

Lacht



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

**Steven Laureys &
Vanessa Charland-Laureys**
Met tekeningen van Cliff Laureys

Beste ouders, Beste volwassenen, die zo belangrijk zijn in het leven van onze kleintjes

Allereerst ben ik erg blij dat dit project werkelijkheid wordt! Als moeder, psycholoog en mindfulness-coach droom ik ervan dingen te kunnen veranderen in onze gezinnen en scholen. Dit boek is natuurlijk opgedragen aan onze kinderen, maar ook aan de ouders en andere volwassenen die deel uitmaken van hun leven. Als ouder weten we hoe belangrijk onze geestesgesteldheid is voor het welzijn van onze kinderen, omdat wij het **eerste voorbeeld** zijn in hun opvoeding. We kunnen niet verwachten dat onze kinderen zich goed in hun vel voelen als we **zelf gespannen, mistroostig of ten einde raad zijn**. Het is net als in een vliegtuig: om onze kinderen te helpen, moeten we eerst zelf ons zuurstofmasker opzetten! Kinderen kijken constant naar hoe wij reageren en ons gedragen, zij zijn als ‘sponzen’ voor onze verschillende emoties. Daarom is ouderbetrokkenheid essentieel bij het opstarten van meditatie- en mindfulnessoefeningen thuis.

Ik begon zelf enkele jaren geleden meditatie in mijn dagelijks leven te integreren en beetje bij beetje zag ik de heilzame effecten ervan (en ook de minder gunstige effecten wanneer ik niet mediteerde). Om je een paar voorbeelden te geven: meditatie stelt me in staat om **afstand** te nemen van mijn gedachten en emoties, alsof ik naar een film over mijn leven kijk. Ik vind het ook makkelijker (maar niet altijd!) om zaken los te laten en de grillen van het leven of de gemoedstoestanden van de mensen om me heen minder persoonlijk te nemen. Als moeder in het bijzonder brengt meditatie me bij dat ik het gemakkelijker vind om een **pauze** te nemen voordat ik actie onderneem. Ik herinner me bijvoorbeeld die keer dat mijn zoon extreem moeilijk deed, zonder echte reden huilde en veel lawaai maakte. Ik was aan het koken, ik was gestrest. **Ik wilde echt boos op hem worden en schreeuwen**.

Toen had ik dit kleine, maar zo belangrijke bewustzijnsmoment dat ik mezelf hoorde zeggen: **‘Wacht en adem voordat je handelt.’** En dan ‘Wauw,’ met de paar milliseconden die ik mezelf gaf, handelde ik heel anders. Ik werd niet boos. Ik liet wat ik aan het doen was en liep naar mijn zoon die duidelijk uitgeput was en mijn aandacht nodig had. Het is moeilijk om een redelijk gesprek te hebben met een kind dat moe is en in een crisis verkeert. Hoe meer je op zo’n moment als de ouder zelf ook gestrest bent, hoe minder het kind de neiging zal hebben om te kalmeren.

Kortom, ik vertel je deze anekdote omdat dit besef me echt heeft getroffen en altijd als kompas zal dienen op die momenten dat ik gewoon boos wil worden of halsoverkop het huis wil ontvluchten. Ouder zijn is geweldig, maar kan ook extreem uitdagend en vermoeiend zijn. Zeker als je onrealistische verwachtingen stelt, ook in andere domeinen van je leven.

Met behulp van verhaaltjes en **metaforen** willen we kinderen met dit boek motiveren om deel te nemen aan meditatie- en mindfulnessoefeningen zonder ze noodzakelijkerwijs als zodanig te benoemen. Ik geloof oprecht dat dagelijkse meditatie en mindfulness een van de grootste geschenken zijn die we onze kinderen van jongs af aan kunnen geven. Ik hou van dit citaat van de Dalai Lama: ‘Als we kinderen vanaf acht jaar meditatie zouden leren, zouden we het geweld in de wereld in één generatie kunnen elimineren.’ Dus hoe vroeger we gaan mediteren, hoe sterker de effecten zullen zijn! Stel je voor dat we kunnen helpen onze kinderen bewuster te maken.

Dat ze elkaar beter leren kennen, dat ze meelevende, gevoelige, empathische personen worden. Maar ook dat ze hun lichamelijke ervaringen, hun eigen grenzen, hun emoties kunnen herkennen, dat ze hun reacties beter kunnen beheersen bij een sterke emotie of een probleem, dat ze hun behoeften kunnen **communiceren**, dat ze conflicten met respect kunnen oplossen, enzovoort. Meditatie kan hen in staat stellen hun hersenconnecties in deze richting te ‘bedraden’. Meditatie kun je stapje voor stapje als een vast **ritueel** thuis introduceren door een rustige en comfortabele plek te kiezen op een bepaald moment van de dag dat het meest geschikt is voor iedereen. We kunnen onze dagen ook **besprenkelen met kleine momentjes van mindfulness**, bijvoorbeeld bij het avondeten wanneer we echt bewust willen eten of tijdens een wandeling in de natuur.

Wat ook heel interessant kan zijn, is om een moment van mindful-luisteren naar elkaar in te bouwen. **Luister** naar de ander, zonder hem te willen bevestigen noch tegenspreken en zonder hem advies te willen geven. Wees er gewoon voor elkaar. Echt gehoord worden geeft veel voldoening aan de persoon die spreekt. Deze momenten helpen je om de banden en de intimiteit van je relatie te versterken.

Tot slot willen we je bedanken voor het kiezen van dit boek en voor je deelname aan de groeiende gemeenschap van mensen die elke dag opnieuw tot bewustzijn wil komen en een revolutie teweeg wil brengen in de opvoeding van onze kinderen. Ik wens je veel leesplezier en vele mooie momenten samen.

Vanessa Charland-Laureys,
moeder, psycholoog en doctor
in de medische wetenschappen.

Hoe tof om dit meditatieboekje voor kinderen te mogen voorstellen. Het is het resultaat van de samenwerking en expertise van vele medewerkers: de knappe tekeningen van mijn broer Cliff, de fijne verhalen en klinische expertise van m’n echtgenote Vanessa en het hele team van droom-uitgeverij Borgerhoff & Lamberigts en in het bijzonder de briljante pen van Tine Mortier en de super-supervisie van Wim De Bock.

Zoals je mogelijk weet van Het no-nonsense-meditatieboek – ondertussen uitgegroeid tot een internationale best-seller en vertaald in meer dan 10 talen – is mindfulness goed voor je brein. Dat hebben we met onze hersenscans zelf kunnen vaststellen bij boeddhistische monniken, waaronder onze goede vrienden Matthieu Ricard en lama Zeupa. Het is belangrijk om te weten dat verschillende wetenschappelijke studies hebben aangetoond dat de positieve invloed van meditatie op het kindbrein – we noemen dat neuroplasticiteit – nog groter kan zijn dan bij volgroeide volwassen breinen. Vandaar dus dit praktische, geïllustreerde boekje, geïnspireerd door oefeningen in meditatie, mindfulness, **hypnose** en **yoga** voor meisjes en jongens vanaf 3 jaar. Want waarom houden we ons lijf wel in vorm door te sporten en hebben onze kinderen verplicht lessen lichamelijke opvoeding op school, maar doen we eigenlijk weinig voor het stimuleren van ons emotioneel welzijn en is er geen les meditatie op school?

Ik ben ervan overtuigd dat we over een of twee generaties zullen terugkijken en zeggen: **hoe was het mogelijk** dat we niet meer hebben ingezet op de ontwikkeling van het mentaal en emotioneel welzijn van onze kinderen?

En dan heb ik het niet alleen over mediteren, maar over onze levenshygiëne in het algemeen. De kwaliteit van hun slaap, van hun relaties, van wat ze eten. Ik hoop wat dat betreft ook dat de huidige covidcrisis ons het een en ander leert, en dat we die lessen niet te snel zullen vergeten.

Als neuroloog en hersenwetenschapper, maar ook als papa van vijf, vind ik dat we hier al veel vroeger in een mensenleven aandacht voor zouden moeten hebben. Op school leren kinderen zo weinig over emotioneel welzijn, empathie en sociale intelligentie. Natuurlijk zijn dingen als artificiële intelligentie, virtual reality en andere technologieën belangrijk, maar de uitdaging lijkt me toch – en covid is daarvan een goede illustratie – om vaker terug te koppelen naar ons mens-zijn. Om beter voor onszelf te zorgen én voor de andere levensvormen op onze planeet. Om op een meer bewuste manier te gaan leven. Ik denk dat we daar meer op zouden kunnen en moeten inzetten. Ook jonge kinderen. Mijn Amerikaanse collega en vriendin Susan Whitfield, van het gerenommeerde Massachusetts Institute of Technology, publiceerde recent haar bevindingen dat mindfulness bij kinderen zichtbaar positieve effecten heeft. Effecten die ze kon vaststellen via hersenscans. Ook in Vlaanderen kijken we – met de ‘Wel in je vel’-studie – naar het effect van meditatie op het psychologisch welbevinden bij honderden leerlingen.



Zoek mij!

We hebben zelf het grote geluk vijf gezonde kinderen te hebben en van hen leren we verschrikkelijk veel. Mijn oudste is tweeëntwintig, de jongste twee. Meditatie is een onderwerp waar we het thuis toch al een jaar of zeven over hebben. Van mijn tieners, maar ook als ik lezingen geef op school, hoor ik natuurlijk dingen als: **‘Ik doe niet mee met die onzin’**. Maar wanneer we samen simpele meditatieoefeningen doen, merk ik toch dat ze er iets aan hebben en gemotiveerd zijn om meer aan ‘mindfulness’ te doen, simpelweg omdat ze er zich goed bij voelen, omdat het **rust en focus** in hun hoofd brengt. Echt, ik denk dat wij van nature allemaal zenmeestertjes zijn, maar dat we dat vervolgens, tijdens onze lange schooltijd en onze veeleisende professionele carrière, verleren. Het zit echter in elk van ons, en dus denk ik dat ieder van ons het ook kan **herontdekken**.

Ik hoor vaak zeggen: ‘M’n kinderen zijn te nerveus voor meditatie’. Of: **‘Ze kunnen niet stilzitten’**. Daarom kozen we hier voor een reeks hele **simpele, ludieke en haalbare oefeningen**. De wetenschappelijke studies leren ons dat meditatie kinderen kan helpen om anders om te gaan met stress, meer gefocust te zijn, creatiever te worden, verdraagzamer te zijn naar anderen, maar ook – en vooral – **zachter** te zijn naar zichzelf toe. Af en toe je hand op je buik leggen en door je buik ademen, dat is iets wat je kinderen al vrij jong kunt aanleren. Maar doe vooral wat je kunt en heb er plezier aan! **Mediteren is echt niet moeilijk**.

Steven Laureys,
neuroloog, voorvechter voor meditatie
op school, en papa van vijf zenmeestertjes.

Een deel van de opbrengst van dit boek gaat naar Mind Care International Foundation

Sneeuwbol

‘Nee, Louis. Geen pizza,’ zegt mama streng.

‘Deze middag eten we rijst met groentjes.

Dat vind je toch ook lekker?’

Louis wil het niet horen. Hij slaat de keukendeur met

een klap dicht en stampt de trap op.

Margot rent achter hem aan.

‘Waarom ben je boos, Louis?’ vraagt ze.

‘Het is niet eerlijk!’ roept hij.

‘Pizza is mijn lievelingseten. Ik wil helemaal geen rijst met groentjes. Bah!’

Margot begrijpt het niet – zij vindt alles lekker. ‘Je kan toch niet elke dag pizza eten,’ lacht ze. ‘Straks verander je nog in een pizza!’

Maar Louis vindt het niet grappig. Hij wordt nog bozer en gooit een kussen naar zijn zus.

Pats! Tegen haar hoofd.

Kat zit op de vensterbank.

‘Rustig, rustig,’ sust ze.

‘Boos zijn mag.

Maar je kunt niet zomaar met de deur

slaan of dingen gooien.’

‘Pfff,’ snuift Louis.

‘En wat moet ik dan?’

‘Zie je die sneeuwbol?’

vraagt Kat.

Ze wijst naar het ding op de tafel.

Louis knikt.

‘Als je zo’n sneeuwbol door elkaar schudt, kun je alleen de sneeuwvlokken zien en de rest niet meer. Maar even later gaan de vlokken liggen en dan zie je ook weer wat eronder zit. Als je boos bent, is het net zo.’

Louis denkt diep na. ‘Dus als ik even wacht, dan gaat de boosheid liggen?’





Kat knikt. 'Zo is dat.
Je boosheid blijft niet duren.

Doe je ogen maar even dicht en denk aan de vlokken.
Een voor een dwarrelen ze naar beneden. Heel langzaam.
En je boosheid ook. Die is er nog wel, maar ze is gaan
liggen. Als een sneeuwtapijt op de bodem.'
Louis gaat op bed liggen en doet zijn ogen dicht.

'Ik wil ook!' roept Margot.

Ook Hond doet mee. Kwispelend gaat hij naast Margot
liggen op het tapijt. 'Zie je de vlokken naar beneden ko-
men?' vraagt Kat. Louis knikt.

Hij kan de sneeuw zien dwarrelen.

Met elke vlok die naar beneden komt, wordt hij een beetje
minder boos. 'Ik zie het ook,' zegt Margot.

Hond ziet niets. Maar hij is helemaal blij, op het tapijt
naast Margot. Hij likt haar hele gezicht nat.

'Met de zee is het net zo,' zegt kat.
'Bovenaan zijn de golven soms wild, maar daaronder is
alles kalm.' Even later is het stil in de kamer.

Margot en Hond knuffelen, en Louis ligt op zijn bed.

Dan gaat hij zitten. 'De boosheid is gaan liggen,' zegt hij.
'En eigenlijk vind ik rijst met groentjes best lekker.'

Een veilig plekje

Margot zit bovenaan de keldertrap en tuurt naar beneden. Mama heeft gevraagd om een blik erwtes te halen. Maar Margot is bang. Ze houdt niet van de kelder. Zelfs met het licht aan lijkt het er altijd donker en het ruikt er een beetje raar. Er zitten vast enge dingen in de kelder, denkt Margot. Misschien woont er zelfs **een monster onder de trap!**

14

Hond zit naast haar te kwispelen. Telkens wanneer Margot zucht, geeft hij haar een lik op haar snoet. Dat is lief, maar het helpt niet. Margot is nu zo bang, dat ze begint te huilen.

Net op dat moment komt Louis de gang in. 'Alweer?' vraagt hij. 'Ben je daar niet een beetje te groot voor, Margot? Wie gelooft er nu in monsters?' Dan komt Kat erbij. 'Er zijn geen monsters daar beneden,' sust ze. 'Maar je mag best bang zijn. Dat is best oké.'

'Kun jij haar niet van haar schrik afhelpen, Kat?' vraagt Louis.





'Zeker,' zegt Kat.

Ze likt aan haar rechterpoot. 'Doe je ogen dicht, Margot. En stel je voor dat er daar beneden geen slecht verlichte kelder is, maar een ongelooflijk mooi plekje waar jij je veilig voelt. Je mag zelf kiezen waar.'

**'Een mooi plekje?
En mag dat overal zijn?'**

vraagt Margot.

'Ja hoor. In het bos, of in een bloemenweide, of een mooie kamer in een huis. Kies maar.'

Margot denkt even na. Dan zegt ze: 'Ik heb mijn plekje gevonden. Op het strand, vlak bij de zee.'

'Goed zo,' zegt Kat. 'Stel je nu voor dat je op dat plekje bent. Met het zand aan je voeten en de wind in je haar.'

Voel je dat?'

Margot knikt. Ze kan het echt helemaal voelen.

'Kijk goed rond,' zegt Kat.

'Zodat je de hele plek kent. Elk stukje en elke duin, elk wolkje aan de hemel en elke golf. Dat plekje kun je dan in je hoofd bewaren. En elke keer als er iets is waar jij je minder goed bij voelt, ga je naar dat mooie plekje in je hoofd. Hoe voelt dat?'

'Dat voelt goed,' zegt Margot.

'En veilig.'

Dan voelt ze hoe Hond op haar schoot is gekropen.

'Mag Hond ook mee naar het plekje?' vraagt ze.