

BOEDDHISME OP DE JOZEFSCHOLEN IN MUIDEN EN WEESP



In de boeddhistische projecten staat de ontwikkeling van wijsheid en compassie in het onderwijs centraal

Het boeddhisme leert ons dat elk mens van nature goed is. Deze Natuurlijke goedheid is onze ware aard en zetelt in ons hart. Het draagt wijsheid en compassie in zich, die onze meest kostbare innerlijke bronnen zijn. Wijsheid leert kinderen de wereld, de ander en vooral zichzelf kennen. Compassie vergroot een positief zelfgevoel, de sociale competentie en zorgzaamheid voor alles dat leeft. Ruim 2500 jaar heeft het boeddhisme methoden en technieken ontwikkeld om met deze kostbare innerlijke bronnen in contact te komen. Het doel van deze projecten was dan ook om kinderen en leerkrachten met hun inherente wijsheid en compassie kennis te laten maken door het geven van informatie, specifieke oefeningen en het werken aan allerlei creatieve opdrachten.

Er speelden drie thema's een rol:

- Het doen van wensen zijn de zaadjes van onze eigen compassie en wijsheid zijn;
- De basiskleuren geel, rood, groen, blauw en wit, die met de elementen geassocieerd zijn. Geel is met aarde, rood met vuur, groen met water, blauw met hemel en wit met lucht verbonden;
- het getal 108 of een afgeleide hiervan. Dit getal is een heilig getal

Gedurende twee keer drie weken stond het boeddhisme, als levensbeschouwelijke stroming, centraal op de Jozefscholen in Muiden en Weesp. Ter voorbereiding hadden beide schoolteams een studiedag in het Nyingma Centrum in Amsterdam. Op deze studiedag kregen de leerkrachten de nodige informatie over het boeddhisme, ervoeren ze meditatieve oefeningen en werkten aan boeddhistische kunst. De weken werden opgestart door ouderbijeenkomsten, waarin steeds een kleine 50 ouders aanwezig waren. Na deze bijeenkomsten werd het verhaal van de Boeddha aan alle kinderen verteld. Door middel van een leskist kregen kinderen veel informatie over boeddhistische voorwerpen. Na de drie weken werden de ouders weer uitgenodigd om ervaringen te vertellen en gemaakte producten te laten zien. Door de klassen te bezoeken werden kinderen gevraagd naar hun ervaringen. Ze kregen ter herinnering een boekenlegger met daarop het verhaal van de Boeddha afgebeeld.

In de eerste week werden op beide scholen zo'n 540 gebedsvlaggen gemaakt. De groepen 1 t/m 4 maakten gekleurde katoenen vlaggetjes met behulp van blokprints waarop allerlei Boeddha's afgebeeld stonden.



De groepen 5 t/m 8 tekenden mythische dieren over op gekleurde voeringstof. Op de vlaggetjes schreven de kinderen hun wensen. Toen alle vlaggetjes klaar waren, werden alle klassen met vlaggen met elkaar verbonden. Dit gaf een zeer kleurrijk en levendig geheel.

In de tweede week werden mala's gemaakt. Mala's zijn kralenkettingen. Het zijn goede hulpmiddelen om het concentratievermogen van kinderen te bevorderen. De mala's bestonden uit 27 of 54 gekleurde kralen, een grotere (guru)kraal en een kwastje om de ketting mooi te maken. In alle klassen leverden kinderen spulletjes voor een altaar.



In de derde week ontwierpen kinderen hun eigen mandala's en maakten ze krijtmandala's of zandmandala's. Bij de zandmandala's deden de kinderen eerst een wens voor de hele klas, daarna werden ze gemaakt en als laatste strooiden de kinderen het zand met hun wens uit op het schoolplein. De wind nam dan hun wensen mee.



Ook werden er lotussen gekleurd en bewerkt, waarin de kinderen weer hun wensen konden schrijven. Alle wensen werden samengebondeld tot een wensmuur.

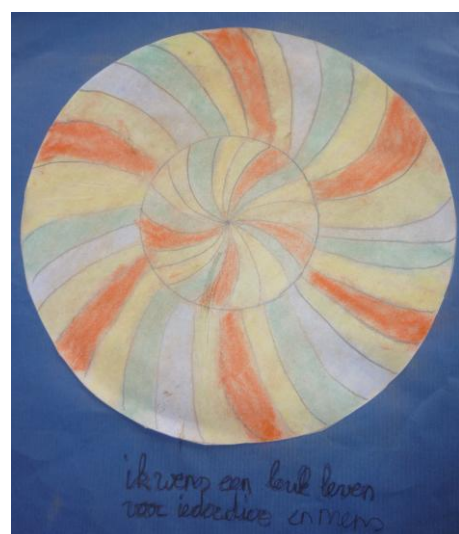


De gong. Elke dag werd twee keer de aandachtsgong door de school geluid. De hele school was dan 1 minuut stil. In deze minuut zaten de kinderen in hun zithouding en deden ze oefeningen met mala's, mantra's of visualisatieoefeningen. Ook werd de gong gebruikt voor de landelijke Cito-toets.



Enkele reacties van kinderen:

- Als ik onrustig was of hoofdpijn had, dan hielp de gong om rustiger te worden en had ik geen hoofdpijn meer;
- Ik vind dit een mooie manier van leven en ik denk dat ik er later wel iets mee zou willen doen;
- Als ik boos ben, ga ik even rustig zitten en dan verdwijnt de boosheid;
- Ik vind het jammer dat het afgelopen is;
- Als ik thuis aan mijn huiswerk zit, ga ik eerst even stilzitten;
- Het leukste van het boeddhisme vond ik de gong: lekker een minuut stilte en rust.



Reacties van leerkrachten:

- Het is net alsof de kinderen rustiger en vrolijker zijn;
- Toen ik het verhaal van de Boeddha vertelde en het afgelopen was, bleven de kinderen gewoon aan hun mandala doorkleuren;
- Ze vonden alle activiteiten leuk en ik wil doorgaan met de rustoefeningen;
- Ik was verbaasd dat kleuters het zo goed deden en het was ook goed voor mij.

Reactie van de activiteitenbegeleiders:

- In de stiltemomenten zag ik dat de hele school meer 'geaard' was, wat invloed had op de lesactiviteit erna. Rust is de basis van elk leerproces;
- Ik wist niet dat onderwijs zo'n krachtig medium is om de lessen van de Boeddha door te geven;
- De stiltemomenten brengen de binnen- en de buitenwereld van kinderen en leerkrachten meer in balans;
- Het hele project brengt hoofd, hart en handen van kinderen meer in balans.

Wilt u meer weten over de boeddhistische weken, mail dan gerust naar d.hoitsma@askoscholen.nl

"Moge alle lessen en projecten een bijdrage leveren tot het welzijn en de ontwikkeling van zowel kinderen als leerkrachten"

Met dank aan de Jozefschool Muiden (www.jozefschoolmuiden.nl)

Met dank aan de TSG voor de informatie over de gebedsvlaggen en het uitlenen van de blokprints (www.tibet.nu)

Met dank aan Arkade Cilon voor het uitlenen van de leskist (www.arkade-cilon.nl)

Met dank aan het Nyingma Centrum (www.nyingma.nl)

Begeleiding Douwe Hoitsma (www.onderwijsmeteenplus.tumblr.com)