

Shakti - de kracht die in je leeft

Op weg met verhalen - 2026 - extra lessen

middenbouw

Myrthe Kelder

Een les vol beweging waarin leerlingen kennismaken met Shakti - vrouwelijke energie binnen het hindoeïsme - en ontdekken hoe moed, zorg en creativiteit in ieder mens aanwezig zijn.

In deze les maken leerlingen kennis met het begrip Shakti: de levensenergie die volgens het hindoeïsme alles in beweging brengt. Aan de hand van een beeldend verhaal ontdekken zij hoe deze energie zichtbaar wordt in verschillende vormen van kracht, verbonden aan de godinnen Durga (moed), Lakshmi (zorg) en Saraswati (creativiteit). De les sluit aan bij Chaitra Navratri, een periode waarin binnen het hindoeïsme negen dagen lang vrouwelijke goddelijke kracht wordt geëerd. Leerlingen verkennen waar zij zelf kracht ervaren en hoe deze tot uitdrukking komt in hun dagelijks leven.

In de verdieping wordt een verbinding gelegd met Internationale Vrouwendag, waarbij aandacht is voor inspirerende vrouwen en menselijke kwaliteiten die iedereen kan ontwikkelen.

Doelstelling

De leerlingen krijgen inzicht in het levensbeschouwelijke begrip Shakti en herkennen verschillende vormen van innerlijke kracht.

De leerlingen reflecteren op hoe moed, zorg en creativiteit zichtbaar zijn in hun eigen leven en dat van anderen.

De leerlingen ontwikkelen respect voor religieuze tradities en onderzoeken hoe menselijke kwaliteiten bijdragen aan samenleven.



Shakti - de kracht die in je leeft

Inleiding



Deze les sluit aan bij twee momenten in maart/april waarin vrouwelijke kracht centraal staat: Internationale Vrouwendag (8 maart) en Chaitra Navratri (jaarlijks in maart/april).

Waar Internationale Vrouwendag wereldwijd stilstaat bij de betekenis van vrouwen in samenleving en geschiedenis, richt Chaitra Navratri zich op de spirituele kracht die het leven draagt en vernieuwt.

Belangrijk uitgangspunt in deze les is dat 'vrouwelijke energie' niet betekent dat deze alleen bij vrouwen hoort. Binnen het hindoeïsme wordt Shakti gezien als een universele kracht die in alles en iedereen aanwezig is.

Benodigheden

- een kaars of klein lichtje (eventueel LED)
- drie gekleurde doeken (bijvoorbeeld rood – goud – wit)
- tekenpapier en potloden

Voor Extra:

- ijzerdraad, stevig karton, gekleurd papier, houtlijm

De eerste stap



Ritueel

Bij deze les past het ritueel van de binnen- en buitenkantzak, omdat je op zoek gaat naar de energie die binnenin je zit...

Spread het witte kleed.

Leg daarop de zak.

Beweging

Pak de zak en aai over de buitenkant.
Steek je hand in de zak en trek een stukje van de binnenkant naar buiten en stop deze gelijk weer terug.
Leg beide handen op de zak, aai zachtjes.

Draai de zak een stukje binnenstebuiten.

Zeg

Ieder mens heeft een buitenkant

en een binnenkant.

Vandaag gaan we op weg met verhalen over onszelf, over de ander, over God.

Komt jouw binnenkant dan even naar buiten?

Op weg... licht in beweging

Leg de drie gekleurde doeken in een cirkel op de grond. Zet het lichtje (waxinelichtje, kaarsje of LED) in het midden.

Zeg rustig:

Alles wat leeft, beweegt.

De wind beweegt de bomen.

Water beweegt naar zee.

En ook in mensen leeft een kracht die hen helpt om door te gaan.

Doe vervolgens het lichtje/waxinelichtje aan.

Zeg dan:

In sommige tradities noemen mensen die kracht Shakti – energie die leven geeft.

Laat de leerlingen een moment in stilte kijken.

Vraag dan:

- Waar krijg jij energie van?
- Wanneer voel jij kracht in jezelf?

Laat ze kort in duo's delen. Haal een paar antwoorden plenair op.

Vandaag onderzoeken jullie welke soorten kracht er bestaan...

Laat leerlingen daarna 'kris kras' door het lokaal lopen.

Geef elke keer korte opdrachten:

- Loop alsof je je heel zeker voelt.
- Loop alsof je iemand gaat helpen.
- Loop alsof je een geweldig idee hebt.

Bespreek daarna kort:

Wat veranderde er aan je houding? Aan je gezicht? En wat veranderde er binnenin je?

Zeg:

Soms kun je kracht niet zien, maar wel voelen. In het hindoeïsme geloven mensen dat er een energie bestaat die alles laat groeien en bewegen. Die energie noemen ze Shakti.

Laat eventueel de Schooltv-video zien over 'goden in het hindoeïsme' om voorkennis te activeren (zie Beeld- en digitips).

Bespreek kort na:

Wat viel je op? Welke beelden zag je?

Vandaag maken de leerlingen kennis met een aantal godinnen uit het hindoeïsme, die allemaal iets te maken hebben met die bijzondere levensenergie Shakti: de godinnen Durga (moed), Lakshmi (zorg) en

Shakti - de kracht die in je leeft

Saraswati (creativiteit).

Schrijf op drie losse stroken de woorden creativiteit, zorg en moed en leg ze zichtbaar neer.

Kern



Lees het verhaal in de bijlage – in etappes – voor en sta samen stil bij de vragen.

Dit kan op verschillende manieren, bijvoorbeeld:

- leerlingen in gedachten/in stilte te laten antwoorden
 - door de antwoorden op te laten opschrijven
 - door ze te laten uitwisselen (in duo's en/of plenair)
- Kies wat het beste bij de groep past.

Vraag na het verhaal:

- Welke kracht uit het verhaal herken jij het meest bij jezelf; moed, zorg of creativiteit?
- Wanneer gebruik jij die?

Verwerking



Rollenspel en moreel gesprek: kracht in actie!

Leerlingen oefenen met het herkennen en bewust inzetten van moed, zorg en creativiteit in herkenbare situaties. Ze ervaren dat een situatie kan veranderen afhankelijk van de kracht die iemand kiest.

Vorbereiding

Hang drie grote bordjes (of stroken) zichtbaar in het lokaal:

MOED – ZORG – CREATIVITEIT

Verdeel de klas in groepjes van 3 tot 5 leerlingen.

Geef elk groepje een situatiekaart. Laat ze de situatie eerst samen rustig lezen en kort bespreken.

Situaties:

1. Iemand in de klas wordt uitgelachen om een fout antwoord.
2. Een nieuwe leerling staat alleen op het schoolplein.
3. Twee leerlingen maken ruzie en luisteren niet meer naar elkaar.
4. Je wilt iets zeggen in de klas, maar twijfelt.
5. Een groepje sluit iemand buiten bij een spel.

Speel zoals het vaak gaat

Elk groepje speelt de situatie eerst uit zoals die vaak gebeurt. Geen extra opdracht, geen bewuste kracht; gewoon realistisch. De rest van de klas kijkt.

Na het spel geef je de volgende opdracht:

Loop naar het bordje van de kracht die jij het meest herkende in deze scène.

Leerlingen kiezen een plek bij moed, zorg of creativiteit. Laat enkele leerlingen kort toelichten waarom zij daar staan.

Bespreek:

- Welke kracht zag je?
- Was die kracht zichtbaar of juist afwezig?
- Wat miste er misschien?

Speel met bewuste inzet van één kracht

Nu krijgt het groepje de opdracht om dezelfde situatie opnieuw te spelen, maar met duidelijke inzet van één gekozen kracht (bijvoorbeeld moed).

Instructie aan de spelers:

Spreek vooraf af wie de kracht laat zien. Maak de verandering zichtbaar in woorden of houding.

Speel opnieuw.

Na afloop lopen de toeschouwers weer naar het bordje van de kracht die zij herkennen.

Bespreek kort:

- Wat veranderde er?
- Voelde de situatie anders? Hoe?

Speel met een andere kracht

Nu krijgt hetzelfde groepje de opdracht om de situatie nóg een keer te spelen, maar met inzet van een andere kracht.

Bijvoorbeeld:

Eerst werd moed ingezet (iemand zegt: Stop, dit is niet oké.)

Nu wordt zorg ingezet (iemand loopt naar het kind toe en zegt: Kom, ik ga naast je zitten.)

Of creativiteit (iemand bedenkt een nieuwe spelvorm waarin iedereen mee kan doen).

Na het spel kiezen de toeschouwers opnieuw hun plek bij een kracht.

Bespreek:

- Welke kracht zorgde voor de grootste verandering?
- Welke kracht voelde het meest natuurlijk?
- Welke kracht vraagt misschien meer oefening?

Klassikale nabespreking

Schrijf de woorden moed, zorg en creativiteit opnieuw zichtbaar op het bord.

Stel vragen als:

- Kan één situatie meerdere oplossingen hebben?
- Wanneer heb je creativiteit nodig in plaats van alleen moed?
- Kun je twee krachten tegelijk gebruiken?

Shakti - de kracht die in je leeft

Bespreek:

Creativiteit is niet alleen iets maken; het is ook een nieuwe oplossing bedenken.

Moed is niet schreeuwen; het is durven spreken, juist als dat moeilijk is.

Zorg is niet zwak; het is aandachtig handelen.

Individuele reflectie

Laat iedere leerling één zin opschrijven en afmaken:
In een spannende situatie kan ik mijn kracht gebruiken door ...

Bespreek enkele voorbeelden.

Benadruk dat kracht niet altijd groot of luid hoeft te zijn; soms zit kracht juist in kleine dappere of zorgzame keuzes.

NB Deze werkvorm verplaatst Shakti van een religieus begrip naar concrete dagelijkse handelingen: leerlingen ervaren dat innerlijke kracht zichtbaar wordt in gedrag en keuzes.

De laatste stap



Kom terug in de kring. Zet het licht opnieuw centraal in het midden neer, tussen de drie gekleurde doeken.

Zeg:

Zoals een vlam licht geeft, zo heeft ieder mens iets dat kan stralen.

Laat leerlingen een zin naar keuze afmaken:

- Mijn kracht is...
- Ik gebruik mijn kracht wanneer...

Sluit af:

Wanneer mensen hun kracht delen, kan er iets groeien in henzelf en tussen elkaar.

Laat het nog even stil zijn en rond dan af met het ritueel van de binnen- en buitenkant zak.

Spreek het witte kled.

Leg daarop de zak.

Beweging

Pak de zak en aai over de buitenkant.

Zeg

Ieder mens heeft een buitenkant die je kunt zien: woorden, gedrag, beweging,

Steek je hand in de zak en trek een stukje van de binnenkant naar buiten en stop deze gelijk weer terug.

Leg beide handen op de zak, aai zachtjes.

Draai de zak een stukje binnenstebuiten.

... en een binnenkant.

Een plek waar moed groeit, waar zorg ontstaat en waar nieuwe ideeën beginnen.

Vandaag ontdekten we dat kracht niet alleen groot of luid is.

Soms is kracht stil.

Soms is kracht zacht.

Maar altijd kan ze bewegen.

Wat van binnen leeft mag soms naar buiten komen.

Welke kracht wil jij laten zien?

Laat het daarna even stil zijn.

Eventueel kun je afsluiten met een rondje waarin leerlingen één woord zeggen: moed – zorg – creativiteit – of een eigen gekozen kracht.

Verdieping



Internationale Vrouwendag; kracht die zichtbaar wordt in mensen

In een volgende les verbinden leerlingen het begrip innerlijke kracht aan 'echte mensen' uit hun eigen omgeving. Ze ontdekken dat moed, zorg en creativiteit niet alleen in verhalen bestaan, maar ook zichtbaar zijn in het dagelijks leven; dichtbij en ver weg.

Kom kort terug op de kern van de vorige les.

- Welke krachten hebben we leren kennen?
- Waar zagen we die terug?
- Kunnen alleen godinnen deze krachten hebben?

Vertel vervolgens:

Op 8 maart is het Internationale Vrouwendag. Over de hele wereld staan mensen stil bij vrouwen die verschil maken; thuis, op school, in de buurt of in de geschiedenis. Niet omdat vrouwen sterker zouden zijn dan anderen, maar omdat hun kracht soms extra zichtbaar wordt of erkenning verdient.

Shakti - de kracht die in je leeft

Benadruk opnieuw dat deze kwaliteiten menselijke krachten zijn die iedereen kan ontwikkelen.

Laat leerlingen in tweetallen de volgende vragen beantwoorden:

- Denk aan een vrouw of meisje die/dat jij bewondert (bijvoorbeeld een familielid, buurvrouw, sporter, juf, dokter, kunstenaar...) Wat doet deze persoon waardoor jij haar bijzonder vindt?
- Welke kracht herken je: moed, zorg, creativiteit, of iets anders? Kun je een voorbeeld geven?

Loop rond en help leerlingen die het lastig vinden door suggesties te geven:

- iemand die altijd helpt
- iemand die ergens voor durft op te komen
- iemand die mooie dingen maakt
- iemand die doorzet
- iemand die problemen oplost

Schrijf vervolgens drie woorden goed zichtbaar op het bord: MOED – ZORG – CREATIVITEIT

Vraag leerlingen om hun voorbeeld kort te delen.

Schrijf steekwoorden onder de juiste kracht.

Voorbeeldreacties die je kunt helpen uitlokken:

- Mijn oma verhuisde naar een nieuw land. → moed
- Mijn zus helpt mij altijd met rekenen. → zorg
- Een kunstenaar maakt beelden die niemand eerder bedacht. → creativiteit
- Mijn buurvrouw bedacht een nieuwe manier om eten te verdelen zodat niemand tekortkomt. → creativiteit

Bespreek vervolgens:

- Zie je dat kracht er steeds anders uit kan zien?
- Is kracht altijd groot en opvallend?

Leg nadruk op het inzicht dat echt kracht vaak zit in gewone, dagelijkse daden.

Elke leerling maakt een kleine kaart voor een inspirerende vrouw.

Voorkant:

- schrijf haar naam
- kies één krachtwoord

Binnenkant:

- Ik vind jou inspirerend omdat...
- Beschrijf één concrete situatie.

NB: Voor jongere leerlingen kan dit ook in trefwoorden of een tekening.

Optioneel

Laat leerlingen de kaart echt geven of bespreek hoe het voelt om waardering uit te spreken.

- Waarom kan het belangrijk zijn dat mensen horen wat ze voor anderen betekenen?

Zeg:

Vandaag hebben we gekeken naar kracht in andere mensen. Maar Shakti betekent ook: de kracht die in jou groeit.

Laat leerlingen nadenken over deze vraag:

- Welke kracht in jou mag nog een beetje groter worden?

Doe een korte rondvraag waarbij leerlingen één woord zeggen.

Leg (opnieuw) het lichtje in het midden.

Zeg:

Kracht reist als het ware van mens tot mens.

Wanneer jij moed toont, kan een ander dat ook durven.

Wanneer jij zorg geeft, groeit er vertrouwen.

Wanneer jij iets nieuws bedenkt, opent dat weer mogelijkheden voor anderen.

Laat het even stil zijn.

Sluit af met de vraag:

- Wat voor kracht wil jij morgen laten zien?

Optioneel (voor een vervolgles)

Maak samen een 'muur van kracht' in de klas. Hang de kaarten op en groepeer ze onder woorden als moed, zorg en creativiteit. Kom er later in het jaar op terug:

- Welke kracht hebben we al geoefend?
- Welke willen we verder ontwikkelen?

Muzieksuggesties



This is Me

One Voice Children's Choir

www.youtube.com/watch?v=uhzi7Shi2H0&list=R-Duhzi7Shi2H0

Tip: Klik op 'Instellingen' bij 'Ondertiteling' naar 'Nederlands' voor een vertaling onder de video..

Bespreek daarna:

- Wat hoor of zie je in dit lied dat gaat over jezelf durven laten zien zoals je bent?
- Wanneer is het makkelijk om jezelf te zijn en wanneer juist moeilijk? Wat heb je dan nodig?

Shakti - de kracht die in je leeft

Prentenboeken en jeugdliteratuur

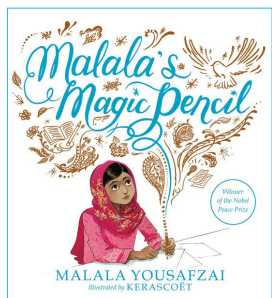


Malala's Magic Pencil

Malala Yousafzai, Kerascoët (ill.)

Little, Brown and Company (U.S.), Puffin Books (U.K.) (2017)

Engelstalig prentenboek over een meisje dat gelooft dat één stem verschil kan maken... Vanaf ca. 5 jar.



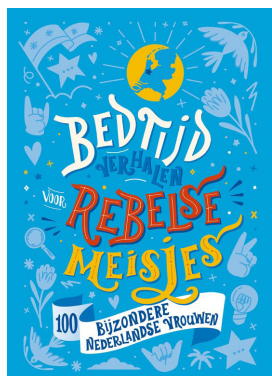
As a child in Pakistan, Malala made a wish for a magic pencil. She would use it to make everyone happy, to erase the smell of garbage from her city, to sleep an extra hour in the morning. But as she grew older, Malala saw that there were

more important things to wish for. She saw a world that needed fixing. And even if she never found a magic pencil, Malala realized that she could still work hard every day to make her wishes come true.

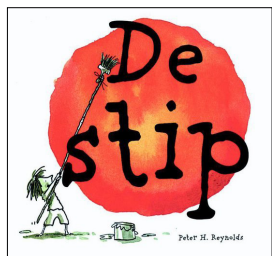
Bedtijdverhalen voor rebelse meisjes - 100 bijzonder Nederlandse vrouwen

Frieda Belinfante

Rose Stories (2021), www.rosestories.nl



Bundel met verhalen over de levens van buitengewone Nederlandse vrouwen van toen en nu. Vrouwen die hun eigen pad kiezen en hindernissen overwinnen, als schrijver, bergbeklimmer, arts, wetenschapper, politicus of activist. Van Frieda Belinfante tot Karin Amatmoekrim en van Harriette Verwey tot Jacoba van Beieren.



De stip

Peter H. Reynolds

Lemniscat, Rotterdam (2003)

Over creativiteit en het ontdekken van eigen kunnen.

Beeld- en digitips



God en goden in het hindoeïsme

Hindoes aanbidden veel verschillende goden. Ze laten allemaal op hun eigen manier iets zien van de éne God Brahman.

<https://schooltv.nl/video-item/god-en-goden-in-het-hindoeïsme-de-belangrijkste-goden-die-iets-vertellen-over-de-ene-god>

Luister en kijk samen naar muziek en clip uit de film *The Greatest Showman*. Kies voor het origineel (uit de film) of voor de cover van One Voice. Het thema van het nummer is 'jezelf durven zijn'.

This is Me

The Greatest Showman Cast

www.youtube.com/watch?v=CjxugyZCfww&list=RD-CjxugyZCfww&start_radio=1

Kunst



Gwendolyn

Niki de Saint Phalle (1966-1990)
Beschilderd polyster.

Sprengel Museum, Hanover
(zie bijlage)

Niki de Saint Phalle maakte bijna uitsluitend beelden van vrouwen, in alle kleuren, maten en materialen. Deze kleurrijke Nana's werden door haar *Nana Power* genoemd, omdat vrouwen daar volgens haar best wel wat meer van konden gebruiken.

Meer over Niki de Saint Phalle:

https://nl.wikipedia.org/wiki/Niki_de_Saint_Phalle

Extra



Maak zelf een Nana

In een creatieve les kunnen de leerlingen aansluitend zelf een Nana maken van papier-maché:

1. Neem een stukje ijzerdraad van ca. 50 cm lang. Begin met een klein rondje, dat wordt het hoofd. Draai verder de armen, buik en benen. Zorg dat het driedimensionaal wordt en alle kanten uitsteekt.

Shakti - de kracht die in je leeft

2. Prik een gaatje in een kartonnen rondje; steek een van de benen er dooheen en zet vast aan de onderkant.
3. Scheur stroken gekleurd papier uit een oud tijdschrift. Verdun houtlijm met water (80 gr houtlijm op 40 ml water).
4. Maak de stroken nat met lijm. Vouw de eerste stroken straks om het ijzerdraad; maak daarna het model dikker. Draai het werk tijdens het plakken en gebruik voor de laatste laag felgekleurde stroken.

Achtergrondinformatie



Shakti – levensenergie binnen het hindoeïsme

Binnen het hindoeïsme verwijst Shakti naar de dynamische, scheppende energie van het universum. Waar sommige goddelijke principes meer het onveranderlijke of bewustzijn vertegenwoordigen, staat Shakti voor beweging, verandering en kracht. Zonder Shakti is er geen groei, geen schepping en geen ontwikkeling.

Shakti wordt vaak verbonden met het vrouwelijke principe. Dat betekent niet dat deze energie alleen bij vrouwen hoort; het verwijst naar het idee dat het leven voortkomt uit een scheppende, dragende kracht. In veel hindoeïstische tradities wordt deze energie gepersonifieerd in godinnen. Zij zijn geen 'aparte' krachten naast Shakti, maar uitdrukkingen ervan.

Navratri – negen nachten van toewijding

Navratri betekent letterlijk: 'negen nachten' (nava = negen, ratri = nacht). Het is een belangrijk hindoeïstisch feest dat meerdere keren per jaar gevierd wordt, waarvan Chaitra Navratri (in maart/april) samenvalt met het begin van de lente. Deze periode markeert vernieuwing in de natuur én innerlijke vernieuwing bij mensen.

Tijdens Navratri staan verschillende vormen van de goddelijke vrouwelijke kracht centraal. Gelovigen bidden, vasten soms gedeeltelijk, zingen liederen (bhajans), bezoeken tempels en richten thuis een kleine plek in met lichtjes en bloemen. Het feest is niet alleen ritueel, maar ook pedagogisch: het herinnert mensen eraan om moed, discipline, zorg en wijsheid in zichzelf te versterken.

In veel tradities worden drie hoofdaspecten onderscheiden, die elk drie dagen centraal staan:

1. Durga – kracht en bescherming

Durga staat voor moed, bescherming en het overwinnen van angst of negativiteit. In verhalen verslaat zij een demon die symbool staat voor chaos of egoïsme. Pedagogisch vertaald: Durga vertegenwoordigt het vermogen om grenzen te stellen, op te komen voor rechtvaardigheid en moeilijke situaties onder ogen te zien.

2. Lakshmi – zorg en overvloed

Lakshmi wordt geassocieerd met voorspoed, maar dit wordt breder verstaan dan alleen materiële rijkdom. Het gaat om welzijn, harmonie, gastvrijheid en delen. In educatieve context kan Lakshmi gekoppeld worden aan zorg voor elkaar, dankbaarheid en het waarderen van wat je hebt.

3. Saraswati – wijsheid en creativiteit

Saraswati vertegenwoordigt kennis, leren, taal, muziek en creatieve expressie. Zij staat voor inzicht en het vermogen om nieuwe oplossingen te vinden. Dit sluit goed aan bij het idee dat creativiteit niet alleen artistiek is, maar ook probleemoplossend en verbindend kan zijn.

Didactische duiding voor de klaspraktijk

Wanneer je Shakti in de klas introduceert, is het helpend om te benadrukken dat het hier gaat om een religieuze manier om menselijke kwaliteiten te duiden. De godinnen kunnen gezien worden als symbolische verbeeldingen van eigenschappen die in ieder mens aanwezig zijn.

Door de nadruk te leggen op herkenbare ervaringen (moed tonen, zorgen voor iemand, een oplossing bedenken) wordt het religieuze begrip vertaald naar de leefwereld van leerlingen, zonder het te reduceren tot enkel een psychologische metafoor.

Navratri biedt zo een ingang om te spreken over innerlijke groei, verantwoordelijkheid en verbondenheid; thema's die zowel levensbeschouwelijk als pedagogisch relevant zijn.

Deze les sluit ook aan bij de kerndoelen van het Protestants vormingsonderwijs: domein A 3 en 6, B 3, C 2.

Shakti - de kracht die in je leeft

Bijlage



Asha is negen jaar en groeit op in een gezin dat het hindoeïsme volgt. Thuis vieren ze feesten die horen bij hun geloof, net zoals andere gezinnen bijvoorbeeld Kerstmis, Chanoeka of het Fitr-feest vieren. Ze woont samen met haar vader en moeder, haar oudere zus Mira en haar oma, die veel verhalen kent over vroeger en over hun tradities. Vandaag is een bijzondere dag in hun huis.

De kracht die in je leeft

Het is nog vroeg in de ochtend wanneer Asha wakker wordt. Ze hoort zachte muziek vanuit de woonkamer. Geen gewone muziek; het klinkt feestelijk, bijna alsof de dag al glimlacht voordat hij begonnen is. 'Asha,' roept haar moeder zacht, 'kom je? Vandaag begint Navratri.'

Asha wrijft de slaap uit haar ogen en loopt naar de woonkamer. Overal staan kleine lichtjes. Op tafel liggen bloemen. Haar vader zet een schaalje fruit neer.

'Waarom maken we het huis zo mooi?' vraagt Asha.

Haar oma glimlacht. 'Omdat we vandaag de kracht verwelkomen die in alles leeft.'

Asha denkt even na. Kracht? Ze voelt zich nog helemaal niet sterk zo vroeg op de ochtend.

- **Voel jij je weleens een beetje klein of onzeker vlak voordat er iets spannends gebeurt?**
Wat merk je dan aan jezelf?

Tijdens het ontbijt vraagt Asha: 'Oma, welke kracht bedoel je?'

Oma zegt: 'Die kracht noemen we Shakti. Het is de energie die ervoor zorgt dat bloemen groeien, dat rivieren blijven stromen... en dat mensen dapper kunnen zijn wanneer iets moeilijk is.'

'Dus... het is een beetje zoals superkracht?' vraagt Asha.

Haar vader lacht. 'Niet helemaal. Je kunt het niet zien zoals bij een superheld. Maar je kunt het wel voelen.'

- **Wanneer voelde jij weleens een kracht vanbinnen?**

Later die dag helpt Asha met het neerleggen van rode bloemen.

'Vandaag denken we aan Durga', vertelt haar moeder. 'Zij staat voor moed.'

'Moed?' zegt Asha. 'Zoals wanneer je niet bang bent?'

Oma schudt haar hoofd. 'Nee lieverd. Moed betekent dat je iets tóch doet, ook al ben je een beetje bang.'

Asha moet meteen denken aan gisteren, toen ze haar vinger opstak in de klas terwijl ze niet zeker wist of haar antwoord goed was.

- **Heb jij weleens iets gedaan terwijl je hart een beetje sneller klopte?**

De volgende dag ruikt het huis naar zoete melk en kardemom. Haar moeder geeft een bordje eten aan de buurvrouw.

'Waarom delen we vandaag zoveel?' vraagt Asha.

'Omdat we denken aan Lakshmi', zegt haar moeder. 'Zij herinnert ons eraan om voor elkaar te zorgen.'

Shakti - de kracht die in je leeft

Bijlage



Net op dat moment ziet Asha buiten een jongen staan die nieuw is in de straat. Hij kijkt een beetje onzeker om zich heen.

Asha loopt naar hem toe. 'Wil je meespelen?' vraagt ze.

De jongen knikt opgelucht.

- **Wanneer zorgde jij voor iemand, misschien zelfs wel zonder dat iemand het vroeg?**

Op de derde dag hoort Asha muziek. Haar oudere zus stemt haar instrument.

'Is het vandaag weer een andere kracht?' vraagt Asha.

'Ja,' zegt haar zus, 'vandaag eren we Saraswati. Zij helpt ons leren, denken en nieuwe ideeën krijgen.'

Asha pakt haar kleurpotloden en begint te tekenen. Eerst weet ze niet wat, maar dan ontstaat er zomaar een beeld in haar hoofd... En later op haar papier!

- **Heb je weleens dat er zomaar een idee in je hoofd opkomt? Wanneer gebeurt dat bij jou?**

Veel mensen denken bij creativiteit meteen aan schilderen, tekenen of muziek maken. Maar creativiteit is eigenlijk veel groter dan dat. Creativiteit betekent: iets nieuws bedenken een andere oplossing zien of durven denken: wat kan er nog meer? Je bedenkt iets dat er eerst nog niet was...

- **Heb je weleens een probleem opgelost door anders te denken?**

Die avond zitten ze samen op de grond. De lichtjes flikkeren.

'Oma,' vraagt Asha, 'bestaan die godinnen echt?'

Oma denkt even na en zegt dan:

'De verhalen helpen ons iets belangrijks te onthouden:

moed leeft in jou,

zorg leeft in jou,

creativiteit leeft in jou.

Shakti zit niet ver weg. Het zit in mensen.'

Asha voelt iets warmes vanbinnen. Misschien is het geen superkracht zoals in films. Misschien is het juist een stille kracht... Eentje die groeit wanneer je haar gebruikt.

Voordat ze gaat slapen, kijkt Asha nog één keer naar de lichtjes.

'Dus iedereen heeft Shakti?' fluistert ze.

'Ja,' zegt haar moeder, 'iedereen. Jong en oud. En het hoort niet alleen bij meisjes of vrouwen. Het hoort bij mensen.'

Asha glimlacht. Morgen is er weer een dag van het feest.

En misschien... ontdekt ze dan nóg een stukje van haar eigen kracht!

Myrthe Kelder

Shakti - de kracht die in je leeft

Bijlage



Gwendolyn

Niki de Saint Phalle (1966-1990)

Beschilderd polyster, 252x200x125 cm.

Sprengel Museum, Hanover



© Niki Charitable Art Foundation, Santee, California

bron afbeelding: www.guggenheim-bilbao.eus/en/exhibition/una-nueva-sociedad-matriarcal