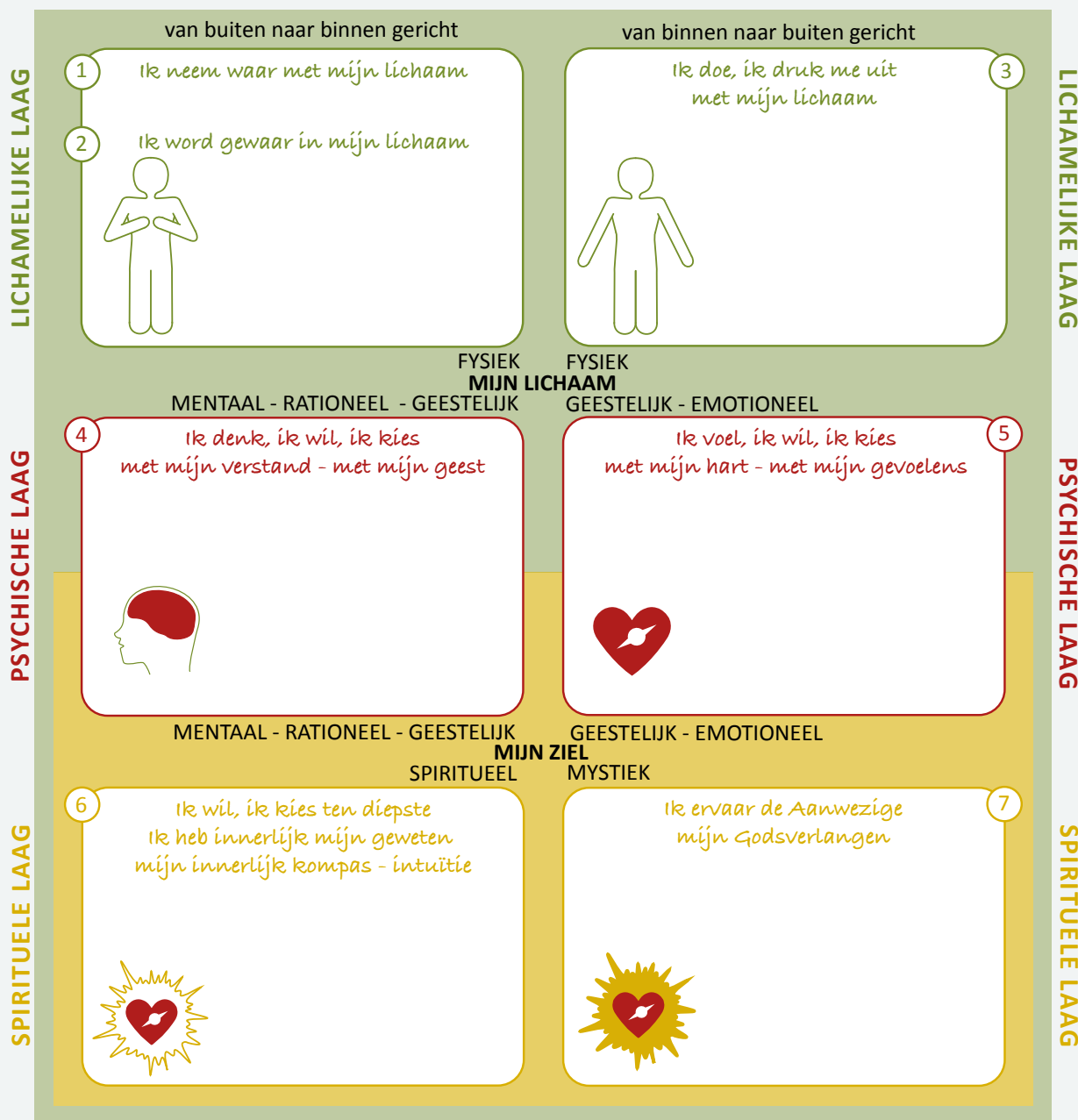
opdracht

12

Mens in ontwikkeling

- Ik bekijk het filmpje over de ontwikkeling van een nieuwe mens - zwangerschap.
- Ik noteer in het schema van de mens wat ik hierbij ervaar.

IK BEN EEN MENS = EEN BE-ZIEL-D LICHAAM



2.2

STELLINGENSPEL 'LICHAAM'

Stellingenspel

- ☐ We spelen het stellingenspel.
- ☐ Ik noteer hieronder de quotes die mij - bijzonder - raken.

opdracht

13

2.3

MIJN LICHAAM IS EEN GAVE - MIJN LICHAAM BIEDT KANSEN

LEVENSLES

- 1 Als puber maakt mijn lichaam zich klaar voor **een heel nieuwe taak**:
ik ben nu (bijna) lichamelijk vruchtbaar!
Dat is mooi, wonderlijk.
- 2 Het brengt ook minder leuke kantjes mee: **echte puberkwaaltjes**
zoals puistjes
humeurigheid
niet goed in mijn vel zitten
vermoeidheid
me onzeker voelen ...

Gelukkig allemaal tijdelijk!
Ik moet-wil-kan er wel zo positief mogelijk mee omgaan!
- 3 Mijn lichaam is een **bezield lijf**.
In de stilte ontdek ik
- een kleine, zachte stem: mijn lichtje, mijn spirit, mijn innerlijk kompas, mijn ziel
- én Aanwezige: mijn Bron, wiens levenskracht mij doet of laat stralen

2.4

**MIJN LICHAAM IS EEN OPGAVE - MIJN LICHAAM VRAAGT OM GRENZEN
 MIJN LICHAAM VRAAGT OM VERANTWOORDELIJKHEID**
LEVENSSLES

- 1 Puber-zijn vraagt ook verantwoordelijkheid van mezelf!
 Ik wil en mag genieten van mijn lijf en zijn mogelijkheden = gave. (zie vorige pagina)
 Tegelijk heb ik de opdracht
 respectvol om te gaan
 met mijn eigen lichaam
 én met het lichaam van anderen!

- 2 Plots word ik verliefd.
 In het bewust omgaan met mijn gevoelens en verlangens
 kies ik en wil ik respectvol blijven
 naar mezelf
 én naar de andere toe!

 Dat kan ik
 - door eerlijk te zijn tegenover mijn lief over mijn gevoelens, mijn gedachten ...
 - door goede communicatie zodat we elkaar beter leren kennen:
 open spreken, inlevend luisteren, een schrijfgesprek ...
 - door te wachten met seksuele betrekkingen tot ...
 - door heel geleidelijk naar elkaar toe te groeien op alle gebied!
 - door elkaars ritme en grenzen te respecteren
 - door elkaar te eren als mens, als kind van God
 - door elkaar bijgevolg niet te gebruiken, niet te verbruiken
 - door ...

- 3 Ik draag zorg voor mijn lichaam
 - door een goede hygiëne
 - door genoeg en gezond te bewegen
 - door niet te roken noch drugs te gebruiken
 - door wijs om te gaan met alcohol
 - door gezond en afwisselend te eten
 - door te leren genieten van lichamelijk contact: een knuffel, een hand, een omhelzing ...

- 4 Ik durf en wil mijn eigen lijf mooi vinden!
 Ik hoef mezelf met niemand te vergelijken.
 Ik ontdek wat mooi is aan mezelf.
 Ik relatieveer en aanvaard mijn minder mooie kanten.
 Want ... schoonheid zit op de eerste plaats binnen in mezelf!
 en straalt zo naar buiten!

- 5 Ik durf en wil 'neen' zeggen
 als ik vanbinnen
 én via signaaltjes van mijn lichaam
 én van mijn innerlijk kompas
 voel dat ik moet begrenzen.
 Ik wil mezelf respecteren!
 Ik wil, ik kies om weerbaar = assertief te zijn.

- 6** Als voorstellen of aanrakingen neen-gevoelens oproepen, dan wil ik voor mezelf durven opkomen.
Dan wil ik mezelf uitdrukken, trouw zijn aan mezelf.
Mijn neen-gevoelens kordaat duidelijk maken:
- door dit kordaat te zeggen
- door dit te tonen in mijn lichaamstaal
- 7** Waar nodig
- door hulp in te roepen
- door iemand in vertrouwen te nemen
- 8** Ik leer om te gaan met:
- mijn lichaam
- mijn seksuele gevoelens
- mijn vruchtbaarheid
Dit is een opgave voor de komende jaren
én voor de rest van mijn leven.
- 9** Ik durf tegenstroom te varen
Ik ga in tegen 'lage beeldvorming' in films, moppen, reclame ...
- fout beeld: vrouwen/meisjes als 'speelgoed' ...
- fout beeld: seksualiteit als vies, brutaal, oppervlakkig, doodgewoon, een technische zaak ...
- fout beeld: jongen als macho, enkel uit op seks ...
- fout beeld: neerbuigende houding tegenover homoseksuele, lesbische en transgenderpersonen
- Ik blijf voorleven en uitdrukken
dat seksualiteit te maken heeft
met gevoelens en waarden
als liefde, trouw, duurzaamheid, kwetsbaar durven zijn ...
- 10** Zo heeft God mijn lichaam en mijn seksualiteit ook bedoeld:
- Ik kreeg mijn lichaam ... logisch dat we er dan ook zorg voor dragen.
- Mensen kunnen en mogen elkaar liefhebben: zie ook de scheppingsverhalen!
- Godsverbonden mensen kiezen en willen hun eigen én elkaars lichaam respecteren
als mens,
als kind van God.
- Godsverbonden mensen kiezen en willen hun eigen én elkaars gevoelens respecteren
als mens,
als kind van God.

IK KAN

- ☐ **12 - herkennen** in nieuwe voorbeelden: de delen van de persoon
- ☐ **13 - mijn mening vormen en verwoorden** over stellingen in verband met het lichaam
- ☐ **14 - herkennen** in nieuwe voorbeelden: het lichaam als gave
- ☐ **15 - herkennen** in nieuwe voorbeelden: het lichaam als opgave
- ☐ **16 - uitleggen** met eigen woorden: de inhoud van de levensles 'mijn lichaam is gave en opgave'

3.1 DOORHEEN MIJN LICHAAM VERBONDEN MET GOD

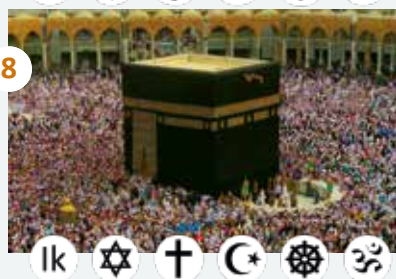
GEBEDSHOUDINGEN EN RITUELEN

opdracht

14

Beeldmeditatie gebedshoudingen

- Ik kleur de bolletjes van de passende levensbeschouwing(en).
- Ik kleur het bolletje 'ik' bij de foto's waarin ik mezelf herken.
- Wat zegt deze foto over mijn manier van bidden?



GEBEDSHOUDINGEN IN HET JODENDOM

Het joods gebed speelt een centrale rol in de Joodse religie.
 Joden bidden overal, waar dan ook!
 Elke handeling of gebeurtenis is een reden om te bidden.
 Telkens als Joden eten of drinken, nieuwe kleren aantrekken,
 slecht nieuws horen, gaan slapen of opstaan, is er wel een passend gebed.

In het jodendom zijn staan en zitten de gebruikelijke gebedshoudingen.
 In beide posities wordt er licht heen en weer bewogen.

Het Sjema - de joodse geloofsbelijdenis:

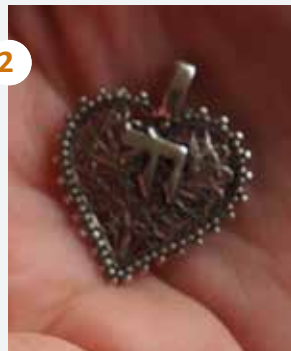
'Hoor Israël!

De Heer is onze God, de Heer is de Enige.

U zult de Heer uw God liefhebben met heel uw hart,
 met heel uw ziel en met al uw krachten.'

Gebedshoudingen in het jodendom

○ Ik plaats het cijfer van de foto bij de passende uitleg.



opdracht

15

Tefillien - gebedsriemen



Leren doosje - met daarin hele kleine rolletjes perkament met gedeelten uit de Tora.
 Deze worden met behulp van leren riemen op de linker arm en voorhoofd gebonden.
 Doel: dagelijks herinneren aan God en Zijn geboden om die lief te hebben.

Talliet - gebedsmantel met kwasten



Een rechthoekig omzoomd gebedskleed met aan de vier hoeken draadjes, tsietsiet geheten.
 Wordt door mannen gedragen tijdens het ochtendgebed.
 Bij sommige liberaal-joodse gemeenschappen dragen ook vrouwen een talliet.

Kippa - Keppeltje



Het meest bekende en duidelijkst herkenbare Joodse kledingstuk.
 Uit godsdienstig standpunt bekeken het minst belangrijke.
 Verkleinwoord van het Duitse woord Kappe wat 'hoofdkap' of 'kap' betekent.
 Het is een Joods gebruik om het hoofd te bedekken tijdens het gebed als teken van respect.

Chai - symbool 'leven'



Dit symbool, vaak gedragen aan halskettinkjes, is een Hebreeuws woord. Het betekent 'leven'.
 Het jodendom hecht grote betekenis aan het leven.
 In tegenstelling tot sommige andere godsdiensten die meer betekenis hechten aan het leven na dit leven.
 Een typische Joodse toast is dan ook 'Lechaïm' = 'Op het leven'!

GEBEDSHOUDINGEN IN HET CHRISTENDOM



4

Laten we rustig wachten en stil blijven.
Laten we diep buigen voor de Heer,
misschien dat Hij ons helpt.

Klaagliederen 3,28-30

5

Als jullie bij elkaar komen, gelden de volgende regels.
De mannen moeten bidden met de handen omhoog naar God.
Ze mogen dan geen ruzie hebben of boos zijn op iemand,
want het gebed is iets heiligs.

1 Timoteüs 2,8

6

Elke knie zal zich buigen en elke tong zal God lofprijzen.

Romeinen 14,11



Bron: Bijbelverzen - 'Bijbel in Gewone Taal'

Gebedshoudingen in het christendom

- ☐ Ik bekijk de foto's op vorige pagina.
- ☐ Ik probeer me in te leven in deze gebedshouding.
- ☐ Ik probeer te formuleren wat deze gebedshouding kan of wil uitdrukken.

- ☐ Ik lees de Bijbelverzen aandachtig.
- ☐ Ik markeer de gebedshouding.

- ☐ Ik lees onderstaande uitleg bij verschillende gebedshoudingen.
- ☐ Ik noteer de kernwoorden op de juiste plaats.

OPENSTAAN - VERRIJZENIS - EERBIED - OVERGAVE - CONCENTREREN - AANBIDDING

- ☐ Ik plaats het cijfer van de passende foto in de vakjes bij de uitleg.

Handen samen, ogen dicht

Gesloten ogen zijn een teken van eerbied. Het helpt je om je te _____ op God.

Gevouwen handen zijn een teken van smeken.

Knielend

Knielen is een houding van _____ en dankbaarheid.

Het is oorspronkelijk een koningshulde.

Staan voor God

De staande houding, uit de antieke wereld overgenomen,

is in de christelijke eredienst een houding om de _____ te gedenken.

Buigen

Het betekent respect, erkenning en _____.

De hoofdbuiging tijdens het uitspreken van Gods naam wordt in kloosters nog steeds gedaan.

Plat op de grond liggen met het gezicht naar de bodem gekeerd

Deze houding duidt op eerbied voor God en op volledige _____.

We zien het nog bij de priesterwijdingen en aanstellingen van bisschoppen.

Opheffen van de armen

Dit is een oeroud gebaar, verwijzend naar de takken van de bomen.

Hiermee brengt men tot uitdrukking dat mensen _____ voor God.

GEBEDSHOUDINGEN IN DE ISLAM

In de islam wordt 'aanbidding' omschreven als 'alles dat omwille van Allah wordt gedaan'.
De mens is geschapen om alleen Allah, de Almachtige, te aanbidden.
Het gebed is een vaste en verplichte vorm van aanbidding met ziel en lichaam.

De vijf zuilen van de islam zijn de fundamenteën waarop de islam gebouwd is.

Shahaadah - de geloofsgetuigenis

De geloofsgetuigenis:

'Er is geen andere god dan Allah en Mohammed is zijn profeet.'

Salaat - het onderhouden van de gebeden

Dit betekent: elke moslim, man of vrouw, is verplicht om zijn gebeden vijf keer per dag te verrichten op voorgeschreven tijden:

de mannen gezamenlijk in de moskee en de vrouwen thuis.

De gebeden moeten verricht worden op de manier zoals de profeet gezegd heeft.
D.w.z. staan, buigen, knielen, zitten, de juiste en correcte gebeden ...

Zakaat - de verplichte liefdadigheid

Moslims geven een deel van hun bezittingen weg ten gunste van de armen in de moslimgemeenschap.

Rijkdom dient onder de gehele gemeenschap te circuleren

en niet alleen onder de rijken waardoor de rijken steeds rijker worden en de armen steeds armer.

Het betalen van de verplichte zakaat zorgt ervoor

dat het hart wordt gezuiverd van slechtheid, van gierigheid.

Sawn - het vasten

Dit betekent: niet eten of drinken en geen geslachtsgemeenschap hebben vanaf de oproep tot het gebed bij zonsopgang tot aan zonsondergang.

Het vasten traint de ziel om de tevredenheid van Allah te verkrijgen.

De moslim probeert zijn leven op alle vlakken te verbeteren.

Het effect van vasten tijdens de vastenmaand Ramadan is groot:

het godsbesef wordt groter. Het vasten heeft vele lichamelijke voordelen.

Hadj - de bedevaart naar Mekka

De bedevaart naar Mekka vindt één keer per jaar plaats.

Iedere moslim dient tenminste één keer in zijn/haar leven naar Mekka te gaan.

Enkel als hij/zij daartoe in staat is, lichamelijk en/of financieel.

Gebedshoudingen in de islam

Eén van de vijf zuilen van de islam is het vijfmaal bidden per dag.

Hieronder staan de foto's van de gebedshoudingen in de juiste volgorde.

○ Ik plaats in elk vakje het cijfer van de foto die hoort bij de beschrijving van de beweging.



© Jasminko Ibrakovic | Dreamstime.com

- | | |
|----------------------|--|
| <input type="text"/> | A De eerste sadjdah - teraardewerping - waarbij het voorhoofd, de neus, de handpalmen, de knieën en de voeten de grond raken. |
| <input type="text"/> | B Bij de tasjahhoed - geloofsgetuigenis - zit een moslim stil, legt de handen op de knieën en zegt de woorden die erbij horen. |
| <input type="text"/> | C Men legt de rechterhand over de linkerhand en plaatst ze beide op de borst. Dan zegt men het openingsvers - al-Fatiha - op. |
| <input type="text"/> | D Daarna komt men omhoog en blijft op de knieën zitten en zegt in stilte: 'Mijn Heer! Vergeef mij en accepteer mijn berouw want U bent de Meest Genadige, de Allerbarmhartigste'. |
| <input type="text"/> | E Stap op het gebedskleed, gezicht richting Mekka, hef de handen op tot aan de schouders en zeg: 'Allahoe akbar' = 'Allah is de grootste'. |
| <input type="text"/> | F De tweede sadjdah - men zegt drie maal: 'Geprezen zij mijn Heer, de Allerhoogste.' |
| <input type="text"/> | G Men gaat weer rechtop staan en bidt een gebed. 'Moge Allah degene die Hem prijst verhoren. Onze Heer, U komt alle lof toe!' |
| <input type="text"/> | H Dan draait men het hoofd naar links en herhaalt dezelfde woorden: 'Vrede zij met u en Allah's erbarmen.' |
| <input type="text"/> | I Men buigt voorover terwijl men de handen op de knieën plaatst. Men zegt dan drie keer: 'Geprezen zij mijn Heer, de Geweldige.' |
| <input type="text"/> | J Tasliem - de eindbegroeting - men draait met het hoofd naar rechts en bidt. |

BRON: moslima.nl

3.2 BIJBELSE VISIE OP MENS-ZIJN

Meningen, ideeën, gedrag, houdingen, media, sociale media, gebeurtenissen, lessen ...
 vormen mijn beeld van de mens
 = het mensbeeld
 = wat het betekent om mens te zijn

Onderstaande tekst is geschreven op basis van verschillende bijbelverzen.
 Al deze Bijbelverzen vertellen iets
 over hoe de Bijbel schrijft over de mens.

opdracht

18

Brief van God

- ☐ Ik lees de brief van God aan de mens.
- ☐ Ik markeer de zinnen die me raken.

MIJN KIND,

Ps 139,1 Gen 1,27 Jer 1,5 Ps 139,15 Ps 139,14 Ps 139,13 1 Joh 3,1 Mt 7,11 Mt 5,48 Mt 6,31-33 Ps 139,17-18 Jer 32,40 Ex 19,5 Dt 4,29 2Kor 1,3-4 Ps 34,19 Jes 40,11 Joh 17,23 Rom 8,31 Rom 8,31-32 1 Joh 2,23 Lc 15,7 Joh 1,12-13 Lc 15,11-32	JE KENT MIJ MISSCHIEN NIET, MAAR IK KEN JE DOOR EN DOOR WANT JE BENT, GEMAAKT NAAR MIJN EVENBEELD VOORDAT JE VERWEKT WERD, KENDE IK JE AL JE BENT GEEN VERGISSING IK HEB JE PRACHTIG GEMAAKT IK HEB JE GEMAAKT IN DE SCHOOT VAN JE MOEDER MIJN VERLANGEN IS OM JE TE OVERLADEN MET MIJN LIEFDE IK GEEF JE VEEL MEER DAN EEN AARDSE VADER ZOU KUNNEN WANT IK BEN DE PERFECTE VADER IK GEEF JE WAT JE NODIG HEBT IK DENK ONEINDIG VEEL AAN JE IK ZAL NIET STOPPEN MET HET GOEDE VOOR JE TE DOEN WANT JE BENT MIJN KOSTBARE BEZIT ALS JE MIJ MET JE HELE HART ZOEKT, ZAL JE MIJ VINDEN IK BEN DE VADER DIE JE TROOST IN AL JE VERDRIET ALS JE TERNEERGESLAGEN BENT, BEN IK DICHT BIJ JE ZOALS EEN HERDER EEN LAM DRAAGT, ZO HEB IK JOU GEDRAGEN IK BEN JE VADER EN IK HOU NET ZOVEEL VAN JOU ALS VAN JEZUS HIJ KWAM OM TE LATEN ZIEN DAT IK AAN JOUW KANT STA EN NIET TEGENOVER JE IK GAF ALLES OP WAAR IK VAN HIELD, ZODAT IK MISSCHIEN JOUW LIEFDE ZOU WINNEN ALS JE JEZUS VERWELKOMT, ONTVANG JE MIJ OOK KOM THUIS EN IK GEEF HET GROOTSTE FEEST DAT JE OOIT BELEEFD HEBT MIJN VRAAG IS: WIL JE MIJN KIND ZIJN? IK WACHT OP JE!
--	--

JE VADER.

BRON: ikzoekgod.nl / een-brief-voor-jou

'Iedereen die bij Christus hoort, hoort bij het nieuwe leven.
De oude tijd is voorbij, de nieuwe tijd is gekomen.'
2 Kor 5,17

Wie bij Christus hoort

- ☐ Ik lees de bijbelverzen die iets vertellen over de mens die bij Christus hoort.
- ☐ Ik markeer de zinnen die me raken.

opdracht
19

Kol 3,12	IK BEN DOOR GOD UITGEKOZEN EN ZEER GELIEFD
Fil 3,20	IK BEN EEN BURGER VAN HET RIJK DER HEMELN
1 Kor 12,27	IK BEN EEN DEEL VAN CHRISTUS' LICHAAM, WE VORMEN SAMEN EEN KERK
Gal 4,6-7	IK BEN EEN KIND VAN GOD, GERED DOOR GOD
1 Kor 1,2	IK BEN EEN APOSTEL
Hebr 3,1	IK BEN UITGEKOZEN OM GODS NIEUWE WERELD BINNEN TE GAAN
2 Kor 5,17	IK BEN EEN NIEUWE SCHEPPING
1 Kor 3,16	IK BEN EEN WOONPLAATS VAN GOD, ZIJN GEEST EN ZIJN LEVEN WONEN IN MIJ
1 Pe 2,5	IK BEN EEN VAN GODS LEVENDE STENEN, SAMEN VORMEN WE GODS 'TEMPEL'
1 Pe 2,11	IK BEN EEN VREEMDELING IN DEZE WERELD EN LEEF NIET NAAR DE NORMEN VAN DE WERELD
Joh 15,15	IK BEN EEN VRIEND VAN JEZUS, NIET MEER ZIJN DIENAAR
Gal 3,26-28	IK BEN EEN KIND VAN GOD EN VORM EEN EENHEID MET CHRISTUS, VERSCHILLEN TUSSEN MENSEN ZIJN NIET MEER BELANGRIJK
Rom 8,14-15	IK BEN EEN KIND VAN GOD - GOD IS MIJN 'ABBA, VADER'
1 Tess 5,5	IK BEN EEN KIND VAN HET LICHT EN NIET VAN DE DUISTERNIS
Ef 2,10	IK BEN GESCHAPEN OM GOEDE WERKEN TE DOEN
1 Joh 3,1	IK BEN GODS KIND
Mt 5,13	IK BEN HET ZOUT VAN DE AARDE
Mt 5,14	IK BEN HET LICHT VAN DE WERELD
1 Pe 2,9	IK BEN DOOR GOD UIT DE DUISTERNIS GEROEPEN OM TE LEVEN IN ZIJN SCHITTEREND LICHT
Rom 8,37	IK BEN EEN OVERWINNAAR VAN MOEILIKHEDEN
1 Kor 15,10	IK BEN TEN VOLLE WIE IK BEN DOOR DE GOEDHEID VAN GOD
1 Joh 5,18	IK BEN EEN KIND VAN GOD EN DE BOZE, DE DUIVEL, HEEFT GEEN MACHT OVER MIJ
Joh 15,16	IK BEN UITGEKOZEN OM HET GOEDE TE DOEN
Kol 3,3	IK BEN VERBONDEN MET CHRISTUS
2 Kor 5,18	IK BEN VERZOEND MET GOD
Ef 2,18	IK KAN BIJ GOD DE VADER KOMEN
Fil 4,13	IK KAN ALLES VERDRAGEN, OMDAT DE HEER MIJ KRACHT GEEFT

BRON: iamloved.nl/identiteit/teksten-bijbel-over-wie-wij-zijn-in-christus/
Sommige verzen aangepast op basis van het boek 'Bijbel in Gewone Taal'.

IK KAN

- ☐ 17 - **definiëren**: het mensbeeld
- ☐ 18 - **opsommen**: vijf eigenschappen van het mensbeeld in de Bijbel
- ☐ 19 - **opsommen**: vijf eigenschappen die een christenmens zeker moeten kenmerken
- ☐ 20 - **herkennen**: de afkorting van een Bijbeltekst
- ☐ 21 - **benoemen**: wat afbreuk doet aan Gods Droom

4.1

SEIZOENEN VAN HET LEVEN

Seizoenen bepalen ons dagelijks leven:

- licht en donker
- koud en warm
- nat en droog
- windstil en winderig

Seizoenen kunnen symbool staan voor levenservaringen en levensfasen.

opdracht

20

Natuur als beeld

☐ Hoe kan de natuur beeld staan voor mijn mens-zijn, voor mijn leven?

4.2

CREATIEVE VERWERKINGSOPDRACHT

Natuurelementen

- ☐ Ik beeld mijn mens-zijn uit aan de hand van natuur-elementen.

opdracht

21

Foto 'stilte'

- ☐ Ik neem een foto van een plaats die me stil maakt.
- ☐ Ik kleef hem hier.
- ☐ Ik schrijf er enkele woorden of emoji's rond.

opdracht

22

Zelfreflectie

☐ Ik noteer wat me **geraakt** heeft in dit terrein.

☐ Ik noteer wat ik heb **bijgeleerd** tijdens de afgelopen lessen.

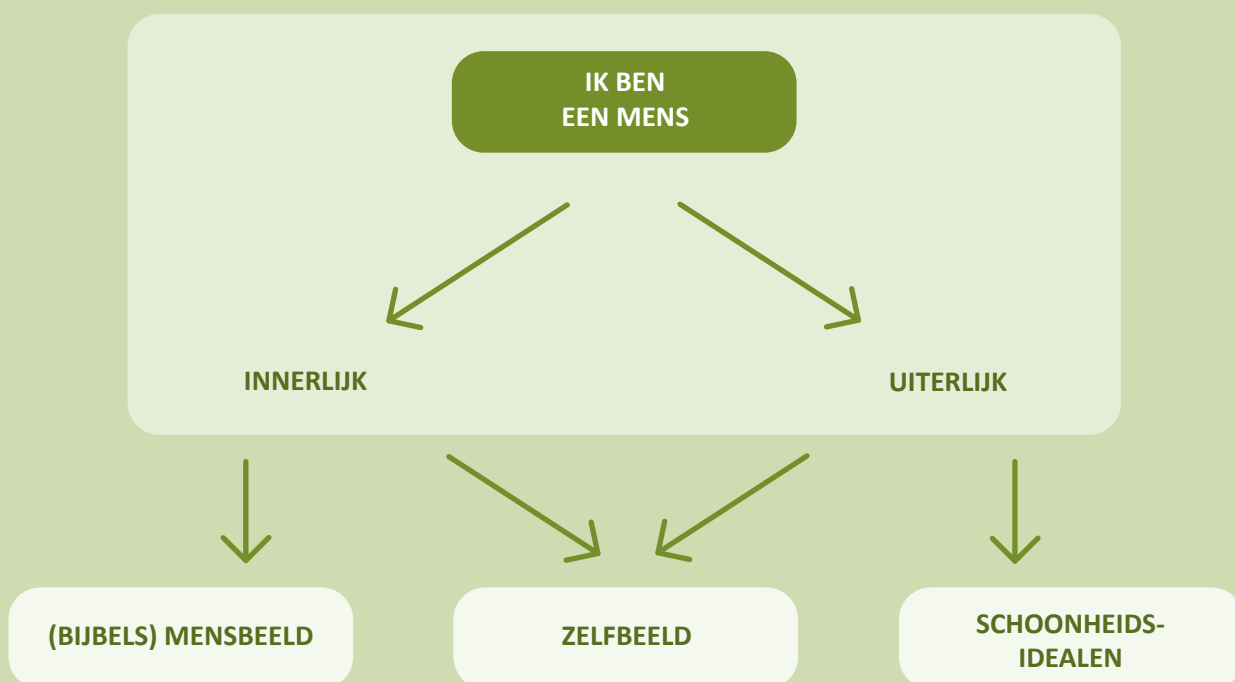
☐ Ik noteer wat ik zeker wil **onthouden**.

☐ Ik noteer wat ik wil **uitproberen** in mijn eigen leven wat mijn leven **meer kwaliteit** zou kunnen geven.

☐ Ik noteer wat de gelijkenissen en/of verschillen zijn met mijn **kijk op het leven**.

IK KAN

- ☐ 22 - **verwoorden**: mijn gedachten, gevoelens, ervaringen, gewaarwordingen, waarnemingen, daden
- ☐ 23 - **verwoorden**: mijn innerlijke stem, Gods Aanwezigheid



2DE JAAR

[illegible]



Link naar Youtube-kanaal
met filmpjes bij dit terrein



Diligentia
educatieve uitgaven

Diligentia Uitgeverij
Industrieweg 122 A5 - 9032 Wondelgem

Tel. 09 375 27 93

info@diligentia-uitgeverij.be
www.diligentia-uitgeverij.be



Reflect 2.4

Klas:

Naam: