**Hoe maak je een STILTE-DOOSJE?**

**Zoek een doos(je)**

een leeg verpakkingsdoosje, een leeg medicijnendoosje, een snoepdoosje, een bewaardoosje, een (kleine) schoendoos, een juwelendoosje, …

**Versier het doos(je)**

Kleur je doos(je) met verf of wasco in je lievelingskleuren

Versier het met je lievelingsinpakpapier, kaftpapier, stickertjes of met zelfgemaakte tekeningetjes.

**Wat kan je in je Stilte-Doosje stoppen?**

* **Belletje**
* **Meditatie-tekst** om je meditatie te beginnen.

Knip uit en stop in je Stilte-Doosje:

**De Kracht van de Stilte**

**De Kunst van de Stilte**

**Zit neer.**

**Stil en rechtop.**

**Sluit zachtjes je ogen.**

**Fluister in gedachten je woord : “MA-RA-NA-THA”**

[www.DeKrachtvandeStilte.be](http://www.DeKrachtvandeStilte.be)

* **Stilte-zin** om je meditatie af te sluiten.
  + Enkele voorbeelden van ‘**Stilte-Zinnen’** vind je op[**www.DeKrachtvandeStilte.be**](http://www.DeKrachtvandeStilte.be)
  + Je vindt er nog meer in het **boek** ‘De Kracht van de Stilte – meditatie met kinderen’
  + Of je kan **zelf** een leuke stilte-zin bedenken.
* **Gebedskraal**
* **Zandlopertje**
* **Kleine voorwerpen** die je aan de stilte doen denken.
  + bv een **schelp**, want op een verlaten strand kan het erg rustig en stil zijn
  + bv een **steentje**, want in de bergen kan het erg rustig en stil zijn
  + bv een **eikel**, want in de bossen kan het erg rustig en stil zijn
* **Foto**’s van jouw favoriete stilteplekjes ( thuis, bij oma en opa, op vakantie, … )

**MEER Lezen - Kijken**

🡺 www.dekrachtvandestilte.be/stilte-doosjes/

🡺 **Boek** ‘De Kracht van de Stilte – meditatie met kinderen’

**Stilte-Zinnen**

*om je meditatie af te sluiten*

 



*Het sterkste* ***geluid*** *is het geluid van de Stilte. Laozi*



*In de stilte raakt*

*de menselijke geest het* ***goddelijke****.*

*Iris Murdoch*



*Stilte is de grootste openbaring. Laozi*



*De kern van alle dingen is stil en eindeloos.*

*Ik zeil langs regenbogen Gods stilte tegemoet.*

*Felix Timmermans.*



*De* ***wijsheid*** *groeit in de stilte. Perzië*



*De vrucht van de stilte is* ***rust****. Arabië*

*De stilte is voor de ziel wat de slaap voor het* ***lichaam*** *is. Anne Barratin*

*Ik denk* ***99 keer*** *en vind niets. Ik stop met denken, zwem in de stilte, en de waarheid komt naar mij toe. Albert Einstein*



*Stilte voor de geboorte, stilte na de dood:*

*het leven is niets anders dan lawaai tussen twee ondoorgrondelijke stiltes. Isabel Allende*