

# Vipassana voor

Wij krijgen steeds meer prikkels te verwerken, waardoor de behoefte aan een tegenwicht groeit. Er is dan ook meer en meer belangstelling voor bewustwordingsmethoden zoals meditatie en mindfulness. Ook voor kinderen wordt er op dit gebied van alles georganiseerd. Inez van Goor neemt ons dit keer mee naar een meditatiecursus voor kinderen van 8 tot 18 jaar.

tekst: Inez van Goor

In het Vipassanacentrum Dhamma Pajjota in Dilsen (België) worden meditatiecursussen voor acht- tot achttienjarigen gegeven. Ik gaf me op als kinderbegeleider voor de weekendcursus van acht- tot twaalfjarigen. Mijn meest prangende vragen: zouden kinderen in staat zijn te leren mediteren en heeft het nut, in zo'n korte tijd? Denkend aan de onrust die ik zie bij kinderen van die leeftijd op mijn school, kon ik het me bijna niet voorstellen.

De cursus begint op vrijdagavond. Samen met mijn collega-begeleidster kijk ik reikhalzend uit naar de vijf meisjes die in mijn groepje zitten. In totaal komen er veertig kinderen van zowel Nederlandse en Belgische, als van Franse en Duitse afkomst. Het eerste meisje dat arriveert kijkt me bij het voorstellen stralend aan. 'Volgens mij heb jij er wel zin in hè?', lach ik naar haar. Ze knikt en huppelt weg om de andere kinderen te begroeten. 'Ze vindt het hier echt fantastisch,' zegt haar vader. 'Ze komt al voor de derde keer. Voor ze hier kwam, kon ze moeilijk haar grenzen aangeven. Nu gaat dat beter en is ze veel kalmer.'

Terwijl ik haar help zich te installeren, vertelt het meisje dat ze thuis niet mediteert. 'Maar na de cursus voel ik me nog heel lang rustig. En als ik weer onrustig word, ga ik gewoon weer terug hier-naartoe.'

## Ogen dicht, snaveltjes toe

Als mijn groepje compleet is, nemen we afscheid van de ouders en lopen we naar de eetzaal. De kinderen hebben er geen moeite mee dat de maaltijd vegetarisch is: binnen de kortste keren zijn de borden leeg. De cursusbegeleider heet iedereen welkom en

vertelt over de (gedrags)regels. De kinderen worden hier actief bij betrokken: door vragen te stellen worden de regels door de kinderen zelf gemaakt in plaats van opgelegd. Ook wordt er veel aandacht besteed aan de reden voor de afspraken. 'Fijn dat hij uitlegt waarom,' zegt een meisje na afloop tegen mij, 'dan vind ik het veel makkelijker om me eraan te houden.'

Na de maaltijd begeven we ons naar de meditatiezaal. Je merkt dat de kinderen het spannend vinden, het valt niet mee om ze stil de zaal in te krijgen. Binnen liggen voor iedereen een kussen-tje en een dekentje klaar. De meditatieleraar voor in de zaal zegt dat de jongens links, de meisje rechts en de begeleiders daarachter mogen zitten. Ze legt uit dat de kinderen dit weekend de techniek van anapana-meditatie leren, de eerste stap in de beoefening van vipassana-meditatie. 'Anapana is voelen hoe je adem door je neus binnenkomt en naar buiten gaat. Wie van jullie vindt het wel eens moeilijk zich te concentreren?' Her en der schieten vingers de lucht in. De meditatieleraar glimlacht: 'Anapana zal jullie helpen je beter te concentreren. Het helpt je ook om met onrust, zorgen, angsten en spanningen om te gaan. Dit zal je veel rust geven en zorgen dat je ook makkelijker met elkaar om kunt gaan, ook op moeilijke momenten. Doe je ogen maar dicht, dan gaan we het samen oefenen.'

## Vredig

'Ik vind het wel moeilijk om mijn ogen dicht te houden hoor,' vertelt een meisje als we na een half uur met ons groepje terug naar het slaapvertrek lopen. 'Ik wilde steeds kijken wat anderen aan het doen waren.'

# kinderen

'Ja, en om de hele tijd stil te zijn,' zegt haar vriendin, die met haar samen is gekomen. 'En ik begrijp eigenlijk niet waarom we die laatste belofte moesten doen, over dat we geen alcohol mogen. Dat ik niet mag doden, stelen en me niet mag misdragen of anderen pijn doen, is logisch. Maar er is hier toch helemaal geen alcohol?' Ze heeft het over de vijf geloften voor goed gedrag die ze aan het eind gezamenlijk hebben afgelegd.

'Nee, maar die regels zijn niet alleen voor hier, die zijn toch altijd goed om je aan te houden, ook als je hier weer weggaat?' Daarna gaat het gesprek vooral over welke spelletjes ze de volgende dag allemaal gaan doen.

Zaterdag zijn er zeven meditatiesessies van een half uur die afgewisseld worden met creatieve en lichamelijke activiteiten. Wat opvalt is de rustige en vredige sfeer. 'Doordat we steeds even een half uur rustig doen, vind ik het veel makkelijker om ook rustig te spelen,' vertelt een jongetje uit een andere groep mij tijdens een van de buitenactiviteiten. Wat me ook opvalt, is hoe snel je de kinderen in hun meditatie ziet groeien. Zaten ze vrijdagavond nog volop te wiebelen en om zich heen te kijken, in de loop van de zaterdag zie je dit veel minder.

Tijdens de laatste twee meditaties op zondag ben ik echt verbaasd hoe goed het gaat. Als aan het einde van de ochtend de cursus afgelopen is, praat ik nog wat na met de kinderen. Een jongen van elf vertelt me dat zijn gedachten tijdens de meditatie in het begin heel vaak afdwaalden, maar aan het eind steeds minder vaak. Een twaalfjarig meisje zegt dat ze zich soms heel slaperig, maar soms ook heel geconcentreerd voelde. Haar vriendin, die vaak hoofdpijn heeft, zegt dat ze er hier tijdens dit weekend bijna geen last van heeft gehad. Maar de meest gehoorde reactie overtuigde mij nog het meest van het nut van dit weekend: 'Als ik mediteer, voel ik me vredig.'

Op de website staat een interview met een meisje dat deelnam en haar moeder, die dit weekend meehielp. ✨

→ Voor achtergrondinformatie en kindercursusdata, kijk op: [www.children.dhamma.org/](http://www.children.dhamma.org/).

→ Inez van Goor geeft les op een basisschool en begeleidt jonge kinderen met leer- en gedragsproblemen. Daarnaast is zij freelance tekstschrijver. Haar specialismen zijn zingeving, spiritualiteit, reizen en talen.

[www.ineztekst.nl](http://www.ineztekst.nl).