

Jouw barst is bijzonder!

Op weg met verhalen - 2025 - extra lessen

middenbouw

Myrthe Kelder

Een les bij de boeddhistische parabel over de gebarsten emmer, over de waarde en schoonheid van imperfecties.

In deze les ontdekken leerlingen dat imperfecties waardevol kunnen zijn. Aan de hand van een verhaal uit het boeddhisme over een gebarsten emmer en een creatieve verwerking leren ze anders te kijken naar zichzelf én naar elkaar. Door reflectie, gesprek en verbeelding ervaren ze dat juist hun 'barsten' iets moois kunnen voortbrengen. De les sluit af met een mindfulnessoefening rond zelfacceptatie.

In de verdieping wordt de link gelegd met het Bijbelverhaal waar David tot koning wordt gezalfd, waarbij centraal staat dat het hart belangrijker is dan het uiterlijk. Beide lessen gaan over 'met een zacht hart' naar jezelf en naar anderen kijken: je bent waardevol, precies zoals je bent.

Doelstelling

De leerlingen leren de boeddhistische parabel 'De twee emmers' kennen.

De leerlingen denken na over het idee van 'perfect' zijn en wat dat betekent.

De leerlingen ontdekken dat fouten en imperfecties ook waardevol kunnen zijn.

De leerlingen ervaren hoe ze mild naar zichzelf en anderen kunnen kijken.



Jouw barst is bijzonder!

Inleiding



De boeddhistische parabel van de gebarsten emmer is een prachtige metafoor over het zien van waarde in imperfectie, eigenheid, en het belang van ieders unieke bijdrage.

De parabel van de gebarsten emmer is geen authentieke boeddhistische tekst uit de traditionele geschriften (zoals de Pali Canon of Mahayana-soetra's), maar eerder een moderne, morele fabel die geïnspireerd is op oosterse levenswijsheid.

Het verhaal wordt soms toegeschreven aan 'een boeddhistisch leraar' of aangeduid als 'een boeddhistisch verhaal', maar het is eigenlijk een hedendaagse volksvertelling met een boeddhistische boodschap: 'Dat wat imperfect lijkt, kan juist waardevol zijn.'

Benodigdheden

- scherven (voor De eerste stap)
- een rugzak of doos met een hele en een kapotte beker (zie Op weg)
- papier en potloden
- kleurpotloden of verf (verwerking 1)
- geprinte reflectiekaartjes en placemats (verwerking 2, extra downloads bij deze les)

Voor het Kintsugi kustwerk:

- papier of klei
- zilveren/gouden verf of stift
- eventueel kartonnen scherven of kapot geknipte vormen

De eerste stap



Ritueel

Bij deze les past het ritueel van de caleido-spiegel, omdat iets wat kapot lijkt, als je beter kijkt, toch heel waardevol kan zijn. Al zie je dat op het eerste oog niet...

Spreid het witte kleed.

Plaats de caleido-spiegel in het midden.

Leg met aandacht scherven (bijvoorbeeld van een kapot kopje¹) op de spiegel.

¹ Wanneer je deze scherven op de spiegel legt, krijg je een soort symmetrisch figuur. Scherven worden dan juist iets moois... Precies wat er in deze les ook gebeurt!

Zeg: Wat is voor?

Wat is achter?

Er is zoveel meer te zien.

Nu deze scherven op de spiegel liggen, zie ik het van iedere kant.

Het laat me beter kijken, en denken:

Er is meer dan we zien.

Wat spiegelt in jou?

Op weg...

Neem een rugzak of doos mee met twee voorwerpen, bijvoorbeeld:

- een mooie, stevige beker
- een kapot (of lek) bekertje of flesje

Haal allebei de voorwerpen uit de rugzak en stal ze uit. Kijk er even naar en vraag dan:

- Als ik water moet halen, welke zou jij kiezen? Waarom?

Laat de leerlingen hun gedachten delen en een keuze maken. De (meeste) leerlingen kiezen waarschijnlijk de hele.

Vertel:

Dat dacht ik ook eerst. Maar vandaag hoor je een verhaal over een gebarsten emmer – eentje die lekt... En toch blijkt die emmer misschien wel de meest waardevolle van allemaal.

Kern



Zorg ervoor dat iedereen potloden en papier heeft.

Vertel dat het bijzondere verhaal dat je gaat vertellen uit het boeddhisme komt. Een verhaal over twee emmers; een hele en één met een barst.

Geef de leerlingen de volgende opdracht mee tijdens het luisteren:

- Wat zou de barst in de emmer kunnen betekenen? Tijdens het luisteren mag je een symbool tekenen of een woord opschrijven dat je daarbij vindt passen.

(Geef de leerlingen bij voorkeur geen voorbeelden mee, maar mocht de opdracht te lastig zijn, dan kan je denken aan 'anders zijn, iets niet goed kunnen, schaamte' etc.)

Vertel of lees het verhaal 'De gebarsten emmer' (zie bijlage).

Jouw barst is bijzonder!

Laat een korte stilte vallen als het verhaal verteld is. Leerlingen mogen hier de tijd nemen om hun symbool of woord af te maken.

Vraag dan:

- Wat vond je het belangrijkste in het verhaal?
- Is er iets in het verhaal dat je verbaast?
- Als jij een plekje in dit verhaal zou hebben. Wie, wat of waar zou je dan zijn?

Zeg vervolgens, om jullie gesprek af te ronden:

Soms denk je misschien dat je iets niet goed kunt of dat je niet perfect bent. Maar juist die dingen maken jou bijzonder. Iedereen heeft iets moois te geven – ook, of misschien juist wel – als je een beetje ‘gebarsten’ bent.

Jullie hebben tijdens het verhaal nagedacht over wat de barst in de emmer zou kunnen betekenen. Wie wil delen wat je hebt opgeschreven of getekend?

Vraag, na het delen van antwoorden op de vraag wat de barst zou kunnen betekenen:

- Heb jij je wel eens ‘gebarsten’ gevoeld? Wanneer was dat en hoe kwam dat?

Laat de leerlingen in tweetallen hun antwoorden bespreken en daarna, voor wie dat wil, in de groep.

2. Reflectiekaartjes

Verdeel de leerlingen in kleine groepjes (maximaal 4 leerlingen).

Geef elk groepje een setje ‘reflectiekaartjes’ en een placemat (A3). Zie de extra download bij deze les.

Laat leerlingen een kaartje trekken en hun antwoord kort delen met hun groepje. Het kaartje wordt daarna teruggelegd onderop de stapel, zodat de vraag straks ook nog bij een andere leerling uit de groep terecht kan komen.

Laat de leerlingen uit de antwoorden die gegeven worden een woord of korte zin noteren die ze mooi vinden en graag willen onthouden. Dit doen ze in het eigen vak van hun placemat. Geef elkaar hiervoor de tijd! Dus bouw rust in tussen het trekken van de verschillende kaartjes.

Haal na ongeveer tien minuten de reflectiekaartjes op. De leerlingen mogen nu hun eigen woorden en inzichten delen met de rest van de groep. Opdracht: luister goed naar elkaar. Welke woorden of zinnen zijn hetzelfde? Deze schrijven ze op in het gedeelde middenvak van de placemat.

Tot slot versieren ze de placemat met al het moois (kleuren en vormen) die passen bij hun antwoorden.

Verwerking



1. Mijn barst laat bloemen groeien

(creatieve opdracht)

Vertel de leerlingen dat ze hun eigen ‘gebarsten emmer’ mogen ontwerpen.

Dit kunnen ze doen met potloden, maar ook met verf. Laat elke leerling een emmer tekenen of verven met een barst.

- Hoe ziet hun emmer eruit?
- Wat groeit er dankzij de barst in hun emmer? Teken het moois dat uit de barst groeit (bijvoorbeeld bloemen, blaadjes, of iets anders moois).
- Schrijf de volgende vraag erbij: Wat is een ‘barst’ van jou (iets wat je moeilijk vindt) en wat voor moois kan daaruit komen? Bijvoorbeeld: ‘Ik praat soms te veel, maar daardoor durf ik ook makkelijk nieuwe vrienden te maken.’
- Leg alle ontworpen ‘gebarsten emmers’ bij elkaar in jullie ‘Mijn barst laat bloemen groeien’ tentoonstelling’. Bewonder elkaars emmers en barsten.

De laatste stap



Doe, ter afronding van de les, samen met de leerlingen een korte ‘mindfulness oefening’ met als thema: ik ben goed zoals ik ben. Zet begeleidende, rustige muziek aan (zie voor suggesties bij Beeld- en digitips) en vertel:

Je mag nu je ogen zachtjes sluiten...

Je ademt, heel rustig, in.. en uit... In en uit.

Als je het fijn vindt, leg je je handen op je hart of op je buik.

Ga in je gedachten nog even terug naar die prachtige barst, in die bijzondere emmer.

Zijn barst, wat was die bijzonder! Net als jouw barst, die is ook bijzonder.

Denk maar aan al het moois, dat er kan groeien uit jouw barst. Uit al onze barsten.

Herhaal de volgende zin zachtjes in je gedachten: ‘Ik mag fouten maken. Ik hoef niet perfect te zijn. Ik ben goed zoals ik ben.’

Jouw barst is bijzonder!

Herhaal deze zin nog een paar keer.
Laat het dan stil zijn, zolang als nodig is.
Probeer vlak voordat de stilte haar kracht verliest, de leerlingen terug te roepen naar het 'hier en nu'.

Zeg:

Jij mag fouten maken, niemand hoeft perfect te zijn.
Jij bent goed zoals je bent.
Beweeg rustig je vingers, je tenen.
Haal nog één keer diep adem.
En open je ogen.

Zeg niets, maar pak de caleido-spiegel er weer bij.

Spread het witte kleed.

Plaats de caleido-spiegel in het midden.

Haal met aandacht de scherven, die op de spiegel lagen, weg.

Zeg: Wat is voor?
Wat is achter?
Er is zoveel meer te zien.
Nu er niets op de spiegel ligt,
Is er ruimte.
Het laat me beter kijken, binnen in mezelf,
en denken:
Er is meer dan we zien.
Wat spiegelt in mij?

Verdieping



In een volgende les wordt de verbinding gelegd met het verhaal van David, die tot koning werd gezalfd. Het thema van de les is 'wat je van binnen bent'; over God die kijkt naar het hart in plaats van het uiterlijk. Iedereen is waardevol, ook als je gebreken hebt.

Samuel moet in dit verhaal een nieuwe koning zalven. Iedereen denkt dat het de oudste, sterkste zoon zal zijn. Maar God kiest David, de jongste, een schaapherder. God zegt: 'Mensen kijken naar uiterlijk, maar ik kijk naar het hart.'

Vertel het verhaal over David die gezalfd wordt tot koning (1 Samuel 16: 1-13). Kies een geschikte versie uit een kinderbijbel of het verhaal uit de bijlage.

Bespreek het verhaal met de leerlingen:

- Waarom denken mensen dat de oudste zonen koning moeten worden?

- Waarom kiest God voor David?
- Wat betekent het dat God naar het hart kijkt?

Blik met elkaar terug op de vorige les over het verhaal van de waterdrager met de twee emmers. Een les over hoe iets wat gebroken lijkt, juist iets moois kan doen.

- Waarom schaamde de gebarsten emmer zich?
- Wat bleek juist zo mooi te zijn aan zijn barst?
- Wat vertelt dit over dingen die niet perfect zijn of, aan de buitenkant, niet perfect lijken?
- Wat zouden deze twee verhalen – die over David en die over de gebarsten emmer – met elkaar te maken kunnen hebben?

Vertel na de inventarisatie met de klas:

David was niet de grootste of sterkste, maar hij had een goed hart.

De gebarsten emmer was niet perfect, maar deed iets moois zonder het zelf te weten.

Allebei leken ze aan de buitenkant niet de meest geschikte 'kandidaat voor the job' maar wie verder durft te kijken, ziet iets heel anders...

- Wat zegt dit over hoe wij naar dingen of mensen kijken? En hoe God naar dingen of mensen kijkt?

Kijk vervolgens samen naar foto's van mensen en vraag je samen af: Wat kan misschien heel bijzonder zijn aan deze personen?

NB: Daarmee oordeel je niet over je eerste indruk maar bedenk je wat iemand voor goeds teweeg kan brengen zonder dat je dat zomaar verwacht...

Laat, na deze korte oefening, de leerlingen daar een (fantasie) verhaal over schrijven.

Luister om de les af te sluiten samen naar het nummer van Hannah Mae: *Je hoeft niet altijd waterdicht te zijn* (zie Beeld- en digitips)

Dit nummer benadrukt de gevoeligheid van imperfectie en moedigt ons aan om niet altijd sterk en perfect te hoeven zijn.

Liedsuggesties



Jij bent goed zoals je bent

Kinderen voor kinderen

www.youtube.com/watch?v=XMxhFFGHR_M (met tekst)

Jouw barst is bijzonder!

Prentenboeken en jeugdliteratuur



De fantastische vliegwedstrijd

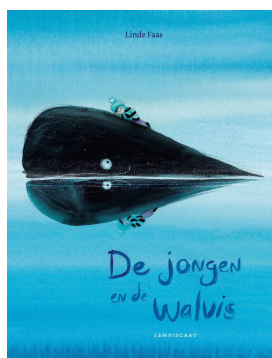
Tjibbe Veldkamp, Sebastiaan Van Doninck (ill.)
Querido, Amsterdam (2020)



Een wedstrijd tussen vogels, waarbij het niet draait om perfectie of winnen, maar om eerlijkheid, creativiteit en samenwerking. De underdog verrast iedereen.

De jongen en de walvis

Linde Faas
Lemniscaat, Rotterdam (2019)



Een prachtig geïllustreerd verhaal over een jongen die anders is en zich verbonden voelt met een gestrande walvis. Het boek gaat over verbinding, kwetsbaarheid en betekenis vinden in het anders-zijn.

De eend die niet van water hield

Steve Small
Luijtingh-Sijthoff, Amsterdam (2021)



Een verhaal over een eend die anders is dan de anderen en zich daardoor eenzaam voelt. De boodschap is: anders zijn is oké, en vriendschap ontstaat juist door verschillen.

Het meisje dat nooit fouten maakte

Mark Pett & Gary Rubinstein
Bazalt Educatiev Uitgaven, Goes (2018)



Over een meisje dat altijd alles goed doet – totdat ze een fout maakt. Dit verhaal laat kinderen zien dat fouten maken mag en dat het je zelfs vrijer en gelukkiger maakt.

Beeld- en digitips



Rustige muziek voor mindfulness oefening

www.youtube.com/watch?v=EkbM5EfFyME&list=R-DEkbM5EfFyME&start_radio=1

of

www.youtube.com/watch?v=77Zozl0rw7w&list=RD-77Zozl0rw7w&start_radio=1&t=62s

Love myself - Van mezelf

Het nummer *Love myself* van Rondé illustreert dit thema prachtig. Mathijn Buwalda heeft er een Nederlandse versie van gemaakt bij De Beste Zangers: www.youtube.com/watch?v=I8qMNeMEsnA
Het origineel (Engels) kan eventueel geschikt zijn om te beluisteren met de oudere middenbouw leerlingen: www.youtube.com/watch?v=M7IWU3mHoTc

Perfectly Imperfect

Declan J Donovan

www.youtube.com/watch?v=K2RZoKU9Z4

Deze versie van het nummer opent met jonge mensen die laten zien wat de druk van sociale media met ze doet. 'Perfekte beelden, perfecte levens'. Voor de oudere middenbouw leerlingen (het is Engels) kan dit een mooie ingang zijn om het gesprek hierover te openen.

Je hoeft niet altijd waterdicht te zijn

Hannah Mae

www.youtube.com/watch?v=uINQpvQGDxo

Dit nummer benadrukte de gevoeligheid van imperfectie en moedigt ons aan om niet altijd sterk en perfect te hoeven zijn.

Jouw barst is bijzonder!

Kunst



Kintsugi



Bekijk met de leerlingen verschillende Kintsugi kunstwerken, bijvoorbeeld:

www.decreatieveweg.nl/workshop-kintsugi

of

<https://nl.wikipedia.org/wiki/Kintsugi>

Vraag:

- Wat valt je op?
- Vind je het mooi, of juist niet?
- Wat heeft het te maken met het verhaal van de emmer, denk je?

Vertel over Kintsugi, de Japanse kunst van het herstellen met goud. Kintsugi betekent letterlijk 'gouden verbinding' en laat zien dat de breuk juist het waardevolle deel is. Dit sluit prachtig aan bij de barst in de emmer uit het verhaal.

Kijk voor extra informatie op:

<https://japan-vibe.nl/blogs/japan/kintsugi>

Laat leerlingen een 'kapot' voorwerp symbolisch repareren met iets moois – bijvoorbeeld:

- Scherven van karton of klei weer aan elkaar plakken met 'goud' (goudkleurige verf of glitterlijm).
- Teken een gebarsten pot of vaas en kleur de barst in met goud.

Of... repareer de gebarsten / gebroken beker uit je rugtas bij De eerste stap - Op weg!

Deze les sluit ook aan bij de kerndoelen van het
Protestants vormingsonderwijs:
domein A 2 en 7, B 4 en D 4.

Jouw barst is bijzonder!

Bijlage



De gebarsten emmer

Een verhaal over hoe iets wat kapot lijkt toch heel waardevol kan zijn.

Lang geleden woonde, in een warm land vol zon en bloemen, een oude waterdrager. Elke ochtend liep hij naar de rivier om water te halen voor zijn meester.

De man had twee grote emmers. Hij hing ze aan een houten stok die hij over zijn schouders droeg.

Eén emmer was prachtig en heel. De andere emmer had een grote barst.

Iedere keer als de man terugliep van de rivier, lekte het water langzaam uit grote barst... Tegen de tijd dat hij thuis was, zat nog maar de helft van het water in de emmer.

De mooie, hele emmer was heel trots op zichzelf. Hij glom in de zon en zei vaak:

'Ik ben zo sterk en nuttig! Ik breng altijd al het water naar huis.'

Maar de gebarsten emmer schaamde zich. Hij voelde zich verdrietig en zei op een dag tegen de waterdrager:

'Het spijt me, meneer. Ik ben kapot. Ik laat steeds water lopen. Waarom gebruikt u mij nog? Ik ben toch niets meer waard...'

De oude man glimlachte vriendelijk.

'Morgen, als we teruglopen naar huis, wil ik dat je goed oplet...'

De volgende dag liep de man weer naar de rivier. Hij vulde de emmers, hing ze aan de stok, en liep rustig terug. De gebarsten emmer probeerde goed te kijken.

En wat zag hij? Langs zijn kant van het pad bloeiden de mooiste bloemen! Gele, paarse, roze...

Ze wiegden in de wind alsof ze glimlachten..!

Toen ze thuiskwamen, zei de waterdrager:

'Zag je dat, mijn lieve emmer? Aan jouw kant van het pad bloeien bloemen. Dat komt omdat jij een barst hebt. Ik heb zaadjes geplant langs de weg en dankzij het water dat jij morst, groeien daar bloemen. Al twee jaar lang pluk ik elke dag een bosje om mijn meester blij te maken. Jij denkt misschien dat je waardeloos bent, maar dankzij jou is de wereld een stukje mooier.'

De gebarsten pot glom van geluk. Hij voelde zich trots. Niet ondanks zijn barst, maar dankzij zijn barst.

Myrthe Kelder

Jouw barst is bijzonder!

Bijlage



David wordt gekozen door God

Lang geleden leefde - in een ver land - een profeet die Samuel heette. Hij luisterde goed naar wat God zei. Op een dag zei God tegen hem:

'Samuel, het is tijd om een nieuwe koning te kiezen. Ga naar het dorp Bethlehem. Daar woont een man die Isaï heet. Eén van zijn zonen heb Ik uitgekozen om koning te worden.'

Samuel ging meteen op weg. Toen hij aankwam in Betlehem vroeg hij aan Isaï of hij zijn zonen kon ontmoeten. Isaï haalde zijn oudste zoon, Eliab. Hij was groot, sterk en zag eruit als een echte koning. Samuel dacht bij zichzelf: Dit moet hem zijn!

Maar God fluisterde tegen Samuel:

'Nee Samuel, dit is niet degene die ik heb uitgekozen. Jij kijkt naar hoe iemand eruitziet. Maar ik kijk naar het hart van een mens.'

Toen liet Isaï zijn tweede zoon komen. En de derde. En de vierde... Tot wel zeven zonen! Maar elke keer zei God: 'Nee, hij is het niet.'

Samuel vroeg toen aan Isaï: 'Heb je nog meer zonen?'

Isaï zei: 'Eh, ja... de jongste. David. Hij past op de schapen in het veld. Maar hij is nog maar een jongen.'

Samuel zei: 'Laat hem halen. We wachten met eten tot hij er is.'

Even later kwam David binnen. Hij was jong en had stralende ogen. En toen zei God:

'Dit is hem. Deze jongen heb Ik gekozen. Hij heeft een goed hart.'

Samuel pakte een kruikje met olie en goot het voorzichtig over David's hoofd. Dat was het teken dat David door God gekozen was om later koning te worden.

Vanaf die dag voelde dat David dat God dichtbij hem was. Alsof God hem hielp bij alles wat hij deed. Niet omdat hij de sterkste was.

Niet omdat hij het knapste was.

Maar omdat hij een goed hart had.

Navertelling van 1 Samuel 16:1-13.

Myrthe Kelder