

# Spirituele vaardigheden

*Het hoofddoel van Hemel en Aarde is al twintig jaar een beetje eigenzinnig. Naast leren over godsdiensten en overdenken van levensvragen willen we vooral dat kinderen ‘spirituele vaardigheden ontwikkelen’. Wat betekent dat?*

De grote spirituele tradities hebben verschillende ideeën over wat een mens moet leren en waarin hij zich moet oefenen. Voor de lessen van *Hemel en Aarde* hebben we zes vaardigheden benoemd die in alle tradities belangrijk zijn, en worden beschouwd als fundament voor andere vaardigheden. Het zijn ook vaardigheden waaraan je daadwerkelijk kunt werken binnen het kader van levensbeschouwelijke lessen op school.

## Verwonderen

Er gaat geen dag voorbij of jonge kinderen hebben iets gezien waar hun mond bij openvalt. Een ophaalbrug. Een dode muis. Hoe je haar gaat wapperen van een föhn. Maar verwondering is niet alleen verbazing over iets wat je nog niet kent: het opent je hart voor het wonder achter dingen. Je vangt een glimp op van een ontzagwekkend groter geheel. Kinderen stellen ook volop metafysische vragen. Waar was ik voor ik er was? Waar eindigt het heelal? Waar is gisteren gebeven? Vragen die je verwonderd doen stilstaan.

Verwondering is gewoon voor jonge kinderen. De kunst is om dat vol te houden als je groter wordt en meer ‘streetwise’. Dat je je thuis voelt bij het besef dat we heel veel dingen niet kunnen bevatten. In de lessen zijn we hiermee bezig door wonderlijke dingen aan te dragen en als het ware te zeggen: ‘Moet je nou kijken!’ We nodigen kinderen uit hun verwondering te delen. We laten hen ook kennismaken met de manier waarop in verschillende tradities verwondering en eerbied gecultiveerd worden. Bijvoorbeeld in mythen, in het overdenken van filosofische vragen of in rituelen die het mysterie van het leven vieren.

## Verbinden

Kinderen voelen vaak een intense verbondenheid met mensen, de natuur, God. En dat is belangrijk voor ze. Kinderen kunnen genegenheid voelen voor een ander, of zich één voelen met een grasveld vol kriebelbeestjes en daarbij ervaren: zo is het goed, hier gaat het om. ‘Verbinden’ kun je oefenen. Het vraagt soms moed, want er verandert altijd iets wanneer je je verbindt. Verbinden betekent horen wat de ander, of de aarde, of je eigen hart nodig heeft, en dan niet onverschillig blijven. Volgens veel spirituele tradities ligt het besef dat alles met alles samenhangt aan de basis van moraal. Het maakt je bewust van je verantwoordelijkheid voor het welzijn van anderen. In de lessen van *Hemel en Aarde* oefenen we de verbinding met de eigen binnenwereld onder meer in kunstzinnige werkvormen. Verbinding maken met een ander oefenen we wanneer kinderen naar elkaars verhaal luisteren. En met name in de lessen voor de bovenbouw denken we ook na over verantwoordelijkheid en de mogelijkheden die kinderen zelf hebben om actief bij te dragen aan de wereld om hen heen.

## Verbeelden

Godsdienst en levensbeschouwing gaan over ervaringen die niet goed uit te drukken zijn in zakelijke taal. Daarom spreken mensen over die dingen in beelden. De heilige boeken van de wereldgodsdiensten staan vol met verhalen, gedichten, en symboliek. Verbeelden is de vaardigheid om dat soort uitingen te verstaan. Het is ook de vaardigheid om jezelf te uiten in de talen van de ziel: symbolen, rituelen, muziek. Verbeelden betekent ook: je kunnen voorstellen dat er meer is dan we nu zien. Spirituele tradities nodigen ons uit om ons voor te stellen hoe het leven zou kunnen zijn, wat er mogelijk is aan rechtvaardigheid, liefde en geluk. In de joodse en christelijke traditie bijvoorbeeld staat de droom van een toekomstige wereld van vrede centraal. Als je verbeelding niet verder reikt dan wat er nu is, kom je niet in beweging. In de lessen van *Hemel en Aarde* laten we kinderen kennismaken met verhalen,

symbolen en rituelen uit verschillende tradities. Ze ontdekken waar bepaalde symbolen vandaan komen. Ze leren wat verhalen kunnen doen. We dagen kinderen ook uit hun eigen verbeelding te laten spreken. In gedichten, tekeningen of drama uiten ze iets van hun ervaringen, dromen en ideeën en onderzoeken ze hoe je in beelden kunt communiceren met elkaar.

## **Verhouden**

Leren doe je nooit alleen. Ook spirituele vaardigheden ontwikkel je in interactie met andere mensen, en met verhalen, praktijken en ideeën uit verschillende geloofstradities. Daarin klinken de gedachten door van vele generaties. ‘Verhouden’ betekent dat je met een open geest godsdienstige tradities kunt verkennen en bevragen. Dat je kunt ontdekken wat die tradities voor andere mensen betekenen, en ze in verband kunt brengen met jezelf. Als je bedreven bent in ‘je verhouden tot tradities’ doe je je voordeel met het feit dat de generaties voor jou met dezelfde vragen bezig waren als jij. Je kunt je laten voeden en corrigeren door wat godsdiensten aanreiken, en andersom kun je ook kritisch kijken naar die tradities. In de lessen van *Hemel en Aarde* laten we kinderen kennismaken met gebruiken en inzichten uit verschillende stromingen. Maar het gaat niet alleen om kennis: we laten kinderen oefenen in ‘zich verhouden’ tot die gebruiken en inzichten. Wat vind ik mooi, wat vind ik raar? Wat zet mij aan het denken? We laten kinderen vaak dingen uitproberen, bijvoorbeeld een ritueel. We laten ze spelen met de stof door bijvoorbeeld een verhaal te dramatiseren met ruimte voor improvisatie. Of we laten ze filosoferen over opvattingen die ze tegenkomen. Zo ontdekken ze wat godsdiensten hun te zeggen hebben.

## **Verstillen**

Stilte, aandacht, concentratie, in alle tijden en culturen oefenen mensen zich hierin. Het helpt hen om hun eigen innerlijke stem te horen en ontvankelijker te worden voor het goddelijke. Godsdienstige stromingen zijn een rijke bron van ervaring op dit

gebied. In erediensten en rituelen worden mensen samen stil. Spirituele scholen leren ons ook verschillende manieren om de drukte in je hoofd tot rust te laten komen. Verstillen kun je oefenen door bijvoorbeeld met je ogen dicht naar je eigen adem te luisteren, of door iets ambachtelijks te doen met je volle aandacht, of door motorische of sensorische oefeningen. En verstillen kan soms heel gemakkelijk gaan als je op een plek bent die je stil maakt. Ontdekken welke plaatsen, activiteiten of bronnen jou helpen het stil te laten worden in jezelf is deel van de vaardigheid waarover we het hier hebben. In *Hemel en Aarde* dragen we regelmatig werkvormen aan die gericht zijn op verstilling. Kinderen maken kennis met wat bijvoorbeeld yoga, chi gong of het aansteken van kaarsen bij een icoon met hen doen. Maar iedere les kan een oefening in verstillen zijn wanneer je kinderen uitnodigt iets met aandacht te doen.

## **Vertrouwen**

Heb je het gevoel dat je er mag zijn? Ervaar je het leven als uiteindelijk zinvol? Durf je vertrouwen in anderen te hebben en je hart open te houden voor wat jouzelf en anderen overkomt? Dat is een levensinstelling die je al je leerlingen zou willen meegeven. Volgens psycholoog Erik Erikson ontwikkelen kinderen in de eerste anderhalf jaar van hun leven een heel basaal vertrouwen in de mensen om hen heen. Of niet, wanneer het hen ontbreekt aan zorgzame, betrouwbare volwassenen. Die eerste maanden zetten de toon voor de manier waarop je je thuis voelt in het leven. Toch kunnen ook latere ervaringen nog veel doen. ‘Geloof’ betekent voor veel mensen ‘vertrouwen hebben’ (en niet zozeer: bepaalde dingen voor waar aannemen). Godsdienstige tradities draaien vaak om beelden van een liefdevolle macht, voor wie ieder mens waardevol is. En de meeste godsdiensten kennen feesten en rituelen die uitdrukken dat licht altijd de duisternis overwint, het leven sterker is dan de dood. Dat zijn bronnen van vertrouwen waar we kinderen mee laten kennismaken. We laten hen in de lessen ook ervaren dat hun eigen verhaal ertoe doet en hun eigen vragen belangrijk zijn. Zo

---

dragen lessen levensbeschouwing bij aan vertrouwen omdat kinderen ervaren dat hun binnenwereld er mag zijn.

*Liesbeth Vroemen*

### **Tips**

- Als u op onze website 'lesoverzicht' aanklikt, ziet u welke vaardigheden in welke les centraal staan.
- Bekijk een les eens vanuit de vraag: aan welke vaardigheid ga ik bij deze les speciaal aandacht schenken?
- Bespreek met collega's hoe u merkt dat kinderen verder gekomen zijn met een bepaalde vaardigheid.