

Twee jaar geleden was een boeddhistische leermethode op een Nederlandse basisschool nog ondenkbaar. Onderwijscoach Douwe Hoitsma wilde dat veranderen en ontwikkelde de vier Hartkwaliteiten voor het onderwijs. 'Ik merk een positievere energie op de scholen.'

tekst: Erik van den Berg

Boeddha in de polder

Vraag een willekeurige leerling van de Jozefschool in Muiden om de vier Hartkwaliteiten te noemen, en hij lepelt ze zo op. Mét voorbeelden. Ze krijgen les volgens de boeddhistische methode van het Hart van Onderwijs, opgezet door onderwijzer Douwe Hoitsma. Soms komt 'meester Douwe' zelf langs om met de klas te oefenen. Doel van de methode is dat de kinderen leren wijsheid en compassie bij zichzelf op te wekken.

Wat mankeert er aan het huidige onderwijs?

'Het regulier onderwijs wordt heel erg bepaald door cognitieve ontwikkeling. De rest, zelfontplooiing en iets voor anderen betekenen bijvoorbeeld, krijgt minder aandacht. Terwijl deze zaken juist zo belangrijk zijn. Ook de Dalai Lama pleit voor meer compassie in het onderwijs. Met het Hart van Onderwijs komen al deze aspecten aan bod.'

Maar eerst even terug naar het begin. Hoe kwam het boeddhisme op uw pad?

'In het gezin waarin ik opgroeide speelde religie nauwelijks een rol. Na mijn studie psychologie in Amsterdam ben ik naar India gegaan en kwam terecht in Dharamsala. Tijdens mijn verblijf was de Dalai Lama jarig, kan ik me herinneren. In het klooster waar ik verbleef, ervoer ik

een enorme rust. Het voelde als thuiskomen. Ik wist: dit is de reden waarom ik naar India ben gegaan.'

En toen van de Himalaya terug naar de Hollandse klei?

'Terug in Amsterdam sloot ik me aan bij Nyingma, de oudste traditie binnen het Tibetaans boeddhisme. Aan het hoofd staat Tarthang Tulku, een belangrijk Tibetaans leraar. Hij heeft na de bezetting van Tibet door China veel geschriften gered en weer in omloop gebracht, zowel in het Oosten als in het Westen. De ontspanningsoefeningen van Tarthang Tulku spraken me erg aan. Hij leerde me ook hoe je de boeddhistische leer kunt toepassen in je werk. Dat waren waardevolle lessen waar ik nog steeds veel aan heb. Ik ben namelijk nogal praktisch ingesteld. Ik zeg altijd: ik ben geen echte boeddhist, maar ik doe er wel alles voor. Het mooie is: het boeddhisme leert je om jezelf te verwezenlijken, maar ook om het beste uit een ander te halen.'

Hoe past u de boeddhistische leer toe in uw werk?

'In 2005 ontstond het idee om een boeddhistische basisschool op te zetten in Nederland. Als initiatiefnemers hebben we toen een brief naar de Dalai Lama gestuurd om hem om raad te vragen. Hij

vond het een goed idee, maar de naam Mandalaschool mocht wel wat meer Westers. Jammer genoeg strandde dat plan door de verouderde Lager-Onderwijswet uit begin vorige eeuw. Die hield natuurlijk geen rekening met het boeddhisme. We hebben onze ideeën verder uitgewerkt en zijn op zoek gegaan naar een alternatief. Dat is 'Hart van Onderwijs' geworden. Twee jaar geleden zijn we met deze leermethode begonnen op twee katholieke scholen en een peuterspeelzaal.'

Boeddhisme op de basisschool, hoe ziet dat eruit?

'Het Hart van Onderwijs is gericht op het ontwikkelen van wijsheid en compassie bij kinderen. Daarvoor gebruiken we vier Hartkwaliteiten en zes Vaardige Middelen. De eerste komen overeen met de zogenaamde 'onmetelikheden'; ze zijn toepasbaar op onmetelijk veel situaties en men-



Boomplanting tijdens Education of the Heart Symposium



Dalai Lama bezoekt het Education of the Heart symposium in Rotterdam

foto's Dalai Lama: Chris Gorzeman

sen en kunnen onmetelijke resultaten, zoals grenzeloos geluk, geven. De zes Vaardige Middelen zijn praktische vertalingen van wijsheid en compassie: vrijgevigheid, discipline, geduld, inzet, concentratie en wijsheid. We leren de kinderen dat het een soort positieve spaarpotjes zijn: elke keer als je ze oefent, worden ze groter.

'Bij elkaar zijn dit tien essentiële elementen voor het onderwijs. We verwerken deze in de lessen via aandachtsoefeningen, spreuken, gebaren, symbolen en gesprekken. Cruciaal is de systematisch aanpak. Daarvoor stellen we een jaarplan op waarin we alle elementen aan elkaar koppelen. De kinderen oefenen niet eens in de twee weken, maar structureel, anders maken ze het zich niet eigen.

'De tien elementen hebben weliswaar hun oorsprong in het boeddhisme, maar het zijn algemene menselijke kwaliteiten en vaardigheden die in elke levensbeschouwelijke stroming voorkomen. Dit is ook de reden waarom we de methode op de katholieke scholen en peuterspeelzaal kunnen toepassen.'

Wat zijn de voordelen van deze aanpak?

'De tien elementen geven structuur, ze vormen ankertjes. Ze versterken kinderen in hun menselijkheid, in hun omgang met anderen. Ze brengen leerlingen en docen-

ten emotioneel ook meer in balans, want ze werken als medicijn tegen negatieve emoties en gedrag. Op de scholen hangen op verschillende plekken pictogrammen op basis van de vier Hartkwaliteiten, met elk een kleur en een spreuk. Als er in een klas vaak kinderen buitengesloten worden, kun je de blauwe beoefenen: we horen bij elkaar. De kinderen voelen zich door de methode meer tevreden en gelukkiger waardoor ze ook beter leren. Hun sociale competenties vergroten, zodat ze goed met zichzelf en met anderen omgaan. Kinderen ontwikkelen daarnaast zorgzaamheid voor alles wat leeft. Bovendien nemen ze een positieve leerhouding aan, wat ook kan leiden tot een positieve leefhouding. Dit nemen ze mee naar huis, naar de voetbalclub, zo heeft het een breed effect. Mededogen en discipline maken de kinderen ook weerbaar: ze zijn sneller in staat te luisteren naar zichzelf en te zien of iets niet goed is voor henzelf of de ander. Ze leren grenzen te stellen.'

Een succesverhaal?

'Dat vind ik een beetje voorbarig. We zien natuurlijk wel hoe de kinderen reageren. Ze ervaren meer rust, meer vriendelijkheid en er wordt in mijn beleving minder gepest. Ik bemerk een positievere energie op de scholen. Maar zo iets moet je natuurlijk laten onderzoeken. Het zou

De vier Hartkwaliteiten

Gelijkmoedigheid

wij horen bij elkaar. Iedereen mag meedoen, niemand wordt buitengesloten.

Mededogen

wij helpen elkaar.

Vriendelijkheid

wij zijn vriendelijk voor elkaar.

Blijdschap

wij zijn blij voor en met elkaar.

mooi zijn als iemand hierop zou willen afstuderen.

'De komende tijd gaan we meer lessen ontwikkelen. Natuurlijk moet de methode ook meer bekendheid krijgen in Nederland. Ik heb net een prentenboek voor scholen over compassie afgerond: *De vier Hartsvrienden*. Toen de Dalai Lama in Nederland was, heb ik alvast de voorplaat van dit boek aan hem laten zien en hem over de vier Hartkwaliteiten op scholen verteld. Ik heb hem ook meteen gevraagd een voorwoord te schrijven. Ik ben benieuwd! 🌸

→ *De vier Hartsvrienden* is vanaf september 2014 verkrijgbaar bij Asoka.

→ Meer informatie op: www.nyingma.nl en www.hethartvanonderwijs.nl