|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| SU_Inst ZW.png | Sint-Ursula-instituut Lier  Leerkracht: mevrouw C. Van Dael Letter:  Vak: Godsdienst | Klas:  Naam:  Datum: |

**Mediteren met You Tube**

Sommige filmpjes brengen je in contact met je binnenkant of raken een gevoelige snaar.   
In deze meditatie ga je met deze emoties aan de slag:

**STAP 1:**

* ga naar **‘www.startdestilte.be’** en klik vervolgens op ‘mediteren met youtube’
* kies **oefening nr.3 ‘Wind van verandering’** en bekijk rustig en aandachtig dit filmpje

**STAP 2:**

* zit rechtop op een stoel, je beide voeten raken de grond en staan op heupbreedte, ontspan je schouders, je kin is lichtjes ingetrokken, je handen liggen in je schoot met de handpalmen naar boven, sluit je ogen
* beluister de meditatie = de **geluidsopname** die onder het filmpje staat.

**STAP 3:**

* Beschrijf deze meditatie-ervaring aan de hand van onderstaande tekst en bijhorende vragen:

*In het filmpje zag je hoe moeder spin haar jongen de wijde wereld instuurt. Het is moeilijk om het veilige nest te verlaten, voor de kleintjes én voor mama. Eén voor één vertrouwt ze hen toe aan het zachte lentebriesje.*

|  |
| --- |
| **1.Wat gaat er dan in jou om? (gevoelens, gedachten)** |
|  |

|  |
| --- |
| **2. Hoe ga jij om met een onbekende toekomst?** *(Trekt het je aan of boezemt het je eerder schrik in?)* |
|  |

*Breng nu zo’n persoonlijke ervaring in je herinnering…*

|  |
| --- |
| **3. Hoe voelde jij je toen?** |
|  |

*Het kleinste spinnetje kon zich verbergen om nog wat langer in het veilige nest te blijven. Het klampte zich vast aan zijn moeder en toch duwt ze ook de kleinste spruit de ruimte in. Teder en zacht maar ook vastberaden. Ze geeft uit handen wat haar het meest dierbaar is. In haar hart weet ze dat ze het juiste doet.*

|  |
| --- |
| **4. Is dat jou ook al overkomen dat je moest doorbijten om het juiste te doen? Leg uit bij welke situatie:** |
|  |

|  |
| --- |
| **5. Heeft iets of iemand jou toen geholpen om die stap te zetten?** |
|  |

|  |
| --- |
| **6. Wat voelde je daarbij?** |
|  |

*Misschien heb je, bij het kijken naar het filmpje, je geïdentificeerd met het kleinste spinnetje. Moeten loslaten, ook al wilde je dat niet.*

|  |
| --- |
| **7. Welke herinneringen roept dat bij je op?** |
|  |

|  |
| --- |
| **8. Heb je toen steun ervaren? Van wat of wie?** |
|  |

|  |
| --- |
| **9. Wat heb je geleerd uit die ervaring?** |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| **10. BESLUIT: Wat wil je zeker onthouden van deze meditatie:** | |
| **Een inzicht:** |  |
| **Een voornemen:** |  |
| **Een woord dat je bemoedigt:** |  |

*Met dank aan mevouw E.Beevers bij de realisatie van deze meditatie opdracht.*