

Kinderen: geen hinderen, maar reisgenoten op de Weg

Eveline Beumkes

Hieronder een vertaling van een lezing die Thich Nhât Hanh in 1992 hield tijdens een retraite voor kinderen in Frankrijk (Karma-ling). Daarna een uiteenzetting over het meditatieprogramma voor kinderen (en ouders) in Thich Nhât Hanhs meditatiegemeenschap 'Pruimendorp' (Plum Village) in Zuid-Frankrijk.

Een plekje om uit te rusten

Vandaag ga ik jullie iets vertellen over Shakyamuni Boeddha. Er zijn heel veel boeddha's geweest en er zijn zelfs boeddha's die op dit moment leven. De boeddha over wie ik het nu ga hebben leefde 2600 jaar geleden, in India. Hij heette Shakyamuni en toen hij jong was heette hij Siddharta. Hij was een jongen maar meisjes kunnen even goed een boeddha zijn.

Ik geloof dat Siddharta met zitmeditatie begon toen hij negen jaar was. Het kan ook zijn dat hij zeven was, ik weet het niet zeker. Laten we zeggen dat hij negen was. Er was niemand die hem vroeg om zitmeditatie te doen, hij begon er uit zichzelf mee. Hij had al heel vaak monniken gezien die hier of daar zaten te mediteren, daarom ging hij op een dag in die zelfde houding onder een boom zitten.

Het was lente en hij nam samen met zijn vader, de koning, zijn moeder, Prajapati, en nog vele andere mensen deel aan een ceremonie. Hij had lange tijd moeten staan terwijl de volwassenen gebeden opzegden. Hij begreep niet waarom er zo veel gebeden gezegd moesten worden. Urenlang werden er teksten in het Sanskriet gereciteerd en hij vond er niets aan. Een half uur ging nog wel, maar een uur was te lang en twee of drie uur helemaal. Daarom rende Siddharta

weg om met de andere kinderen te gaan spelen. Ik kan me dat goed voorstellen. Hij speelde net zo lang tot hij moe werd. De zon stond al hoog aan de hemel en het was erg warm geworden. Hij zocht een plekje om uit te rusten en hij keek of er ergens een stoel of een bank te zien was, zoals in het paleis. Maar in de landelijke omgeving waar de ceremonie zich afspeelde, waren geen stoelen, banken of bedden. Hij keek overal om zich heen en wat zag hij? Een boom! Onder de boom was schaduw en daar wilde hij zijn toevlucht zoeken. Dat was het prettigste wat hij kon doen.

***Hij begreep niet waarom
er zo veel gebeden gezegd
moesten worden***

Toen hij bij de boom was aangekomen stond er geen stoel of bank en moest hij dus, net als de monniken, op de grond gaan zitten. Hij had hen al vaak in de lotushouding zien zitten en het was de eerste keer dat hij het ook probeerde. Omdat hij moe was concentreerde hij zich op z'n ademhaling. Hij deed dat uit zichzelf en hij vond het zo prettig dat hij wel een kwartier of een half uur zo bleef zitten, tot zijn moeder hem kwam halen. Toen mevrouw Prajapati haar zoon onder de boom ontdekte, viel het haar op hoe mooi hij eruitzag terwijl hij daar zo zat. De andere kinderen waren op dat moment aan het hollen en schreeuwen en ze zei tegen hen: "Kinderen, willen jullie niet zo schreeu-

wen, want Siddharta is aan het mediteren." Mediteren betekende op dat moment voor Siddharta alleen maar uitrusten, bijkomen, door de schaduw en door de frisse lucht.

Als je moe bent en er genoeg van hebt anderen aan te horen en je hebt geen zin iets te doen, kun je net als Siddharta in de lotushouding uitrusten en je op je ademhaling concentreren. Ik vind de lotushouding de mooiste houding om in te zitten. Iemand die zo zit, lijkt heel kalm, even kalm als het oppervlak van een meer. En je voelt je heel stevig, even stevig als een berg. Toen Siddharta zo zat was hij net zo stevig als een berg.

Een heleboel armen

Ik zou jullie ook iets willen vertellen over bodhisattva Avalokitesvara. Avalokitesvara is iemand met heel veel liefde en begrip. Misschien hebben jullie wel eens een beeldje van haar gezien, met een heleboel armen. In principe heeft zij er wel duizend. Dat is om veel dingen tegelijk te kunnen doen. Als Avalokitesvara twee armen had, zou zij misschien maar één of twee dingen kunnen doen. Wanneer onze concentratie niet erg groot is, is het beter om maar één ding tegelijk te doen. Met de concentratie van een bodhisattva echter kun je veel tegelijk doen. Meestal zijn al die armen van een bodhisattva niet zichtbaar; je moet heel goed opletten om ze te kunnen zien.

Het zou best kunnen dat er bij jullie thuis een bodhisattva is. Mama bijvoorbeeld. Mama kan een bodhisattva zijn, want zij doet heel veel tegelijk. Zij heeft een arm nodig om te koken, is 't niet? Maar tegelijkertijd moet ze zich ook met jou bezig houden. Dus ze heeft nog een arm nodig. En ze denkt er ook aan om papa op kantoor te bellen. Dus heeft ze nog een derde arm nodig, nietwaar? En ze moet naar het postkantoor om een brief te versturen aan haar broer die haar



Stevig als een berg...

nodig heeft. Dus heeft ze een vierde arm nodig. En verder heeft ze nog een heleboel andere dingen te doen. Misschien is mama dus wel een bodhisattva. Ze moet van alles tegelijk doen; ze moet voor veel mensen zorgen. Niet alleen voor jou, maar ook voor papa, voor haar eigen broer en voor heel veel andere mensen. Als je goed naar haar kijkt zul je zien dat ze meer dan twee armen heeft. Jij kunt ook een bodhisattva zijn, als je aan anderen denkt en dingen doet om hen gelukkig te maken.

Ik ken iemand die een heleboel armen heeft: zuster Chan Khong (zuster Phuong). Het lijkt alsof ze maar twee armen heeft, maar ze werkt al dertig jaar voor kinderen die honger lijden. Er zijn heel veel kinderen in de wereld die honger lijden. Weten jullie dat er elke dag 40.000 kinderen doodgaan van de honger? Elke dag sterven er 40.000 kinderen door ondervoeding, doordat ze niets te eten hebben. Weten jullie wat het is om honger te hebben? Ik denk van niet. Als je om één uur 's middags nog niet gegeten hebt, gaat je maag knorren; maar dat is geen honger. Je zegt wel: "Mama, ik heb honger", maar dat is geen honger, dat is trek. Honger is veel erger. Je begint het na een paar dagen te voelen. Het snijdt als een mes in je huid en in je vlees en het dringt door tot in je botten. Dat is honger. Ik denk niet dat jullie weten wat dat is. Er zijn dus kinderen in de wereld die honger hebben. Elke dag sterven er kinderen van de honger. En er zijn mensen die ervoor proberen te zorgen dat die kinderen te eten hebben. Zuster Chan Khong is een van de duizenden mensen die proberen om die kinderen te helpen. Ze woont op dit moment in Frankrijk, maar ik weet dat er in Vietnam en in andere landen duizenden kinderen door haar geholpen zijn. Ze heeft hele lange armen. Stel je eens een arm voor die helemaal tot in Nepal kan reiken om een kind daar te eten te geven. Kun je je dat indenken? Zo'n lange arm? Toch is het mogelijk. Hoewel ze in Frankrijk woont, kan zuster Chan Khong een kind in Nepal of in Vietnam te eten geven. En ze helpt niet slechts één kind maar duizenden.

Hoe kun je duizend mensen helpen?

Hoe kan één mens honderden of zelfs duizenden kinderen helpen? Dat is een goede vraag. Ik heb mensen gezien, mannen en vrouwen, die duizenden mensen

kunnen helpen. Ze zijn helemaal niet rijk, ze bezitten niet veel diploma's, ze zijn geen minister en geen miljonair. Ze leven heel eenvoudig. En toch kunnen ze heel veel mensen helpen. Dat komt omdat er mededogen en liefde in hun hart is. De mensen met wie ze in contact komen, worden daardoor geraakt en worden hun vrienden. Daardoor hebben die bodhisattva's veel armen, bijna overal ter wereld.

Ik herinner me dat we, toen het oorlog was in Vietnam, heel hard gewerkt hebben in Parijs om vrienden te vinden die een weeskind wilden steunen. Elke maand maakte de oorlog 3000 wezen. We zochten contact met mensen in verschillende landen – Nederland, België, Zwitserland, Canada en Frankrijk – en hebben ongeveer tienduizend mensen gevonden die een kind financieel wilden steunen. Op deze manier hebben we er voor kunnen zorgen dat tienduizend kinderen in Vietnam te eten hadden en naar school konden gaan. Dit project was een initiatief van één of twee mensen uit onze gemeenschap. Als we mededogen bezitten kunnen we dus heel veel doen.

Bodhisattva's zijn mensen van vlees en bloed; je kunt ze overal ter wereld vinden. Denk dus niet dat boeddha's en bodhisattva's wezens zijn die in de hemel wonen – ze wonen onder ons. Als je wilt kun je ook een bodhisattva worden, wanneer je mededogen en liefde in jezelf leert ontwikkelen. Ik hoop dat alle kinderen die hier vandaag zijn morgen bodhisattva's zullen worden met drie, vier, vijf of duizend armen, net als Avalokitesvara.

***Een arm die
helemaal tot
in Nepal reikt...***

Het lijkt misschien een beetje gek om duizend armen te hebben, maar daardoor is het mogelijk duizend dingen tegelijk te doen. Iemand met veel liefde wil graag veel voor anderen doen.

Zou je eens willen proberen iemand met meer dan twee armen te tekenen? Je zou mama of papa kunnen tekenen met drie of vier armen. Schrijf er ook bij waar elke arm voor is. (Kinderen worden van harte uitgenodigd een tekening te maken en die op te sturen naar de redactie.)

Het kinderprogramma in Pruimendorp

Toen Pruimendorp nog maar pas bestond (zo'n kleine 15 jaar geleden), was er alleen een kinderprogramma voor Vietnamese kinderen, eenvoudigweg omdat er geen westerse kinderen waren. Het programma was er vooral op gericht om de kinderen in contact te brengen met de Vietnamese cultuur en traditie. Zo werden er bijvoorbeeld Vietnamese volksliedjes en volksdansen geleerd en gaven de kinderen geregeld uitvoeringen.

Toen in de loop der jaren steeds meer westerlingen Pruimendorp gingen bezoeken en vele ouders hun kinderen meenamen, ontstond de behoefte aan een kinderprogramma dat was afgestemd op westerse kinderen. Dit programma is langzamerhand gegroeid. Een lastig gegeven is dat de kinderen vaak verschillende talen spreken en uiteenlopende leeftijden hebben.

Inmiddels is er een groep kinderen die met de meeste programmaonderdelen bekend zijn omdat ze Pruimendorp de laatste jaren regelmatig hebben bezocht. Deze groep begint nu de tienerleeftijd te bereiken. Afgelopen zomer werd duidelijk dat zij 'uit het kinderprogramma gegroeid zijn' en behoefte hebben aan een andere benadering. Thich Nhât Hanh heeft hun

gevraagd aan de hand van hun eigen ervaringen in Pruimendorp een boek over meditatie voor kinderen te schrijven. Onder begeleiding van zuster Jina zijn ze met veel enthousiasme dagelijks bij elkaar gekomen om hieraan te werken.

De Vietnamese kinderen die Pruimendorp vanaf het begin hebben bezocht, zijn nu jonge volwassenen. Zij zijn opgegroeid met wat Thich Nhât Hanh hun geleerd heeft en dat is voelbaar in hun hele manier van zijn. Tijdens de zomerretraite spelen ze een belangrijke rol omdat ze, alleen al door hun aanwezigheid, voor volwassenen en kinderen een voorbeeldfunctie hebben.

Thich Nhât Hanh wijst er op dat kinderen die er al aan gewend zijn bepaalde dingen in praktijk te brengen (zogenoemde 'kiemkinderen') een heel belangrijke rol in een groep spelen omdat andere kinderen geneigd zijn hun gedrag vanzelf over te nemen. Kinderen leren op natuurlijke wijze van elkaar en op deze manier hoeft er geen volwassene aan te pas te komen. Voorwaarde is wel dat er in een groep voldoende 'kiemkinderen' aanwezig zijn.

'Bel van diepgaande aandacht'

Het eerste wat de kinderen gewoonlijk leren als ze in Pruimendorp komen, is om de 'bel van diepgaande aandacht' tot klinken te brengen. Vaak doet Thich Nhât Hanh het hen zelf voor en nodigt hen dan één voor één uit om naar voren te komen en het zelf te proberen. De bel speelt een centrale rol in Pruimendorp. Hij wordt op onregelmatige tijden geluid en op dat moment staat iedereen (ook de kinderen) stil, houdt op met praten, stopt met denken en gaat terug naar de ademhaling. De kinderen leren dit heel snel, zelfs de hele kleintjes, en het komt wel eens voor dat een kind een spraakzame volwassene er aan herinnert dat de bel gegaan is. Doordat de bel echter door de

volwassenen doorgaans onvoorwaardelijk wordt gerespecteerd, nemen de kinderen dit vanzelf over. Bij sommige gelegenheden, zoals de loopmeditatie buiten of tijdens het eten, wordt vaak aan één van de kinderen gevraagd om van tijd tot tijd de bel te laten klinken. Het is voor een kind een hele ervaring om te merken dat de hele gemeenschap onmiddellijk op hen (de bel) reageert.

Thich Nhât Hanh stimuleert de kinderen om de bel voor volwassenen te laten klinken, niet alleen in Pruimendorp, maar ook thuis. Zo leert hij hen dat ze de bel kunnen luiden als mama of papa boos is. Hij geeft hun hiermee iets in handen waardoor ze zich minder machteloos hoeven voelen en waarmee ze een situatie een wending ten goede kunnen geven. Talloze kinderen maken thuis gebruik van de bel omdat ze ervaren hebben dat het werkt. Wanneer een boze mama door de bel tot zwijgen is gebracht en drie keer bewust in- en uitgeademd heeft, is ze vaak net weer genoeg tot zichzelf gekomen om te beseffen dat haar boosheid eigenlijk een andere oorzaak heeft, die niets met haar kind te maken heeft. Moeders zijn hun kind vaak dankbaar voor deze ingreep, en de kinderen zijn opgelucht. Ook als de ouders onenigheid hebben

en de sfeer thuis heel geladen wordt, kunnen kinderen, zo jong als ze zijn, de situatie soms doorbreken door de bel tot klinken te brengen.

Loopmeditatie

Thich Nhât Hanh leidt de loopmeditatie voor kinderen meestal in door er op te wijzen dat we de aarde op vele plaatsen geweld aandoen met de wegen, steden en fabrieken die we bouwen en de bossen die we kappen. Door de aarde nu met onze voeten te strelen kunnen we haar onze liefde betonen. Tijdens een retraite in Frankrijk leerde hij de kinderen bij de passen die ze op hun inademing zetten "ja" te zeggen (tegen de aarde, tegen het leven) en bij de passen die ze op hun uitademing maakten "bedankt": "Ja ... bedankt ... ja ... bedankt ... ja ... bedankt..."

De loopmeditatie vindt gewoonlijk plaats na afloop van de lezing; er wordt een rondwandeling gemaakt die ongeveer een uur duurt. De kinderen gaan met Thich Nhât Hanh voorop of voegen zich bij hun ouders. Na een half uur wordt er gepauzeerd. Er wordt meestal wat door de kinderen gezongen, daarna is de loopmeditatie voor hen afgelopen.



Kiezelsteentjesmeditatie

Aan de hand van 'kiezelsteentjesmeditatie' leren de kinderen hun aandacht spelenderwijs op hun ademhaling te richten. Er wordt gebruik gemaakt van vijf kiezelsteentjes en een liedje (gebaseerd op het *Soetra over de Bewuste Ademhaling*) dat Thich Nhat Hanh ter gelegenheid van een kinderretraite in Amerika maakte. Elke regel beslaat een in- en een uitademing:

in... uit
diep... traag
kalm... los
lach... ontspan
dit moment... mooi moment

De kinderen leren bij het zingen bewegingen te maken die de in- en uitademing aangeven. In kleermakerszit gezeten leggen ze vijf kiezelsteentjes bij hun rechterknie. Na de eerste regel ("in... uit") verplaatsen ze één steentje naar hun linkerknie. Na de volgende regel ("diep... traag") volgt het tweede steentje. Na "kalm... los" het derde, tot alle vijf steentjes links liggen. Dan wordt weer bij "in... uit" begonnen, en nu gaan de steentjes van links naar rechts. Eerst wordt dit gezamenlijk gedaan, terwijl hardop gezongen wordt en één persoon de bijbehorende bewegingen maakt waarmee de in- en uitademing wordt aangegeven. Vervolgens worden alleen deze bewegingen gemaakt en tot slot verplaatsen de kinderen de steentjes zonder aanwijzingen van buitenaf, afgaand op hun eigen ademhaling. Hierna mogen ze, als ze willen, met de volwassenen meedoen tijdens de eerste vijf minuten van de zitmeditatie.

De kinderen zoeken buiten vijf steentjes die ze mooi vinden. Daarna maken ze een zakje van vilt om ze in te bewaren. De zakjes worden geborduurd of anderszins versierd en vormen vaak de trots van de eigenaar.



Terug naar de ademhaling...

**Thich Nhât Hanh
met kinderen
in Pruimendorp**



Theemeditatie

Het water geven van de kiemen van vreugde in onszelf en anderen is een belangrijk onderdeel van wat Thich Nhât Hanh leert. Langs deze weg kunnen we pijnlijke gevoelens omvormen zonder er direct mee in contact te treden. Zo wordt er in Pruimendorp regelmatig een theemeditatie georganiseerd, waarin het genieten van de thee, het koekje en het samenzijn voorop staat. Nadat het eerste kopje thee in stilte genoten is, worden gedachten en gedichten gedeeld en er wordt gezongen. De kinderen spelen een hoofdrol in het hele gebeuren. De thee voor de Boeddha wordt door een kind in loopmeditatie naar het altaar gebracht en wanneer het eerste kopje thee genuttigd is, worden de kinderen als eersten uitgenodigd iets te vertellen of te zingen.

Tijdens de theemeditatie genieten de koekjes altijd grote belangstelling. Vaak wordt samen met de kinderen onderzocht wat er zoal in een koekje zit: melk,

suiker, tarwe, regen, zon, aarde, oven, koeien, handen, tanden, mensen, meel, bloemen...

Voor Thich Nhât Hanh staat meditatie niet los van het dagelijks leven, maar valt hier juist mee samen. Het opvoeden van kinderen kan evenzeer een meditatieoefening zijn als het zitten op een kussentje. Hij heeft er altijd op gewezen dat kinderen niet als een hindernis op 'de weg' gezien hoeven worden, maar dat zij juist een reisgenoot kunnen zijn. Van het begin af aan heeft hij ouders dan ook aangemoedigd om samen met hun kinderen naar een retraite te komen, zodat ze met elkaar kunnen oefenen. In de zomer staat zijn meditatiegemeenschap Pruimendorp in Zuid-Frankrijk open voor gezinnen.

Adres: Plum Village, 'Meyrac', 47120 Duras, Frankrijk. Aanmeldingsformulier verkrijgbaar bij de auteur (tel. 020-6164943).