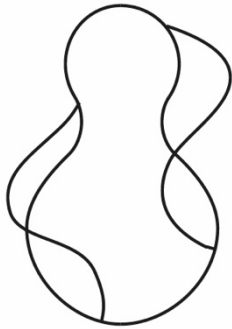


## Thema 4: Werken met verstoringen, hoe kan je omgaan met 'negatieve' emoties?



In de meditatie werken we met het open waarnemen, ook als je sensaties onprettig zijn. In de waarneming laten we het directe oordeel van 'goed' of 'fout' los.

Les 7, woensdag 6 maart, 20.00 – 21.00 uur.

Les 8, woensdag 13 maart, 20.00 – 21.00 uur.

In de oefensets werken we met twee aspecten van 'emoties en meditatie'. Het eerste aspect dat van belang is, is dat meditatie het systeem kalmeert en daarmee 'heilsame gemoedstoestanden' kan voeden. Je zou dit de 'zee van rust en vertrouwen' kunnen noemen. Hoe beter je toegang tot deze

innerlijke rust hebt, hoe beter je verstoringen en emoties kan 'opvangen'. Dit komt terug in de eerste oefenset; audio en video 1.

Het tweede aspect is het kunnen accepteren van onprettige sensaties, en het loslaten van een direct oordeel van 'goed' of 'fout' hierover. Door het loslaten van dit oordeel en het niet vastgrijpen in afweer of mentale bewerking, kan de emotie-golf uitdoven en zet je de energie van de emotie niet vast. In het beeld van de zee: de golf kan weer terugvloeien in de 'zee van rust en vertrouwen'. In de tweede oefenset doen we een soort provocatie-oefening, om te ervaren hoe sensaties, irritaties, gedachten doorwerken in je 'mind'.

Ook de specifieke Boeddhistische ingang van de 'meditatie op de vijf verstoringen' werkt vanuit de acceptatie van wat er is. Deze meditatie doen we als derde oefenset, in week 8.

### Integratie-opdracht:

De observatie van gemoedstoestanden, gevoelskleuring en -beweging, en gedachten die daarbij horen kan je meenemen in je dagelijks leven. Belangrijk is dat je deze observaties met mildheid doet.

Week 7:

#### **Oefenset 1) Basisset 'zee van rust':**

\* Je staat in een ontspannen houding en voel hoe je staat? Voel de verschillende lichaamsgebieden en de adem. Wanneer adem je in of uit? Hoe is het ritme? Kan je ook de plaatsing van de adem voelen? (hoog, midden, laag, voor, achter)

\* Kom dan zitten op een kruk of stoel, je zit meer op de voorrand van de kruk of stoel, de voeten wat breder dan heupbreedte. Op de uitadem glijd je met de handen over de buitenzijde van de benen naar de enkels, op de inadem via de binnenzijde weer terug naar de onderbuik. Herhaal de beweging verschillende keren. Stop dan de beweging en voel hoe je zit.

Ga dan weer met de handen langs de buitenzijde van de benen glijden naar de enkels en weer terug via de binnenzijde van de benen. Stop de beweging en voel weer hoe je zit.

\* Leg dan de handen op de bovenbenen en plaats een duim in de handpalm van de andere hand. Op de uitadem laat je rustig de duim in de handpalm zakken, op de inadem laat je de zachte druk los. Herhaal dit een aantal keer. Wissel dan van hand en doe hetzelfde aan deze zijde.

Voel dan hoe je erbij zit.

\* Kom dan zitten op de grond. Plaats de linkervoet tegen het bekken en de rechervoet daarvoor, een halve lotus. Plaats de linkerhandrug op het rechterbovenbeen, en breng de rechterarm daar voorlangs naar links. Kom in de heupen naar voor en schuif de handen naar buiten. Houd lengte in de rug en adem rustig door. Maak minimaal drie keer de EU-klank. Kom weer rechtop en wissel de zijde. Kom weer rechtop, en voel kort de doorwerking, ervaar je verzachting? Ogen zacht?

\* Kom dan liggen op de rug en breng de knieën boven het bekken, en draai kleine rondjes vanuit de benen. Je volgt de drukwisselingen rond het heiligbeen. Draai dan de andere kant op en weer volg je de druk rond het heiligbeen. Zet de voeten weer neer en volg de adem.

\* Dan kan je voorstellen dat de buik gevuld en verwarmd wordt door warme thee of soep. Voel hoe

dit doorwerkt.

\* Kom zitten met zachte aandacht, alsof je jezelf omhult. Alles mag er zijn. Op de audio is een timer op 5 minuten en op 10 minuten.

### **Oefenset 2) emoties, alles mag er zijn:**

\* Je staat in een ontspannen houding en voel hoe je staat? Voel de verschillende lichaamsgebieden en de adem. Wanneer adem je in of uit? Hoe is het ritme? Kan je ook de plaatsing van de adem voelen? (hoog, midden, laag, voor, achter)

\* Kom dan zitten op een kruk of stoel, je zit meer op de voorrand van de kruk of stoel, de voeten wat breder dan heupbreedte. Op de uitadem glijd je met de handen over de buitenzijde van de benen naar de enkels, op de inadem via de binnenzijde weer terug naar de onderbuik. Herhaal de beweging verschillende keren. Stop dan de beweging en voel hoe je zit.

Ga dan weer met de handen langs de buitenzijde van de benen glijden naar de enkels en weer terug via de binnenzijde van de benen. Stop de beweging en voel weer hoe je zit.

\* In lig omdraaien; voel de raakvlakken en voel ook wat er gebeurt als je steeds van lighouding moet wisselen? Blijf observeren hoe het voor je voelt, zonder eraan 'vast te plakken'.

\* Kom weer staan en voel hoe het is.

\* Zo staande breng je de armen via zijwaarts omhoog, en ook weer via zijwaarts terug, doe dit drie maal. Vaak voelt de oriëntatie in het staan 'makkelijker' of meer gebalanceerd.

\* Kom dan zitten in aandacht, op de audio is een timer op 5 minuten en op 10 minuten.

Week 8:

### **Oefenset 3) vijf hindernissen:**

\* Je staat in een ontspannen houding en als je zo staat volg je de adembeweging. Wanneer adem je in of uit? Hoe is het ritme? Kan je ook de plaatsing van de adem voelen? (hoog, laag, voor, achter)

\* Voeten wat breder dan heupbreedte. Je stapt op rechts terwijl je het bekken naar rechts draait, en de armen vrij meezwaaien. Dan terug naar het midden. Dan hetzelfde naar links, en zo afwisselend links en rechts. Je kan de beweging maken op de adem: uitadem opzij draaien, inadem weer terug.

\* Kom dan zitten op een kruk of stoel, je zit meer op de voorrand van de kruk of stoel, de voeten wat breder dan heupbreedte. Op de uitadem glijd je met de handen over de buitenzijde van de benen naar de enkels, op de inadem via de binnenzijde weer terug naar de onderbuik. Herhaal de beweging verschillende keren. Stop dan de beweging en voel hoe je zit.

Ga dan weer met de handen langs de buitenzijde van de benen glijden naar de enkels en weer terug via de binnenzijde van de benen. Stop de beweging en voel weer hoe je zit.

\* Observeer hoe je zit, je adem, ga met je aandacht door het lichaam en voel welke gevoelskleur, gevoelsbeweging of mentale beweging er is.

1. Zijn er (zintuigelijke) verlangens: dingen willen proeven, voelen, etc. Gaan je gedachten ergens naar toe zoals 'to do' lijstjes, plannen, iets waar je zin in hebt? Onderzoek dit, observeer, voel je lichaam, en behoud je concentratie, je aandacht lager in het lichaam, op een concentratie-object.

2. Voel je vijandigheid: wrok, vijandigheid, bitterheid, irritatie, haat, etc. Heb je gedachten over zaken waar je geïrriteerd over bent? Onderzoek deze gevoelens en gedachten met mildheid en compassie, terwijl je aandacht open en zacht blijft.

3. Voel je zwaarte en versuffing en zakt je aandacht weg? Kom in beweging en verfris jezelf. Maar ook kan je onderzoeken of je wegzakt bij bepaalde gevoelens.

4. Voel je onrust en bezorgdheid, kan je niet kalmeren? Als je onrustig wordt door ongeduld, waardeer het moment. Onderzoek waar onrust of zorgen vandaan komen, kan je deze spanning loslaten, of vraagt dit praktische actie?

5. Voel je twijfel, over de meditatie en de opbrengst van de filosofie etc. Of twijfel of je het ooit gaat 'kunnen'? Misschien helpt de achtergrond-informatie om te weten waarom je het doet?

Of het vertrouwen dat er voor iedereen een weg is, dat je jouw weg kan vinden.

\* Kom dan zitten in aandacht, op de audio is een timer op 5 minuten en op 10 minuten.