

Wachten op de Barbaren

Op weg met verhalen - 2025 - extra lessen

middenbouw

Myrthe Kelder

Een les over angst voor 'de ander', geruchten en groepsdruk. Leerlingen ontdekken hoe verhalen angst kunnen aanwakkeren en hoe nieuwsgierigheid en ontmoeting rust kunnen brengen.

In deze les onderzoeken leerlingen hoe snel mensen bang kunnen worden voor iets wat ze niet kennen. Vanuit de cover van het prentenboek *Wachten op de Barbaren* verkennen ze eerst hun eigen verwachtingen en aannames. Daarna lezen ze samen het verhaal van een stad die zich voorbereidt op een vijand... die nooit komt. De les combineert filosoferen, creatief denken en empathie. Leerlingen leren het onderscheid tussen gerucht en feit, tussen angst en nieuwsgierigheid. De afsluiting richt zich op vertrouwen: wat doe je met je tijd als er geen vijand is om bang voor te zijn?

In een volgende les wordt het thema verdiept met het boeddhistische verhaal van *metta* – vriendelijkheid voor alle wezens – waarin leerlingen oefenen met compassie en innerlijke rust.

Doelstelling

De leerlingen onderzoeken hoe angst en geruchten ontstaan en hoe ze het denken en doen van mensen beïnvloeden.

De leerlingen leren bewust omgaan met hun eigen aannames en oefenen met een houding van openheid en nieuwsgierigheid tegenover 'de ander'.

De leerlingen oefenen in empathie en ervaren hoe compassie rust en verbinding brengt.



Wachten op de Barbaren

Inleiding



Het prentenboek *Wachten op de Barbaren* (Olivier Tallec, De Eenhoorn 2025, vertaling Marita Vermeulen) gaat over een stad die bang is voor een vijand die nooit komt. Het verhaal toont hoe mensen zichzelf gevangen kunnen houden in angst en geruchten, maar ook hoe rust en spel ontstaan als die angst verdwijnt.

Thema's: groepsdruk, identiteit, perceptie, waarheid, vrede.

Benodigheden

- prentenboek *Wachten op de Barbaren* (zie Prentenboeken en Jeugdliteratuur)
- post-its of klein papier
- viltstiften/potloden
- grote lijn/schaal (bijv. touw of bord) voor de 'zekerheidsschaal'

Voor verwerking *Waarheidsbrillen*:

- drie kaartjes per groep: FEIT, MENING, GERUCHT
- drie extra kaartjes met waarden: OPENHEID, VOORZICHTIGHEID, MOED
- (optioneel) kartonnen brillen of wc-rollen versierd als 'brillen' in drie kleuren
- uitspraken uit het boek (of eigen klasvoorbeelden)

Voor verwerking *Poortwachters*:

- stoelen (stadsmuur), eventueel hoeden/sjaals voor rollen

Voor verwerking *Geluidslandschap*:

- ritmestokjes, trommels, bekers, triangelkje of klankschaal

De eerste stap



Ritueel

Bij deze les past het ritueel van de klankschaal. In het boek gaat het over wachten op iets – iets onbekends. Iets wat misschien wel helemaal nooit komt, of... toch wel?

Spreid het witte kleed.

Pak de klankschaal.

Wacht tot de stilte 'valt'.

Tik tegen de klankschaal

Laat de klank klinken tot de stilte terugkeert

Zeg: Alles heeft zijn tijd.

Alles op zijn tijd.

Het is tijd...

... om te beginnen.

Op weg...

Vertel:

We gaan samen kijken naar een boek, maar eerst onderzoeken we wat wij zelf denken als we iets zien dat we niet kennen.

Laat even stilte vallen.

Pak het boek *Wachten op de Barbaren* erbij. Toon alleen de voorkant van het boek.

Laat de leerlingen eerst gezamenlijk beschrijven wat ze zien (denk aan kleur, figuur, houding, kanonnen).

Vraag daarna stap voor stap:

- Waar denk je dat dit boek over gaat?
- Wat voel je bij dit beeld?
- Wie zouden "de barbaren" zijn?
- Wat denk je dat er gaat gebeuren?
- Hoe zeker weet je dat?

Laat de leerlingen hun eigen idee op een post-it schrijven.

Plak deze op een lijn of schaal van 0 tot 5: 0 = gok, 5 = heel zeker. Bekijk samen de lijn.

Wat valt op?

Sluit af met de vraag:

Wat gebeurt er in je hoofd als je iets nog niet weet, maar wel probeert te begrijpen?

Pak nog een keer de klankschaal erbij. Wacht tot de stilte 'valt'. Tik tegen de klankschaal.

Laat de klas vanuit deze klank ongeveer een halve minuut stil zijn. Iedereen denkt aan iets waar hij of zij op wacht; iets spannends of onbekends.

Zeg daarna:

Wachten maakt je stil vanbinnen. Soms ook bang.

Vandaag gaan we onderzoeken wat er gebeurt als mensen wachten op iets wat ze niet kennen.

Kern



Doe het 'geruchten-experiment': fluister een neutrale zin (bijv. Er ligt een witte bal op de muur) in het oor van een leerling. Deze leerling weer in het oor van de volgende leerling; enzovoort. Laat het 6 tot 8 keer doorfluisteren.

Wachten op de Barbaren

Vergelijk de eerste en laatste versie.

- Hoeveel veranderde er onderweg? Waarom? Koppel dat vervolgens aan de voorkant en titel van het boek en vraag:
- Wat als iedereen iets doorvertelt over 'de barbaren'?

Lees het prentenboek *Wachten op de Barbaren*.

Lees rustig, laat de illustraties zien zodat de leerlingen beeldend mee worden genomen naar 'de stad'. Stop na belangrijke zinnen (denk aan: 'Ze komen uit het bos...', 'We verwachten de barbaren voor de lunch').

Stel na dergelijke zinnen de vragen:

- Wie zegt dat? Wat is bewijs? Wat is gevoel?
- Laat de leerlingen kort reageren op deze vragen: ga niet inhoudelijk in op hun antwoorden, maar lees verder uit het boek.

Besprek na het lezen (een aantal van) onderstaande vragen:

- Wat voelen de mensen in de stad?
- Wat doen ze met hun angst?
- Wie beslist wat waar is?

Besprek vervolgens het slot; er blijkt geen vijand te zijn...

Vraag:

- Wat gebeurt er met de mensen nu de barbaren niet bestaan?

Verwerking



Hieronder volgen drie verwerkingssuggesties. Deze passen niet alle drie in één les; maak een keuze of kies ervoor om een verweringsvorm op een later/ander moment in te zetten.

1. Waarheidsbrillen

Het doel van de waarheidsbrillen is dat leerlingen leren onderscheid maken tussen feit, mening en gerucht en ontdekken welke waarden kunnen helpen bij het verwerken van informatie.

Vertel dat de mensen in het boek *Wachten op de Barbaren* allerlei dingen zeggen over de 'barbaren', zoals:

- Ze komen uit het bos!
- Ze zullen aanvallen voor de lunch!
- Ze zijn harig en sterk!

Vraag de leerlingen:

- Hoe weten ze dat eigenlijk? Hebben ze het zelf gezien, of zegt iemand dat gewoon?

Vertel dan:

Soms dragen mensen een soort bril waarmee ze naar de wereld kijken. Door die bril zie je sommige dingen scherper, maar andere dingen juist niet. Vandaag gaan we oefenen met drie brillen: de Feitenbril, de Meningbril en de Geruchtenbril.

Stap 1: Sorteren

Verdeel de klas in groepjes van 3-4 leerlingen.

Introduceer de kaartjes Feit – Mening – Gerucht.

Laat groepjes korte uitspraken uit het boek of uit de klas op de juiste kaart leggen.

Geef elk groepje de zes kaartjes:

FEIT, MENING, GERUCHT

OPENHEID, VOORZICHTIGHEID, MOED

Lees of laat de volgende uitspraken zien (afkomstig uit het boek of geïnspireerd erop):

1. Ze zullen hier zijn voor het einde van de dag!
 2. Ik denk dat de barbaren eng zijn.
 3. De kanonnen staan klaar op de muur.
 4. Ze zijn heel harig en kunnen goed sluipen.
 5. We hebben ze zelf nog nooit gezien.
 6. Misschien bestaan ze niet.
 7. We moeten bang zijn, want iedereen zegt het.
- Laat de groepjes de uitspraken onder de juiste kaart leggen: Feit – Mening – Gerucht.

Stap 2: De waardenbrillen

Leg nu de drie waarden uit:

- OPENHEID: durven luisteren, vragen stellen, nieuwsgierig blijven.
- VOORZICHTIGHEID: niet te snel oordelen, eerst checken of iets klopt.
- MOED: durven denken wat anders is dan de groep, eerlijk zeggen 'ik weet het niet zeker'.

Laat de leerlingen bij elke uitspraak bedenken:

Welke waarde helpt hier het meest om goed te kijken?

Bijvoorbeeld:

- bij: Ze zullen aanvallen voor de lunch!
> Voorzichtigheid (even checken).
- bij: Misschien bestaan ze niet.
> Moed (dat durf je te zeggen als niemand het durft).

Wachten op de Barbaren

- bij: We hebben ze zelf nog nooit gezien.
> Openheid (nieuwsgierig blijven in plaats van bang).

Stap 3: Nabespreking in kring

- Wanneer is iets een feit? Hoe weet je dat?
- Wat gebeurt er als mensen geruchten geloven alsof het feiten zijn?
- Welke waarde (openheid, voorzichtigheid of moed) vind jij het belangrijkste in (of: bij het begrijpen van) dit verhaal?
- Welke 'bril' zou jij willen dragen als je iets hoort dat spannend of eng klinkt?

Schrijf samen een korte zin waar je elkaar aan wilt helpen herinneren als klas, bijvoorbeeld:

'Wij kiezen de bril van openheid.'

of

'Eerst kijken, dan geloven.'

Eventueel /extra:

Laat de 'waarheidsbrillen' tot leven komen door brillen (bijvoorbeeld zonnebrillen of plastic brillen) in drie verschillende kleuren mee te nemen die je kunt laten zien bij de verschillende 'perspectieven':

- blauw voor Feiten (koel en helder)
- geel voor Meninge (warm en persoonlijk)
- rood voor Geruchten (heet en gevaarlijk)

2. Rollenspel De Poortwachters

Het doel van dit spel is dat leerlingen ontdekken dat woorden als 'barbaar' afstand kunnen scheppen. De leerlingen oefenen om eerst te kijken en luisteren voordat ze oordelen.

Benodigdheden

- enkele stoelen om een 'stadsmuur' te vormen
- eventueel een hoed of sjaal per rol (poortwachter, burger, verteller, bezoeker)

Richt 'de speelruimte' in: zet stoelen in een halve cirkel als stadsmuur.

Verdeel rollen:

- Poortwachters bewaken de ingang.
- Burgers praten over wat ze gehoord hebben ('ze wachten op de barbaren').
- Vertellers van geruchten verspreiden verhalen over de 'barbaren'.
- Een nieuwe bezoeker nadert de stad (mag iets meebrengen, bijv. een bal of bloem) ('nieuwkomer die aan de poort klopt').

Spelregel

Je mag alleen iets zeggen over wat je echt ziet, niet over wat je denkt te weten.

Laat het spel kort duren (3–5 minuten) en wissel daarna van rollen.

Nabespreking in de kring

- Hoe voelde het om bekeken te worden?
- Hoe voelde het toen je anderen over je hoorde praten? Wanneer is iets een oordeel, en wanneer een observatie?
- Wat hielp om rustig of nieuwsgierig te blijven?

3. Geluidslandschap: van angst naar vertrouwen

Doel van deze werkvorm is dat leerlingen ervaren hoe gevoelens zoals spanning of angst kunnen veranderen in rust en vertrouwen, en hoe klank kan helpen om dat verschil te voelen.

Benodigdheden

- trommels, ritmestokjes, lege bekertjes of handen/ tafels om op te tikken
- eventueel rustige muziek (bijvoorbeeld *River Flows in You*, Yiruma: zie Beeld- en digitips)

Vertel:

In het boek maken de mensen in de stad zich druk, ze horen geruchten. Hoe zou dat klinken?

Stap 1: Spanning creëren

Laat de klas met fluisterstemmen, zachte trommels / ritmestokjes / lege bekertjes of kloppende vingers een onrustig geluid maken. Bouw dit kort op tot een levendige, chaotische klank.

Stap 2: Overgang

Geef het teken om het geluid langzaam zachter, trager, kalmer en opener te maken... tot er bijna stilte is. Laat daarna één rustig ritme of ademgeluid overblijven (of: de rustige muziek).

Zeg:

Zo klinkt het als angst verandert in vertrouwen.

Stap 3: Reflectie

- Hoe voelde het verschil tussen het eerste en het laatste geluid?
- Welke klank voelde prettig of veilig?

NB: Suggesties voor een kalme, open klank:

Zacht neuriën op één toon (mmm of ooo).

Een windgeluid met adem (lange uitademing).

Wachten op de Barbaren

Ritmisch kloppen als hartslag (handen op borst of tafel).

Zachte klankschaal, triangelletje of belletje als afronding.

De laatste stap



Laat nog één keer de laatste prent zien: de stad in rust, mensen samen op het gras.

Vraag:

- Wat doen de mensen nu?
- Hoe zou het zijn om niet bang te hoeven zijn?
- Wat zou jij doen met de tijd die overblijft?

Sluit de les af met het ritueel van de klankschaal.

Spread het witte kleed.

Pak de klankschaal.

Wacht tot de stilte 'valt'.

Tik tegen de klankschaal

Laat de klank klinken tot de stilte terugkeert

Zeg: Alles heeft zijn tijd.

Alles op zijn tijd.

Het is tijd,

om nieuwsgierigheid te kiezen,

boven angst.

Verdieping



Vriendelijkheid voor alle wezens

In een volgende les keren de leerlingen terug naar de thema's uit *Wachten op de Barbaren*: angst, geruchten en de onbekende ander. Ze onderzoeken waarom mensen soms liever bang blijven dan nieuwsgierig durven zijn. Vanuit het boeddhistische verhaal van metta - liefdevolle vriendelijkheid voor alle wezens - ontdekken ze dat vrede begint bij een open hart. De les nodigt uit tot filosoferen, luisteren en een kleine oefening in compassie. Zo leren kinderen dat vertrouwen, gastvrijheid en vrede niet alleen over anderen gaan, maar ook over de rust in henzelf.

Begin in de kring. Vraag:

- Wat weet je nog van het boek *Wachten op de Barbaren*?
- Wat gebeurde er toen de vijand niet kwam?
- Hoe veranderde de sfeer in de stad?

Schrijf twee woorden op het bord: Angst en Nieuwsgierigheid.

Laat leerlingen voorbeelden noemen van situaties waarin ze één van beide voelden.

Vraag: “

- Waarom vinden mensen het soms makkelijker om bang te zijn dan nieuwsgierig?

Gebruik doorvraagvragen zoals:

- Hoe voelt bang zijn in je lichaam?
- Wat maakt nieuwsgierig zijn soms moeilijk?
- Kan bang zijn ook nuttig zijn? Op welke manier?
- Wat helpt om nieuwsgierig te blijven, zelfs als iets vreemd of anders is?

Laat leerlingen luisteren en reageren op elkaars gedachten. Schrijf kernwoorden op het bord (bijv. veiligheid, vertrouwen, verbeelding).

Vertel dat veel levensbeschouwingen spreken over manieren om vrede te bewaren.

Noem kort vier waarden die in verschillende tradities voorkomen:

Waarheid – eerlijk zoeken naar wat echt is.

Gastvrijheid – de ander welkom heten.

Compassie – meeleven met anderen.

Vrede – rust van binnen én tussen mensen.

Vraag:

- Welke van deze waarden helpt als mensen bang zijn voor iemand die ze niet kennen?

Vertel:

In het boeddhisme wordt dit metta genoemd: liefdevolle vriendelijkheid. Of: vriendelijkheid voor alle wezens. De Boeddha leerde dat vrede begint in je hart. Hij vertelde zijn leerlingen om tegen iedereen vriendelijk te zijn, niet alleen naar vrienden, maar ook naar mensen die ze niet kenden of zelfs lastig vonden. Zo stuur je vriendelijkheid de wereld in.

Lees het verhaal uit de bijlage voor: *De tijger in het bos* – een verhaal over metta.

Bespreek het verhaal kort na:

- Waarom was de leerling bang?
- Wat veranderde toen hij vriendelijk begon te denken?
- Hoe voelde de tijger zich, denk je?
- Kun je metta ook oefenen bij iemand die je spannend of lastig vindt?

Wachten op de Barbaren

Laat de leerlingen op een klein papiertje één zin schrijven of tekenen die ze willen bewaren, bijvoorbeeld:

- Ik kies nieuwsgierigheid.
- Vriendelijkheid helpt tegen angst.
- Iedereen wil vrede.

Hang ze samen op onder de titel 'Metta-muur van vriendelijkheid'.

Zet ondertussen een rustig muziekfragment op, bijvoorbeeld *Peaceful Mind* (zie Beeld- en digitips).

Laat even stilte vallen en zeg:

Vandaag oefenden we met een andere manier van kijken – niet door de bril van angst, maar van vriendelijkheid.

Sluit af met de gezamenlijke zin:

Moge alle wezens gelukkig zijn.

Liedsuggesties



Het slaat om je hart

uit het muziekarchief van Trefwoord
(zie bijlage)

Prentenboeken en jeugdliteratuur



Wachten op de Barbaren

Olivier Tallec

De Eenhoorn, Nazareth-De Pinte, België (2025)



Vandaag komen de Barbaren, zeggen ze. Wie komen? De verschrikkelijke Barbaren! Wanneer dan? Een hele gemeenschap grijpt naar de wapens. Actueel prentenboek over hoe halve en hele leugens over een mogelijke vijand een samenleving in oorlogsmodus brengen.

Met een verrassende (anti)climax.

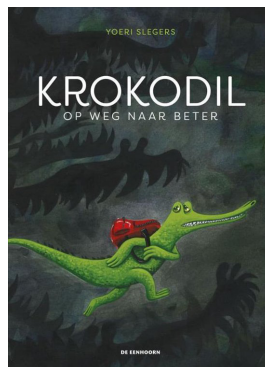
Krokodil op weg naar beter

Youri Slegers

De Eenhoorn, Nazareth-De Pinte, België (2019)

Prentenboek over vluchtelingen en migratie - Over vooroordelen en vriendschap.

Een warm verhaal over vluchten en het belang van ergens welkom te zijn...



Krokodil is op weg. Hij is moe en bang. Thuis was het niet veilig meer. En dus moest Krokodil vertrekken. Hij is op weg naar beter. Waar dat is? Dat weet Krokodil nog niet. De reis is lang en gevaarlijk. En overall waar Krokodil komt, hoort hij hetzelfde: 'Krokodillen zijn gevaarlijk! Ga weg, Krokodil!' Voor Krokodil is nergens plaats. Zal hij ergens welkom zijn?

De Leeuw in de Muis

Rachel Bright, Jim Field (ill.)

Gottmer, Haarlem (2016)

Een prentenboek over een muisje dat zo moedig wil zijn als een leeuw. Gaat hem dat lukken?



Een klein muisje voelt zich door zijn formaat niet gezien en onbegrepen en kijkt (letterlijk) enorm op tegen de leeuw, die met zijn luide gebrul door iedereen gehoord wordt. Het muisje besluit, ondanks zijn angst, in de leer te gaan bij de leeuw. Maar als hij eenmaal neus-aan-neus staat met het machtigste roofdier op aarde, blijkt dat er in die stoere leeuw ook een bang muisje verstopt zit.

Bang Mannetje

Mathilde Stein, Mies van Hout (ill.)

Lemniscaat, Rotterdam (2005)



Bang Mannetje is bang voor van alles: voor mensen die voordringen bij de bakker (waar hij niets van durft te zeggen), voor het dragen van zijn bloemetjesbroek (ze zullen hem wel uitlachen) en voor rare geluiden in de nacht (er ligt vast een spook onder zijn bed).

Hij maakt een afspraak met de toverboom die bange mannetjes van hun angsten afhelpt. De boom waar-

Wachten op de Barbaren

schuwt hem wel voor de woeste wezens die hij op zijn weg zal tegenkomen - maar daarvoor hoeft hij niet bang te zijn, ze zijn namelijk niet gevaarlijk. Dankzij de waarschuwing trotseert Bang Mannetje draken, reusachtige spinnen en enge heksen. Eenmaal aangekomen bij de toverboom wordt hij meteen gepromoveerd van een Bang Mannetje tot een Best Wel Dapper Mannetje.

Tevreden gaat hij naar huis. Hij trekt zijn bloemetjesbroek aan, gaat naar de bakker en bestelt twee taartjes: één voor zichzelf en één voor het spook onder zijn bed.

Beeld- en digitips



River flows in you

Yiruma

www.youtube.com/watch?v=NPBCbTZWn-q0&list=RDNPBCbTZWnq0

Peaceful mind

Malte Marten & Changeofcolours

www.youtube.com/watch?v=XaMsKcB2AW-M&list=RDxaMsKcB2AWM

Nieuws of nonsens - Het Klokhuis over Journalistiek

<https://schooltv.nl/video-item/het-klokhuis-nieuws-of-nonsens-het-klokhuis-over-journalistiek>

Hoe weet je of informatie klopt? En hoe gaan professionele factcheckers te werk? In deze aflevering van Het Klokhuis laat Janouk zien hoe verhalen soms een eigen leven gaan leiden. En ze gaat langs bij factchecker Jos de Groot.

Waarom roddelen we?

Aflevering van Schooltv De mensenbieb

<https://schooltv.nl/video-item/de-mensenbieb-waarom-roddelen-we>

Lieve heeft een hechte vriendinnengroep, maar soms roddelen ze over elkaar en dat zorgt regelmatig voor spanningen onderling. Waarom roddelen we toch allemaal? Zou bibliothecaris Roeland met RTL-Boulevardjournalist Rob Goossens het juiste boek voor haar hebben?

Kunst



Geruchten in beeld

Crispin et Scapin

Honoré Daumier - The Yorck Project (2002)
Collectie Musée d'Orsay, Parijs



https://nl.wikipedia.org/wiki/Gerucht#/media/Bestand:Honor%C3%A9_Daumier_003.jpg

Doel

Leerlingen ontdekken hoe gevoelens en verhalen zich kunnen verspreiden — in beelden, gezichten en houding — en denken na over de invloed van geruchten.

1. Kijkfase

Laat het kunstwerk op het digibord zien zonder uitleg.
Vraag:

- Wat zie je?
- Wat gebeurt er hier, denk je?
- Hoe zou elk van de twee personen zich voelen?

2. Verdieping

Vertel:

Dit schilderij heet 'Crispin et Scapin'.

Vraag:

- Wat zou het kunnen betekenen? Welke Nederlandse titel zou je goed vinden passen bij dit schilderij?
- Wat is een roddel eigenlijk?
- Wat gebeurt er als een roddel wordt doorverteld?
- Hoe zie je in dit schilderij dat iets geheim of spannend wordt gedeeld?
- Wat zou de man links denken of voelen?

3. Verbinding met het boek

Laat de cover of een bladzijde uit *Wachten op de Barbaren* zien.

Vraag:

Wachten op de Barbaren

- Wat lijkt hier op wat er in de stad gebeurde?
- Hoe kunnen geruchten angst maken — of juist saamenhorigheid brengen?
- Wat zou er gebeuren als de mensen in het boek eerst gingen vragen in plaats van vertellen?

4. Afsluiting/Verwerking

Laat leerlingen zelf een mini-tekening maken van een 'gerucht' dat door de lucht vliegt — en hoe iemand het kan vangen met vriendelijkheid.

Optioneel: speel het even uit met twee leerlingen: één fluistert iets, de ander reageert met nieuwsgierigheid in plaats van angst.

Extra



Bekijk samen de aflevering van *De mensenbieb: waarom roddelen we?* of de aflevering van het Klokhuis: *Nieuws of nonsens* (beide zie Beeld- en digitips).

Bespreek de aflevering kort na en richt een 'rumor-museum' in: elk kind verzint een verzonnen 'bang-maakgerucht' en herschrijft het tot een nieuwsgierige vraag ('Zijn de barbaren echt zo anders?').

Deze les sluit ook aan bij de kerndoelen van het
Protestants vormingsonderwijs:
domein A 2, B 2 en C 1.

Wachten op de Barbaren

Bijlage



Het slaat om je hart

tekst: Gerard van Midden

muziek: Gerard van Amstel

uit het muziekarchief van Trefwoord

© Kwintessens, www.kwintessens.nl en www.trefwoord.nl

Het kruipt in je huid als on - zicht - ba - re ste - kels, het slaat om je hart en het
(Het) grijpt om zich heen als heb - zuch - ti - ge sprie - ten, het maakt het ge - luid van een

glipt er soms in. 't Be - vriest als een vij - ver in zeer stren - ge win - ters
gal - men - de grot. Het lijkt op een klont die maar aan - groeit en woe - kert

en het ver - lamt als het gif van een spin. Het Dat is de
en het ver - dooft en je voelt je heel rot.

angst, de angst, de angst die je voelt als het plot - se - ling don - ker wordt.

Als een stem snoei - hard roept of er nie - mand voor je is, als je in de diep - te stort.

Angst, angst, die - pe angst, dan heb je ie - mand no - dig. Een
Angst, angst, die - pe angst, dan heb je ie - mand no - dig. Een

schou - der, een glim - lach, een hoop - vol - beeld, een lied of een ver - haal en ie - mand
knip - oog, een kaars - je, een vro - lijk kind, een kus of een ge - baar en ie - mand

die de angst met je deelt. de angst o - ver - wint.
die de angst o - ver - wint,

Wachten op de Barbaren

Bijlage



De tijger in het bos – een verhaal over metta

Lang geleden woonde er een jonge leerling van de Boeddha in een klein hutje aan de rand van het bos.

Iedere ochtend ging hij zitten om te mediteren en vriendelijk te denken aan alle wezens:

“Moge iedereen gelukkig zijn. Moge iedereen veilig zijn. Moge iedereen in vrede leven.”

Hij probeerde dat voor te stellen als een licht in zijn hart dat steeds groter werd –

zo groot dat het alle mensen, dieren en zelfs de bomen kon aanraken.

Maar op een dag hoorde hij in het bos een diep gegrom.

Een tijger!

Zijn hart bonsde. Hij dacht: Wat als die tijger me aanvalt?

Hij rende terug naar zijn hut en sloot de deur.

Toch bleef hij het gegrom horen.

Bang keek hij naar buiten en zag de tijger liggen – dun, mager, met verdrietige ogen.

Ze leek niet boos, maar moe en hongerig.

Toen herinnerde hij zich wat de Boeddha had gezegd:

“Als je bang bent, adem dan diep in en stuur vriendelijkheid.

Angst maakt de wereld kleiner, maar metta maakt het hart groter.”

De leerling sloot zijn ogen en ademde langzaam in.

In gedachten zei hij:

“Moge jij gelukkig zijn. Moge jij veilig zijn. Moge jij vrede voelen.”

Langzaam voelde hij zijn hart rustiger worden.

Toen hij zijn ogen weer opende, zag hij dat de tijger was opgestaan.

Ze keek even naar hem, draaide zich om en liep zachtjes het bos in.

De leerling glimlachte.

Hij begreep dat metta niet betekent dat alles opeens goed is –

maar dat angst verandert in zachtheid wanneer je met vriendelijkheid kijkt.

Myrthe Kelder