

Aandachtig spreken

Zoals Boeddha ons helpt een bewust leven te leiden, zo kunnen ook kinderen ons bewustwordingsproces stimuleren. Leven of werken met kinderen kan bijzonder waardevol zijn bij het bewandelen van het spirituele pad. Dit is voor mij de basis van de rubriek *Kleine Boeddha*.

tekst: Inez van Goor

Spreken met kinderen

Als ik in de klas iets vertel of met de kinderen praat en er met mijn aandacht niet helemaal bij ben, dan voelen ze dit onmiddellijk aan. Ik merk het aan de manier waarop ze naar mij kijken en op mij reageren. Zo realiseerde ik me dat ik geen idee had van de mogelijke antwoorden nadat ik een verhaal had voorgelezen waarover ik achteraf vragen stelde.

Tijdens het voorlezen moest ik telkens denken aan het moeizame gesprek dat ik kort daarvoor met een ouder had gevoerd. De betekenis van de woorden die ik voorlas ontgingen mij daardoor volledig. Daar kwam nog bij dat het ook totaal niet tot de kinderen was doorgedrongen waar het verhaal eigenlijk over ging. Van de vijf vragen kon alleen het slimste jongetje er twee beantwoorden.

Een collega van mij, die thuis zelf een dochtertje heeft, herkende dit. Op een avond las zij het lievelingsverhaal van haar dochtertje voor de zoveelste keer voor terwijl tussen elke zin, als het niet elk woord was,

een heel scala van gedachten aan haar voorbijtrok. Halverwege was ze opgeschrokken uit haar gedachten doordat haar dochtertje had gezegd dat ze liever ging slapen omdat ze het verhaal helemaal niet spannend vond. 'Volgens mij weet je helemaal niet wat je leest', had ze boos gezegd. Daarna had ze een kussen over haar hoofd getrokken en hoe haar moeder ook haar best deed, voor haar hoefde het niet meer.

Voelen en verlangzamen

Charlotte Kasl (*Als de Boeddha kinderen had*, 2012) zegt hierover: 'Altijd wanneer we met kinderen praten, bespelen we het instrument van wie we zijn. Onze toon, ons volume, de snelheid van onze woorden, of ze direct of indirect zijn, of we oogcontact maken en de mate waarin we eerlijk of misleidend zijn, ze zijn allemaal duidelijk merkbaar. Onze woorden kunnen spanning, angst of afwezigheid overbrengen.' Hierdoor kunnen ze verkeerd of zelfs helemaal niet overkomen.

Volgens Thich Nhat Hanh (*For a Future to*

be Possible: Commentaries on the Five wonderful Precepts, 1993) ligt de oplossing bij aandachtig spreken: 'We hoeven onze woorden alleen zorgvuldig te kiezen. Aandachtig spreken is een levenshouding die verstrekkende gevolgen heeft.'

Jamgön Kongtral (*Creation and Completion, Essential Points of Tantric Meditation*, 1996) en Pema Donyö Nyinche Wangpo (*Relative World, Ultimate Mind*, 2002) bieden handreikingen om ons deze houding eigen te maken.

Om te beginnen is de lichaamshouding die je aanneemt voor je begint te spreken belangrijk. Rechttop staan of zitten met je voeten stevig op de grond, bewust in- en uitademen en heel even je ogen sluiten om stil te staan bij wat je gaat doen. Tijdens het spreken is het van belang daadwerkelijk te voelen wat je zegt. 'Probeer bij het spreken met name te letten op de bewegingen in het bovenste deel van je lichaam. De ervaring van velen is dat de kwaliteit en toon van spreken verandert wanneer ook

de lichamelijke ervaringen worden gevoeld. De gedachten en de woorden zijn meer afgestemd op ons innerlijk: we zijn werkelijk aanwezig.'

Ook als we langzamer spreken verandert de toon van onze woorden. 'Het vraagt oefening om dat op een natuurlijke wijze te doen. Een goede manier om dit te oefenen is hardop voorlezen. Lees eerst voor zoals je gewend bent en lees daarna langzamer. Vraag degene die je voorleest hoe hij of zij het verschil ervaart.'

Wanneer we onze spraak vertragen, kunnen we elke lettergreep goed laten horen. Wanneer we beter articuleren, worden de woorden door de anderen beter ontvangen. Ze hebben dan ook meer kracht.

Stille en oogcontact

Jamgön Kongtral en Pema Donyö Nyinche Wangpo raden ons aan tijdens het spreken ook stiltes of kleine pauzes in te laten. 'Met name de ontspanning tijdens de pauzes is van belang. Wanneer we kunnen ontspannen in de pauzes heeft dat veel invloed. Luisteraars hebben hierdoor als het ware de tijd om te verwerken wat er is gezegd. En ook zijn wij zelf beter in staat ons te verbinden met wat we zeggen. Wanneer we snel spreken, doen we dat dikwijls vanuit een gewoonte. Door aandacht voor het stiltemoment doorbreken we die gewoonte. Een pauze inlassen kunnen we oefenen: als je een gesprek voert of een verhaal vertelt probeer dan regelmatig een paar tellen stil te zijn.'

Het gevolg van dit alles is dat het contact met de luisteraar, in dit geval het kind, zal verbeteren. We kunnen dat contact nog versterken door het advies van Charlotte Kasl ter harte te nemen: 'Wanneer je iets wilt zeggen of vertellen, zorg er dan voor dat je eerst de aandacht van het kind hebt, maak oogcontact en neem een houding aan waardoor jullie op gelijke ooghoogte staan of zitten en kijk vervolgens of je respons krijgt.'

Naar aanleiding van de oefening in aandachtig spreken besloot ik het verhaal dat ik aan de kinderen had voorgelezen zonder er met mijn aandacht bij te zijn, nogmaals voor te lezen. Dit keer ging ik goed rechtop zitten met mijn voeten stevig op de grond, ik ademde in en uit en sloot heel even mijn ogen om stil te staan bij wat ik ging doen. Daarna pakte ik het boek en begon te lezen; inademem, uitademem, zo nu en dan pauzerend en in contact met wat ik zei. Terwijl ik las, werd ik gegrepen door de intense betekenis van het verhaal. Toen ik klaar was, was ik een ogenblik stil om te kunnen voelen wat er was gebeurd. Daarna stelde ik de kinderen opnieuw de vragen die bij het verhaal hoorden. En net als ik, konden zij dit keer alle vijf vragen beantwoorden.

Voor mijn collega is deze ervaring onderdeel van haar meditatieoefening geworden. Het leert haar aanwezig te zijn wanneer ze de neiging heeft af te dwalen. Ook nu weer is het kind de leraar van de ouder. ♣

'Altijd wanneer we met kinderen praten, bespelen we het instrument van wie we zijn'