

# **Geloven in Vrede**

## **Cees Rot**

### **“Compassie op school”**

*Een docent, die met zijn leerlingen mediteert en “iets doet met compassie”. Dat klinkt interessant genoeg om contact te leggen en een afspraak te maken.*

Zo beland ik op een ochtend in de muziekles van een 5 VWO groep. Tweëntwintig leerlingen zijn nog even bezig met instrumenten, met apparatuur en met elkaar. Dan begint de les met een paar minuten stilte- duidelijk iets vertrouwds voor de leerlingen. “Jullie weten het, ik ben ervan overtuigd dat de wereld veel vreedzamer zou zijn wanneer we meer zouden mediteren.”

Cees laat een mooie bel klinken en begeleidt de leerlingen. Laat ze de aandacht eerst op hun adem richten. Dan op iets prettigs, een geliefd persoon. Er wordt heel even gegniffeld wanneer de aandacht gericht wordt op een niet geliefd persoon. Nog even is het heel stil, dan klinkt weer de bel. Rustig komt de aandacht weer terug in de klas.

Hierna volgt een prachtige muziekles waar het enthousiasme van leerlingen en docent er vanaf straalt.

En dan de kans om Cees een paar vragen te stellen in de docentenkamer. (Waar hij mij ook vertelt, dat zijn moeder ooit lid van Vrouwen voor Vrede was).

<sup>1</sup>*Op 20 november 2010, de internationale dag voor de rechten van het kind, werd in 50 steden over de wereld een TEDxYouth gehouden. In Amsterdam vond dit plaats in NEMO. Op deze dag vond de internationale presentatie van de Nederlandse versie van het Children’s Charter for Compassion plaats, een initiatief van Erin Henry, gebaseerd op het Charter for Compassion van Karen Armstrong. Deze Children’s Charter heeft als doel kinderen en jongeren in aanraking te laten komen met compassie en als voorbeeld voor andere landen hetzelfde te doen. De leerlingen van de genoemde school hebben het thema uitgebeeld d.m.v. drama en muziek.*

**Dit keer eens een interview met een man: Cees Rot, docent op een scholengemeenschap in Amstelveen.**

*Sinds wanneer ben je bezig met meditatie in de klas?*

Dit is van oorsprong een confessionele school. Vroeger begon elke dag met een dagopening. In de jaren 80 veranderde dat en ontstond de vraag: wat doen we met de dagopening? Verschillende collega’s voelden wel iets voor een stiltemoment als invulling.

Toen ik ongeveer 9 jaar geleden hier kwam werken bedacht ik deze vorm voor mijn ochtendlessen. Dit is praktisch en kinderen hebben er wat aan. Op mijn vorige school las ik bijvoorbeeld verhalen voor aan leerlingen.

Onze school heeft een jaarthema, dat is dit jaar “show your compassion”. Meditatie past hier heel goed bij. Een groep leerlingen gaat op 20 november naar een speciale internationale dag voor kinderen/jongeren in het kader van de Charta voor compassie.<sup>1</sup>

*Wat heeft je ertoe gebracht, hiermee bezig te gaan?*

Ik ben mijn hele leven al bezig met Boeddhisme en de kerngedachte hiervan. Je leeft, maar je kunt reflecteren op jezelf, pas van daaruit leer je jezelf kennen. Het leven is als een puzzel. De stukken die een betekenis hebben voor jezelf leg je sneller op hun plaats.

*Hoe breng je dit over op de leerlingen en lukt dit altijd?*

Ik nodig ze uit om getuige te zijn van wat er gebeurt.

In het begin van het jaar heb ik ze uitgelegd dat dit mijn manier is en wat ik van hen verwacht en ze konden aangeven, of ze wel of niet mee wilden doen. Ik heb bijvoorbeeld een paar leerlingen in een eerste klas die nogal wat weerstand tegen mijn manier hebben. Voor wie dit niet wil bedenken ik een alternatief.

Ik krijg positieve reacties, de meeste leerlingen hebben terug gegeven dat ze het prettig vinden. Eén keer was er in de groep iets gebeurd waardoor het heel onrustig was. Ik ben toen even uit de klas gegaan, heb voor de deur een paar keer diep in- en uitgeademd en ben toen weer naar binnen gegaan. De leerlingen zaten allemaal in stilte. Dit was een heel mooi moment.

*Hoe merk je dat de leerlingen er iets aan hebben, wat is het effect op de kinderen en de school?*

Een collega zei bijvoorbeeld een keer dat hij kon merken, dat een klas mijn mentorklas was. Hij ervoer een speciale sfeer in die groep.

Laatst kwam een meisje chagrijnig binnen. In de meditatie heb ik dit gebruikt:



wees je ervan bewust, hoe bevoorrecht je bent met alles wat je hebt en kunt doen. Hoe erg is je frustratie in het licht daarvan? De volgende keer kwam ze weer vrolijk. Toen ik haar daarop aansprak zei ze “ik kan beter blij zijn, anders krijg ik het maar terug in de meditatie”.

In mijn afdeling probeer ik het uit te dragen. In mijn team probeer ik het mijne te doen, zodat dit zich kan uitbreiden als een olievlek. Ik heb een boekje gemaakt voor de meditaties, een handleiding. Verschillende collega's zijn hiermee bezig gegaan.

Bij de introductie heb ik mijn manier ook aangeboden aan collega's door het met hen te mediteren. Tot mijn verrassing en ook schrik waren er collega's, die niet stil konden zijn en gewoon door gingen met praten. Terwijl we wel verwachten van de leerlingen dat ze stil zijn! Misschien onwennigheid?

*Ik zag in de klas vooral kinderen uit de blanke middenklasse. Zou dit ook mogelijk zijn in bijvoorbeeld een 'gemengde' VBMO-klas?*

Ik kwam hier zo'n acht, negen jaar geleden vanuit een school in Slotervaart met veel Turkse kinderen. Daar had ik vaak verhalen van Nasjroeddin<sup>2</sup> voorgelezen. Dit was daar een goede manier.

*Wat zijn je plannen of dromen voor hier op school?*

Het zou mooi zijn, als de dag door de hele school begonnen wordt met een moment van bewustmaken: er zijn ook andere dingen in het leven. De verplichte dagopening is afgeschaft, maar ook mijn collega godsdienstonderwijs is hiermee bezig. Er is nu het idee om een plek voor rouwverwerking in te richten.

Ik zou er graag een stilteplek van willen maken. Ik wil er dan best aan mee werken.

*Wat zou je nog willen toevoegen aan dit gesprek?*

Ik probeer positivisme uit te stralen. Ondertussen ben ik wel bezorgd over de snelheid van de ontwikkeling van onverdraagzaamheid. Dit vraagt om een tegenbeweging. Zo meteen ga ik met een collega, die tekenlessen geeft, om de tafel. We willen een actie op touw zetten – een lied bijvoorbeeld - als protest tegen de enorme bezuinigingen van de gemeente op cultureel gebied.

En misschien kan er nog weleens een onderwijs-vredes-sangha<sup>3</sup> opgericht worden. Dat lijkt me wel wat.

Sigrid Hutter

<sup>2</sup> *Hodja Nasjroeddin (Nasreddin) is de wijze anti-held in de Turkse vertelcultuur*

<sup>3</sup> *Sangha verwijst naar alle boeddhisten, of een groep leken en/of monniken die regelmatig met elkaar contact onderhoudt, te vergelijken met het woord 'parochie'.*