

---

# 'Vaar naar het diepe'

(Interactieve) bezinningen voor ieder van ons

Het is belangrijk onszelf te voeden en te 'herbronnen' en dit niet enkel voor anderen te beogen. Deze bezinning nodigt uit tot stilvallen, delen en elkaar te beluisteren om zo tot verdieping te komen.

Uitgeprobeerd op Wepsvergaderingen of overlegmomenten van Don Bosco Vorming & Animatie hebben ze hun deugdelijkheid en haalbaarheid bewezen. We wensen jullie evenveel energie en inspiratie toe.

"Hij stapte in een van de boten, die van Simon was, en vroeg hem een eindje van het land weg te varen; hij ging zitten en gaf de menigte onderricht vanuit de boot. Toen hij was opgehouden boot met spreken, zei hij tegen Simon: 'Vaar naar diep water en gooi jullie netten uit om vis te vangen.' Simon antwoordde: 'Meester, de hele nacht hebben we ons ingespannen en niets gevangen. Maar als u het zegt, zal ik de netten uitwerpen.' En toen ze dat gedaan hadden, zwom er zo'n enorme school vissen in de netten dat die dreigden te scheuren. Ze gebaarden naar de mannen in de andere dat die hen moesten komen helpen; nadat dezen bij hen waren gekomen, vulden ze de beide boten met zo veel vis dat ze bijna zonken." (Lc5,3-7)

---

**samen  
DON BOSCO  
zijn plaats  
geven**





### 3. De wind van verandering

#### Concrete informatie

Benodigheden	Laptop, beamer en projectiescherm/witte muur, geluidsboxen, sfeerkaarsjes, tekst voor meditatie (zie bijlage)
Accommodatie	Rustige en gezellige ruimte, stoelen of zeteltjes in een kring (naar scherm gericht)
Duur	30 minuten
Groepsgrootte	Ideaal is een kleine groep van zes deelnemers, bij een grotere groep splits je voor de nabespreking best op in kleine groepjes
Vorbereiding	Filmpje klaarzetten, tekst voor meditatie doornemen, sfeer brengen in de ruimte, zorgen voor notitieblaadjes

#### Algemene informatie

- Doelstelling  
Samen rustig mediteren en hieruit dingen delen met elkaar.
- Beschrijving  
Je laat het kortfilmpje 'de wind van verandering' (zie bijlage of [www.startdestilte.be](http://www.startdestilte.be)) zien . Op het einde vraag je aan de deelnemers om voor zichzelf op te schrijven wat hen in het filmpje heeft geraakt. Daarna vraag je de deelnemers om ergens een rustig plaatsje te kiezen in de ruimte voor de meditatie. Wanneer iedereen rustig zit kan je beginnen. Wanneer de meditatie klaar is geef je iedereen de tijd om iets op te schrijven over wat ze willen onthouden uit deze meditatie. Je vraagt om hiervan iets met elkaar te delen.
- Aandachtspunten  
De meditatie geeft rust en zorgt nadien voor een boeiende uitwisseling als de mensen zich veilig genoeg voelen in de groep om zich te durven toevertrouwen aan elkaar.
- Variaties  
Je kan deze meditatie ook individueel doen via [www.startdestilte.be](http://www.startdestilte.be)

## **De wind van verandering – meditatieoefening**

Je laat alle deelnemers rustig een plekje kiezen waar ze comfortabel zitten. Je probeert zo natuurlijk mogelijk (en heel rustig) de meditatie te begeleiden aan de hand van de volgende tekst. Lees rustig en laat voldoende stilte tussen hetgeen je vertelt en vraagt. Geef mensen de tijd om na te denken en even weg te dromen.

“Sluit allemaal je ogen, zorg dat je rustig zit en beweeg je bovenlichaam even van links naar rechts.

In het filmpje van daarnet zag je dat de moeder spin behoedzaam haar kleine spinnetjes de wijde wereld in wilt sturen. Het is een moeilijke stap, het veilige nest verlaten...

Herken jij hier iets van in je eigen leven, in je werk? Hoe ga jij om met een onbekende toekomst, met de sprong wagen? Trekt het je aan of boezemt het je eerder schrik in? Probeer even voor jezelf een persoonlijke ervaring in herinnering te roepen.

Het kleine spinnetje probeert zich verbergen want het wil nog niet weg uit het vertrouwde nest. Ze klampt zich vast aan de moeder. Maar toch duwt de moeder haar de ruimte in, teder en zacht maar toch vastberaden.

Is jou dat al overkomen zoals bij de moederspin, in je leven, in je werk dat je moet doorbijten, om het juiste te doen? Heeft iemand je geholpen om die stap te zetten? Wat voelde je hierbij? Wat leert deze ervaring jou?

Of misschien identificeer je je eerder met het kleine spinnetje, dat je in je leven, in je werk, vertrouwde dingen hebt moeten loslaten ook al wilde je dat niet? Welke herinneringen roept dit bij jou op? Heb je hierbij steun mogen ervaren? Van wie of van wat?

Straks ga ik jullie vragen om rustig terug je ogen open te doen. Je hebt ook allemaal een klein notitieblaadje gekregen. Hierop kan je als je wil, voor jezelf opschrijven wat je hebt ontdekt of zeker wil meenemen uit deze persoonlijke meditatie.

Straks zal ik je vragen om hier iets van te delen met de anderen. Je kiest zelf wat je met de anderen wil delen. “