

Hoe blijf je mindful in een druk gezin? Vriendenhuis Nooitgedacht in Tricht organiseert driemaal per jaar een Dag van Aandacht. Speciaal voor ouders met kinderen tussen de zes en twaalf jaar. *BoeddhaMagazine* liep met hen mee.

tekst: Inez van Goor

Oefenen met het hele gezin

Als de Dag van Aandacht begint, zijn alle deelnemers nog bij elkaar. In een grote kring zingen de ouders en hun kinderen samen een lied. Direct daarna begint voor beide groepen een apart programma. Ik doe deze ochtend mee met de kinderen. In een kleine zaal zitten twintig kinderen in de leeftijd van zes tot twaalf jaar in een kring op hun kussen. Een van hen, 'de belmeester', mag laten horen hoe de bel 'uitgenodigd' wordt. Het meisje plaatst de bel op haar platte hand en slaat er drie keer op. Bij elke klank ademen de kinderen heel bewust in en uit met de ogen dicht. Als ze hun ogen weer open hebben, zegt Tineke Spruytenburg (zie kader), die de dag begeleidt: 'De bel is voor mij een grote vriend. Als ik druk ben in mijn hoofd en ik hoor de bel, ga ik naar binnen naar mijn stille plekje. Als jij zelf verdrietig of bang bent, kun je dit ook doen. Je nodigt de bel uit om te klinken en volgt tijdens de klank je ademhaling. Zolang je verdrietig of angstig bent blijf je steeds de bel uitnodigen, net zolang totdat je weer kalm bent en helder kunt denken.'

Mindful snacken

Na een concentratieoefening en het zingen van liedjes onder begeleiding van twee kinderen met een gitaar, gaan we mindful snacken. Een achtjarige jongen legt uit hoe dit werkt: 'Ik geef de schaal met snacks aan jou. Dan kijk je mij aan, je

buigt je handen samen in lotusgroet, pakt een snack, kijkt mij aan en buigt weer. Dan geef je de schaal door aan de volgende.'

'Door elkaar aan te kijken bij het uitdelen ben je echt even bij elkaar', zegt Spruytenburg. Zij en de jongen doen het een keer voor. Na het klinken van de bel gaat de schaal rond. En ook al duurt het best lang voor de schaal de hele kring rond is, het blijft opvallend stil. Als iedereen iets lekkers heeft, zegt Spruytenburg: 'Bij het mindful snacken is het belangrijk dat we

Je kunt gewoon niet alles, je moet keuzes maken

niet gaan schrokken. We ruiken eerst, likken er even aan en stoppen dan een klein stukje in onze mond. Doe maar mee.'

De kinderen volgen haar voorbeeld. 'Voel je wat er gebeurt?' vraagt Spruytenburg. 'Ik voel speeksel,' zegt een klein meisje. 'Zo slim is je lichaam nou,' zegt Spruytenburg. 'Als het iets lekkers ruikt of proeft, maakt het speeksel. Daardoor kun je het eten makkelijker doorslikken.'

Terwijl we in stilte onze snack eten, horen we buiten het zaaltje voetstappen en zachte stemmen. De ouders zijn terug en het is tijd voor een gezamenlijke thee-

pauze. Tijdens de theepauze vertelt een van de ouders wat ze hebben gedaan. 'Na de zitmeditatie hebben we met elkaar gesproken over hoe je in een druk gezinsleven toch rustmomenten kunt inbouwen. Een ouder vertelde dat hij dit doet door elke keer als de klok slaat, terug te keren naar de ademhaling. Een ander doet dit als ze bij de waterkoker staat.

Onze conclusie was dat je het beste je leven zo veel mogelijk kunt versimpelen. Niet én een drukke baan én kinderen hebben en dan ook nog sporten, de nieuwste film willen zien en het laatste boek willen lezen. Je kunt gewoon niet alles, je moet keuzes maken en dingen schrappen als je wilt voorkomen dat je door blijft draven. Door elkaar te vertellen waar je tegenaan loopt en hoe je het vervolgens oplost, kom je op nieuwe ideeën. Het delen op zich is al erg fijn. Je merkt dat je niet de enige ouder bent die worstelt.'

'Tijdens het delen kunnen ouders hun pet met "mama" of "papa" erop even afzetten. Ze kunnen even zichzelf zijn,' zegt Wim Schuurmans, die het ouderprogramma coördineert.

Eten in stilte

Volgens Schuurmans geldt hetzelfde voor de kinderen. Ook zij kunnen zichzelf zijn tijdens de Dag van Aandacht. Ze hoeven zich niet beter voor te doen; het competitie-element ontbreekt op deze dag. Maar



Dag van Aandacht

De Dag van Aandacht is het initiatief van leerkracht en 'kindermindfulnesstrainer' Tineke Spruytenburg. Ze kwam op het idee na haar tweejarig verblijf in Plum Village, het boeddhistisch klooster en meditatiecentrum van Thich Nhat Hanh in Frankrijk. Hier werd zij opgeleid tot begeleidster van kinderprogramma's die tijdens grote retraites worden georganiseerd. De dag gaat volgens haar primair om het leren integreren van de Plum Village-beoefening in een druk gezinsleven. 'Oefenen met zit-, loop- en eetmeditatie in een gezin met opgroeiende kinderen is niet gemakkelijk. Veel tijd voor deelname aan een sangha hebben deze ouders niet. Wij bieden ze de mogelijkheid om de oefeningen met het hele gezin te doen.' De Dag van Aandacht wordt behalve door Spruytenburg, ook begeleid door Wim Schuurmans en Maria Ruiters.

kinderen blijven kinderen en dus eindigt de gezamenlijke loopmeditatie in een wedstrijd wie als eerste terug is. 'Ik vind het zo goed van Tineke dat ze dat dan ook laat gaan', reageert een vader als ik vraag of dat nou wel de bedoeling was. 'Ze voelt feilloos aan wanneer je de teugels even moet laten vieren.' Teruggekomen bij het vriendenhuis gaan we buiten aan grote, houten tafels zitten. Nadat opnieuw de bel heeft geklonken, eten we in stilte onze vegetarische lunchpakketjes op. Op wat gegiechel na blijft het vijftien minuten lang muisstil. Later vertelt Spruytenburg dat veel gezinnen na de Dag van Aandacht de bel blijven gebruiken bij het eten. 'Het meest raakte me een e-mail van ouders met een erg druk gezin, na hun eerste Dag van Aandacht. Ze dachten altijd dat het niet mogelijk was om één minuut in stilte te eten met hun kinderen. Maar na de Dag van Aandacht vroegen de kinderen om thuis ook in aandacht en stilte te eten.

Vader kreeg een klankschaal voor zijn verjaardag en sindsdien geniet het hele gezin van rust aan tafel.' 's Middags gaan de ouders en kinderen opnieuw uit elkaar. De ouders delen en doen een ontspanningsoefening, de kinderen mogen kiezen tussen een meditatie-oefening, filosoferen, toneelspelen of mandala's tekenen. Wat ze gedaan hebben bespreken ze daarna met hun ouders in een afsluitend deelmoment. In een grote zaal zitten de ouders tegenover hun kinderen. Hun wordt gevraagd om te luisteren naar het kind zonder te willen sturen. Dan komen de gitaren weer tevoorschijn en terwijl we afsluiten met een lied nestelen de kinderen zich tevreden in de armen van hun ouders. Als ik rondkijk, valt me op dat iedereen, niemand uitgezonderd, een warme glimlach op zijn gezicht heeft. En ik? Ik glimlach mee, me bewust van de sterke verbondenheid die deze dag teweeg heeft gebracht. 🌸

- Voor meer informatie en data, kijk op: www.aandacht.net (klik op Beoefening: Kinderen en Mindfulness).
- Op de website van *BoedhaMagazine* staat een interview met een gezin dat deelnam aan de dag.
- Inez van Goor geeft les op een basisschool en begeleidt jonge kinderen met leer- en gedragsproblemen. Daarnaast is zij freelancetekstschrijver. (www.ineztekst.nl).