



Handleiding bij *Veelgestelde vragen*

Les 5. Hoe word je relaxed?

Introductie

Doel van deze les:

- Jongeren kennen de visie die boeddhisten hebben op het lijden en hoe zij proberen 'relaxed' te worden.
- Ze leren de boeddhistische wortels van veel meditatietechnieken kennen.
- Ze denken na over het christelijke antwoord op lijden.
- Ze maken kennis met een christelijke manier van mediteren en ontspannen.

Lijn van de les:

Meditatie is populair, je wordt er relaxed van. Nijs raakt je meer. Iedereen wordt geconfronteerd met moeilijke dingen. De oplossing van Boeddha is dat je de begeerte moet uitschakelen. Accepteren dat er lijden is en dat niet willen veranderen. Jezus ging ook het lijden niet uit de weg, maar met een totaal ander doel. Hij wijst ons een weg door het lijden heen naar een toekomst zonder tranen. Door je te concentreren op Jezus, te mediteren over zijn werk en liefde voor jou, kun je bij Hem tot rust komen.

Lesonderdelen

Relax man!, p.30

Doel: Jongeren worden zich bewust van de manier waarop zij ontspanning zoeken. Ze weten wat meditatie is.

Gesprek, p.30

Veel jongeren hebben te maken met stress. Prestatiedruk, keuzestress, stress door al het netwerken, social media enz. Maak dit bespreekbaar.

Gesprek, p.30

Veel jongeren zullen hier wel wat van hebben meegemaakt. Bespreek welk beeld ze ervan hebben.

Extra opdracht, p.31

Doe een ontspanningsoefening. Vraag eerst aan de jongeren of zij een oefening kennen, zo ja, voer die uit. Doe anders deze oefening (of bedenk zelf iets):

1. Laat je armen langs je lichaam hangen. Bal je vuisten en span alle spieren in je onder- en bovenarmen stevig aan. Span je spieren zo hard mogelijk. Ontspan vervolgens weer, en herhaal deze stap zo nodig.
2. Span nu de spieren in je gezicht aan. Knijp je ogen, mond, neus en kaken samen en ontspan je gezicht na een paar tellen
3. Span je schouders en buikspieren aan door je schouderbladen naar elkaar toe te bewegen en je buik aan te spannen. Doe je borst vooruit.
4. Haal je schouders op en span ze stevig aan, laat ze vervolgens ontspannen zakken.

Multimediatip

[Willem Wever – Boeddha in het kort](#)

Zou jij het Boeddhisme een religie noemen of een levensstijl?

Het doet me niks,p.31

Doel: Jongeren ontdekken dat veel ontspanningsoefeningen uit het boeddhisme als doel hebben om niet langer geraakt te worden door het lijden en de stress in je leven.

Multimediatip

Mindfulness kort uitgelegd

Mindfulness wordt steeds populairder. Kun je hier als christen ook aan mee doen?

Gesprek***, p.31

Bij zenmeditatie is het de bedoeling om persoonlijke gevoelens te ontstijgen. Terwijl bij mindfulness men zich juist heel bewust wil zijn van fysieke en geestelijke gewaarwordingen.

Gesprek, p.31

Verken de eerste gedachten hierover, maar ga er nog niet te diep op in. De rest van de les helpt de jongeren om zich verder een mening te vormen.

Opdracht, p.31

Het aankruisen van een mening kan jongeren helpen die moeite hebben om zich te uiten.

Lijden, p.32

Doel: Jongeren kennen de achtergrond van het boeddhisme. Ze denken erover na hoe zij met lijden in hun leven omgaan.

Opdracht, p.32

Boeddha wil zich bevrijden van het lijden en de moeilijke kanten van dit leven. Jezus wil mensen bevrijden van zonden. Van de oorzaak van het lijden dus.

Extra opdracht, p.32

Jongeren die geïnteresseerd zijn kunnen thuis op internet meer informatie opzoeken over het boeddhisme. Daar is tijdens de les geen tijd voor.

Gesprek***, p.32

Bevrijd worden van het lijden zoals Boeddha dat leert, betekent dat je op een andere manier moet leven. Je zult veel discipline moeten opbrengen om te mediteren en je te onttrekken aan allerlei begeerten.

Als je bevrijd wordt door Jezus, hoef je niet zelf hard te werken. Je hoeft het lijden niet te kunnen ontstijgen, je mag soms gewoon verdrietig zijn, teleurgesteld en gekwetst. Jezus helpt je erdoor heen. Het vraagt alleen vertrouwen op Hem.

Gesprek, p.32

Om de inhoud van de les dichtbij te brengen is het belangrijk om te spreken over de ervaringen die jongeren hebben met lijden, verdriet en moeilijkheden. Maak het gesprek persoonlijk en geef ruimte aan momenten waarop jongeren het moeilijk hadden en hebben geleden. Benoem eventueel ook dat de beleving van wat lijden is, persoonlijk kan verschillen. Wat de een heel heftig vindt, vindt een ander soms helemaal niet erg.

Extra opdracht***, p.33

Er lijken veel overeenkomsten met de manier waarop de heidenen hun afgoden vereerden en de manier waarop boeddhisten dat doen. Ze plaatsten overal beelden, en maakten bebladerde bomen tot heilige plekken.

Opdracht, p.33

Vraag een paar minuten stilte, waarin de jongeren het antwoord eerst voor zichzelf kunnen opschrijven. Laat de jongeren die dat willen, voorlezen wat ze hebben opgeschreven.

Er kunnen mooie getuigenissen uit komen, maar ook uitingen van wanhoop en verdriet. Sta hiervoor open, ga er ook bewust mee om door eventueel een ander moment af te spreken om met iemand persoonlijk verder te praten.

Boeddha's oplossing, p.33

Doel: Jongeren leren hoe Boeddha met lijden omging. Ze leggen dit naast de manier waarop in de Bijbel over lijden wordt gesproken.

Multimediatip

National Geographic – Shaolin Monks (engels)

Bij boeddhistische monniken denk je waarschijnlijk aan rustige mensen die de hele dag mediteren. Maar er zijn ook stromingen waar vechtsport en kracht een grote rol spelen. Wat is de rol van sport en beweging in het christendom?

Bijbelstudie, p.33

Verdeel de groep in vieren, zodat elke groep een onderdeel vergelijkt met een bijbeltekst. Deel daarna de antwoorden.

Waarheid	Tekst	Overeenkomst	Vershil
1	Rom.8: 20-22	De schepping lijdt	De schepping hoopt op God om haar te bevrijden van het lijden
2	Jak.1: 12-14	Mensen komen in verleiding door begeerte. Begeerte brengt lijden voort.	
3	Rom.5: 12		Door de zondeval zijn mensen niet in staat om zelf het lijden te laten stoppen
4	Rom.5: 1-6		Christus heeft de zonde overwonnen en daardoor leven we in vrede met God en zijn we gelukkig

Bijbelstudie, p.33

- Paulus accepteert het lijden als iets dat bij deze wereld hoort, maar richt zich op de toekomstige wereld waarin geen lijden meer zal zijn.
- Het zal voor de jongeren waarschijnlijk lastig zijn om te formuleren wat ze hiervan kunnen leren. Omdat je ook als christen heel verschillend met lijden om kunt gaan.
- Het is belangrijk om erop te wijzen dat je als christen mag geloven dat je niet al je hoop op dit leven hoeft te stellen. De volmaakte wereld komt nog.

Christelijke meditatie, p.33

Doel: Jongeren krijgen een manier aangereikt om als christen rust te vinden.

Gesprek, p.34

Het is goed om je bewust te zijn van de invloeden van het boeddhisme die achter allerlei 'onschuldige' meditatie en ontspanningscursussen zitten. Echte rust is alleen bij Jezus te vinden.

Opdracht, p.35

Sommige jongeren vinden het idee van christelijke meditatie misschien aantrekkelijk, terwijl anderen het maar vaag vinden en er wantrouwend tegenover staan. Door het in praktijk te brengen, ontdekken de jongeren dat er bij God rust te vinden is en dat je daarvoor geen spectaculaire dingen hoeft te doen.

Leestips

Handboek voor christelijke meditatie – Lex Boot

Levensregel voor beginners – Wil Derkse