

VERTRAGEN - VERSTILLEN



#hartonderderiem

Pedagogische begeleiding & Don Bosco Vorming en Animatie

Iemand een hart onder de riem steken. In deze uitdrukking is het hart de figuurlijke zetel van onze moed. En dat is zeker iets wat ieder van ons in deze dagen al vaak aan een ander heeft toegewenst. Houd moed. Alles komt goed.

Met onze actie #hartonderderiem voorzien we jullie van wat inspiratie, reiken we een paar vitamines aan en willen we jullie vooral nabij zijn. Een duwtje in de rug, een opkikker, een blijk van vertrouwen, een helpende hand...

*'Trust the wait.
Embrace the uncertainty.
Enjoy the beauty of becoming.
When nothing is certain,
anything is possible.'*

En plots stond de wereld stil.

De dagelijkse hectische planning in ons leven werd stopgezet. Geeft deze situatie ons kans om te vertragen? Of om zelf te verstillen? Of zorgt deze situatie net voor een verhoogde stress waarin verstilling onmogelijk wordt? Maken wij tijd in de klas om even te vertragen en verstillen?

Lentevers, Stef Bos

Onvoorstelbaar
Hoe in twee weken
De wereld kan veranderen
En wij in verwarring
Naar buiten kijken
Overspoeld door feiten
Waar we achteraan lopen
Zonder te weten waarheen
Hoe goed wij ook door de jaren heen
Hebben geleerd
De kop in het zand te steken
Zelfs ondergronds
Dringt het nieuws tot ons door
En worden wij
Wakker geschud
Door stilte
Stilte in straten
Stilte in de beelden
Waar we naar kijken
Met andere ogen
Die misschien
Weer opnieuw moeten leren zien

Totzover
Het begin van deze lente
Die ons voorkomt
Als het eind der tijden
De rest van het leven
Om ons heen
Fluit er maar op los
Komt uit de knop
En bloeit open
Vogels leggen eieren
Met een optimisme
Die ons vreemd is
De magnolia
Is gezegend
Ze kan de krant niet lezen
En de schaduw van een zwaluw
Stijgt boven zichzelf uit
En vliegt
De zomer tegemoet
Maar onze nachten
Zijn stil
De straten hebben hun stem verloren

Wat anders kunnen wij
Dan blijven dromen
En geloven
In een overwinning
Op een tegenstander
Die onzichtbaar is
Maar eerst afstand nemen
Van alles
Om te weten
Wat je mist
Als het er niet meer is
Dat is misschien
Wat wij weer moeten leren
Een nieuwe tijd ontdekken
Door ons
In onszelf te keren

[Stef Bos brengt het hier zelf](#)



Lege straten

Overal ter wereld zijn de straten stiller en leger



Locked Up

Soms is het goed van even geduld te hebben



Groeien als mens(heid)

Er zijn ook kansen in de huidige situatie



Als ik wist

Een liedje van Geert Faes over alleen zijn in quarantaine



Binnenkant

Brihang over zijn binnenkant, verrassend actueel



Opzij, opzij, opzij

Een klassieker van Herman Van Veen



Vergeet je niet te leven
dacht ik laatst
de tijd hield stil
een adempauze even
en als je nu eens zonder haast
buiten de tijd om wil
slagbomen neergelaten
dolgedraaide wijzerplaten
onder je door of langs je heen
ze laat voor wat ze zijn en dan
meer lucht en ogen van
het goede aardse zien
een beetje ruimte worden en misschien
iets meer gericht alleen

Kees Hermis

Ssssstiltē

God is in de stilte.

1 Kon 19, 9-13

Aan de slag



- Vingerlabyrint. [Kijk hier](#) voor de instructie
- Maak een moodboard over vertragen, verstillen, ...
- Start de stilte met startdestilte.be
- Kijk eens op de [website van de Grondmelodie](#) om je 'grondtoon' op te sporen.

Vind nog meer inspiratie op [onze website](#) (onder projecten) of [bezorg ons](#) de jouwe zodat je er anderen mee kan inspireren!

