

Een uitnodiging

Veel mensen zijn vandaag de dag zo druk met allerlei dingen dat ze maar weinig of geen tijd nemen om eenvoudigweg te 'zijn'. Deze levenswijze zorgt ervoor dat niet alleen volwassenen altijd maar bezig zijn, maar dat er ook veel overbelaste en angstige kinderen met een overvolle agenda zijn. Er rust te veel druk op hun schouders en vaak zijn ze angstig en bezorgd. Kinderen nemen de stress van hun ouders en omgeving over. Ouders en verzorgers die veel last hebben van stress en niet in balans zijn, kunnen onbedoeld stress bij kinderen veroorzaken. Veel kinderen zijn zo druk met sport, huiswerk, activiteiten en clubs, dat er geen tijd voor hen overblijft om gewoon rustig bij zichzelf te blijven, om te leren wie ze zijn en om de wereld om hen heen te verkennen. Voor veel kinderen uit gezinnen met een laag inkomen komen daar ook nog eens problemen als geweld, slechte voeding en armoede bij. Jonge mensen met verschillende achtergronden besteden steeds meer tijd aan passief entertainment, zoals computerspelletjes, mobieltjes en televisie, in plaats van zich actief bezig te houden met de dingen die in de wereld om hen heen gebeuren.

Mindfulness heeft iets totaal anders te bieden: een effectieve manier voor mensen van alle leeftijden en achtergronden om op een gezonde manier te leren omgaan met de chaotische wereld om hen heen en met de chaos die ze vaak in zichzelf ervaren. Mindfulness is eenvoudig; je hebt er geen speciale uitrusting voor nodig, je hoeft er geen eten of drinken voor bij je te hebben en je hoeft er ook niets ingewikkelds voor te leren. Het kan door ouders, familieleden, leerkrachten, therapeuten of verzorgers aan anderen worden geleerd, en kinderen kunnen het zelfs van leeftijdgenoten leren.

Hoe kunnen we kinderen zover krijgen dat ze stil blijven zitten om te mediteren en waar halen we de tijd vandaan die we daarvoor moeten inruimen? Het gaat er in dit boek niet om dat je je kinderen langer achter elkaar in de lotushouding leert stilzitten. In dit boek bied ik korte, eenvoudige oefeningen aan die in alle aspecten van het leven van onze kinderen het zaadje van meditatief bewustzijn planten. Thich Nhat Hanh, de Vietnamese monnik die bijgedragen

heeft aan de populariteit van mindfulness in het Westen, pleit ervoor dat we ons dagelijks leven transformeren tot een meditatie en dat we meditatie tot een manier van leven maken. Dit kunnen we doen door doelbewust aandacht te schenken aan onze ademhaling, aan hoe we lopen, autorijden, eten, werken, kortom aan al onze eenvoudige dagelijkse bezigheden. Wat dit betreft hebben kinderen een voorsprong op volwassenen. Zij hebben een natuurlijke neiging om details op te merken die we als volwassenen over het hoofd zien. Daarnaast stellen kinderen vragen die volwassenen niet meer stellen en staan zij zonder vooroordeel open voor nieuwe ervaringen.

De oefeningen in het boek zijn geschikt voor kinderen met verschillende aandachtsspannen en leerstijlen. Omdat het zuiverste water het dichtst bij de bron stroomt, beschrijf ik ook oorspronkelijke meditatietechnieken die al honderden jaren in gebruik zijn. Sommige van deze meditatietechnieken voor volwassenen heb ik aangepast en er spelletjes, creatieve opdrachten en andere leuke activiteiten van gemaakt.

Je hoeft geen deskundige op het gebied van mindfulness te zijn om kinderen zover te krijgen dat ze ermee aan de slag gaan. Je kunt mindfulness zelfs samen met je kinderen leren en oefenen. Dit boek heeft als doel om je kennis te laten maken met mindfulness, of de ervaring die je al hebt te verdiepen, zodat je deze op effectieve wijze met kinderen kunt delen. Een kind laten kennismaken met mindfulness is een cadeautje dat het zijn leven lang bij zich zal dragen. Je plant dan namelijk het zaadje van een bewustzijnsoefening die de geest, het lichaam en de ziel een leven lang kan blijven voeden.

Zaadjes planten

1

Een inleiding tot mindfulnessmeditatie

MEDITATIE wordt steeds meer een onderdeel van de westerse cultuur. Bij de verkoop van computers, mobieltjes en auto's wordt handig gebruikgemaakt van het feit dat 'zen' helemaal in is; je ziet op allerlei dingen een afbeelding van Boeddha, variërend van T-shirts tot sleutelhangers; yogastudio's schieten als paddenstoelen uit de grond; en sommige boeken over meditatie zijn bestsellers. Voor allerlei aandoeningen, variërend van hartproblemen tot slapeloosheid, wordt door sommige artsen meditatie aanbevolen, en veel therapeuten leren hun cliënten tegenwoordig ademhalingsoefeningen waarmee ze zich beter kunnen leren ontspannen. Meditatie en oosterse voorwerpen en gebruiken kunnen dan wel in de mode zijn, maar de oefeningen en de heilzame effecten die ze hebben, zijn universeel: ze overstijgen tijd, cultuur, religie en marketingtrends. Vraag jezelf maar eens af over hoeveel andere gebruiken binnen onze westerse cultuur zowel religieus als wetenschappelijk geschoolde mensen het met elkaar eens zijn.

Mijn ervaring als mindfulnessleraar is dat iedereen, variërend van gevangenen en universiteitsstudenten tot artsen en kinderen met een leerachterstand, baat kan hebben bij mindfulnessoefeningen. Ik heb met mensen gewerkt die ronduit weigerden om stil te gaan zitten voor een ademhalingsoefening, maar die desondanks aan het einde van de cursus of workshop toegaven dat ze zich toch wel een beetje minder gefrustreerd voelden. Ik denk dat dit voor een deel te verklaren valt doordat mindfulness niet iets bij de beoefenaars wil bewerkstelligen of hen probeert te dwingen iets te geloven, maar dat het hen uitnodigt om zich bewust te worden van

wie ze zijn, van wat er gaande is en van hoe zij op elk willekeurig moment reageren. Het hier-en-nu is vaak veel minder stressvol dan de verhalen die onze geest over ons verleden, ons heden en onze toekomst verzint.

Wat is meditatie nu precies?

Contemplatieve technieken zoals mindfulness en concentratiemeditatie zijn al duizenden jaren in gebruik. Voorbeelden van meditatievormen zijn transcendentale meditatie, mindfulnessmeditatie, zenmeditatie, christelijke meditatie, kabbalameditatie en inzichtmeditatie. Er is ook een scala aan oosterse oefenvormen en technieken zoals bijvoorbeeld yoga, tai chi en hypnose, die iets met meditatie te maken lijken te hebben, zonder dat altijd even duidelijk is wat precies.

In dit boek gebruik ik een definitie die eerder wetenschappelijk is dan spiritueel. Meditatie is 'een oefenvorm die zorgt voor zelfregulering van lichaam en geest, waarbij mentale gebeurtenissen worden beïnvloed aan de hand van specifieke aandachtsvormen. Deze vallen onder de aandachtsvormen die worden gebruikt ter stimulering van ontspanning of geestestoestanden zoals hypnose, progressieve ontspanning en trance.'¹

Hoewel dit een erg droge definitie is, beschrijft ze wel een deel van de essentie van meditatie. De definitie zou ook als volgt kunnen luiden: 'Meditatie is een oefenvorm waarbij je door het richten van je aandacht invloed uitoefent op je lichaam en je geest.' Ik vind dit wel een mooie omschrijving, omdat ze ons eraan herinnert dat meditatie een actief proces is en daarmee de veel voorkomende misvatting rechtzet dat meditatie passief zou zijn. Doordat de nadruk op aandacht ligt, wordt de misvatting tegengesproken dat meditatie een poging is tot het stoppen of blokkeren van je gedachten. Als je met meditatie begint, zul je merken dat er veel gedachten door je hoofd gaan. Het gaat erom dat je deze gedachten rustig voorbij laat komen, zonder dat je erin meegaat of erin blijft hangen. Op deze manier is meditatie een oefening in het trainen van de geest die ons in staat stelt meer duidelijkheid te krijgen over onze gedachtepatronen.

Soms zijn mensen bezorgd dat meditatie, waarbij de nadruk op acceptatie ligt, hen passiever maakt, of dat meditatie hen ertoe aanzet om over zich heen te laten lopen. Dit is een fundamentele

misvatting en is iets geheel anders dan het met bewuste aandacht accepteren van dingen. Naarmate we meer oefenen, zien we onze levenssituatie steeds duidelijker voor ons en weten we steeds beter wat we moeten doen en hoe we dat het beste kunnen doen.

Als ik mensen tegenkom die zich druk maken over de passiviteit van meditatie, vertel ik hen vaak over een wetenschappelijke studie naar de fysieke symptomen van angst en bezorgdheid bij drie groepen mensen: mensen die mediteerden, mensen die niet mediteerden en mensen die net waren begonnen met mediteren. Alle proefpersonen kregen filmpjes voorgeschoteld waarop auto-ongelukken te zien waren, dus niet bepaald ontspannend waren. Elke groep vertoonde dezelfde mate van stresssymptomen. Dat wil zeggen dat hun lichaamstemperatuur, bloeddruk, hartslag en andere fysiologische stresssymptomen voorafgaand aan en tijdens de ongelukken die ze zagen in gelijke mate verhoogden of toenamen. Maar de proefpersonen die mediteerden herstelden sneller van de stress en bereikten hun basisontspanningsniveau veel eerder dan de proefpersonen die niet mediteerden.² Deze onderzoeksresultaten wijzen erop dat mensen die mediteren sneller recupereren en in moeilijke perioden wellicht veerkrachtiger zijn. Natuurlijk ervaren mensen die mediteren net als ieder ander stress, bezorgdheid en angst. Maar in plaats van deze gevoelens passief te negeren, lijken zij in staat te zijn om ze op actieve wijze te doorleven, zonder ze langere tijd te laten doorwerken of hun leven erdoor te laten beïnvloeden. De meeste mensen die ik heb gesproken en die net begonnen waren met mediteren, zeggen dat ze het gevoel hebben dat ze niet minder actief maar juist actiever dan voorheen bij het leven betrokken zijn.

Meditatievormen

Traditionele en hedendaagse meditatieleraren verdelen meditatie in twee hoofdgroepen: concentratiemeditatie en mindfulnessmeditatie. In Pali, de taal waarin veel van de vroegste boeddhistische geschriften zijn geschreven, staan deze twee hoofdgroepen bekend als *samadhi-oefeningen* (concentratie) en *sati-oefeningen* (mindfulness).

Concentratie is het gedurende een bepaalde tijd richten van je aandacht op een punt dat zich binnenin je of buiten je bevindt.³ Voorbeelden van je aandacht richten op dingen die zich buiten je bevin-

den zijn kijken naar een kaars, een kunstwerk op je in laten werken, of gewoon naar een bepaald punt op een muur kijken. Voorbeelden van je aandacht richten op dingen die zich binnenin je bevinden zijn het visualiseren van een bepaald beeld, je aandacht richten op je ademhaling, bepaalde lichamelijke gewaarwordingen opmerken, het volgen van bepaalde bewegingen of het reciteren van een mantra. Een mantra is een eenvoudig woord dat voor degene die het herhaalt van betekenis is, zoals 'één', 'vrede', of 'liefde', of een klank als 'aum'. 'Aum' is een klank die binnen oosterse tradities vaak te horen is; in het hindoeïsme gelooft men dat het de oorspronkelijke, goddelijke trilling van het universum is. Als de aandacht door mentale of fysieke gewaarwordingen wordt afgeleid, worden deze eenvoudigweg terzijde geschoven en wordt de aandacht opnieuw op het voorwerp van concentratie gericht. Bekende vormen van concentratiemeditatie zijn yoga, tai chi, qigong, transcendentale meditatie en andere oefeningen waarbij concentratie vereist is, waaronder veel gebedsvormen waarmee de westerling wellicht beter bekend is. De boeddhistische concentratiemeditatie bevat oefeningen zoals *metta* (een liefdevolle meditatie die gericht is op vriendelijkheid), enkele zenmeditaties en veel Tibetaanse meditaties. Concentratiemeditatie versterkt het vermogen om de aandacht te richten, het maakt de geest schoon en brengt hem tot rust. Je kunt het vergelijken met het in een rechte lijn op een bestemming afgaan.

De meeste oefeningen in dit boek vallen onder de mindfulnessmeditatie. De mindfulnessmeditatie komt voort uit de tradities van het zen- en het vipassanaboeddhisme. In tegenstelling tot concentratiemeditatie, waarbij we onze geest in een bepaalde richting sturen, gaat het er bij mindfulness om te observeren waar de geest uit zichzelf naartoe gaat.⁴ Waar de concentratiemeditatie vergelijkbaar is met een zoomlens die op een bepaald voorwerp is gericht, kun je mindfulness vergelijken met een groothoeklens die op de hele horizon is gefocust.⁵ Door mindfulness richten we onze aandacht op de totale ervaring van het hier-en-nu, dat wil zeggen op onze waarnemingen en – wellicht belangrijker – op de verhalen die onze geest daarvan maakt.

Mindfulnessmeditatie behelst het oefenen van metabewustzijn met betrekking tot gedachten, gevoelens en gewaarwordingen in het hier-en-nu. 'Metabewustzijn' wil zeggen dat we onze gedachten

zonder oordeel, analyse of het bedenken van allerlei scenario's observeren. We merken gewoonweg op wat we waarnemen aan geestelijke activiteiten, zoals het komen en gaan van gedachten, gewaarwordingen en associaties.⁶

De meest zuivere vorm van mindfulnessmeditatie is weliswaar het eenvoudigweg observeren van de geest en te zien hoe gedachten zich vormen en oplossen, als wolken in de lucht, maar onze geest heeft vaak sterk de neiging om in een bepaalde gedachtestroom mee te gaan. Om die reden is het nuttig om een concentratieoefening achter de hand te hebben waarop we steeds kunnen terugvallen en die we als een soort ankerpunt kunnen gebruiken. Je kunt hierbij denken aan het volgen van je ademhaling of het opmerken van je fysieke gewaarwordingen. Net als bij concentratiemeditatie zal onze aandacht bij mindfulnessmeditatie onherroepelijk regelmatig afdwalen. Zodra we dit opmerken, kunnen we dit terzijde schuiven en onze aandacht opnieuw op de gewenste wijze richten.

Bij deze geankerde vorm van mindfulnessmeditatie observeren we een gedachte, gevoel of gewaarwording en benoemen deze, vooraleer we weer terugkeren naar onze ankeroefening. Als we het richten van onze aandacht op onze ademhaling als ankeroefening nemen, en we bijvoorbeeld onze maag horen knorren, kunnen we opeens met onze gedachten naar het avondeten afdwalen. Wanneer we dat opmerken, kunnen we eenvoudigweg de mentale notitie 'knorrende maag' maken en terugkeren naar onze ademhaling. Hierdoor breken we het hele scenario met betrekking tot het avondeten meteen af. Het leren kennen van onze geest en dit soort observatieoefeningen geven ons op intieme wijze inzicht in de aard van onze geest en zijn gewoonten.

Aangezien kinderen het beste uit de voeten kunnen met sterke en duidelijke ankers en concrete ideeën die ze kunnen zien of voelen, wordt bij de meeste oefeningen in dit boek gebruikgemaakt van de vijf zintuigen. Hierdoor wordt het bewustzijn aangescherpt en een verbinding gecreëerd met het hier-en-nu, terwijl het beoefenaars tevens een betere kijk op hun gewoontereacties geeft. De vijf zintuigen, te weten horen, zien, voelen, proeven en ruiken, kunnen elk als anker voor meditatieoefeningen fungeren. In sommige oosterse psychologische tradities voegt men hier ook nog een zesde zintuig aan toe, namelijk de geest of het denken.

Het beoefenen van mindfulness

De psycholoog Christopher Germer beschrijft mindfulness als ‘het zich bewust zijn van een ervaring in het hier-en-nu en deze ook accepteren.’⁷ Dit is het soort bewustzijn en nieuwsgierigheid waarmee kinderen vaak naar de wereld om zich heen kijken. Gebruik de definitie als ze je aanspreekt. Als je er niets mee hebt, volgen hier enkele metaforen die je kunt gebruiken wanneer je mindfulness aan kinderen wil uitleggen. Ik ben erg gecharmeerd van de volgende metafoer: je zit naast een beekje en ziet hoe gedachten op blaadjes of bootjes langzaam stroomafwaarts worden meegevoerd. Hoe langer je op de oever van het beekje zit, hoe beter je begint in te zien wat er zich onder het wateroppervlak (in jou) bevindt en hoe beter je de verschillende waterstromingen (je gedachtstromingen) begrijpt. Hier volgen enkele andere ideeën:

- Kijken naar een bron of fontein met opborrelende ‘gedachten’ die langzaam weer wegstromen
- Gedachten en gebeurtenissen die op een lopende band voorbijkomen
- Gedachten die op spandoeken zijn geschreven die deelnemers aan een optocht met zich meedragen
- Gedachten die als herfstblaadjes zacht op een lege en accepterende deken vallen
- Het volgen van een stuiterende ‘gedachtenbal’ die langzaam uit het zicht verdwijnt
- Gedachten in de vorm van wolken die zich vormen, verdampen, zich opnieuw vormen en vervolgens worden meegevoerd met de wind
- In de trein zitten en uit het raam kijken (in plaats van telkens uitstappen wanneer je iets interessants ziet)

Ik zie het bewustzijnsveld ook vaak als een schoolbord of whiteboard en meditatie als het schoonmaken van het bord, omdat veel kinderen het leuk vinden om dat te doen. Aan het einde van de

schooldag is het bord meerdere keren schoongeveegd en zie je hier en daar nog wat krijtvegen. Meditatie zou je kunnen zien als het schoonmaken van het bord, het schoonvegen van het bewustzijnsveld. Bij het beoefenen van mindfulnessmeditatie merken we elk vervaagd woord, getal of tekening op die bij de lessen van vandaag horen voordat we ze uitvegen. Als je dit met behulp van een echt schoolbord demonstreert, heb je een prachtige metafoor die je zowel bij kinderen als bij volwassenen kunt gebruiken.

Hoe werken meditatie en mindfulness?

Jarenlang geloofde men dat het brein nagenoeg niet meer verandert nadat het tijdens de adolescentie zijn maximale volume heeft bereikt. Recentelijk onderzoek heeft echter uitgewezen dat het brein veel flexibeler is dan men voorheen dacht. Door meditatie en andere activiteiten kunnen we dingen veranderen en verbeteren waarvan we voorheen meenden dat ze aangeboren en onveranderlijke eigenschappen waren, zoals onze aandachtsspanne, intelligentie en zelfs onze geestelijke gezondheid. Dit vindt plaats door de vorming van nieuwe neurale verbindingen. Net als met het trainen van het lichaam kunnen we sterk maken wat zwak is, maar onze lichaamslengte en -vorm zijn bijvoorbeeld wel aan bepaalde beperkingen onderhevig. Er zijn studies die erop wijzen dat er bij mensen die gedurende een langere periode mediteren veranderingen zijn waar te nemen in de basisactiviteit van verschillende hersengebieden en dat bij deze mensen de hoeveelheid en vorm van de grijze massa kan veranderen.⁸

Door het beoefenen van mindfulness worden we ons bewust van de aard van onze geest doordat we onze eigen gedachtepatronen leren waarnemen. Mindfulness zorgt er ook voor dat we anders op onze gedachten en bepaalde gebeurtenissen reageren. Hierdoor verandert onze manier van denken. Door mindfulness beginnen gedachtepatronen, waar we misschien al een leven lang mee rondlopen, te veranderen. Dat heeft zelfs op moleculair niveau effect.

Meditatie heeft dus ook effect op ons lichaam. Als onze geest tot rust komt, ontspant ook ons fysieke lichaam zich, waardoor het in een natuurlijke toestand van genezing terechtkomt.⁹ Wanneer we ons in deze toestand bevinden, herstellen onze geest en ons lichaam

zich sneller van stress en spanning. Met behulp van lichaamsgerichte meditatie kunnen we beter naar ons lichaam leren luisteren, weten we sneller wanneer er iets mis is en kunnen we sneller op de juiste manier reageren. Onderzoek heeft aangetoond dat tijdens meditatie de hartslag en de bloeddruk afnemen.

Mindfulness activeert de hersengebieden die betrokken zijn bij de natuurlijke regulering van emoties, geluksgevoelens en een positieve kijk op het leven, en daarnaast bij fysieke en mentale veerkracht.¹⁰ Hierdoor kan meditatie een rol spelen bij het ondergaan van sterke emoties. Bovendien lijkt het een positieve invloed te hebben op ons geluksgevoel en ons optimisme. Daarnaast kan het zelfs ons immuunsysteem versterken. Onderzoek heeft ook aangetoond dat mensen die mediteren sneller herstellen van huidandoeningen zoals psoriasis¹¹ en dat het lichaam van mensen die mediteren meer antilichamen produceert wanneer het aan vaccins wordt blootgesteld.¹²

Meditatie en kinderen

De positieve fysieke en emotionele uitwerking die mindfulnessmeditatie op volwassenen heeft, is ook van toepassing op kinderen. Meditatie en mindfulness kunnen de sterke punten van kinderen extra krachtig maken. Meditatie is heel natuurlijk voor de mens en heeft voor zover we weten geen negatieve bijwerkingen. Het heeft daarentegen een uiterst positieve invloed op de geest, het lichaam, het brein en de ziel.

Aangezien meditatie een activiteit is waarbij kinderen kunnen improviseren en die ze helemaal zelf kunnen doen, is het een activiteit die hen meer in hun kracht laat staan. Als kinderen mediteren, leren ze technieken die ze kunnen gebruiken om zichzelf te troosten wanneer ze van streek zijn, om hun aandacht op iets te richten wanneer dat nodig is en om gewoon prettig in hun vel te kunnen zitten en bewust met het leven om te kunnen gaan.

Enkele jaren geleden hielp ik een jonge vrouw, Carrie, die al jarenlang last had van ADHD en angstgevoelens. Ze had al verschillende medicijnen geprobeerd en was bij verschillende therapeuten geweest. Alles hielp wel een beetje, maar ze kreeg ook de boodschap dat er iets mis met haar was, wat alleen door iets of iemand anders

veranderd kon worden en niet door haarzelf. Uiteindelijk raadde een leraar haar meditatie aan als een manier om haar aandacht beter te leren richten en zichzelf tot rust te brengen. Toen ik Carrie leerde kennen was ze al enkele jaren met meditatie bezig. Ze straalde het vertrouwen van een succesvolle studente en atlete uit, wat een groot contrast vormde met hoe ze zichzelf als jong meisje beschreef.

Haar ouders waren er aanvankelijk op tegen dat ze ging mediteren. Ze dachten dat het tegen hun religieuze overtuigingen indruisde. Ze draaiden echter bij toen ze zagen dat datgene waar Carrie mee bezig was een positievere invloed op haar had dan veel van de andere dingen die ze had geprobeerd en dat mindfulnessmeditatie niet noodzakelijkerwijs een religieuze component hoeft te hebben.

Ze zei: 'Oké, ik weet dat iedereen denkt dat dit meditatiegedoe een beetje vreemd is, ook mijn vrienden en zeker mijn ouders in het begin. Ik vertel het nog steeds niet aan iedereen, omdat je nooit weet hoe mensen zullen reageren. Ik heb het wel aan enkele van mijn beste vrienden verteld en zij vinden het nu eigenlijk best leuk, en ze hebben me zelfs gevraagd om het hen te leren.' Als kinderen elkaar dit soort oefeningen leren, verdiept dat hun begrip en is de kans groter dat ze blijven oefenen.

Carrie omschreef het nog het beste terwijl ze lekker onderuitgezakt in haar stoel hing, met haar door het dragen van een hockeyhelm verwarde bruine haar, toen ze zei: 'Meditatie is iets van mezelf geworden. Het helpt me om rustig te blijven en ik weet gewoon dat het heeft geholpen me te concentreren op school en tijdens het hockeyen. Maar het is geen pil die ik van de dokter krijg en die mij verandert; ik ben het zélf en wat ik doe verandert mij, en het is iets wat ik altijd en overal kan doen. En andere mensen hoeven helemaal niet te weten dat ik dat doe, maar als ik aan anderen uitleg hoe het mij heeft geholpen, kunnen zij daar ook weer hun voordeel uit halen.'