**Getuigenissen van ouders over de ervaringen van hun kinderen.**

**mama V**. Op een avond vroeg ik mijn zoontje van zes jaar om aan tafel te komen. Maar hij kwam maar niet opdagen. Toen ik ging kijken in de living, merkte ik dat hij in kleermakerszit met gesloten ogen stil op de mat zat. Ik vroeg: “Waarom kom je nu niet aan tafel?” Hij antwoordde: “Ik ben aan het ‘*repeteren’* “. “Repeteren?”: vroeg ik. “Ik ben mijn woord aan het zeggen, maar ik kan dat nu niet tegen je zeggen. Ik zal het seffens in je oor fluisteren”: was zijn antwoord.
Deze jongen had enkele dagen geleden leren mediteren (niet ‘repeteren’). En het mantrawoord ‘maranatha’ mocht hij niet luidop zeggen. Daarom wou hij het alleen maar in zijn mama’s oor fluisteren.

Toen ik met de auto op weg was, zat mijn dochter nogal luidruchtig op de achterbank. Ik riep: ”Kan het wat stiller daar achter?!” Ze reageerde kordaat: “Mama zet jij dan de radio eens wat zachter!”. Een minuutje later viel het me pas op dat het op de achterbank ‘verdacht’ stil was geworden. In de achteruitkijkspiegel keek zag ik haar in kleermakerszit met gesloten ogen zitten en ik vroeg: “Zeg, wat ben je aan het doen?” Ze antwoordde rustig: “Maar mama, je zei toch dat ik stil moest zijn? Ik ben aan ’t mediteren.” mama Z.

**Getuigenissen van ouders die samen met hun kinderen mediteren.**

Ik hoop dat je nog voor heel veel rust en concentratiemomenten kan zorgen in deze o zo hectische

Mijn kinderen vragen spontaan om nog eens samen te mediteren. Ik vind het echt fantastisch om dit samen met hen te kunnen doen. Ik heb me voorgenomen om ’s avonds samen met mijn kinderen te mediteren. Ik heb momenteel te weinig voeling met mezelf vind ik. Als ik ’s morgens eerst wakker ben maak ik er ook even tijd voor. Voor mij en mijn kinderen komt dit op het goede moment!

Ik vond de sessie met de kids heel verrijkend, leuk ook om de reactie van de kinderen te zien. En zeker als juf tof om mee te nemen voor mijn eigen klasje! Ik miste bij de eerste sessie een beetje een wow gevoel. Ik had het gevoel van is dit alles? Maar dit werd in de tweede sessie ruimschoots goedgemaakt.

Ik vond het super interessant. Ook met de kinderen samen was het heel leerrijk. De sessies waren heel goed ingedeeld, niet te kort en ook niet langdradig. De tweede avond was voor mij een hele stress avond. Maar ik ben blij dat ik de moeite gedaan heb om toch te komen. Ik had het niet willen missen. Ook mijn kinderen waren blij dat we de moeite gedaan hebben. Ik vind het tof dat onze zoon er nog over praat, hij heeft er een goede kijk op, hij vergelijkt dingen met meditatie, zeer interessant. De meditatie gaat iets betekenen in ons leven, ik ben er zeker van.. Merci.

**Getuigenissen van leerkrachten.**

Ik ben er echt helemaal door ‘begeesterd’ en enthousiast. Ik ben onmiddellijk gestart in de klassen. Het verliep vlekkeloos. Ik start morgen en volgende week in mijn klassen en ga het ook aanleren bij mijn collega.

Zeer sterk. Ik hoop dat er veel kinderen op deze manier via meditatie kunnen kennismaken met hun innerlijke kracht! Dankjewel !

Heb ervan genoten en geleerd. Enthousiaste vorming die aanspoort tot ‘doen’. Uitnodigend, geeft inspiratie !

Er was een heel goede respons van de leerlingen. Het is écht een geweldige les! Hartelijk bedankt.

Ondertussen heb ik meditatie in mijn verschillende scholen zelf gegeven in alle leerjaren! Mijn ervaringen én die van de kinderen zijn héél positief ! Mijn verwondering was iedere keer groot om te ervaren in welke mate de kinderen hiervoor open staan ! Geweldig ! Uitzonderlijk zijn er enkelingen die niet willen deelnemen. Ik heb die leerlingen dan ook vrij gelaten om al dan niet te mediteren. Het is vrij gemakkelijk om kinderen het belang van mediteren te laten inzien (innerlijke kracht versterken). Zij vragen nu zelf regelmatig om te mediteren of ik hoor geregeld dat ze thuis mediteren. Naar volgend schooljaar toe ben ik zeker van plan om op regelmatige basis te mediteren tijdens de godsdienstles. Ik houd je zeker nog op de hoogte ! Nogmaals bedankt en tot binnenkort !

Ja, ik heb nog gemediteerd, in alle klassen die ik heb. Het houdt me wel bezig, hoor. Dat ging zeer goed. Ik ga het elke week één keer doen bij het begin van mijn lessen. Ik heb het dit weekend ook geleerd aan een neefje en een nichtje. Ikzelf doe het ook elke avond voor het slapen gaan met mijn zoon. Ik voel dat het werkt, ik sta echt meer open voor dingen en kan veel meer bij het 'nu' blijven. Twee jongens zeiden dat ze het buiten op de bank in de zon ook al hadden gedaan.. Ik wil het graag vast inbouwen in de lessen.. Dank je wel.

Op de vraag “Waarvoor wil jij je innerlijke kracht – die je versterkt door te mediteren - gebruiken?” schreef een meisje in het zesde leerjaar: Ik word snel boos op mijn vriendinnen tijdens de speeltijd. En dan komt daar vaak ruzie van. Ik wil meer baas zijn over mijn gevoelens, over mijn boosheid. Dan zal ik beter kunnen opschieten met mijn vriendinnen. Ik ben soms bang dat door mijn snel kwaad worden, ik mijn vriendinnen ga verliezen.

**Volg op onze BLOG nog meer reacties** [**www.DekrachtvandeStilte.be**](http://www.DekrachtvandeStilte.be)