

# BOEDDHISME OP DE JOZEFSSCHOOL IN MUIDEN



Gedurende drie weken stond het boeddhisme, als levensbeschouwelijke stroming, centraal op de Jozefschool in Muiden. Het doel van deze drie weken was om leerlingen en leerkrachten zowel informatie over deze stroming te geven als hen deze actief te laten ervaren door allerlei oefeningen en lesmaterialen.

Er speelden drie thema's een rol:

- het doen van wensen zijn de zaadjes van onze eigen compassie en wijsheid;
- 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.

Ter voorbereiding hadden de leerkrachten een studiedag in het Nyingma Centrum in Amsterdam. Op deze studiedag kregen ze de nodige informatie over het boeddhisme, ervoeren ze meditatieve oefeningen en werkten aan boeddhistische kunst. De weken werden opgestart door een ouderbijeenkomst, waarin een kleine 50 ouders aanwezig waren. Na deze bijeenkomst 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 er 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.



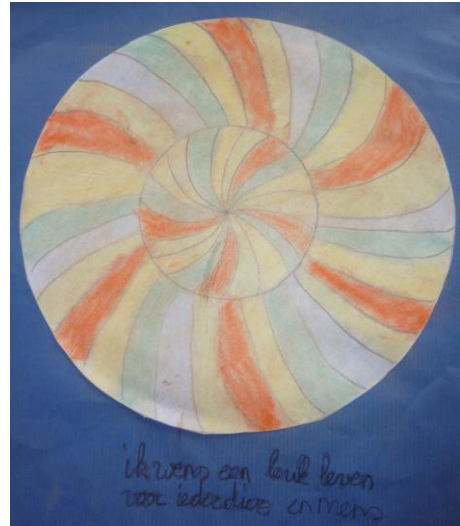
In de derde week ontwierpen kinderen hun eigen mandala's en maakten ze krijtmandala's. Ook werden er lotussen gekleurd, waarin de kinderen weer hun wensen konden schrijven.



**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.

### 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.



### 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](mailto: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](http://www.jozefschoolmuiden.nl))

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

Met dank aan Arkade Cilon voor het uitlenen van de leskist ([www.arkade-cilon.nl](http://www.arkade-cilon.nl))

Met dank aan het Nyingma Centrum ([www.nyingma.nl](http://www.nyingma.nl))