



'Mensen zeggen wel eens dat je je leven verliest als je aan kinderen begint, maar wat je werkelijk verliest, is het idee van wat je leven tot dan toe was.'

geboren, maar ook dat je een kind wordt.' Hoe leerde u weer kind te worden?

'Dat gaat vanzelf. Jonge kinderen verwonderen zich over alles – bijvoorbeeld hoe een klok werkt – ze stellen vragen en trekken je mee.'

Maakt dit een verschil?

'Absoluut. Een kind is hier en nu. En als ouder heb je de kans dit van je kind te leren. Zoals afgelopen maandag. Mijn dochter Georgia, die inmiddels negen jaar is, en ik waren net in Nederland aangekomen na een lange reis. We waren pas zes uur wakker, maar hier was het 's avonds laat, daarom besloot ik dat we beter konden gaan slapen. Natuurlijk lukte dat niet. Om half twee 's nachts zei ik: "Georgia, heb je trek in chocola?" "Ja", zei ze verrukt. We hebben die nacht niet geslapen, maar wel lol gehad. De slaap haalden we de volgende nacht in.'

'Normale' moeders ondervinden al moeilijkheden bij de opvoeding. Krijgen boeddhistische moeders extra dilemma's voorgeschoteld?

'Nee. Ze krijgen met de gebruikelijke afwegingen te maken. Maczumi Roshii zei ook: "I still have troubles, it's just no problem." Zen is een stapje terug zetten en zien dat je zelf het probleem veroorzaakt.'

Maar neem nu de vijf voorschriften. Een daarvan verzoekt de waarheid te spreken. Wat vertel je dan over de kerstman?

'Wij vieren gewoon kerst. Op deze manier kwets ik mijn familie niet, die christelijk is. En ik wilde Georgia niet mijn idealen opdringen. Dus toen zij vroeg of de kerstman bestond, zei ik dat hij bestaat voor kinderen die in hem geloven. Zij koos om te geloven. Toen ze nog geen breuken begreep zei Georgia altijd: "Ik ben half christelijk, half joods en half boeddhistisch." En dat is een grote wijsheid, want de leer maakt geen onderscheid, die omvat alles.'

En wat doet een boeddhistische moeder als haar kind maar blijft drammen om een ijsje?

[Lacht] Een boeddhistische moeder schreeuwde: "Naar je kamer!" Maar bedt later haar excuses aan omdat ze inziet dat ze te ver

is gegaan. Maar nu even serieus. Waar een kind eigenlijk om vraagt, is aandacht. Dat betekent niet dat het antwoord altijd "ja" hoeft te zijn. *There is no right way, only a right now.* Dus wat ik doe als Georgia iets vraagt, is haar aankijken, en antwoorden.'

Hoe belangrijk is mediteren voor een moeder?

'Het is heel belangrijk voor ons allemaal. Maar een moeder kan soms ineens een heel sterke behoefte voelen om te mediteren. Bijna elke moeder heeft wel eens het gevoel dat ze overspannen raakt. En dan zoek je een plekje om tot rust te komen.'

Biedt samen met je kind mediteren toegevoegde waarde?

'Volgens mij niet. Kinderen zijn altijd in het hier en nu, dus zij hebben de meditatie nog niet nodig. Wij kunnen juist van hen leren. Maar zodra kinderen het zogenaamde kritische denken ontwikkelen – dat volgens volwassenen zo goed is – begint ook het piekeren. Mijn dochter kan sinds kort soms niet slapen. Nu lijkt het me dus een geschikt moment om haar te leren mediteren.'

U geeft in heel Californië workshops aan moeders. Wat wilt u deze moeders in elk geval meegeven?

'Ik wil ze wakker maken voor de realiteit. Je leeft hier en nu. De zorgen van moeders gaan praktisch nooit over iets wat nu aan de hand is. Het enige dat ik ze wil laten zien is dat ze daar zijn.' [ze wijst in de verte]. 'Ze zijn in gedachten. En kinderen willen hun moeder lever hier. We zijn bang voor wat we niet kennen. Maar ik hoop ze te leren deze angst los te laten. Iedereen wil wel in het moment leven, maar nooit dit moment, lever een ander waartn alles goed is. Maar dit is het leven, vorm en leegte, en dus de beoefening.'

Lilian Klüvers is journalist en eindredacteur voor Vorm&Leegte

#### Websto

Zenmammablog  
<http://momamazon.blogspot.com/>

#### Youtube

Zoek op Karen Maazen Miller en je krijgt zenma-  
 ma te zien, Directe link: [www.youtube.com/  
 watch?v=BBRDOFqDnT0](http://www.youtube.com/watch?v=BBRDOFqDnT0)

#### Boek

Zen mama. Wat boeddhisme en moederschap  
 gemeen hebben, Nederlandse vertaling: Uitgave-  
 rij Ton Have, 2009,