

---

## Zazen met kinderen ? DOEN !

### **Joke Shin Sen Vanzandweghe, Groep van Oostende**

In het kader van een "inter-levensbeschouwelijk project", werd de groep van Oostende gevraagd om een 150-tal 10- tot 12-jarigen te initiëren in het zenboeddhisme. Naast de dojo bezochten de groepjes eveneens een moskee, een synagoge, een kerk, een nonnenklooster en het Vrijzinnig Laïciserend Centrum in de stad. Een boeiend gegeven om enthousiast kwebbelende tieners te triggeren tot zelfreflectie en hen in sereniteit kennis te laten maken met de stilte van zazen .

"Vooraleer we de dojo binnen gaan ... schoenen uit en mondjes dicht, want ..." Binnen zit Jackie Butaye (van dojo Brugge) die kwam helpen, al in zazen ... : ongemakkelijk geschuifel op zoek naar een geschikte zafu, verwondering en observatie, vragende gezichtjes, giechelen maar uiteindelijk ook rustig worden."

Mijn werkervaring met deze leeftijdsgroep leert me dat kinderen het niet altijd makkelijk hebben: zonder te veralgemenen durf ik stellen dat op negatieve wijze om aandacht vragen, niet zelden een middel is om zichzelf binnen de groep aanvaardbaar te maken of een eigen plaats te consolideren. Hierbij denk ik aan het elkaar jennen en pesten (sommige kinderen zijn hier verbaal heel sterk in), het opzettelijk pijnigen van diertjes of beschadigen van bomen en struiken, op een vrij brutale wijze zaken van elkaar afnemen. Gedrag dat vaak in angst, zelftwijfel en verdriet een voedingsbodem vindt. Dit leek mij een ideale uitgangspositie om te brainstormen over een aantal basisbegrippen uit onze praktijk.

Aan de hand van een denkoefening werd geprobeerd om de kinderen affiniteit bij te brengen met begrippen zoals "Boeddha" en "Boeddha-natuur", "onderlinge afhankelijkheid", "vergankelijkheid" en "leegte". Dit is niet evident om zomaar te vertalen naar de leefwereld van kinderen. Toch lukte dit opnieuw verbazingwekkend goed. Mijn mening en ervaring is dan ook dat deze thema's zeker niet moeten vermeden worden in gesprekken met kinderen en dat hun begripsvermogen soms sterk onderschat wordt.

Concreet werd gepolst naar wat ze als ontbijt hadden gegeten. De stereotype boterham met choco was "het ideaal recept" om terug te schakelen: van brood en de verkoper, over de bakker en de molenaar, via de boer die zijn akker onderhoudt en het graan zaait in vruchtbare aarde dat met behulp van regen en zonlicht ontkiemt. De wijze waarop cacaobonen aan de andere kant van de wereld worden geteeld door leeftijdsgenoten, waren een goede aanzet om het probleem van eerlijke handel aan te raken. Deze oefening kon zonder probleem uitgebreid worden tot andere vermeende "evidenties" uit hun leven.

De "aha-erlebnis" dat alles en iedereen met elkaar verbonden is ontvouwde zich vrij vlot en in het verlengde hiervan werd gesproken over hun eigen plaats/aandeel in de ketting van het leven. Vanuit deze gedachtenoefening was de sprong snel gemaakt naar het praten rond al dan niet wenselijk gedrag en hun eigen vaardigheden om anders met de dingen op hun levenspad om te gaan: ventileren over wat hen zelf verdrietig maakt of verdriet veroorzaakt bij anderen (de link naar "grijpen" en "lijden").

-----

Op die manier kwamen ook enkele van de kai spontaan aan bod: "Soms is het misschien nodig om ons kwaad te maken (bij voorbeeld bij onrecht) maar ..." "Wat met gevoelens van frustratie of onmacht en hoe er positief mee omgaan"... "Wat is zinvol aan het plattrappen van een huisjeslak" en "Doden doen we soms ook met de mond" ; "een leugentje voor bestwil, uit angst, of om flagrant iemand iets op de mouw te spelden in functie van " ...

We lieten het gesprek evolueren tot de vraag wat hen en de anderen wel gelukkig maakt. De kinderen preciseerden uiteindelijk vrij vlot welke houding bijdraagt tot geluk van zichzelf EN van hun leefwereld EN in het verlengde hiervan de hele wereld: ethiek op kindermaat.

Toen ze enkele foto's bekeken van een persoon in verschillende stadia van zijn leven, werd ook het begrip "vergankelijkheid" wel heel tastbaar.

In die mate zelfs dat sommigen gelijkaardige gevoelens met de groep deelden : overlijden van familie of huisdier, ziekte, natuurbehoud, enz.

Elk groepsgebeuren werd afgesloten met een stiltemoment waarbij de initieel geagiteerde groep tieners probleemloos veranderde in rustige "zazenners". Hun ervaring met de stilte ; het "hier en nu", werd meestal positief onthaald. Kinderen verwoordden hun stilte-ervaring: "ik hoorde mijn maag grommen»; "ik hoorde meeuwen krijsen"; "ik voelde me gelukkig " ... of "verdrietig" ...

Restte nog wat tijd voor hun persoonlijke vragen ... en een nieuwe groep maakte al zijn opwachting. Als "kattenbelletje" kregen ze een boekenwijzer met een voor hen begrijpelijk zencitaat mee naar huis.

Gezien de beperking in tijd en het enthousiasme van de kinderen ontvingen we een uitnodiging om op school verder te komen praten rond deze thema's, wat ook gebeurde.

Dank aan Jacky Butaye voor alle hulp. Dank aan Daniëlle Poncelet voor het vertaalwerk.