

# Facilitator Manual



Life  
Worth  
Living

*Caring for our  
Educators and Principals*



Gefinancierd door  
de Europese Unie



#### **LIFE-partners**

North Consulting (IJsland), Universiteit van IJsland (IJsland),  
Nationale Management School (Bulgarije), Djapo (België), KMOP  
Education and Innovation Hub (Griekenland), Centro per lo  
sviluppo creativo Danilo Dolci (Italië); Met input van Dr. Angela  
Williams Gorrell en Dr. Joshua Forstenzer.

Oktober 2024

Gefinancierd door de Europese Unie. Opvattingen en meningen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en komen niet noodzakelijkerwijs overeen met die van de Europese Unie of het Uitvoerend Agentschap voor onderwijs en cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch EACEA kan hiervoor verantwoordelijk worden gehouden.



**djapo**

Jonge denkers. Grote doeners.

**kmop**  
EDUCATION HUB



**NATIONAL  
MANAGEMENT  
SCHOOL**



**UNIVERSITY  
OF ICELAND**



**CENTRO SVILUPPO  
CREATIVO  
DANILO DOLCI**



**NORTH  
CONSULTING**



# Contents

1. Inleiding .....	5
2. Filosofie als onderzoek .....	7
3. Reflecterende ruimtes.....	8
4. Is dit een stap-voor-stap handleiding? .....	9
5. Sessie 1 ~ Wie zijn we? .....	11
6. Sessie 2 ~ Aan wie ben ik verantwoording schuldig?.....	15
7. Sessie 3 ~ Hoe handel ik? .....	17
8. Sessie 4 ~ Waar hoop ik op?.....	19
9. Sessie 5 ~ Wat moet ik doen als ik faal? .....	20
10. Sessie 6 ~ Wat is de rol van lijden? .....	22
11. Sessie 7 ~ Wat is mijn tijd waard?.....	24
12. Sessie 8 ~ Hoe voelt het goede leven? .....	26
13. Sessie 9 ~ Slotceremonie .....	28
14. Laatste woorden .....	30
15. Overzicht van methodologieën .....	31
16. Twee dagen, twee vragen .....	38



# 1. Inleiding

Life Worth Living: Caring for our Educators and Principals (**LIFE**, 2022-1-IS01-KA220-SCH-000088285) is een Erasmus+ project dat het welzijn van docenten en schooldirecteuren wil vergroten door hun gevoel van betekenis in het leven te vergroten. De **LIFE**-cursus (gebaseerd op de Life Worth Living-benadering van Yale University) nodigde leerkrachten en directeurs uit vijf landen (IJsland, België, Bulgarije, Italië en Griekenland) uit om deel te nemen aan de **LIFE**-reis gedurende negen maanden. **LIFE** ging van start met een intensieve opleiding voor begeleiders die teams van begeleiders uit elk land voorbereidde om de **LIFE**-cursus te ontwerpen voor leerkrachten en directeurs in hun land. Uitgerust met methodes, sessiestructuren, sjablonen en de volgorde van de **LIFE**-vragen bleven de begeleiders elkaar online ontmoeten en hun expertise delen terwijl elk duo **LIFE** in hun land plande, ontwierp, teksten koos en implementeerde. De **LIFE**-cursus was gestructureerd met twee persoonlijke nationale retraites, twee nationale asynchrone en online sessies en een laatste internationale retraite die alle deelnemers samenbracht in één **LIFE**-leergemeenschap.

De **LIFE** cursus is een unieke reis ontworpen en uitgevoerd door de **LIFE** begeleiders. Als zodanig is **LIFE** het toppunt van diversiteit waarin elk aspect van **LIFE** wordt versterkt en verrijkt door de diversiteit in tekstkeuzes en begeleidingsmethoden. Deze handleiding is gebaseerd op de expertise en ervaringen van de facilitatoren in de loop van het **LIFE**-project en is bedoeld als leidraad voor de voortdurende opleiding van nieuwe **LIFE**-facilitatoren. Hoewel het “staat op de schouders” van velen die Life Worth Living hebben ontwikkeld, heeft **LIFE** een unieke reis ontwikkeld die op nieuwe manieren is georganiseerd en gestructureerd en die doelbewust een robuuste en dynamische **LIFE**-gemeenschap heeft opgebouwd.

Het unieke **LIFE**-traject is op de volgende manieren opgebouwd:

- 1.) het is gestructureerd rond 7 essentiële vragen die je aanzetten tot denken. Elke vraag wordt bewust laag per laag en op verschillende manieren vastgepakt.
- 2.) het integreert intensieve persoonlijke ervaringen met zowel asynchrone opdrachten rond het materiaal en de leergemeenschap als online interactieve workshops. Dit wordt ondersteund door een speciaal ontworpen **LIFE** leerplatform om de verbondenheid en groei verder te stimuleren. Daarnaast worden deelnemers uitgenodigd om afstand te nemen van hun ‘gewone levens’ omringd door niets dan natuur en zo de kans krijgen om echt ruimte te maken voor de **LIFE** reis.
- 3.) het integreert rituelen, verbinding met de natuur en belichaamde praktijken om een authentieke en ondersteunende leergemeenschap te creëren en voeden. Bovendien zet het de deelnemers aan om op een holistische en transformatieve manier de **LIFE**-reis aan te gaan.



- 4.) het biedt structuren en houvast voor facilitatoren in opleiding wanneer ze het **LIFE**-traject voor hun deelnemers vormgeven.
- 5) het is ontwikkeld binnen een expliciet educatief kader waar leerresultaten benoemd werden via kennis, vaardigheden, waarden en attitudes en die in zijn totaliteit leiden tot het verwerven van nieuwe competenties voor de deelnemers.

**LIFE** is een persoonlijke ontwikkelingservaring waarin deelnemers worden uitgenodigd om deel uit te maken van een cohort van leraren en directeuren die een moment krijgen om stil te staan bij fundamentele levensvragen, om te delen en te luisteren met anderen, om hun gedachten te verzamelen, zodat ze in staat zijn om te verduidelijken wat belangrijk is in hun leven. **LIFE** is een reis waarin deelnemers hun betekenis en doel in het leven onderzoeken door middel van collectieve zelfreflectie, engagement en kritische zelfbevraging. Door deze persoonlijke transformatie ontstaat een sterk potentieel voor een interpersoonlijke en professionele transformatie. Deze transformatie wordt nagestreefd door het proces van samenkomen om te onderzoeken, te verbinden, diep na te denken en na te denken over de betekenis en de vorm van een goed leven door na te denken over enkele van de meest fundamentele vragen in het leven:

Aan wie ben ik verantwoording schuldig?  
Hoe handel ik?  
Waar moet ik op hopen?  
Hoe moet ik reageren op een mislukking?  
Welke rol speelt lijden in een goed leven?  
Waar geef ik mijn tijd aan?  
Hoe voelt het goede leven?

De collectieve ervaring, wijsheid en input van 16 facilitatoren (uit België, Bulgarije, Griekenland, IJsland en Italië) die getraind zijn in de LWL-benadering wordt op deze pagina's weerspiegeld. Als een partnerschap hebben ze **LIFE** ontworpen en tot leven gebracht!

Deze handleiding presenteert de fundamentele principes waarop de **LIFE**-cursus is gebaseerd. Het is bedoeld voor organisaties en individuen die geïnteresseerd zijn om **LIFE**-facilitators te worden en biedt methoden en ideeën voor diegenen die meer willen leren.



## 2. Filosofie als onderzoek

De LIFE-cursus is georganiseerd rond een aantal filosofische vragen die de deelnemers onderzoeken door het lezen van filosofische teksten uit verschillende tradities, culturen en religies, door de tijd heen en uit verschillende regio's van de wereld. Deelnemers reflecteren op deze vragen door middel van verschillende participatieve onderwijspraktijken gebaseerd op dialoog in een of andere vorm. De onderwerpen zijn het goede leven, het waardige leven, en hoe leerkrachten en directeurs ondersteund kunnen worden in het centraal stellen van de zoektocht naar het goede leven in hun eigen leven en werk.

De belangrijkste manier van onderzoek is discussie, of liever dialoog. Dit gewone Engelse woord, dialoog, komt uit het Oudgrieks, dialogos, en is samengesteld uit twee delen, dia wat tussen betekent en logos, wat rede kan betekenen. In een dialoog ontstaat de rede tussen de deelnemers door de activiteit van luisteren en reageren - responsief spreken en aandachtig luisteren.

Elke deelnemer zal ongetwijfeld verschillende boodschappen meenemen uit de lezingen en dialogen. Door samen de teksten te lezen en er mee bezig te zijn in een gemeenschap van leren, verdiepen de deelnemers hun begrip van de teksten, de vragen en hun eigen leven. Door het lezen en bespreken van teksten houden deelnemers zich bezig met bepaalde inhoud, maar de focus ligt niet op de inhoud als zodanig, maar op een veel breder begrip en op bepaalde vaardigheden, zoals de vaardigheden om na te denken over de grote vragen in het leven, om anderen te helpen kritisch na te denken over die vragen en om hardop te denken in een gemeenschap van onderzoek. Door het werk te organiseren via persoonlijke retraites en asynchrone leer- en online bijeenkomsten, krijgen deelnemers de kans om een pauze in te lassen in hun drukke leven, even stil te staan, opnieuw contact te maken met hun eigen denken en nieuwe en stimulerende relaties op te bouwen met collega's in hun vakgebied. Tijdens deze sessies is er ruimschoots de gelegenheid om diep in te gaan op het denken van verschillende filosofen, maar ook, en niet minder belangrijk, op het diverse begrip van het materiaal zoals dat door anderen wordt gedeeld.



### 3. Reflecterende ruimtes

De **LIFE** leermodules gaan niet alleen over het bespreken van uitdagende vragen en het lezen van (soms obscure) teksten. Ze gaan ook over pedagogie. Daarom reflecteren de deelnemers tijdens de sessies expliciet op de gebruikte pedagogische methodes en hoe die hen als lerenden beïnvloedden (debriefingsessies). Net als dialoog is pedagogie een oud Grieks woord, paidagōgos. Het is samengesteld uit twee andere woorden, paidos dat kind betekent en agōgos dat verwijst naar iemand die leidt. Aanvankelijk verwees het woord naar de slaaf die het kind naar school begeleidde, maar later ging het verwijzen naar een persoon die leiding geeft in het leerproces. Tijdens de cursus ondersteunen de deelnemers elkaar - of leiden ze elkaar - in een leerproces terwijl ze zelf de **LIFE**-reis ervaren en de reis voor anderen voorbereiden. Een sterk onderdeel van de pedagogie achter de cursus is de overtuiging - en toewijding - aan het idee dat leren een gemeenschappelijk proces is en het meest succesvol is als het plaatsvindt in een democratische gemeenschap van leerlingen.

Tijdens de persoonlijke sessies reflecteren deelnemers ook op de impact die de plaats of ruimte heeft op het leerproces. Vragen zoals de volgende zijn dus reflectieve begeleiders tijdens de reis:

Hebben ruimtes een machtspositie?

Beïnvloeden ruimtes communicatie en controle?

Geven ruimtes les en moedigen ze activiteiten aan of af?

Deelnemers worden geïnspireerd om hun eigen methoden af te stemmen op de **LIFE**-benadering, waarbij de nadruk ligt op kritisch zelfbewustzijn, intellectuele generositeit en waarheidszoekend pluralisme. Het doel is om deelnemers te helpen een grotere vloeiendheid en capaciteit te ontwikkelen voor het zoeken naar waarheid saties over het goede leven over belangrijke en blijvende verschillen heen, terwijl ze tegelijkertijd hun ervaring en expertise integreren terwijl ze de **LIFE**-reis voor anderen vormgeven.





## 4. Is dit een stap-voor-stap handleiding?

Deze handleiding beschrijft negen sessies van de **LIFE**-cursus. De middelste zeven focussen elk op één vraag, terwijl de eerste en laatste sessie de cursus omlijsten met de intentionele opening en afsluiting van de reis. Elke sessie krijgt een kader en suggesties voor hoe ze kan worden gehouden als onderdeel van **LIFE**. Betekent dit dat er maar één manier is om de **LIFE**-cursus te implementeren? Is **LIFE** een cursus die zich beweegt langs één smal pad waar iedereen precies in de voetsporen moet treden van degenen die dit ontwikkeld hebben? Het antwoord op deze vragen is “Nee”. En hoewel we dit een “handleiding voor begeleiders” noemen, beschrijven we geen stapsgewijze manier om een bepaalde taak met succes uit te voeren. Verschillende begeleiders kunnen en moeten hun eigen specifieke manier vinden om de verschillende sessies van de cursus te doorlopen. En toch heeft elke sessie een specifieke rol; er is een goede reden waarom de cursus is samengesteld zoals hij is, en de beschrijvingen van de activiteiten zijn aangepast na diverse trial-and-error pogingen door verschillende facilitators in meerdere landen. Iedereen die het pad van **LIFE** probeert te bewandelen, moet zijn eigen onderscheidende weg vinden en zijn eigen unieke **LIFE**-ondersteunende gemeenschap creëren.

De eerste sessie gaat over samenkomen, het gaat over vertrouwen opbouwen en het gaat over het vormgeven van de ruimte waarin de deelnemers samenkomen. De eerste sessie richt zich dus op de vraag “Wie zijn wij?”. Verschillende ruimtes, verschillende deelnemers, verschillende tijden kunnen verschillende middelen vereisen, maar het doel is hetzelfde: een samenkost faciliteren om een levendige gemeenschap van leerlingen te initiëren. Om de koers in gang te zetten, is het goed om na te denken over een ritueel dat de deelnemers verbindt met de plek waar ze zijn, met het werk dat voor hen ligt en met elkaar

De tweede sessie gaat over de vraag “Aan wie zijn we verantwoording schuldig?”. De genoemde teksten zijn nuttig gebleken, maar verschillende teksten kunnen beter werken bij verschillende deelnemers. De beschreven methoden om met de vraag aan de slag te gaan zijn stille gesprekken en een versie van ‘community of inquiry’ gecombineerd met het zorgvuldig lezen van de teksten waarbij deelnemers in kleine groepjes en met de hele gemeenschap aan het woord komen.

In de derde sessie wordt de vraag “Hoe handel ik?” behandeld door middel van een meditatie- en reflectiemethode. De reflectie kan dan worden voortgezet en gedeeld met anderen, in tweetallen of in groepen.

Sessie vier verplaatst de aandacht als het ware van het heden en het verleden naar de toekomst door de vraag te stellen “Waar moet ik op hopen?”. Voor deze vraag stellen we voor om opnieuw een versie van een onderzoeksgemeenschap te gebruiken die online plaatsvindt en die eerst wordt ondersteund door asynchroon leren.

In sessie vijf en zes komen vragen aan bod die een uitdaging kunnen vormen, namelijk over falen en lijden. Hoewel er geen “juiste” volgorde is om de vragen die de **LIFE**-cursus omkaderen te benaderen, komen deze

twee vragen het best aan bod wanneer de veilige leergemeenschap is gevestigd, wanneer de deelnemers tijd hebben gehad om elkaar te leren kennen en de gemeenschap respectvol en vertrouwensvol is geworden.

Sessie zeven gaat over de vraag “Wat is mijn tijd waard?”. In **LIFE** is dit weer een asynchrone en online sessie die deelnemers ondersteunt bij het onderzoeken van zowel de betekenis van tijd als van waarde, een overzicht van hun levensloop tot nu toe, een zorgvuldige overweging van hoe ze hun tijd besteden en of dat zin geeft.

De achtste sessie gaat over de vraag “Hoe voelt het goede leven?”. Hier verkennen deelnemers de rol die emoties spelen in hun visie op een goed leven. Deze sessie leent zich voor de integratie van ritueel en aanvullende belichaamde praktijken zoals muziek, dans, schrijven en kunst. Het is ook een gelegenheid om de “stille conversatie”-methode te gebruiken waarbij deelnemers schriftelijk reflecteren op een kort citaat dat op een whiteboard of een groot vel papier is geschreven. Dit geeft hen verschillende manieren om te reflecteren, maar het geeft hen ook de gelegenheid om het samenzijn in totale stilte te ervaren.

De laatste sessie is een afsluitende ceremonie waarbij deelnemers hun dankbaarheid tonen aan elkaar voor de tijd en het mentale en emotionele werk dat ze samen hebben doorgemaakt. Het is belangrijk om de hele reis tot een einde te brengen. Daarom adviseren we om voor de laatste sessie een respectvolle ceremonie en ritueel te ontwikkelen..



## 5. Sessie 1 ~ Wie zijn we?

**Doelstellingen:** de begeleiders en de gemeenschap leren kennen - aandachtig naar anderen luisteren - eerste gedachten over hoe het goede leven wordt vormgegeven identificeren en verwoorden

**Activiteiten:** Korte presentaties - het leven samenvatten in een paar woorden - terugblikken op het eigen leven - je gedachten delen met de groep

*“Onderwijzer zijn is op heilige grond staan - mensenlevens.”*  
Thomas Groome, *Opvoeden voor het leven: Een spirituele visie voor elke leraar en oude*

### *De leergemeenschap openen en instellen*

Fundamenteel voor de **LIFE**-reis is het opzettelijk creëren en onderhouden van een levendige en veilige leergemeenschap waarin elk lid een stem heeft, zich zelfverzekerd voelt, in staat is om zichzelf te delen en zonder oordeel te zitten wanneer ze elkaar ontmoeten. Het opzetten van de gemeenschap kan vele vormen aannemen, maar **LIFE** gebruikt rituelen om de ruimte te “omkaderen” en de cultuur van de leergemeenschap te bepalen. Veel facilitators gebruiken een vreugdevuur als centraal middelpunt en ontwikkelden verschillende rituelen om deelnemers te helpen zichzelf voor te stellen en zich voor te bereiden om volledig aanwezig te zijn voor zichzelf en elkaar.

### *De reis beginnen*

De tweede fase van het creëren van een leergemeenschapcultuur is een expliciete uitnodiging om deel te nemen aan de gemeenschap, om deel te nemen aan een eerlijk en direct gesprek over een reeks vragen die iedereen elke dag (meestal onbedoeld) beantwoordt en om intentionaliteit en duidelijkheid te brengen in de antwoorden die ze onderweg formuleren. Veel facilitators hebben ontdekt dat openen met een gedicht een effectieve opening is. Hier zijn twee voorbeelden. Het ene van de Amerikaanse dichter en humanist Walt Whitman (Humanisme is een filosofische en ethische houding die de waarde en de macht van de mens benadrukt) en het andere van Joseph Conrad, een Pools-Britse schrijver en een van de meest invloedrijke romanschrijvers in de Engelse literatuur.

*O Me! O Life!*

O ME! O life!... of the questions of these recurring,  
Of the endless trains of the faithless—of cities fill'd with the foolish,  
Of myself forever reproaching myself, (for who more foolish than I, and



who more faithless?)  
Of eyes that vainly crave the light—of the objects mean—of the struggle ever renew'd,  
Of the poor results of all—of the plodding and sordid crowds I see around me,  
Of the empty and useless years of the rest—with the rest me intertwined,  
The question, O me! so sad, recurring—What good amid these, O me, O life?

*Answer.*

That you are here—that life exists, and identity,  
That the powerful play goes on, and you will contribute a verse.

Walt Whitman

*O Ik! O Leven!*

O MIJ! O leven! ... van de vragen van deze terugkerende,  
Van de eindeloze treinen van de ongelovigen - van steden gevuld met dwazen,  
Van mezelf altijd verwijten makend, (want wie is er dwazer dan ik en wie is er geloviger?)  
Van ogen die vergeefs hunkeren naar het licht - van de gemene objecten - van de strijd die altijd vernieuwd wordt,  
Van de slechte resultaten van alle ploeterende en smerige mensenmassa's die ik om me heen zie,  
Van de lege en nutteloze jaren van de rest-met de rest mij verweven,  
De vraag, o mij! zo droevig, steeds terugkerend - wat is hier goed aan, o mij, o leven?

*Antwoord.*

Dat je hier bent, dat het leven bestaat en identiteit,  
Dat het krachtige spel doorgaat, en dat jij een vers bijdraagt.

Walt Whitman

*Op jacht naar het licht*

“Het is het voorrecht van de jeugd om vooruit te leven op haar dagen in die prachtige continuïteit van hoop die geen pauzes en geen introspectie kent. De poort van de kindertijd wordt achtergelaten en de betoverde tuin ligt voor ons, met zijn verleidelijke paden die kronkelen onder de stralende gloed van belofte. Niet dat het een onontdekt land is. De voetafdrukken van de hele mensheid zijn er, duidelijk op de weg. De charme ligt in die universele ervaring waarvan je een ongewone of persoonlijke sensatie verwacht - een beetje van jezelf. Als je de voetstappen van voorgangers herkent, ga je vooruit, op-



gewonden en geamuseerd, en accepteer je zowel het goede als het kwade - de rozen en de doornen, zoals het gezegde luidt - in het rijke, gevarieerde lot dat degenen te wachten staat die het verdienen of misschien gewoon het toeval treffen.”

In deze cursus zullen we de belangrijkste vraag van ons leven stellen en beginnen te beantwoorden.

Joseph Conrad

*Wat is een leven dat de moeite waard is?*

Elke facilitator bereidt een doordachte opening voor waarmee hij/zij authentiek kan spreken. Enkele punten om te overwegen zijn:

Niemand is een expert in het beantwoorden van deze vragen

Iedereen is verantwoordelijk voor deze vragen

Iedereen leeft al antwoorden op deze vragen

Tijdens deze reis kom je diversiteit en verschil tegen - in de teksten en met elkaar

Verschillende teksten maken verschillende waarheidsclaims, ze zijn NIET allemaal

hetzelfde zeggen

Noem je hoop voor je deelnemers aan de reis

Nodig de deelnemers expliciet uit om samen te antwoorden:

*Wat in het leven is het waard om te willen voor jezelf, je kinderen, je familie, je gemeenschap?*

*Aanwezig zijn*

Deze reis werkt alleen als de leergemeenschap samen op reis is en de hele tijd aanwezig is (fysiek, mentaal en emotioneel). Het is een leergemeenschap die verschillende achtergronden, ervaringen en inzichten weerspiegelt. Na de reis zullen mensen hun eigen weg gaan, maar tijdens de reis is iedereen toegewijd aan het leren en de gemeenschap.

**LIFE** stelt voor om de reis te beginnen met een reeks oefeningen en vragen (waarbij de deelnemers in een cirkel zitten waar iedereen iedereen kan zien) die ongeveer 2-3 uur duurt met een groep van 12-18 mensen. Hier zijn enkele concepten om te overwegen.

- Het is vaak nuttig om deelnemers uit te nodigen om op een bepaalde manier te delen wat ze van de reis verwachten en wat ze misschien moeten loslaten om volledig aanwezig te kunnen zijn.
- Gebruik eenvoudige en leuke manieren voor de eerste kennismakingsronde, waarin de deelnemers hun naam en enkele leuke feiten over zichzelf vertellen.
- Bedenk doordachte vragen die in elke ronde dieper gaan en die de deelnemers op een steeds intiemere manier laten delen over hun le-



ven, en die eindigen met een vraag die expliciet verband houdt met de **LIFE**-reis, zoals: Wie heeft jouw visie op wat belangrijk is in het leven het meest gevormd en waarom?

Reflectieve ruimtes zijn ook ruimtes die de mensen erin weerspiegelen. Tijdens **LIFE** worden verschillende methoden gebruikt om een gevoel van “heilige” ruimte te creëren. Overweeg enkele van deze ideeën (die kunnen worden opgenomen in de slotceremonie):

- Deelnemers schrijven een brief aan hun toekomstige zelf over hun hoop voor de reis, wat ze eraan zullen geven en wat ze zullen ontvangen.
- Bied bij elke sessie enveloppen aan met de namen van de deelnemers en plakbriefjes waarop deelnemers hun waardering voor elkaar kunnen delen.

### ***\*\* Nabespreking / reflecties \*\****

Nabesprekingssessies zijn bedoeld om na te denken over de ervaring tijdens de sessie en de onmiddellijke impact ervan. Reflecties zijn een essentieel aspect van **LIFE** en transformatieve leerprocessen, die vereisen dat de leerervaring wordt afgerond met reflectie, zowel individueel als in groepen. Enkele suggesties zijn:

Denk na over de ervaring.

Reflecteren op vraag/methoden en hun impact



## 6. Sessie 2 ~ Aan wie ben ik verantwoording schuldig?

**Doelstellingen:** Teksten lezen die de vraag behandelen - bedenken wat je zou veranderen als de teksten waar waren - luisteren naar de gedachten of overtuigingen van anderen - je eigen gedachten of overtuigingen delen

**Activiteiten:** Gezamenlijk lezen van een tekst (partnerlezen met vragen) - groepslezen van een tekst - onderzoeksgemeenschap

**Lezingen:** Singer, Het leven dat je kunt redden - Lucas 10:25-37 - Taylor, De ethiek van authenticiteit, 28-29 - Analecten 1.2, 2.21, 12.11, 13.18; -De wijsheid van Confucius -Ólafur Páll Jónsson, Kroniek van het leven in een drukke wereld - De wijsheid van de Duwamish

### *Community of inquiry*

De sessie begint, net als andere, met het zorgvuldig lezen van de teksten in tweetallen, kleine groepen of individueel. In dit geval wordt de activiteit opgezet als een onderzoeksgemeenschap waarin de teksten fungeren als stimulans voor het stellen van vragen en het daaropvolgende gesprek. Begin met het verdelen van de groep in kleinere groepjes van drie. Elk groepje van drie leest aandachtig fragmenten uit de gekozen teksten.

In kleine groepjes worden de deelnemers gevraagd de teksten te bespreken aan de hand van deze aanwijzingen:

- Wat is de belangrijkste conclusie (in de eerste tekst)
- Wat betekent de tweede tekst voor hen
- Selecteer een zin die de kernboodschap in een andere tekst weer geeft
- Deze gedachten worden gedeeld met de hele groep.

Na het horen van de andere groepen krijgt elke groep van drie een korte tijd (ongeveer 5 minuten) om één vraag te formuleren om verder over te discussiëren. Als de tijd om is, verzamelt de begeleider alle vragen op een bord (whiteboard, flip-over, ...) zodat iedereen ze kan zien. Dan, na een korte stille reflectie, worden de deelnemers gevraagd om te stemmen op de vraag die ze verder willen bespreken. De meest populaire vraag wordt



dan in de groep besproken tot de tijd om is. Als de vraag geen lange discussie volhoudt, kan de begeleider naar de volgende vraag gaan.

Dit proces is een versie van wat “**a community of inquiry**” wordt genoemd. Het kan variëren, maar de centrale elementen zijn: (1) Een aanleiding, iets wat de groep samen ervaart en wat de discussie op gang brengt. (2) Een moment voor reflectie. (3) De groep verwoordt wat ze wil bespreken. (4) De groep kiest een vraag om over te discussiëren. (5) De discussie vindt plaats. (6) Slotgedachten. (7) Reflectie op de discussie.

Er kunnen veel andere methoden worden gebruikt en deze kunnen worden gelaagd om het gesprek over de vraag te verdiepen. Overweeg bij het plannen van de sessie en de timing om meer dan één methode te gebruiken om een vraag te benaderen, zodat de deelnemers er meer tijd en perspectieven voor hebben. **De methode van het Stille Gesprek** kan hier bijvoorbeeld gebruikt worden. Bij deze methode reageren deelnemers *alleen* schriftelijk op een stelling die op een groot papier aan de muur hangt, of op een wit bord. Elke deelnemer heeft een marker en gebruikt die om het eens of oneens te zijn met de stelling of om er een vraag over te stellen. Ze krijgen ook ruim de gelegenheid om te reageren op de vragen van anderen en vragen te stellen aan anderen. Deze methode nodigt deelnemers uit om een “dialogoog” aan te gaan door te schrijven en maakt het mogelijk om zich langer met één onderwerp bezig te houden, zelfs als er tegelijkertijd veel “gesprekken” plaatsvinden. Een bijkomend voordeel is dat er altijd deelnemers zijn die er de voorkeur aan geven om rustig na te denken en in gesprek te gaan wanneer ze daar klaar voor zijn, zonder te hoeven spreken. Enkele mogelijke vragen zijn:

- • “De beslissingen die we vandaag nemen, moeten leiden tot een duurzame wereld zeven generaties in de toekomst.”
- • “Voor wie of wat handel ik?”

### **\* \* Nabespreking / reflecties \* \***

Na deze sessie is het belangrijk om tijd vrij te maken voor reflectie op de ervaring en de impact van de gebruikte methoden. Overweeg om deelnemers uit te nodigen om na te denken over:

Over het zorgvuldig lezen van de teksten.

Hoe was de onderzoeksgemeenschap of het stille gesprek?

- Aan wie zijn we verantwoording schuldig?
- Wat is het grotere verhaal waarbinnen mijn leven zich afspeelt?
- Wat zijn enkele van de verhalen die mijn manier van zijn in de wereld sturen? Door wie word ik geleid?
- Aan wie leg ik verantwoording af? Van wie ben ik?



## 7. Sessie 3 ~ Hoe handel ik?

**Doelstellingen:** Experience a guided meditation as a method for exploring the question • discern how others have come to their understanding of how to act and what is a good action • listen actively to other participants.

**Activiteiten:** Guided meditation • reflection • sharing of thoughts.

**Lezingen:** Pirkei Avot 1.1–3 • Deuteronomy 6:1–25 • Mill, **Utilitarianism**, 137 • Mark 1:16–20 • John 12:23–26 • John 15:1–5, 9–15 • Analects 2.5–8, 2.12, 7.1, 7.6, 7.9, 7.27, 13.18 • What is life? - Black Elk, Oglala Sioux and Spiritual Leader • Stoicism is the key • Danilo Dolci, *Each One Grows Only if Dreamed*

### Meditatie

In **LIFE** wordt meditatie aangeboden als een effectieve methode om deelnemers te helpen hun eigen leven te onderzoeken; een methode om hun leven te leren lezen alsof het een tekst is. Dit helpt deelnemers te begrijpen waarom ze voelen, denken en geloven wat ze doen, beter te luisteren en hetzelfde te begrijpen van anderen en te erkennen dat ieder tot zijn ideeën en conclusies is gekomen op basis van zijn achtergrond en ervaringen. Bovendien helpt dit soort onderzoek deelnemers om kritisch na te denken over de vraag of ze ervoor kiezen om deze overtuigingen en ideeën te blijven accepteren of dat ze erachter zijn gekomen dat andere waarheden meer tot hen spreken.

In een geleide meditatie brengt de begeleider de deelnemers in een ontspannen toestand en vraagt hen dan aan de hand van leidende vragen na te denken over een moment in hun leven, mensen in hun leven en te “ontdekken” wat hen tot bepaalde inzichten heeft gebracht. In het geval van de vraag “Hoe moet ik handelen?” helpen begeleiders de deelnemers terug te denken aan een moment waarop iemand goed voor hen was. Het doel is dat de deelnemers een sterk gevoel krijgen van de situatie, de mensen, de interactie en dan als groep samenkomen om te analyseren wat het een “goede actie” maakte. Onthoud dat het net zo belangrijk is om deelnemers langzaam in de meditatie te brengen als om ze er voorzichtig weer uit te halen. Dit kan voor veel deelnemers een emotionele ervaring zijn.

Terug in de grote groep helpen de begeleiders de leergemeenschap na te denken over wat ze “zagen” en stellen ze vragen om hen te helpen na te denken en te ontdekken hoe dit moment en deze persoon hun begrip van het “goede” en wat een “goede actie” is, hebben gevormd. De begeleiders stellen een reeks vragen op om de deelnemers te helpen deze ideeën te onderzoeken en hoe ze in de loop van de tijd veranderd kunnen zijn.



### *Dagboek*

Nodig de deelnemers uit om wat tijd voor zichzelf te nemen en hun gedachten en gevoelens op te schrijven in een persoonlijk dagboek. Het is vaak nuttig om deelnemers de vraag op dat moment voor zichzelf te laten beantwoorden. Herinner hen eraan dat het antwoord geen definitief antwoord is, het is een antwoord in ontwikkeling. Als ze klaar zijn met hun dagboek, of als de tijd voorbij is, geef de deelnemers dan de gelegenheid om enkele van hun gedachten in de groep te delen. Dit is ook een moment om na te denken over de ervaring en de gebruikte methoden.

### **\* \* Nabespreking / reflecties \* \***

Overweeg om deelnemers uit te nodigen om na te denken over:

De meditatie-ervaring.

inzichten en nieuwe perspectieven die ze hoorden

- What should I do?
- How can I live deliberately?
- Am I free to do whatever I feel like doing?
- Am I obliged to follow a rule or command?



## 8. Sessie 4 ~ Waar hoop ik op?

**Doelstellingen:** Ontdekken hoe ieder tot zijn begrip van hoop is gekomen - actief luisteren naar andere deelnemers.

**Activiteiten:** Discussie in een onderzoeksgemeenschap.

**Lezingen:** Brieven aan de volgende generatie 2, Brief 5 - De roep van Abraham: Genesis 17 - Karl Marx, *Duitse Ideologie*, 106, 129 - Martin Luther King, Jr., *I Have a Dream & My Pilgrimage to Non-Violence* - Yordon Yovkov, *On the Wire* - Danilo Dolci, *Vaak wordt ons gevraagd wat we willen voor onze valleien*.

### *Gemeenschap van onderzoek*

Zoals eerder beschreven is **LIFE** een reis en cursus die persoonlijke ontmoetingen combineert met asynchrone en online bijeenkomsten. De vraag “Waar hoop ik op?” maakt gebruik van het **LIFE**-leerplatform en biedt deelnemers de mogelijkheid om individueel, of in tweetallen, te lezen en te reflecteren voordat ze samenkomen voor een online bijeenkomst. Hoe het asynchrone leren ook gestructureerd is, het is belangrijk dat deelnemers de kans krijgen om te lezen, te reflecteren en deel te nemen aan asynchrone gesprekken op het platform (met voldoende tijd), die dan gevolgd worden door een online bijeenkomst. Ervaren facilitators in online omgevingen kunnen allerlei participatieve methoden gebruiken tijdens de online bijeenkomst. Als suggestie is het mogelijk om de Community of Inquiry methode online te gebruiken. Het is aan te raden dat facilitators overwegen om de deelnemers te activeren om hun eigen teksten, foto's, liedjes aan te bieden, zodat er door hen gestemd kan worden over de stimulans voor de community of inquiry. De online bijeenkomst heeft een gedeelde schrijfruimte nodig (online white board, Miro, Padlet, Mural, etc). De structuur blijft hetzelfde: iedereen kijkt/bekijkt/luistert naar dezelfde stimulus. Vervolgens worden de deelnemers naar aparte ruimtes gestuurd om erover te discussiëren en om 2-4 vragen te bedenken die ter stemming aan de hele groep worden voorgelegd. Deze vragen worden verzameld op de gemeenschappelijke schrijfruimte. Zodra de presentatie van de vragen klaar is, concentreert het gesprek zich op de vraag waarover gestemd is.

### **\*\* Nabespreking / reflecties \*\***

Neem de tijd om als groep na te denken over de ervaring en de methode.

*Denk na over je eigen ervaring met het werken aan de vraag:*

*Waar hoop ik op?*

*Hoe voelde de online onderzoeksgemeenschap?*

- Waar moeten we op hopen?
- Wat is het belangrijkste?
- Wat is het waard om te willen?



## 9. Sessie 5 ~ Wat moet ik doen als ik faal?

**Doelstellingen:** Viskom ervaren - onderscheiden hoe ieder tot zijn begrip van mislukking is gekomen en hoe je ervan herstelt

**Activiteiten:** Viskom/fishbowl

**Lezingen:** Chödrön, *Start Where You Are*, 72-75 - Tarsin, *Being Muslim*, 107-8 - Nietzsche, *Human, All Too Human*, "The Wanderer and His Shadow," §323- *The Gay Science*, §§274-75- *Writings from the Late Notebooks* 10.108 - Romeinen 7- 1 Johannes 1:5-2:2 - Mat Pelletier, *Embracing Failure* - Luci (lied in het Siciliaans)

### *Falen in een viskom*

Zoals eerder vermeld kunnen de volgende twee vragen heel persoonlijk en zelfs uitdagend zijn om te bespreken. Daarom is het aan te raden om deze vragen pas te stellen als de leergemeenschap goed is ingeburgerd. Hoewel deelnemers zich open kunnen stellen en zeer persoonlijke informatie kunnen delen, is het belangrijk om hen eraan te herinneren dat dit moeilijke gesprekken kunnen zijn en dat ze voor zichzelf moeten zorgen.

Deze sessie kan georganiseerd worden rond een discussiemethode die bekend staat als **de Fishbowl**. De Fishbowl is een methode om het actieve gesprek te beperken tot een kleinere groep, terwijl alle deelnemers betrokken blijven en klaar zijn om in het actieve gesprek te stappen. Dit is een manier om een vissekom te organiseren:

- Zet drie stoelen in het midden van de cirkel relatief dicht bij elkaar.
- Vraag drie mensen om zich vrijwillig aan te melden.
- De stoelen in het midden zijn de "vissekom" en alleen mensen in de vissekom kunnen praten. De mensen buiten de vissekom kunnen niet spreken, zij kijken en luisteren.
- De facilitator stelt vragen en de deelnemers in de vissekom beantwoorden de vragen in een discussie met elkaar.
- Om te kunnen spreken, moeten de deelnemers iemand in de kring laten weten dat ze op hun plaats willen gaan zitten.

De begeleider in deze sessie vindt de balans tussen het levendig houden van de discussie en het geven van tijd voor stilte en nadenken. Bereid een aantal vragen voor die de deelnemers helpen na te denken over mislukking. Merk op dat deze vragen beginnen met persoonlijke herinneringen en connecties en zich dan uitbreiden van het individu naar buiten toe,



ze bevatten ook vragen over hoe te herstellen van een mislukking.

1. Was het in het gezin waar je bent opgegroeid acceptabel om te falen of fouten te maken? Waarom wel of niet?
2. Welke gedachten of associaties komen bij je op als je de term “moreel falen” hoort?
3. Hoe heb jij ethische fouten in je leven benaderd en aangepakt?
4. Kun je je een moment herinneren waarop je iemand hebt zien falen of een fout hebt zien maken en er vervolgens met succes weer bovenop bent gekomen? Welke stappen ondernam diegene om te herstellen?
5. Zijn er praktijken uit je religieuze, culturele of familietradities waarop je vertrouwt om effectief met falen om te gaan? (bijv. excuses aanbieden, corrigerende of helende maatregelen nemen, biechten, berouw tonen, boete doen, of iets anders?)

#### *Discussie in kleine groep*

Na de vissenkomp wordt de groep opgesplitst in kleine discussiegroepen om het gesprek voort te zetten. De kleine groepen maken intiemere gesprekken mogelijk als de deelnemers dieper ingaan op schaamte, wroeging, corrigerende maatregelen en individueel en collectief falen. Maar afhankelijk van hoe de groep functioneert, is het natuurlijk mogelijk om het gesprek in een grote groep voort te zetten. Dit vervolg op de vissenkomp is een kans om de teksten in het gesprek te brengen.

#### ***\*\* Nabespreking / reflecties \*\****

Denk als groep na over de ervaring en de methoden. Beschouw deze vragen ook als opties:

*Welke inzichten heb je van anderen gehoord?*

*Welke vragen heb je nog?*

*Welke oefening of discipline zou je kunnen toepassen om te herstellen van een mislukking?*

- Hoe moet ik reageren op een mislukking?
- Was het oké om te falen in het huishouden waarin je opgroeide?
- Was het oké om te falen op school?



## 10. Sessie 6 ~ Wat is de rol van lijden?

**Doelstellingen:** het delen van verhalen ervaren als een verkenning-methode - onderscheiden hoe ieder tot zijn begrip van lijden is gekomen als onderdeel van het goede leven - locatie als leraar ervaren

**Activiteiten:** Verhalen delen & getuigen

**Lezingen:** De Vier Edele Waarheden: The Wheel of Law 4-6 - Life of the Buddha 5.1-39 - Nietzsche, *Thus Spoke Zarathustra* 9-11 - WLN8.2, BGE 225 - Ezra 3:10-13 - Pirkei Avot 4:19 - Romeinen 8:18-39 - Wiman, *My Bright Abyss*, 146-147, 154-156, 161 - Oscar Wilde, *The nightingale and the rose* - Tal Ben-Shahar, *The Role of Suffering* - Jorge Bucay, *Why do we Suffer?*

Deze vraag is vaak emotioneel het moeilijkst voor deelnemers. Een krachtige manier om de sessie over lijden te beginnen is om de deelnemers te situeren in een plaatselijke plaats waar geleden wordt. Begin met het vertellen van dat lijdensverhaal voordat je overgaat tot de persoonlijke vragen voor discussie. Ook hier is het belangrijk om rekening te houden met de aard van de vraag en de grootte van de groep. Beginnen met kleine groepen helpt om een gevoel van vertrouwen te behouden bij het voeren van intiemere gesprekken. Deze methode combineert het vertellen van persoonlijke verhalen met duidelijke instructies om aandachtig te luisteren naar en getuige te zijn van de verhalen van anderen. Dit betekent dat er een vaste tijd is waarin luisteraars kunnen reageren door te delen wat ze hoorden, wat hen raakte en wat hen uitdaagde. Het is een oefening in luisteren, medeleven en empathie tonen. Dit zijn suggesties voor de persoonlijke storytelling, merk hier op dat de suggesties meer algemeen beginnen voordat ze overgaan naar het persoonlijke niveau. Zorg ervoor dat er in elke ronde voldoende tijd is voor het vertellen van de verhalen (10-15 minuten).

Aandachtspunten:

- Vertel over een keer dat een verhaal in het nieuws over lijden of het verdriet van iemand anders impact op je had. Gevolgd door een getuigenronde.
- Beschrijf een moment van lijden dat je kijk op de wereld, jezelf of je leven ingrijpend veranderde. Gevolgd door een getuigenronde.
- Deel een moment van verdriet - een ervaring waarvan je dacht dat die je zou breken, maar die in plaats daarvan iets nieuws in je deed



ontstaanGevolgd door een rondje getuigen.

Terug in de grote groep denken we na over vragen die verband houden met de teksten, wat ze te zeggen hebben over lijden en reageren op lijden en de gesprekken in kleinere groepen.

- Welke inzichten bieden deze verhalen over de aard van lijden?
- Denk na over je religieuze, culturele of familieachtergrond. Hoe heb je geleerd om met lijden om te gaan en welke overtuigingen of waarden geven vorm aan je huidige reactie op lijden?
- Hebben we een verantwoordelijkheid om lijden te verlichten?
- Kunnen positieve resultaten voortkomen uit het ervaren van lijden?

### **\*\* Nabespreking / reflecties \*\***

Denk als groep na over de ervaring en de methoden. Beschouw deze vragen ook als opties:

*Welke impact had het samenkomen op een plaats van historisch lijden op je hebben?*

*Hoe was het om jullie verhalen te delen en "getuige" te zijn?*

- Kan ik lijden en het leven toch nog goed zijn?
- Hoe moet ik reageren op lijden?



## 11. Sessie 7 ~ Wat is mijn tijd waard?

**Doelstellingen:** Nadenken over de betekenis van tijd en de betekenis van waarde in het licht van het antwoord op de vraag

**Activiteiten:** 90 jaar in stippen - grafrede schrijven - levenswiel - dialoog - groepsdiscussie - online bijeenkomst

**Lezingen:** *Groeten van Seneca aan zijn vriend Lucilius - Morele brieven aan Lucilius/Letter 1 - Platform Soetra van de Zesde Patriarch (六祖壇經, Liùzǔ Tánjīng) - The Byrds, Turn Turn Turn - Matsuo Basho, Van tijd tot tijd - Brian Nelson-Palmer, Reimagining the actual value of time - Dino Buzzati, Il Deserto dei Tartari*

Dit is de tweede **LIFE**-sessie via asynchroon leren en aan online sessie. In deze sessie krijgen de deelnemers teksten aangeboden om asynchroon te lezen met aandacht voor de betekenis van tijd en waarde. Het uit elkaar halen van deze twee concepten kan nuttig zijn voor een kritisch engagement in het gesprek en om ervoor te zorgen dat het gesprek verder gaat dan een tijdscontrole.

Deelnemers krijgen ook een set oefeningen om in te vullen voor de online bijeenkomst. Alle materialen en oefeningen worden gepresenteerd op het **LIFE**-platform met voldoende tijd om ze te voltooien vóór de online vergadering. Hier zijn enkele voorbeelden:

- 90 jaar in stippen, een visuele weergave van het eigen leven van de deelnemers in stippen
- Dagboeken over dezelfde dagelijkse activiteit voor en na het lezen - reflecteren op de ervaring
- Het invullen van het levenswiel als een daadwerkelijke tijdscontrole en ook als een wens voor hoe deelnemers hun tijd zouden willen besteden

Deelnemers komen online bij elkaar voor een gefaciliteerde bijeenkomst waarin ze hun ervaringen met de oefeningen delen, zowel in kleine ruimtes als in de grote groep, waarbij een participatieve aanpak wordt gebruikt die geschikt is voor de beoogde discussie.

### **\* \* Nabespreking / reflecties \* \***

Denk als groep na over de asynchrone en online ervaring en de methoden. Beschouw deze vragen ook als opties:

*Hoe hebben de lezingen je ervaring van je dagelijkse leven veranderd? activiteit?*

*Welke inzichten heb je gekregen door te luisteren naar andere deelnemers?*





## 12. Sessie 8 ~ Hoe voelt het goede leven?

**Doelstellingen:** Nadenken over de rol van gevoelens en emoties in het goede leven en belichaamde praktijken ervaren.

**Activiteiten:** Stille conversatie - belichaamde praktijken - dialoog - groepsdiscussie - kritische tekstlezingen

**Lezingen:** Sacks, Brieven aan de volgende generatie 2, Brief 4 - Ghazi, Postscriptum: Geluk - Oscar Wilde, De profundis, 105-107; -Aristoteles, Nicomachische Ethiek - Camus, De mythe van Sisyphus - Bart Moeyaert, De dirigent - Nussbaum, De therapie van het verlangen, pp. 389-390, 398-401 - Fishbane, De exegetische verbeelding, 168-172

Dit is vaak de laatste vraag omdat het een reeks vragen afrondt die de deelnemers emotioneel uitdaagde en nu culmineert in een vraag over de rol die emoties spelen in een visie op een goed leven. Hierbij is het belangrijk dat deze vraag niet veronderstelt dat een goed leven goed voelt, maar specifiek vraagt: hoe voelt een “goed leven”? Als zodanig ondersteunt het inbrengen van verschillende belichaamde praktijken zoals muziek, dans, creatief schrijven en kunst de deelnemers in het contact maken met hun emoties. Niettemin is het betrekken van de teksten en het verankeren van de ervaringen in divers denken essentieel om deelnemers te helpen kritisch met de vraag om te gaan.

### *Tekst Sessies*

#### Gepaard lezen van de teksten

Hopelijk hebben de deelnemers de opgedragen teksten gelezen, maar als dat niet het geval is, kunnen ze toch volledig deelnemen aan dit paarsgewijs lezen van de tekst. De deelnemers gaan in tweetallen aan de slag met de opgedragen teksten aan de hand van de volgende instructies

1. Lees de tekst hardop voor aan je partner
2. Bespreek wat er in de tekst staat
3. Bespreek wat de tekst betekent
4. Antwoord: Als deze tekst waar zou zijn, wat zou er dan in mijn leven moeten veranderen om op één lijn te komen met wat er staat? (Deze vraag is direct en specifiek; het vraagt deelnemers om na te denken over hun leven en hoe ze hun leven anders zouden moeten inrichten als ze de waarheidsclaim in de tekst zouden volgen).



### Bewaar het laatste woord voor mij

De deelnemers bereiden zich op deze sessie voor door alle toegewezen teksten te lezen en woorden en/of zinnen die hen zijn bijgebleven te markeren/onderstrepen. Verdeel de deelnemers in groepen van 4-5. Beginnend met één tekst, neemt elke deelnemer de groep mee naar een gedeelte dat hij/zij heeft onderstreept. In een kring reageert elke deelnemer om de beurt op dat woord/zin. De persoon die oorspronkelijk dat gedeelte had gekozen, reageert op de tekst en het commentaar van de groep en heeft het 'laatste woord'. Elke persoon in de kring heeft de kans om de groep naar een tekstgedeelte te leiden en het laatste woord te hebben voor elke tekst. Deze methode vergroot het denken over en het begrip van de tekst bij de deelnemers, omdat ze het denken en begrijpen van anderen integreren in hun eigen denken en begrijpen.

### *Creatieve en belichaamde praktijken*

Gebruikmakend van de ervaringen en interesses van de begeleiders, creëren de begeleiders diverse sessies voor de deelnemers rond de vraag "Hoe voelt het goede leven? Sessies kunnen bestaan uit dans, gevonden poëzie, collages maken, creatief schrijven, muziek en stem, amuletten maken - eigenlijk alles wat de begeleiders de groep kunnen bieden. Dit biedt deelnemers een heel andere manier om met de vraag bezig te zijn en hopelijk biedt het hen een keuze in hoe ze zich willen inzetten.

### *Stil gesprek*

Verzamel de deelnemers voor een whiteboard of een krijtbord, of een ander oppervlak waar ze vrij op kunnen schrijven. Schrijf op het bord een stelling, een korte zin die iets specifiek zegt, ook al is het niet erg duidelijk. De uitspraak kan zoiets zijn als het volgende:

"Een goed leven voelt zo goed mogelijk."

"Alleen plezier is goed op zichzelf."

"Geluk is het grootste goed."

### **\* \* Nabespreking / reflecties \* \***

Breng de deelnemers samen voor een gezamenlijke reflectie. Overweeg enkele van deze vragen:

*Hoe was het om het stille gesprek te doen?*

*Hoe kan de activiteit van het stille gesprek nuttig zijn voor deelnemers aan een reis als deze?*

*Hoe was de tekstsessie?*

*Had je tijdens de sessie verlichtingen, "lightbulb" momenten*



## 13. Sessie 9 ~ Slotceremonie

**Doelstellingen:** De **LIFE** journey bijeenkomst zo afsluiten dat deelnemers het gevoel hebben dat er afsluiting, waardering, dankbaarheid en symbolisch ritueel is.

**Activiteiten:** Delen in een groep - elkaar aanspreken - ritueel - afscheidswaarden

### *Het einde van de LIFE-reis*

De **LIFE**-reis beëindigen op een manier die de levendige leergemeenschap erkent, de individuele en gemeenschappelijke bijdragen erkent en een rituele afsluiting biedt, is een essentieel onderdeel om de reis die deelnemers samen ondernamen af te sluiten. Deelnemers hebben zich volledig gecommitteerd aan de ervaring en hoewel de reis hen op verschillende manieren zal blijven beïnvloeden, komen ze tot een einde met dit specifieke aspect ervan. Het is belangrijk om iedere deelnemer de ruimte te bieden om deze stap af te sluiten. Het is ook een moment voor deelnemers om hun antwoorden te delen:

Wat is de vorm van een bloeiend leven?

Wat betekent het voor mij dat het leven goed voelt?

Maakt dat uit?

Kan ik verdrietig, boos en bang zijn en toch nog een goed leven leiden? Waarom of waarom niet?

### *Creëer de sfeer en de aspecten van de afsluiting*

Ter voorbereiding op de afsluiting worden alle deelnemers uitgenodigd om hun antwoorden op de grote vraag op te schrijven of op een of andere manier te documenteren: Wat is de vorm van een bloeiend leven? Die ook kan worden gesteld als: Wat is een leven dat mijn menselijkheid waardig is? Wat is mijn visie op een goed leven?

De deelnemers zijn bijeen in een ruimte die privacy, intimiteit en hopelijk schoonheid mogelijk maakt. Overweeg om de juiste sfeer te creëren met kaarsen, kruiden, een vuur, bloemen, of een andere manier om een "heilige" ruimte te creëren. De begeleider opent de cirkel met eigen woorden van de reis en legt dan uit hoe het volgende tijdsdeel zich zal ontvouwen. Deze afsluiting is specifiek voor de deelnemers en hun reis en de begeleiders die hen leiden. Er kunnen aspecten aan de afsluiting zijn die



reflecteren op eerdere activiteiten (deelnemers kunnen aan het begin een brief aan hun toekomstige zelf hebben geschreven die de begeleiders voor deze afsluiting hebben verzameld; deelnemers kunnen hun waarderingen hebben gedeeld in enveloppen voor elke deelnemer; etc.).

Enkele aspecten van de afsluiting die **LIFE** krachtig vond, worden hier beschreven:

- Deelnemers delen hun waardering of dankbaarheid voor deze reis
- Elke deelnemer leest zijn visie op een leven dat de moeite waard is.
- Afscheid

Deze woorden fungeren als een laatste wens/zegening/hoop voor elke deelnemer (verbonden met betekenis, doel, de reis). Het ritueel voorlezen van dezelfde woorden over elke deelnemer is voor iedereen een krachtige ervaring gebleken. Ze worden voorbereid en geschreven door de begeleiders en zijn afgestemd op de deelnemers. Overweeg een structuur te gebruiken zoals “Moge je leven/durven/voelen...”. Herhaal deze structuur zorgvuldig.

De woorden worden uitgeschreven op een stuk papier waarvan iedereen om de beurt leest. Zet een stoel in het midden van de kring. Eén persoon gaat in de stoel zitten, de persoon rechts van haar gaat voor haar staan, zegt de naam van de persoon en leest dan de voorbereide tekst. De persoon die zat staat op en de volgende persoon in de kring gaat op de stoel zitten. Nu wordt de tekst aan die persoon voorgelezen. Dit gaat zo door totdat iedereen de woorden heeft voorgelezen en iedereen de woorden heeft laten voorlezen.



## 14. Laatste woorden

Dit handboek dient als inspiratie voor de **LIFE**-reis. Het bevat wijsheid, diversiteit en brede ervaring. Eenmaal getraind, brengt elke begeleider van zichzelf in op de reis. Ze zijn vrij om methodes te combineren met vragen, ervaringen in lagen op te nemen om ze te verdiepen, nieuwe methodes te integreren en nieuwe rituelen te ontwerpen. Voor meer informatie en opleidingsmogelijkheden voor facilitators\* kunt u contact opnemen met een van de **LIFE**-partners.

\*Opleidingsmogelijkheden met partners omvatten gedetailleerde methoden, scripts, structuren en sjablonen voor facilitators.



## 15. Overzicht van methodologieën

In dit gedeelte beschrijven we enkele van de gebruikte methoden heel kort, waarbij we proberen de belangrijkste ideeën en werkwijzen over te brengen. Houd er bij het lezen van dit gedeelte rekening mee dat dit geen exacte beschrijvingen van methoden zijn die nauwkeurig gevolgd moeten worden. Elke methode is ontwikkeld rond een kernidee, maar de context - de plaats, de deelnemers en de begeleiders of leerkrachten - beïnvloedt altijd de manier waarop dingen zich ontwikkelen.

### Rituelen

Rituelen vormen het bindweefsel van gemeenschappen en zorgen voor een gedeeld gevoel van betekenis, doel, identiteit en continuïteit. Ze markeren overgangen, verdiepen relaties en herinneren ons eraan dat we deel uitmaken van iets dat groter is dan onszelf. Wanneer mensen samenkomen om een taak als de **LIFE** reis te ondernemen, is het belangrijk om vanaf het begin een gemeenschappelijk gevoel en doel op te wekken. Een manier om dat te doen is om een ritueel te gebruiken dat zowel (a) gedeeld is in de zin dat iedereen er een gelijk aandeel in heeft, als (b) symbolisch is. Het is zelfs nog krachtiger als het een element van speelsheid of creativiteit bevat. Rituelen zijn een hoeksteen van de **LIFE**-ervaring en zouden in zoveel mogelijk vergaderingen moeten worden overwogen en gepland.

**Spinnenweb:** Deelnemers staan in een cirkel; een begeleider haalt een bal garen tevoorschijn. Terwijl je het uiteinde van het garen vasthoudt, gooi je de bal door de cirkel naar een andere persoon. Dit kan gepaard gaan met het vertellen van iemands naam, een leuk feitje over zichzelf, een waardering of zelfs een belofte om aanwezig te zijn tijdens de reis. De persoon die de bal ontvangt, houdt vervolgens de draad vast terwijl hij de bal van verlangen opnieuw over de cirkel gooit. Dit wordt herhaald totdat iedereen de bal heeft ontvangen. De laatste persoon gooit dan de bal naar de begeleider die de activiteit begon.

Als degene die de activiteit begon de bal weer krijgt, is er een web gevormd tussen alle deelnemers. Op dit punt kan het goed zijn om even stil te staan bij hoe iedereen met iedereen verbonden is. Als het mogelijk is, kan iedereen in de kring een plakkertje krijgen en kan de groep naar een muur in de ruimte lopen en het web op de muur plakken. Op die manier wordt het web een beeld van de relaties tussen de deelnemers dat deel kan worden van de ruimte waarin de volgende sessies plaatsvinden.

**Vuurplaats:** Als de plek de mogelijkheid biedt om een vuur aan te steken, buiten in een vuurplaats of binnen in een open haard, kan dit een krachtig beginritueel zijn. Eerst krijgt iedereen een stukje papier en een pen of potlood. Deelnemers nemen dan vijf minuten de tijd om één of twee dingen op te schrijven die ze willen loslaten gedurende de dag, of gedurende de



hele **LIFE**-reis, of zelfs in hun hele leven. Daarna verzamelt iedereen zich rond het vuur. Dan vormen de deelnemers een cirkel - of een halve cirkel afhankelijk van de wind - rond het vuur en één voor één nemen ze hun stuk papier en gooien het op het vuur, terwijl ze kijken hoe het ding dat ze willen loslaten, wegbrandt.

**Kralen:** Verzamel de deelnemers aan het einde van een bijeenkomst of ervaring in een kring. Leg een kralensnoer klaar. Leg uit dat de kralensnoer de gemeenschap voorstelt die gevormd werd in de tijd samen. Nu iedereen uit elkaar gaat en terugkeert naar zijn eigen leven, gaan we uit elkaar. Knip het koord door en doe alle kralen in een schaal. Leg uit dat, hoewel we voorlopig uit elkaar gaan, iedereen verbonden blijft door de gemeenschap die ze hebben gevormd, de gesprekken die ze hebben gevoerd en de reis die ze samen maken. Loop dan de kring rond en elke deelnemer kiest een kraal om te houden..

## Geleide meditatie

Zoals uitgelegd in de inleiding, leren plaatsen en zijn ze machtscentra. Centraal in de **LIFE**-aanpak staat het aanwezig zijn op de plaats en op het moment van het werk. Meditatie is een manier om aanwezigheid te genereren en de geest te focussen op een bepaalde taak - bv. het lichaam voelen of zich een voorbije gebeurtenis herinneren - terwijl het helpt om afleiding door binnendringende gedachten of gevoelens te vermijden.

De begeleider vraagt de deelnemers om een comfortabele houding aan te nemen, hun ogen te sluiten en leidt dan de meditatie door de deelnemers door bepaalde mentale activiteiten te leiden.

## Persoonlijke verhalen en ervaringen delen

Het delen van persoonlijke verhalen is een belangrijk onderdeel van zelfreflectie; iemands geschiedenis, waarden, mensen en plaatsen die van belang zijn. Facilitators moeten in gedachten houden dat het delen van een verhaal niet hetzelfde is als het vertellen van een verhaal. Een verhaal kan verteld worden zonder dat het gedeeld wordt.

Om een verhaal met anderen te delen, moet de opstelling zodanig zijn dat actief luisteren wordt aangemoedigd. Een manier om dit te doen is om de groep op te splitsen in kleinere subgroepen van drie of vier. Vervolgens wordt in elke subgroep aan de deelnemers gevraagd om een verhaal te vertellen over een specifieke gebeurtenis, bijvoorbeeld wanneer iemand aardig voor hen was, wanneer ze verrast werden door de hulp van iemand, wanneer ze een ontbering overwonnen, enz. Het soort verhaal dat de deelnemers moeten vertellen hangt af van de vraag waaraan gewerkt wordt. Als de deelnemers elkaar al



kennen en er wederzijds vertrouwen is in de groep, kunnen de verhalen gaan over lijden of mislukking:

- (1) Eén persoon vertelt een verhaal (5 minuten)
- (2) De andere mensen in de kleine groep (twee of drie) reageren en zeggen wat ze gehoord hebben, (2 tot 3 minuten)
- (3) De persoon die het verhaal deelt, zegt hoe ze zich voelt nu ze haar verhaal heeft gedeeld en naar de reacties van de anderen heeft geluisterd.

Degenen die luisteren geven geen aanbevelingen over hoe een probleem kan worden opgelost of hoe een mislukking kan worden gecorrigeerd. De persoon die haar verhaal deelt, doet dat gewoon - haar verhaal vertellen en gehoord worden. En degenen die luisteren doen simpelweg dat - luisteren naar een verhaal en de persoon die het verhaal vertelt verzekeren dat ze gehoord worden.

### **Een boom van ervaringen**

Buiten in een kring verdeelt de begeleider gekleurd papier en markers onder de deelnemers. De begeleider vraagt de deelnemers om na te denken over een goede daad die iemand anders voor hen heeft verricht. De deelnemers krijgen vervolgens ongeveer 20 minuten de tijd om een tekening te maken die deze daad uitbeeldt. De tekeningen worden vervolgens opgehangen, ofwel één voor één aan de takken van een boom (die dan de boom van goede daden wordt) of ze worden aan een touwtje geregen en met de hand opgehangen als een expositie. Deelnemers krijgen de gelegenheid om de groep te vertellen wat ze getekend hebben en wat het voor hen betekende. De facilitator leidt dan het gesprek over wat goed is en welke gemeenschappelijke kenmerken er zijn tussen alle "goede daden".

### **Community of inquiry**

Het idee van een onderzoeksgemeenschap, zoals het wordt gebruikt in de **LIFE**-context, is afkomstig van Philosophy for Children en werd ontwikkeld door de oprichter ervan, Matthew Lipman, in de jaren 1980. Lipman ontwikkelde deze ideeën om leerkrachtgerichte modellen van lesgeven uit te dagen, waarbij de leerkracht op verschillende manieren in het centrum van de activiteit staat: in termen van organisatie, als initiatiefnemer van communicatie als degene die waardevolle kennis selecteert en als degene die zowel het proces als de resultaten van het leren evalueert.

In een onderzoeksgemeenschap zorgt de facilitator voor de stimulans, maar kiezen de deelnemers de vragen die ze willen onderzoeken en waarop ze redelijke antwoorden kunnen vinden. De deelnemers dragen bij aan het antwoord, luisteren naar anderen, reflecteren op alle bijdragen en richten hun gedachten op het onderzoek, niet op de begeleider. De onder-





zoeksgemeenschap wil deelnemers aanmoedigen om kritisch, zorgzaam, creatief, col laboratief en democratisch te denken.

Community of Inquiry als pedagogisch model is geïnspireerd op ideeën van John Dewey en zijn visie dat onderwijs en democratie nauw met elkaar verbonden zijn:

*“Democratie moet elke generatie opnieuw geboren worden,  
en onderwijs is haar vroedvrouw.”*

Een onderzoeksgemeenschap neemt dit democratische idee ter harte en streeft naar een samenwerkende onderwijssetting die diep democratisch is.

## Stil gesprek

Er wordt een korte verklaring geschreven op een schrijfmuur (een groot whiteboard of een groot stuk papier dat aan de muur hangt). De keuze van de uitspraak moet op de een of andere manier de vraag die aan bod komt weerspiegelen, maar dat kan zowel direct als indirect. Voorbeelden van uitspraken die tot goede stille gesprekken hebben geleid zijn:

- De beslissingen die we vandaag nemen, moeten leiden tot een duurzame wereld over zeven generaties.
- Het goede leven voelt zo goed mogelijk.
- Geluk is het enige dat op zichzelf wenselijk is.

De zin moet in het midden van de schrijfmuur staan, zodat de deelnemers er in alle richtingen op kunnen “reageren”. Het stille gesprek bestaat er dan uit dat elke deelnemer op de muur schrijft zonder woorden uit te spreken. Deelnemers kunnen het eens of oneens zijn met de stelling, of een opmerking schrijven over een enkel woord, of een vraag stellen, of een vervanging van een woord voorstellen - of dit doen voor de opmerkingen die door de andere deelnemers zijn geschreven. Ze doen dit door hun eigen schrijven met een lijn te verbinden met de hele zin, een enkel woord of met wat iemand anders al geschreven heeft en schrijven dan iets.

Om dit goed te laten werken, moeten er (a) genoeg pennen zijn voor alle deelnemers, bij voorkeur in verschillende kleuren, (b) de ruimte om te schrijven moet groot genoeg zijn en toegankelijk voor iedereen (lager als iemand een rolstoel gebruikt), (c) de ruimte met de schrijfmuur moet groot genoeg zijn zodat de toegang tot de muur gemakkelijk is, en (d) het licht moet goed zijn zodat het gemakkelijk is om te lezen wat er op de muur geschreven staat.

Als het stille gesprek traag op gang komt, kunnen de begeleiders beginnen met iets op te schrijven en dan moeten ze misschien ook laten zien



hoe je kunt reageren op wat iemand anders al heeft geschreven en niet alleen op de eerste zin.

## Discussie in een vissenkomp

Een vissenkompdiscussie is een vorm van groepsdiscussie waarbij (a) een grotere groep in tweeën wordt gedeeld, een binnengroep en een buitengroep, (b) de binnengroep een dialoog voert over een bepaald onderwerp terwijl de buitengroep zwijgt maar de discussie van de binnengroep volgt, en (c) er een regel is voor het vervangen van leden van de binnen- en buitengroep. Deze discussievorm is vooral nuttig voor het voeren van een dialoog in een grote groep, zeg 30 mensen of meer.

Met een groep van tien of twaalf personen kan een dialoog plaatsvinden waarbij iedereen meedoet, niemand te lang op zijn beurt hoeft te wachten, enz. Als de groep groter wordt, wordt dit moeilijker en als een groep eenmaal de grootte van bijvoorbeeld 30 heeft bereikt, kan een dialoog waarbij iedereen meedoet erg rommelig worden.

**Viskomp één:** (a) Plaats de deelnemers in een grote cirkel met vier stoelen in het midden. (b) Bepaal een vraag die besproken moet worden. De groep kan al een vraag hebben gesteld door middel van een vorige activiteit, of dit kan als eerste stap van de activiteit, of de begeleider kan een vraag stellen. (c) Vraag vrijwilligers om op de vier stoelen te gaan zitten. (d) Zodra de vier stoelen gevuld zijn, legt de begeleider de regels uit:

(i) alleen degenen op de middelste stoelen kunnen praten,

(ii) een persoon in het midden kan vervangen worden door iemand uit de buitenste cirkel die zijn schouder aanraakt en plaatsneemt,

(iii) als je een persoon vervangt, vervang dan bij voorkeur degene die het langst in de binnenste cirkel heeft gezeten.

(e) De facilitator start de dialoog. Vanaf dat moment kan de dialoog soepel verlopen en zich organisch ontwikkelen door de discussie van de deelnemers zelf. Maar als de dialoog stopt of vastloopt, kan de facilitator ingrijpen en een nieuwe vraag stellen aan de vier deelnemers in het midden.

**Viskomp twee:** (a) Verdeel de groep in tweeën. (b) Zet de stoelen zo neer dat de groepen een binnenste en een buitenste cirkel vormen. (c) Alleen de binnenste groep mag praten, terwijl de buitenste groep luistert en aantekeningen mag maken. (d) Na enige tijd wisselen de groepen van plaats en de “nieuwe” binnenste groep kan ofwel dezelfde vraag krijgen om te bespreken als de “oudere” binnenste groep, of er kan gevraagd worden om verder te gaan waar de “oudere” groep gebleven was.



## Vision board

**Collage:** Gebruik oude tijdschriften en ander “waardeloos” materiaal, samen met stiften, markers, kleurpotloden, enz. om een collage te maken die iets bijzonders voorstelt. De opdracht is niet om gewoon een foto te maken, maar om een foto te maken met een punt of een boodschap.

Verspreid het materiaal over een grote tafel. Zorg ervoor dat alle deelnemers goed bij het materiaal kunnen, een schaar en een lijmstift hebben, comfortabel kunnen zitten en voldoende ruimte hebben voor de cartoon waarop de collage wordt gemaakt. Lichte muziek op de achtergrond kan goed zijn.

De activiteit wordt afgesloten doordat elke deelnemer zijn collage aan de groep laat zien en uitlegt wat er op staat, waarom hij die elementen heeft gekozen, enz. De activiteit kan heel speels worden, als deelnemers grappige plaatjes vinden of vreemde combinaties maken. Maar wees erop voorbereid dat sommigen de activiteit erg moeilijk vinden en niet veel kunnen doen. Herinner de groep er in dat geval aan dat het startpunt van reflectie en denken verwarring en verwarring is, en dat het belangrijk is om die beginfase voldoende tijd te geven. Als we proberen om over de verwarring heen te springen naar een stadium waarin de dingen georganiseerd en duidelijk zijn, bestaat het gevaar dat we de belangrijke dingen uit het oog verliezen.

**De stralen van het leven:** Een groot vel papier, in de vorm van een cirkel, wordt op de grond gelegd. Het midden van dit papier is het NU, het huidige moment in de tijd. De deelnemers zoeken hun eigen ruimte rond het vel en tekenen hun eigen levenslijnen - levensweg - van geboorte tot het moment van Nu. Geleidelijk aan verandert het hele vel papier in een zonachtig beeld waarbij de stralen die zich vanuit het midden uitstrekken de verschillende levenslijnen zijn. Dit voorziend kunnen de begeleiders sterk rode of oranje kleuren gebruiken voor de cirkel in het midden, zodat het beeld van een “zon van levens” aan het einde explicieter wordt. Als de deelnemers hun levenslijnen hebben getekend, worden ze uitgenodigd om het verhaal dat ze hebben getekend met de anderen te delen.

Het vel papier kan dan aan een muur in de ruimte worden gehangen om het persoonlijker te maken en de intentie van de cursus om de zin van het leven te verkennen te benadrukken.

## Dagboek

Journaling is een krachtige manier om na te denken over de eigen ervaring. Tijdens de openingssessie krijgen de deelnemers een dagboek. Een deel van de sessie kan zelfs bestaan uit het maken van een omslag voor het boek of op een andere manier de deelnemers de mogelijkheid geven om het boek “eigen te maken”. Het boek is bedoeld om in te schrijven tij-



dens de hele duur van de cursus, maar het is belangrijk om het schrijven in het begin te begeleiden door specifieke tijd in te ruimen om in het boek te schrijven en te bespreken wat voor soort dingen je zou kunnen schrijven. Voor sommige mensen is journaling heel natuurlijk, anderen hebben hulp nodig. Het is daarom belangrijk om tijd vrij te maken in het schema voor het schrijven van dagboeken, zelfs als het een eenzame activiteit is.



## 16. Twee dagen, twee vragen

Dit is een voorbeeld van hoe de LIFE-reis kan worden gestart en de eerste twee vragen kunnen worden behandeld in een tweedaagse retraite. Voor de openingssessie moet de ruimte voorbereid worden op de activiteiten van die dag. Dit kan inhouden: stoelen klaarzetten, de vuurplaats voorbereiden (indien gebruikt), de enveloppenmuur opzetten, ervoor zorgen dat er een schrijfmuur is voor de stille bekingen, enz. Denk aan het licht in de ruimte en de algemene sfeer.

Day 1			
	Tijd	Activiteit	Methoden
	8:15 - 8:45	Yoga (optioneel)	
Openingszitting	9:00-11:00	Elkaar leren kennen	Verhalen vertellen/delen
BREAK	11:00-11:30	Wandelen, koffie halen, ademhalen	
Openingsessie vervolg.	11:30-12:15	Creëer verwachtingen voor de reis	Enveloppenwand voor het verzamelen van waarderingen
LUNCH	12:15-1:30		
Vraag #1	13:30-14:30	Aan wie zijn we verantwoording schuldig?	Tekst lezen in tweetallen
BREAK	14:30-14:50	Loop naar buiten	
Vraag #1 vervolg.	14:50-15:35	Aan wie zijn we verantwoording schuldig?	Stil gesprek
Vraag #1 vervolg.	15:35-16:15	Aan wie zijn we verantwoording schuldig?	Visiebord/collage
Afsluitende sessie	16:15-17:00	Reflectie op de dag en de reis	Dagboek / Brief aan jezelf schrijven

  

Day 2			
	Tijd	Activiteit	Methoden
	8:15 - 8:45	Yoga (optioneel)	
	9:00 - 9:30	Brieven verzamelen, inchecken	
Vraag #2	9:30-10:30	Hoe handel ik?	Geleide Meditatie
BREEK	10:30-11:00	Wandelen, koffie halen, ademhalen	
Vraag #2 vervolg	11:00-12:30	Hoe handel ik?	Lezen in tweetallen/ Onderzoeksgemeenschap
LUNCH	12:30-13:30		
Vraag #2 vervolg	13:30-14:30	Hoe handel ik?	Viskom
BREAK	14:30-14:45		
Afsluitende sessie	14:45-15:30	Inchecken / voortzetten van de reis	Reflecteren op de activiteiten / slotritueel





# Life Worth Living

*Caring for our  
Educators and Principals*



