

'Ik prop mijn gedachten als een krant in elkaar': Kindermeditatie leegt kleine hoofdjes

Stadsblad Utrecht, 30 december 2008

UTRECHT - Kinderen moeten zoveel mogelijk kinderen blijven. Zeggen veel volwassenen. Maar waarom lopen hun hoofdjes tegenwoordig om alsof ze grote mensen zijn? School, sport, familie, geen kind kan nog zonder agenda. Waarom geen kindermeditatie? Charlotte (11) en Suzanne (8) leggen het uit.

Charlotte: "Mediteren is dat je heel rustig bent. Alle gedachten in je hoofd prop je in elkaar als een krant, zo zegt mijn moeder het, en dan gooi je ze weg." Suzanne: "Of je telt gewoon tot tien." Charlotte: "En je kunt ook mediteren in bed. Dat doe ik vaak, want dan kan ik beter slapen." Suzanne: "Het maakt niet uit waar je het doet, als je knieën maar de grond aanraken. Dat kan in kleermakerszit, maar dat hoeft niet. En je duwt zachtjes de toppen van je duimen tegen elkaar alsof er een vlinder tussen zit. Zo heeft mama het me verteld." Charlotte: "En als je tot tien hebt geteld, ben je rustig. Dat is een heel fijn gevoel." Suzanne: "En je moet zo min mogelijk geluid maken." Charlotte en Suzanne: "Dan ben je aan het vergeten." Charlotte: "En dan zit je in een wereld die niet druk is. Normaal doe ik heel veel dingen, zoals school, of dwarsfluit spelen. Maar als je boos bent, of triest, of hysterisch, of wanhopig, dan ga je even mediteren en dan vergeet je alle dingen. Je denkt dan niet meer aan boosheid of verdriet. En dan ga je, zoals mama zegt, als een vrolijk wezentje door het leven. Ik speel dwarsfluit, en als iets de hele tijd niet lukt, een toon vinden, dan zou ik het liefst de dwarsfluit in de prullenbak gooien. Als je mediteert dan ben je niet meteen boos. Je vergeet even dat je boos bent en dan probeer je later opnieuw te spelen." Suzanne: "Ik zit op pianoles. Hihhi, nee, ik gooi hem niet in de prullenbak. Als mij iets niet lukt, dan zou ik het liefst met mijn vuisten op de toetsen slaan. Dan ga ik ook mediteren." Charlotte: "Ik mediteer denk ik twee keer per week overdag, en heel vaak in bed. Ik denk elke dag." Suzanne: "Ik ook." Charlotte: "Ik vind mediteren heel erg fijn en prettig. Als je het mij zou verbieden, dan probeer ik je over te halen om het toch te doen. Ik denk dat ik gewoon boos word." Suzanne: "Ik zou eerst gaan smeken, dan proberen je over te halen, maar daarna ook heel erg boos worden. Ik denk dat ik stiekem gewoon in bed ga mediteren."