

inhoud

Voorwoord	11
Inleiding	15
1. Ben jij altijd Zen?	23
2. Vind je Zen-kracht	39
3. Verraag met AAG	51
4. Zen-momentjes met SAS	63
5. SAS in de klas	73
5.1 Open houding	77
De grootste schat van Sas	77
Het stille plekje in jezelf	78
Een hartopener (zittend)	80
Een hartopener (staand)	81
5.2 Loslaten	82
Sas en de piekerboom	82
De piekerboom	84
Pluizenbollen blazen	86
Het klankenspel van de wind	87
De houthakker	88
5.3 Vertrouwen	89
Sas en de klankschaalmuzikant	89
De stervende klank	90
Het 1-minuut stiltespel	91
Neem waar wat je hoort	92
Wisseladem	93
5.4 Aandacht	94
Sas en Mattie de mol	94
Geluk voelen	94
Pendelen met geluk	96
Een magische cirkel	97

Gelukssymbolen tekenen	98
Bloem-trataka	99
5.5 Vriendelijkheid	100
Sas en de babbelbeo	100
Metta-meditatie	101
Gezicht strekken	104
Glimlachmeditatie	105
5.6 Acceptatie	106
Sas en de regenboogballon	106
De wervelwind	107
De scheve kop van Jop	108
Verkoelende adem	109
5.7 Dankbaarheid	110
Sas en de dank-je-wel-ster	110
De dank-je-wel-ster	111
Dankbaarheidsmeditatie	113
Dankbaarheid verspreiden	114
5.8 Doorzettingsvermogen en geduld	116
Sas en de vlinder	116
De lemniscaat	117
Wandelende rechthoek	119
Poortjes openen	120
Bruggetjes bouwen	121
Kirtan Kriya meditatie	123
Nawoord	127
Diana Gjaltema	129
Bronnen	131

Voorwoord

As long as we remain within the confines of the thinking mind,
we can't experience the state of non-thinking.
If we can't experience non-thinking, we will not understand what
our life truly is. Please realize this for yourself! Just sit.

Taizan Maezumi Roshi, Appreciate your life: The essence of Zen

Tijdens een yoga- en meditatieworkshop in onze studio 'het Yoga-huis' was Diana op een mooie, zonnige zondagmorgen één van de deelnemers. Mijn vrouw Yvonne en ik hadden als uitgangspunt tijdens deze workshop dat als je werkelijk in contact wilde komen met de stilte in jezelf, het lichaam dan ook volledig roerloos moest zijn. Om dit te bereiken hadden we aan alle deelnemers een yogablok gegeven, die ze precies op het puntje van hun hoofd moesten zetten... en houden... gedurende de hele sessie. Dat viel nog niet mee! Zeker niet voor een paar mannen, waar van haargroei op dit toch wel cruciale onderdeel van het menselijk lichaam, hoegenaamd geen enkele sprake meer was. Onder veel gegriinnik en binnensmonds gelach en gegniffel van ons allemaal viel na een poosje het ene na het andere blok stuiterend op de grond. Slechts één meditatiebeoefenaar bleef gedurende de hele sessie van 30 minuten onverstoord rustig zitten met het blok onwankelbaar op haar hoofd: Diana! Misschien was het haar kapsel, wat enigszins meehielp... toch denk ik dat het haar heldere en open geest en haar ontspannen en rustige lichaamshouding waren, die er uiteindelijk voor zorgden dat ze de opdracht zo moeiteloos tot een goed einde wist te brengen. Juf is Zen.

In dit prachtige boek vertelt Diana op een toegankelijke wijze wat Zen en yoga kunnen doen voor ons allemaal, maar vooral voor kinderen, die in het huidige, jachtige tijdsgewricht voortdurend

moeten presteren en bijna geen mogelijkheden hebben om op een ontspannen manier met de stilte in zichzelf in contact te komen.

Door middel van een serie prachtige SAS-oefeningen (Stilte Aandacht Spelletjes) worden kinderen en hun begeleiders spelenderwijs vertrouwd gemaakt met de basisprincipes van yoga, pranayama (ademhalingsoefeningen – letterlijk: het verlengen van de adem) en meditatie. Kinderen worden rustiger, meer gefocust, bewuster en misschien wel het allerbelangrijkst: ze creëren een basis en balans die van onschatbare waarde is voor de rest van hun leven. Daar gaat dit boek over.

Jezelf spelenderwijs thuis leren voelen in je eigen wonderbaarlijke leven.

Jan Kuiper
januari 2019, Saaxumhuizen



inleiding

Een droomwens

Wat zou het mooi zijn als we samen de wereld een stukje zachter en vriendelijker kunnen maken. Wat zou het mooi zijn als we een wereld zouden creëren waarin we vaker tevreden zijn, meer saamhorigheid voelen, meer liefde delen en elkaar nog meer op een positieve manier beïnvloeden. Ik ben een idealistisch mens en dit is mijn wens, rechtstreeks uit mijn hart. Samen kunnen we deze wens uit laten komen. We kunnen de wereld nog mooier maken met eigenschappen die we allemaal in ons meedragen en die we ons misschien alleen nog maar hoeven te herinneren. We hoeven het alleen maar te willen.

Waarom Juf is Zen?

Ik ben onderwijzeres en yogadocent, omdat ik kinderen en volwassenen wil helpen bij hun ontwikkeling tot sociale, zelfredzame en vooral evenwichtige en liefdevolle volwassenen. Met mijn ervaring op het gebied van yoga en onderwijs is dit boek voor mij een logische stap om mijn missie verder uit te dragen.

Als juf in het basisonderwijs beleef ik veel plezier aan het werken met kinderen. Het maakt niet uit hoe groot mijn groep is en hoeveel er op het onderwijsprogramma staat, de aandacht voor ieder kind staat altijd voorop.

Ik vind het belangrijk dat elk kind krijgt wat hij of zij nodig heeft om zich verder te kunnen ontwikkelen en het beste uit zichzelf te halen. Ieder kind is uniek. Dit is mijn drijfveer om als leerkracht steeds te kijken naar de onderwijsbehoefte en het welzijn van ieder kind.

Behalve juf op een basisschool ben ik ook moeder, gedragsspecialist en yogadocent. Yoga is voor mij een leefwijze geworden. Ik blijf daardoor op een mooie, zachte manier in verbinding met mezelf en van daaruit met de buitenwereld. Dit maakt dat ik vanuit mijn hart kan handelen en volop gebruik kan maken van mijn kwaliteiten.

Voor *Juf is Zen* heb ik de nodige kwaliteiten gebundeld om jou mijn verhaal op mijn eigen manier te kunnen vertellen. Een verhaal over een juf die haar Zen-plekje ontdekt en deze inzet in haar werk in het onderwijs.

Op school werk ik samen met andere leerkrachten, ouders, verzorgers en mede-opvoeders. We geven kinderen normen en waarden mee om hun kennis en inzicht te geven in hoe we met elkaar omgaan in onze samenleving. We begeleiden kinderen in het proces van keuzes maken en het begrijpen van de wereld om hen heen. Om keuzes te maken, grenzen te verkennen en relaties aan te gaan moeten kinderen kunnen samenwerken, reflecteren, zich concentreren en creatief denken. Dit zijn de zogenaamde executieve functies, hogere denkprocessen, die voor efficiënt, sociaal en doelgericht gedrag zorgen. We willen graag dat kinderen op een evenwichtige manier opgroeien, zodat zij zich staande kunnen houden in onze mooie, grote wereld. Leren wie je bent is daar onlosmakelijk mee verbonden. Dit leren is niet alleen een kwestie van kennis opdoen, maar vooral van ervaren en voelen wie je bent.

Dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. We leven in een snelle wereld vol moderne technologie, ideaalbeelden en prestatiedruk. We willen voldoen aan de verwachtingen van anderen en daarbij worden we ook nog eens overspoeld door een overvloed aan prikkels.

Hierdoor zijn we met onze aandacht vaak op de buitenwereld gericht. Dan kan het lastig zijn om bij jezelf te blijven en van daaruit een heldere verbinding te maken met de buitenwereld.

Juf is Zen is een boek dat gaat over bij jezelf blijven, ontdekken wat jouw mogelijkheden en grenzen zijn en wat je op dit moment nodig hebt. Over je gelukkig voelen en ontspannen en stabiel in de wereld staan. Het is een verhaal dat ik als leerkracht, met de bril van een yogadocent op mijn neus, heb geschreven. Een verhaal over hoe ik mij als juf met behulp van yoga en meditatie op een ontspannen manier staande houd in de steeds veranderende en prestatiegerichte wereld die 'onderwijs' heet.

Hiermee wil ik voor jou deuren openen naar mogelijkheden om momenten van stilte en aandacht in de klas te brengen op een manier die weinig tijd kost en gemakkelijk in het onderwijsprogramma past. Momenten van rust en bezinning, voor jou en je leerlingen, die helpen om afstand te nemen van alle externe drukte.

Deze momenten van stilte en aandacht zijn meditatieve momenten die niet alleen volwassenen, maar ook kinderen helpen om te kalmeren en te focussen, en zo uit hun oppervlakkig gedrag te komen. Meditatieve momenten zijn ook geschikt om een dieper inzicht in je gevoelswereld te krijgen en de vaardigheid van het waarnemen te bevorderen, zodat je van daaruit eigen keuzes kunt maken. Als het lukt om de gevoeligheid in de omgang met jezelf en anderen te verbeteren, kan in de klas een klimaat ontstaan waarin kinderen zich meer ontspannen en gelukkiger voelen, waarin de lessen meer rendement opleveren en de leerkracht zich ook Zen voelt.

Bewust zijn van wat er in en om je heen speelt, stevig in je schoenen staan, flexibel zijn, je grenzen voelen én respecteren, en je mogelijkheden onderzoeken zijn belangrijke aspecten in mijn leven en dus ook in mijn lessen. Ik vind het belangrijk dat je durft te zijn wie je bent en dat je de ander in zijn waarde laat.

Met *Juf is Zen* hoop ik jou te inspireren om je een bepaalde houding, die voor mij vanzelfsprekend is geworden, eigen te maken. Een houding die aandachtig is en op een positieve manier bijdraagt aan stressreductie en stresspreventie, zodat je voortaan, vanuit (meer) rust en ontspanning en met (nog meer) plezier voor de klas zult staan.

Ik hoop mijn verhaal met zoveel mogelijk mensen te delen, omdat ik het iedereen, en vooral iedere leerkracht, gun om zich Zen te kunnen voelen.

Leraren openen de deur,
maar je moet zelf binnengaan.

Chinees gezegde

Voor jou

Ik heb dit boek in eerste instantie geschreven voor leerkrachten in het basisonderwijs. Deze doelgroep koos ik vanwege mijn jarenlange ervaring op dit vlak. Vanuit deze ervaring heb ik ook de stilte- en aandachtsoefeningen in dit boek geschreven, die gericht zijn op kinderen tussen de 4 en 12 jaar. Ik nodig je uit om als leerkracht je creativiteit en flexibiliteit in te zetten om de oefeningen zodanig aan te passen, dat ze aansluiten bij de mogelijkheden en belevingswereld van de kinderen met wie jij werkt.

De meditatieve oefeningen die ik voor de leerkracht zelf heb geschreven, zijn overigens geschikt voor iedere volwassene; of je nu wel of niet in het onderwijs werkt, en of je nu wel of niet spiritueel onderlegd bent.

Opbouw

In het eerste hoofdstuk geef ik je een kijkje in de wereld van Zen, yoga en meditatie. Ik vind het namelijk van groot belang dat je weet waarop de oefeningen, die je in dit boek kunt vinden, zijn gebaseerd. Ik wil je er bewust van maken dat de stilte- en aandachtsoefeningen niet alleen maar 'trucjes' zijn waarmee je je leerlingen rustig en aandachtig kunt krijgen. De oefeningen brengen veel meer met zich mee.

Daarom is het hoofdstuk erna een ontdekkingsreis naar het stille plekje in jezelf. Dit is het plekje dat ik ook wel het 'Zen-plekje in jezelf' noem. Een plek die dichtbij je is en waarop je altijd een beroep kunt doen. Een plek waar je je veilig en geborgen voelt en waar je stilte en rust kunt ervaren. Waar je met je aandacht bij jezelf bent en kunt ontdekken wat jou bezighoudt. Ik heb ontdekt dat je, wanneer je zélf hebt ervaren hoe je met je aandacht naar dit stille plekje in jezelf kunt gaan en hebt gevoeld hoe dat is, je dit op een natuurlijke en gedegen wijze kunt overbrengen op je leerlingen.

Ik heb geprobeerd om yoga en meditatie zo in het boek te verwerken dat het voor jou hopelijk gemakkelijk is om je ervoor open te stellen. Ik heb daarvoor gebruikgemaakt van de taal van de deugden. Deugden vormen een stevige basis voor een aandachtige houding.

Het zijn positieve eigenschappen die ieder van ons in zich heeft. Deze hoef je dus, net als je eigen Zen-plekje, niet ver te zoeken.

Ieder hoofdstuk begint met een verhaal uit mijn eigen onderwijspraktijk waarin een deugd centraal staat. Daarna volgt een stukje informatie over de deugd zelf, met één of meerdere reflectievragen. Tot slot geef ik je een aantal stilte- en aandachtsoefeningen mee die je met je leerlingen in de klas kunt doen.

Geschenk

Als leerkracht heb ik ervaren dat meditatie mij helpt om kalm en zelfbewust in mijn werk en de omgang met mijn leerlingen te zijn. Het brengt mij rust. Daarnaast merkte ik dat het kinderen helpt om zich bewust te worden van wat er in hen speelt, wat ze daadwerkelijk voelen en wat ze op dat moment nodig hebben. Meditatie bevordert de vaardigheid van het waarnemen en maakt dat ze helder kunnen denken.

Door kinderen meditatieve oefeningen te geven, leer je hun dat er ondanks hun drukke wereld vol prikkels ook stilte mag zijn en ervaren zij het helende effect hiervan. Een prachtig geschenk.

Je geeft kinderen 'ankers voor het leven':

- *verbinding met jezelf*
- *bewuste ademhaling*
- *luisteren naar je lichaam*
- *gebruiken van je zintuigen*
- *ontspannen*

- *weerbaarheid tegen stress*
- *rust creëren in dagelijkse bezigheden*
- *impulsbeheersing*
- *concentratie*
- *omgaan met emoties*
- *zelfvertrouwen*
- *respect voor jezelf en anderen.*

Wanneer je met je aandacht naar je Zen-plekje gaat maak je verbinding met jezelf. Als je vanuit dit stille plekje in jezelf naar de wereld kijkt, van daaruit keuzes maakt en je verbindt met anderen, gaat er liefde en een gevoel van vrede stromen. Hierbij zullen zachtheid en vriendelijkheid een basishouding vormen waarmee we samen de wereld een stukje mooier maken.

Met *Juf is Zen* kan iedereen zich Zen leren voelen. Dit boek is mijn cadeau voor jou. Voor je leerlingen. Voor ons. Voor de wereld. Geniet ervan. Pas het toe. Maak de wereld een stukje mooier.