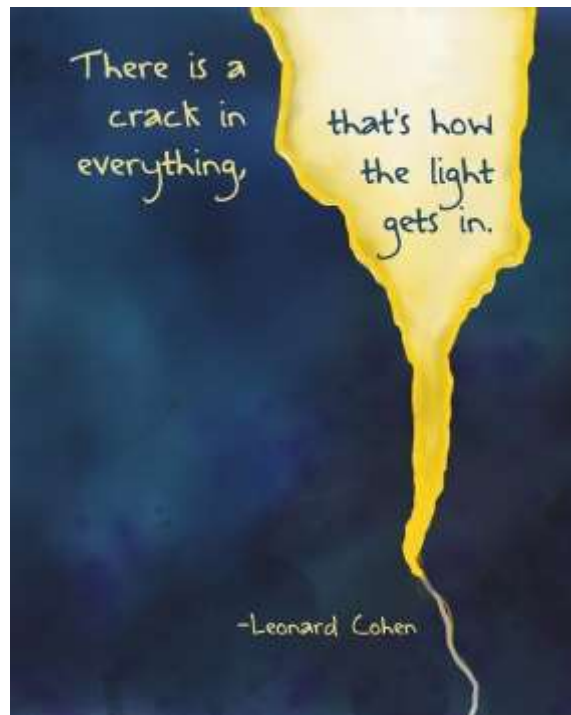


Een barst ... dat is langs waar het licht naar binnenkomt ...



Kijkmeditatie

Zet wat rustige muziek op en adem rustig in en uit. Bekijk de prent. Laat je ogen over het donker en het licht gaat. Waar is het licht? Waar is het donker? Wat gebeurt er precies met de kleuren op de prent? Hoe raken ze elkaar? Volg met je ogen de lijn van het licht. Sluit je ogen en probeer de kleuren opnieuw voor je te zien. Kijk daarna weer naar de prent en zie of je de details in je had opgenomen.

Lees het verhaal¹

In het Engels zegt men: *'There's a crack in everything that's how the light gets in'*. Dat betekent dat in alles een barst kan komen, maar dat het licht precies door die barst naar binnen schijnt ... Zo voelt het ook voor mij ...

¹ Vrij naar Marcus 3,20

Mijn naam is Maria. Ik ben de moeder van Jezus. Jezus deed altijd wel bijzondere dingen, maar de laatste tijd deed hij echt anders dan zowat iedereen om hem heen. Hij trok rond door het land. Hij sprak mensen toe. Hij ging ook om met mensen met wie je eigenlijk niet gezien wilde worden.

Zelf werd ik er best bang om. Doodsbang om eerlijk te zijn. Ik vroeg mij af of hij hierdoor niet in de problemen zou komen. Hij ging ook in tegen de wetten van het land. Niemand wou bijvoorbeeld omgaan met melaatsen. En hij zocht hen juist op! Niemand werkte op sabbat en hij en zijn vrienden plukten dan korenaren!

Ik ben een paar keer met Jezus gaan praten. Dan vroeg ik hem om het wat kalmer aan te doen. Niet iedereen was blij met wat Jezus uitspookte. Sommigen waren bang dat hij een slecht voorbeeld was. Anderen waren bang dat steeds meer mensen hem zouden gaan volgen en dat hij zo de baas van het land zou worden. Ik was doodsbenuwd dat hij moeilijkheden zou krijgen. Maar Jezus luisterde niet. Hij zei dat wanneer hij niet naar die uitgesloten mensen zou gaan, niemand naar hen ging. Hij zei dat die mensen beter verdienden en dat God toch ook van hen hield. Hij zei dat veel mensen donkere tijden beleven. Ze voelen zich uitgesloten, niet gezien, onbelangrijk. Of ze zijn de weg kwijt. Jezus zei dat hij er juist voor die mensen wou zijn, want wie hadden ze anders?

Jezus trok verder rond. Ik miste hem heel erg. In die dagen voelde ik een groot gemis en was ik erg verdrietig. Ik was ook wel gefrustreerd omdat hij niet luisterde. Maar ... toegegeven, ik was ook best trots. Hij had gelijk. Er werden zo veel mensen uitgesloten. En hij was er voor hen! Dat deed inderdaad niet iedereen. Ik voelde me wel trots omdat hij die mensen ten minste zag staan.

Maar toen werd Jezus gevangengenomen. Niemand wist hoe het ging aflopen. Iedereen was ontzettend onzeker. Wat wou ik graag gerustgesteld worden! En toen hoorden we dat Jezus gedood zou worden! Razend was ik! Woedend! Hoe konden ze dat nu doen? Helaas, ik kon er niets aan verhelpen. Mijn zoon, Jezus, stierf aan het kruis ...

Ik bleef achter met een enorm gevoel van leegte, een gemis ... In mij voelde ik een ontzettend verdriet. Het was alsof mijn hart brak. Een grote barst ... Maar op een dag veranderde er iets ...

De vrienden van Jezus bleven aan hem terugdenken. Ze bleven elkaar ontmoetten en braken dan weer brood zoals ze ook de laatste keer met hem hadden gedaan. Dat ontroerde me. Het troostte me dat ze Jezus niet vergeten waren.

Zijn vrienden kwamen niet alleen samen. Ze bleven ook doen wat Jezus deed. Ze gingen naar zieke mensen, naar arme en uitgesloten mensen ... Ze deelden met elkaar ... Al die mensen zag ik zo opfleuren. Ze kwamen weer helemaal tot leven! Er werd zo veel vrolijkheid verspreid! Stilaan voelde ik me weer blij worden. Ik zag waarom Jezus dit allemaal gedaan had. Het is ongelooflijk hoe mooi de wereld kan zijn wanneer mensen open en vriendelijk zijn voor elkaar!

Mijn hart zal altijd wat gebroken blijven, maar ik zie ook het licht weer. Wanneer ik de vrienden van Jezus zie voel ik me weer vrolijk en gelukkig. En heel hoopvol ... Ik besef nu dat Jezus gelijk heeft. Wat echt belangrijk is, is de liefde voor elkaar. Daar heeft niemand hem van kunnen tegenhouden! Ik zie nu wat hij bedoelde. Op die momenten voelt Jezus heel dichtbij ... Het is alsof er weer licht naar binnen schijnt ...

Verkennen²

Maak **1** opdracht met een bolletje.

Wanneer je wil, mag je meer dan 1 opdracht maken.

- Maak naast iedere alinea een kleine tekening die uitdrukt waarover de alinea gaat.
- Je ziet prenten van Jezus. Kijk wat Jezus daarop doet. Wat vertelt Maria over deze gebeurtenissen?

² Bij het verkennen gaat het om het leren kennen van het verhaal.

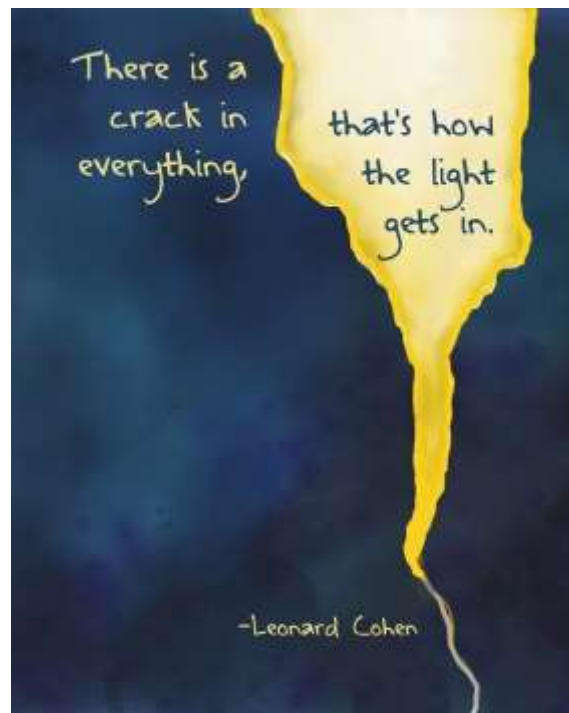


Verdiepen³

Maak **1** opdracht met een vierkantje.

Wanneer je wil, mag je meer dan 1 opdracht maken.

- Markeer de gevoelens van Maria in de tekst. Schrijf ze nadien bij deze prent. Welke gevoelens zou je bij het donker plaatsen? Welke bij het licht? Waarom?



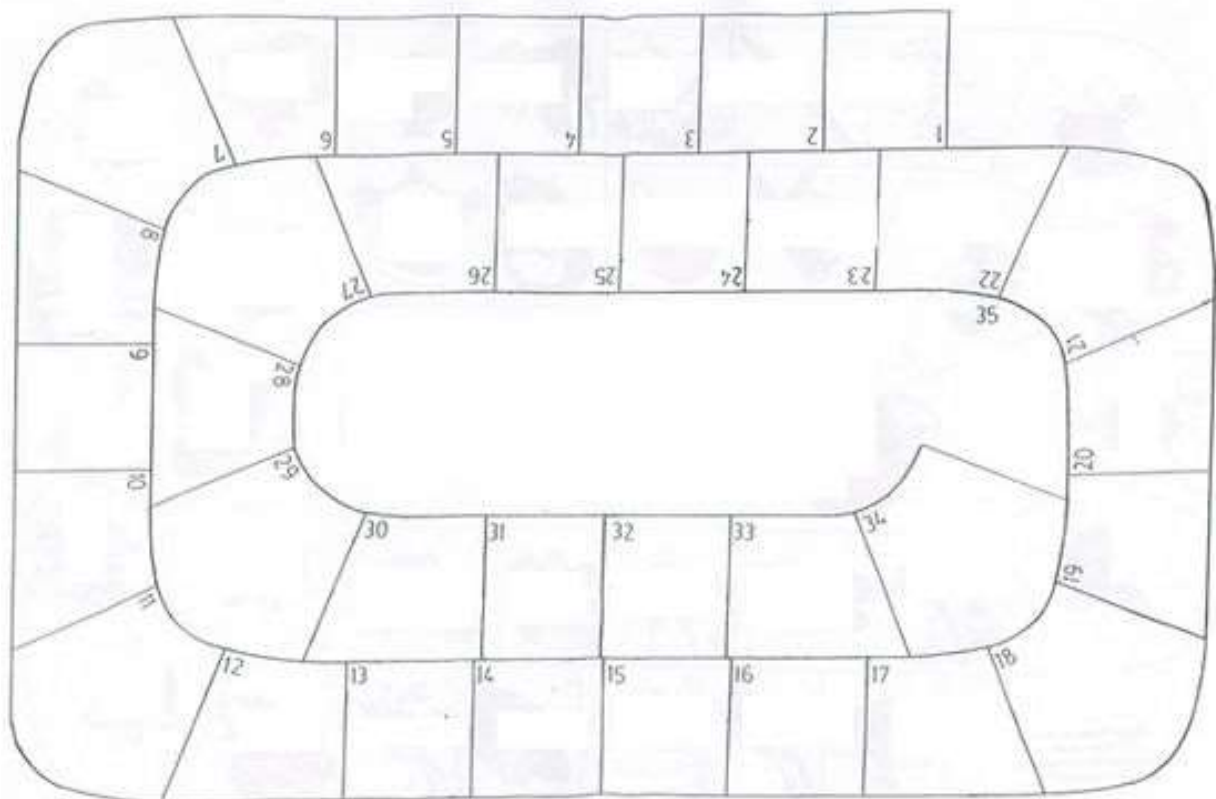
³ Bij het verdiepen gaat het om het inleven in de figuren uit het verhaal.

- Maak op je vingers figuurtjes. Probeer ook de gevoelens zo goed mogelijk te tekenen. Speel dan de volgende scènes na. (1) Maria vraagt Jezus om het kalmer aan te doen. (2) Maria hoort dat Jezus gevangen werd genomen. (3) Maria hoort dat Jezus is gestorven. (4) Maria ziet hoe de vrienden van Jezus doen zoals hij. (5) Maria voelt Jezus nog steeds dichtbij.



- Speel het ganzenbord. Wanneer je in een hokje staat, los je de vraag met het bijbehorende nummer op.
 - Hoe voelt Maria zich wanneer Jezus begint rond te trekken?
 - Waarom vraagt Maria Jezus om het wat kalmer aan te doen?
 - Welke gevoelens komen bij Maria naar boven wanneer Jezus sterft?
 - Maria vertelt over een barst in haar hart. Wat bedoelt ze daarmee?
 - Wat helpt Maria om weer wat licht te zien?
 - Welke gevoelens passen bij Maria aan het einde van haar verhaal?
 - Wat betekent voor Maria de uitdrukking 'langs de barst komt licht naar binnen'?
 - Kies drie gevoelens waarover Maria vertelt. Toon ze met je gezicht.
 - Kies drie gevoelens waarover Maria vertelt. Teken het gezicht van Maria bij die gevoelens.
 - Teken de gezichten van de vrienden van Jezus aan het einde van het verhaal.
 - Teken de gezichten van de mensen die de vrienden van Jezus ontmoeten.
 - Kies drie gevoelens waarover Maria vertelt. Maak er een passende emoticon bij.
 - Kies drie gevoelens waarover Maria vertelt. Plaats bij elk gevoel een kleur die jij bij dat gevoel vindt passen.
 - Hoe veranderen de gevoelens van Maria doorheen het verhaal?
 - Beeld met je hele lichaam uit hoe Maria zich voelt wanneer Jezus begint rond te trekken.
 - Beeld met je hele lichaam uit hoe Maria zich voelt wanneer Jezus sterft.
 - Beeld met je hele lichaam uit hoe Maria zich voelt wanneer ze de vrienden van Jezus ziet rondtrekken.

18. Wat zou jij nog aan Maria willen vragen?
19. Wat zou jij nog aan Maria willen zeggen?
20. Wat zou jij nog aan de vrienden van Jezus willen vragen?
21. Wat zou jij nog aan de vrienden van Jezus willen zeggen?
22. Wat zou jij nog aan Jezus willen vragen?
23. Wat zou jij nog aan Jezus willen zeggen?
24. Teken een denkballon. Schrijf erin wat Maria zou denken wanneer ze Jezus ziet rondtrekken.
25. Teken een denkballon. Schrijf erin wat Maria zou denken wanneer Jezus sterft.
26. Teken een denkballon. Schrijf erin wat Maria zou denken wanneer ze de vrienden van Jezus ziet.
27. Teken een denkballon. Schrijf erin wat de vrienden van Jezus zouden denken aan het einde van het verhaal.
28. Teken een denkballon. Schrijf erin wat Jezus zou denken wanneer hij zijn vrienden ziet rondtrekken.
29. Teken een denkballon. Schrijf erin wat Jezus zou denken wanneer hij zijn moeder aan het einde van het verhaal ziet.
30. Stip een alinea aan die voor jou met 'donker' te maken heeft.
31. Stip een alinea aan die voor jou met 'licht' te maken heeft.
32. Kleef op elke alinea een gevoel.
33. Stip een alinea aan die voor jou te maken heeft met 'barsten'.
34. Stip een alinea aan die voor jou toont dat het licht langs een barst naar binnen schijnt.



Verwerken⁴

Maak **1** opdracht met een pijltje.

Wanneer je wil, mag je meer dan 1 opdracht maken.

- Dit zijn geen makkelijke tijden. Je hebt misschien ook je vrienden al gemist, je zorgen gemaakt, je bang gevoeld ... Het zijn kleine barstjes ... Deze meditatie kan je helpen om het licht weer te laten schijnen. Lees ze eerst door. Daarna kun jij ze rustig uitvoeren.






Ga rustig zitten of liggen met gesloten ogen. Adem een paar keer rustig in en uit. Concentreer je op je ademhaling. Voel hoe je buik en borst bij iedere ademhaling omhoog en omlaag gaan. Ga ook eens voelen of je jouw hart voelt kloppen.

Ga nu eens kijken naar een donker plekje in jezelf: een gevoel van angst, verdriet, zorgen, boosheid ... Stel je voor hoe je daar licht over laat schijnen. Laat er maar net zo lang licht over schijnen als jij wil. Dan kun je op zoek gaan naar een nieuw gevoel en daar opnieuw licht over laten schijnen. Doe dit maar net zo lang als nodig is voor jou. Wanneer je dan je ogen weer opendoet, wrijf je over je gezicht en loop je wat rond om weer helemaal 'hier' te zijn.

- Wat heeft het verhaal van Maria met God te maken? Wie is God nu voor jou in dit verhaal? Schilder het, schrijf het of klei het.
- Misschien zit je in deze periode zelf, net als Maria, met heel wat onzekere en verdrietige gevoelens. Je kunt ze misschien een plaats geven in dit kunstwerk en daarna ook plaats geven voor het licht in je leven.⁵

⁴ Bij het verwerken gaat het om het leggen van een verband tussen het verhaal en het leven van vandaag.

⁵ Foto's van Beeldacademie Haspengouw.

| | | |
|---|--|---|
|  | | <p>Plak met papiertape verschillende lijnen op je blad. Kleine tip: plak de tape een beetje verder dan je blad, zo blijft het gemakkelijk liggen en kan je het later er gemakkelijker aftrekken.</p> |
|  | | <p>Verf de vakjes tussen de tape in een donkere kleur.</p> |
|  | | <p>Zorg ervoor dat je verf niet te loperig is anders kruipt deze onder de tape.</p> |
|  | | <p>Dop je penseel in de verf. Hou deze met één hand achteraan vast boven je papier en tik met de andere hand op het midden van de penseel. Laat al je donkere gevoelens van verdriet, angst, eenzaamheid, boosheid ... maar los terwijl je dit doet. (Let wel op voor verfspatten tegen het behang of het plafond.)</p> |
|  | | <p>Je kunt ook spatten maken met een oude kam waar je verf opdoet en met een oude tandenborstel over gaat. Je kunt ook hard stempelen met wattenstaafjes ... Laat al je gevoelens maar eens goed los terwijl je dit doet.</p> |



Wanneer de verf volledig droog is mag je de tape er voorzichtig aftrekken.



Schrijf met een fijne stift op de witte lijnen wat voor jou weer licht brengt. Heeft dit voor jou ook iets met God te maken? Als je wil kan je dit dan met fluostiften versieren.