**Verzonden:** donderdag 7 januari 2016 **van:** An

Dag Meneer, Beste Theo,

Het is niet dat ik erg veel ervaring hiermee heb, maar omdat ik uit eigen ondervinding weet dat beginnen de moeilijkste stap is, heb ik mijn prille ervaringen toch op papier gezet.

Het zijn precies die prille ervaringen van een andere leerkracht die mij over de drempel getrokken hebben om er ook mee te beginnen. Het loont misschien de moeite om op de site ook aandacht te besteden aan het middelbaar onderwijs want als je als leerkracht middelbaar onderwijs op de site terechtkomt, denk je misschien algauw: dat is niets voor mij want het gaat over het lager onderwijs.

Heel erg bedankt nog eens voor het werk dat u verricht. Het is ontzettend belangrijk, denk ik, dat mensen ervaringen hieromtrent kunnen uitwisselen en elkaar zo inspireren en moed geven om het ook eens te proberen. Ik vind het ook fijn dat u met christelijke meditatie werkt en de link met het christendom legt, en niet gewoon met mindfulness.

Met vriendelijke groetjes, An - leerkracht fysica 3e graad middelbaar onderwijs.

**Van een leerling in de klas die het meest gemediteerd had, kreeg ik achteraf de mooie reactie: “Mevrouw, van die fysica zal ik later waarschijnlijk niets meer weten, maar dat mediteren zal ik nooit vergeten.”**

**Eerste ervaringen met mediteren in de klas (derde graad secundair)**

Vrijwel vanaf de eerste maanden dat ik zelf dagelijks begon te mediteren en versteld stond van de effecten die dat teweeg bracht in mijn leven, ontstond bij mij het dringende gevoel: Dit moet ik doorgeven ! En omdat ik leerkracht ben, kwamen daarbij uiteraard ook mijn leerlingen in het vizier. De drempel echter om daar iets mee te doen op school was voor mij heel erg groot. Ik geef immers fysica, een vak dat wellicht nauwelijks verder kan afstaan van spiritualiteit, aan leerlingen die erg wiskundig en wetenschappelijk georiënteerd zijn en meestal weinig interesse tonen in spiritualiteit en er soms zelf erg allergisch op reageren.

Hoe kon ik in hemelsnaam tussen de wetten van Newton en de vergelijkingen en formules door iets over meditatie zeggen ? Ik bleef echter spelen met het idee, ook al omdat net deze leerlingen, die vaak heel ver afstaan van spirituele ontwikkeling, er misschien wel veel baat bij zouden kunnen hebben.

Wat ook meespeelde in mijn onzekerheid was het feit dat het leiden van een meditatie natuurlijk ook in zekere mate de controle loslaten is. Je weet helemaal niet hoe het zal lopen, of de leerlingen ervoor zullen openstaan en of ze het “serieus” zullen nemen. Bovendien had ik helemaal geen ervaring met het leiden van een meditatie. Om die eerste schrik weg te nemen heb ik eerst eens een meditatie geleid met een 5-tal vakcollega’s bij het begin van een vakvergadering. Ik heb het toen uiteraard ook geduid waarom ik dat wilde doen. Achteraf gezien stonden mijn vakcollega’s er minder open voor dan mijn leerlingen… Daarnaast was er ook een collega op school die een aantal keer gemediteerd had in de klas en het relaas van haar prille ervaringen, gaf me het laatste zetje.

Op een gegeven moment deed zich als vanzelf een opening voor om erover te beginnen in de klas: één van mijn leerlingen van 6 wetenschappen-wiskunde vertelde tijdens het binnenkomen in de klas tegen medeleerlingen een beetje lacherig over wat voor “rare” dingen zijn moeder allemaal doet: yoga en mediteren. Hij imiteerde ondertussen een paar “houdingen” die hij haar thuis zag doen. Dit was voor mij een uitgelezen kans om meditatie ter sprake te brengen. Ik vertelde dat ik dat zelf ook deed, waarop ze ongelovig en verrast reageerden, en ik zei dat als ze graag eens zouden mediteren in de klas ze dat maar eens moesten vragen.

Enkele weken lang hoorde ik er niets meer over tot op een gegeven moment een meisje van die klas vroeg: “Mevrouw, wanneer gaan we nu eens mediteren ?” Ik antwoordde dat we dat op het eind van de les konden doen. Ik zorgde dat ik op tijd rond was met de leerstof en stelde zo’n 10 minuten voor de bel voor om eens klassikaal te mediteren. De klas was akkoord, wellicht ook omdat ze dan 10’ minder les zouden krijgen en het weer eens iets anders was.

Ik had niets voorbereid dus ik improviseerde gewoon ter plaatse. Zelf ging ik zitten op een hoge kruk links vooraan in de klas. Dat voelde goed: niet pal voor hen maar toch in hun gezichtsveld, en ik bleef hoger dan hen maar kon toch rustig gaan zitten. Ik nodigde hen vervolgens eerst uit om goed te gaan zitten: voeten op de grond, hun poep “goed in de stoel”, met rechte rug, rechte schouders, recht hoofd, en hun handen losjes op hun dijen of in hun schoot, wat ik met hen meedeed. Daarna nodigde ik hen uit om hun ogen te sluiten en ik voegde eraan toe dat ik mijn ogen zou openhouden om “de wacht te houden”.

Vervolgens vroeg ik hen te luisteren naar de geluiden die ze hoorden, de geluiden van buiten de klas, de geluiden van in de klas, de geluiden in zichzelf. Daarna nodigde ik hen uit hun eigen ademhaling te observeren en daarna om bij elke inademing te tellen, bij 10 gaan ze terug naar 0. Ondertussen legde ik ook uit dat het heel normaal is als ze afgeleid geraken, dat ze bij dat besef gewoon terug moeten keren naar hun ademhaling, en dat dat steeds afgeleid raken en terugkeren deel van het “werk” is. Alles bij elkaar duurde die eerste meditatie niet langer dan 5 minuten. Vervolgens liet ik hen langzaam terug de ogen openen en terug contact maken met de wereld rondom. De eerste, directe reacties spraken vooral van “rustgevend” en “Ik val ervan in slaap” Ik legde natuurlijk uit dat als ze er slaperig van worden dat gewoon betekent dat ze te weinig slapen.

Het gerucht dat ik met een klas gemediteerd had, deed natuurlijk algauw de ronde en het duurde niet lang voor een aantal andere klassen met dezelfde vraag kwamen. Ik ging er zoveel mogelijk op in. De meeste klassen vroegen het een aantal keren tijdens het verdere verloop van het schooljaar. Eén enkele klas vroeg er bijna elke les naar, waar ik ongeveer de helft van de keren op inging. En één enkele klas vroeg niets, tot op de allerlaatste les, de “afscheidsles”, een meisje ineens vroeg: “Mevrouw, wanneer gaat u nu eens met ons mediteren ?” Ik ging er uiteraard op in.

Als ik vroeg naar wat ze ervan vonden, of hoe ze het ervaarden, was het duidelijk dat het moeilijk te verwoorden is, veel leerlingen spraken van “Het brengt me tot rust”. Eén keer kreeg ik ook expliciet de vraag: “Mevrouw, kunnen we op het eind van de les nog eens mediteren want we hebben hierna een toets.”

Van een leerling in de klas die het meest gemediteerd had, kreeg ik achteraf de mooie reactie: “Mevrouw, van die fysica zal ik later waarschijnlijk niets meer weten, maar dat mediteren zal ik nooit vergeten.”

Uiteraard gebeurde het ook wel eens dat een leerling niet mee wilde doen. Eén keer bleef een leerling gewoon rustig verder oefeningen maken zonder te storen. Ik maakte hem met mijn gelaatsuitdrukking duidelijk dat dat geen probleem was voor mij. Eén keer schoot een jongen tijdens de meditatie in de lach. Ik probeerde het op te vangen door erop te wijzen dat we niet ingaan op wat we waarnemen maar die waarnemingen gewoon voorbij laten gaan en dat lukte wonderwel. Het lachen werd niet overgenomen en de jongen kwam terug tot rust. Enkele keren deden leerlingen hun ogen ook vroeger open, en gaven aan te stoppen met de meditatie. Ook hier liet ik hen met mijn gelaatsuitdrukking weten dat dat voor mij geen probleem was. Een enkele keer reageerde een leerling achteraf met “Ik word hier angstig van”. Toen heb ik wat meer uitleg gegeven over wat mediatie precies doet en waarom je daar angstig van kunt worden.

Ondertussen zijn we een schooljaar verder en heb ik met elke klas al gemediteerd. Ik heb ze ondertussen ook christelijke meditatie leren kennen met de gebedsspreuk “maranatha”. Sommige klassen vragen er af en toe naar. Met één klas heb ik een experiment opgestart om bij het begin van elke les even te mediteren. Na een aantal weken zullen we dat evalueren. Ik ben benieuwd hoe het verder loopt.