

Gratis proefles

Een wereld vol verhalen

Kennismaken met
levensbeschouwelijke
stromingen





lesdoel	De kinderen maken kennis met boeddhistische ideeën over lijden en onthechting.
wat u nodig heeft	<ul style="list-style-type: none"> – het verhaal 'Vier koeien' uit <i>Wereld zonder tranen</i>. Dit vindt u vanaf blz. 4 van deze pdf – pleister – voor elk kind een ballon, stiften om op de ballonnen te schrijven

Onthechting

Achtergrondinformatie voor de leerkracht

Boeddhisten gaan ervan uit dat alles wat je in de wereld om je heen ziet een keer voorbijgaat. Dit zorgt voor lijden, omdat mensen gehecht zijn aan alles wat ze hebben en meemaken. Door te onthechten kun je dit lijden tegengaan. Dat betekent niet dat je per se afstand moet doen van alles wat leuk en bijzonder is. Het betekent alleen, dat je voor je welbevinden niet van deze dingen afhankelijk bent. Het leven kan gezien worden als een spel, waarbij je soepel moet kunnen omgaan met alles wat je onderweg tegenkomt. In deze les verkennen de kinderen dan ook spelenderwijs het thema onthechting: spelen met een ballon wordt pas leuk als je hem ook loslaat.

● Introductie

Bekijk de afbeelding van een zandkasteel (zie volgende pagina, print deze eventueel uit). Vraag of ze het een mooi zandkasteel vinden en hoe lang ze denken dat eraan gewerkt is. Vraag daarna: Hoe lang zal dit zandkasteel er nog staan? Is het denkbaar dat hij er morgen nog staat? Volgende week? Over een jaar? Er zal een dag komen, dat dit zandkasteel er niet meer is. Eigenlijk geldt dat voor alles wat we om ons heen zien: uiteindelijk gaat alles voorbij. Spullen, huizen en ook mensen – op een dag zijn ze niet meer op aarde zoals nu. Boeddhisten gaan ervan uit dat het voorbijgaan van alle dingen zorgt voor lijden.



Verhaal

Lees het verhaal 'Vier koeien' op blz. 4 van deze pdf. Vraag aan de kinderen of ze dingen kunnen bedenken die voor henzelf aanvoelen zoals de vier koeien voor de boer.





Vier koeien

Elke dag, zodra de haan kraait en de zon opkomt, schuift de boer de gordijnen open en kijkt naar buiten. In het weiland naast zijn huis staan vier koeien. Eigenlijk zou hij aan één koe genoeg hebben. Hij zou de melk kunnen drinken, hij zou boter, yoghurt en kaas kunnen maken en dan zou hij nog genoeg overhouden om aan zijn buren te kunnen geven.

Maar vier koeien is nog beter.

Als een koe wat minder melk geeft, heeft hij altijd de drie andere nog. Hij heeft een vierdubbele zekerheid in het leven. Wat een geluk!

Maar op een dag gebeurt er iets verschrikkelijks.

De haan kraait, de zon komt op, de boer opent zijn gordijnen... en ziet dat zijn weiland leeg is. Het hek staat open en wiegt zacht heen en weer in de wind. Hoe heeft dit kunnen gebeuren?

De boer gaat meteen kijken, maar het hek kan hem niet vertellen wat er gebeurd is. De boer wordt boos. 'Het is oneerlijk!' roept hij. 'Het zijn mijn koeien!' Maar er is niemand die hem hoort.

De boer voelt zijn maag knorren. 'Nu heb ik niets meer te drinken en te eten!' zegt hij verdrietig. Maar niemand geeft antwoord. Dan wordt de boer bang. Wat als zijn koeien nooit meer terugkomen? Dan gaat hij misschien wel dood van de honger. Ik moet op zoek, beseft de boer. Meteen, voor het te laat is.

De boer rent naar de stad en vraagt aan alle mensen die hij tegenkomt of ze misschien vier koeien gezien hebben. 'Of drie misschien? Of twee? Eentje dan?' vraagt hij steeds wanhopiger. Maar in de stad heeft niemand de koeien gezien.

'Misschien zijn ze naar het bos gegaan?' oppert iemand in de stad.

De boer rent meteen naar het bos. Hij kijkt overal, maar ziet ze nergens. 'Hebt u mijn koeien gezien?' vraagt hij aan een voorbijkomende boswachter.

De boswachter schudt zijn hoofd. 'Misschien ergens in een weiland?' suggereert hij.

De boer rent het bos uit naar de weilanden. Maar waar hij ook kijkt, nergens ziet hij zijn vier trouwe koeien. Bekaf, verdrietig en verontwaardigd loopt hij die avond terug naar huis.

Langs de kant van de weg zit Boeddha. Hij geeft les aan zijn volgelingen. Een van de volgelingen heeft net gevraagd wat het ware geluk is. Boeddha kijkt de treurige boer na en antwoordt dan: 'Je bent gelukkig als je geen vier koeien hebt. Dan hoef je niet bang te zijn dat je ze kwijtraakt, je hoeft niet boos of verdrietig te zijn als je ze verliest.'

De leerlingen van Boeddha knikken begrijpend. Zeker, denken ze. Het is beter om geen vier koeien te hebben. Gelukkig hebben wij die ook niet.

Maar dan zegt Boeddha: 'Het probleem is, dat ieder van jullie vier koeien heeft. Een vette bankrekening, een kast vol eten, een huis vol geluk – dat zijn allemaal dingen die net zo belangrijk voor je kunnen worden als de koeien voor die boer.'



● Kern

Leg uit: Een belangrijk begrip in het boeddhisme is het woord onthechting. Ieder mens is gehecht aan dingen. Aan mooie spullen, veel geld, een fijne zomerdag, die aardige tante... Maar het probleem is, dat al die fijne dingen een keer voorbijgaan. Daarom doet gehechtheid pijn.

Laat de kinderen een pleister zien. Vraag hoe het voelt als je een pleister eraf haalt. Als je aan iets gehecht bent en het gaat weg, doet dat pijn.

Daarom zeggen boeddhisten dat het goed is om te onthechten, om niet te gehecht te zijn aan wat je in het leven tegenkomt. Dat betekent niet dat je alles wat mooi is weg moet gooien. Maar wel dat je er voor je geluk niet van afhankelijk bent.



● Activiteit

Geef alle kinderen een ballon. Laat hen deze zelf opblazen en er met stiften iets leuks opschrijven: iets leuks om te doen of iets waardevols om te hebben. Vraag hen vervolgens om te gaan staan met de ballon in hun handen. Ze mogen nu even spelen met hun ballon, maar ze mogen hem niet loslaten. Vraag na een minuut: is het leuk? Waarschijnlijk niet echt; spelen met een ballon is niet leuk als je hem steeds vast moet houden. Leg uit: iemand die gehecht is, leeft alsof hij steeds een ballon vasthoudt.

Je kunt veel meer met je leuke ideeën en waardevolle spullen doen als je ze ook los durft te laten!

De kinderen mogen nu spelen met hun ballonnen zonder dat ze hem per se vast hoeven te houden.



● Samenvatting lesopbrengst

Vraag de kinderen om in hun eigen woorden te omschrijven wat onthechting is. Waarom vinden boeddhisten onthechting belangrijk?

● Afsluiting

Geef de kinderen een kopie van het werkblad en vraag hen om hier dingen op te schrijven/tekenen waar zij aan gehecht zijn. Leg uit dat onthechting niet betekent dat je zonder al deze dingen zou moeten kunnen; wel dat je er voor je geluk niet compleet van afhankelijk bent.

Waar ben jij aan gehecht? Schrijf of teken het op dit blad.

