



Kiezelsteenmeditatie voor een beginnersgeest

Een oefening voor kinderen van alle leeftijden

door Thich Nhat Hanh

Ik wil jullie vragen om het liedje te zingen over de bloem, de berg, het water en de ruimte.
Laten we het samen zingen.

*Ik adem in, ik adem uit
Ik adem in, ik adem uit
Ik bloei open als een bloem
Ik ben fris als de dauw
Ik ben stevig als een berg,
Ik ben de aarde gelijk
Ik ben vrij.*

*Ik adem in, ik adem uit
Ik adem in, ik adem uit
Ik ben water dat weerspiegelt
Al wat werkelijk is en waar
En ik voel diep van binnen
Er is ruimte in mij
Ik ben vrij,
Ik ben vrij,
Ik ben vrij.*

[De kinderen kunnen samen zitmeditatie doen, in een kring.]



Breng vier kiezelstenen mee en leg ze links van je. Een van jullie kan de zitmeditatie leiden. Dan nodig je de bel uit, zodat de mensen rustig drie keer in en drie keer uit kunnen ademen. Daarna begint de meditatie met de kiezelstenen.

Ik vraag je om vier tekeningen voor me te maken. De eerste is een tekening van een bloem. Het maakt niet uit wat voor bloem, zolang je maar op je in- en uitademing let terwijl je tekent. Geniet van het tekenen van jouw bloem!

*Een bloem staat voor frisheid.
De bloem is in jou omdat jij fris kan zijn.
Iedereen heeft de mogelijkheid om fris te zijn.
Als we onze frisheid verloren hebben,
dan kunnen we die terugvinden door
bewust in- en uit te ademen.
Een bloem is fris en fleurig.
Jij bent ook een bloem
met fleurigheid van binnen.
Elke keer als we onze fleurigheid
herstellen, zijn we mooi.*

Pak nu met twee vingers een van de kiezelstenen op en kijk ernaar: dit is de bloem. Neem de steen in de palm van je linkerhand en hou deze hand boven je rechterhand. Je begint nu met de eerste meditatie:

*'Ik adem in en ik zie mezelf als een bloem.
Ik adem uit en ik voel me fris.'*

Doe dit drie keer. Terwijl je zo mediteert, herstel je de fleurigheid in jezelf en word je fris.

Als je de drie ademhalingen hebt gedaan, dan pak je met twee vingers de steen weer op. Je kijkt naar de steen en je glimlacht ernaar. Leg deze steen daarna rechts van je.



De tweede tekening die ik van je vraag, is een tekening van een berg. Misschien heb je twee lijnen nodig om een berg te kunnen tekenen. Adem in en adem uit en teken een berg.

*Een berg staat voor stevigheid en stabiliteit.
In jou is een berg,
want als je zitmeditatie en loopmeditatie doet,
dan word je stevig en stabiel van binnen.
Stevigheid en stabiliteit zijn heel belangrijk
als je gelukkig wilt zijn.*

*Als je weet dat je stevig en stabiel kunt zijn
en als je weet hoe je met aandacht kunt lopen en zitten,
dan groeien je stevigheid en stabiliteit.
Dat is de berg in ons.*



Nu pak je de tweede steen. Kijk ernaar: dit is de berg. Leg de steen in je linkerhand en leg die hand op je rechterhand. Stel jezelf nu als een berg voor.

'Ik adem in en zie mezelf als een berg.'

Binnen in jou is een berg. Jij bent in staat om stevig en stabiel te zijn, zoals een berg. Beoefen nu drie keer zo:

*'Ik adem in en zie mijzelf als een berg.
Ik adem uit en ik voel me stevig.'*

Daarna leg je de steen rechts van je neer. Meditatie beoefenen is ontzettend leuk.



De derde tekening is een tekening van water. Teken een meer, een sloot, een rivier of een kanaal. Het water moet rimpelloos zijn, want alleen dan werkt het als een spiegel. Stilstaand water, zonder golven, weerspiegelt de lucht, de wolken, de bergen enzovoort.

*Stilstaand water is prachtig.
Als het water niet beweegt,
weerspiegelt het de dingen zoals ze zijn,
zonder ze te vervormen.
We hebben geen verkeerde voorstellingen en misverstanden over
wat er in ons en om ons heen is.
Daarom leren we hoe we met aandacht kunnen in- en uitademen.
We kunnen onszelf stil doen zijn,
we kunnen onszelf kalmeren.
We kunnen binnen in onszelf als stilstaand water zijn.*

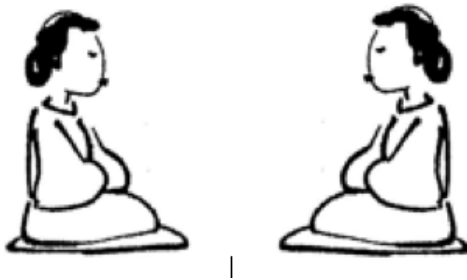
De derde kiezelsteen staat voor stilstaand water. Kijk ernaar. In jou is stilstaand water. Als er geen golven in het water zijn, dan ben je kalm en sereen. Je ziet de dingen zoals ze werkelijk zijn. Je vervormt de dingen niet. Je hebt geen verkeerde voorstellingen. Het is fantastisch!

'Ik adem in en zie mijzelf als stilstaand water.'

Rustig water is een wonder van de natuur: het wateroppervlak weerspiegelt de hemel precies zoals die is. Het spiegelt de wolken en de bergen precies zoals ze zijn – zonder vertekening.

*'Ik adem in en zie mezelf als rustig water.
Ik adem uit en reflecteer de dingen zoals ze werkelijk zijn.'*

Doe dit drie keer. Pak dan de steen op en leg hem rechts van je.



Teken ten slotte ruimte. Hoe kun je nu 'ruimte' tekenen? Ik denk dat het kan; bijvoorbeeld door een helderblauwe lucht te tekenen.

Binnen in jou is ruimte. Mensen die geen innerlijke ruimte hebben, zijn niet gelukkig. Daarom zou je zo moeten oefenen dat je heel veel ruimte in je voelt. Dat is heel belangrijk. Kijk eens naar de tafel. Je denkt dat de tafel van hout is gemaakt, maar in werkelijkheid zit er heel veel ruimte in. Het materiaal, het hout, is maar een klein deel van de tafel; het grootste deel van de tafel is ruimte.

Voor ons lichaam en bewustzijn geldt hetzelfde als voor de tafel. Door in en uit te ademen herken je dat er een heleboel ruimte in je is. Als je de ruimte in jezelf kunt aanraken, word je vrij en gelukkig. Probeer daarom ruimte te tekenen, want er is ruimte binnenin ons.

Neem nu de vierde steen in je hand. Kijk en glimlach ernaar. Deze steen staat voor ruimte. Bedenk dat gelukkige mensen innerlijke ruimte hebben. En het is ook makkelijker om gelukkig te zijn als er ruimte om je heen is.

Wees als de maan die langs de schitterende hemel reist.

Hij heeft heel veel ruimte.

We willen allemaal vrijheid en ruimte van binnen.

*We moeten de ruimte in onszelf aanraken
om ons vrij te kunnen voelen.*

Niemand is echt gelukkig zonder vrijheid.

*'Ik adem in en zie mezelf als ruimte. Ik adem
uit en ik voel me vrij.'*

Doe dit drie keer en pak dan de steen op. Leg hem rechts van je neer. Dit is het einde van de meditatie met de vier kiezelstenen.



Nu kun je de zitmeditatie afsluiten door de bel drie keer te laten klinken, terwijl we blijven genieten van onze adem.