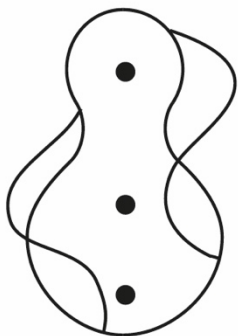


Thema 10: De drie Juwelen, de Boeddha, de Dharma en de Sangha. Welke betekenis heeft meditatie voor jou, en wat kan en wil je met de Boeddhistische filosofie?



We gaan in de oefensets terug naar de 'basics', maar maken ook een stapje naar verdieping: het openen naar 'niet weten'.

Les 19, woensdag 4 juni, 20.00 – 21.00 uur.

Les 20, woensdag 11 juni, 20.00 – 21.00 uur.

In de eerste oefenset werken we met elementen die we aan de start van de cursus gedaan hebben: ontladen/ontspannen, open aandacht, adem en hartcoherentie.

In de tweede oefenset krijg je nog wat extra handvatten om de energie te 'ankeren', met name als je snel overprikkeld raakt, of wanneer je merkt dat je niet goed in je lijf kan komen.

In de derde oefenset, in week 20, werken we ankerings in het bekken en nog 'dieper', en van daaruit het toelaten van open ruimte, het 'niet weten'.

Integratie-opdracht:

Welke oefensets waren voor jou het makkelijkst, waar kon je je makkelijk mee verbinden, welke sets leverden het meest op?

Wat zoek je in de meditatie? Hoe kan je dat wat je zoekt ook meenemen in je dagelijks leven?

Wat kan en wil je met de filosofie? Hier ga ik ook verder op in de les van week 20.

Week 19:

Oefenset 1) Basics.

* 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)

* Armen voor-achterwaarts zwaaien, vanuit de veerbeweging van de benen.

* Je staat in een ontspannen staande houding, voeten op minder dan heupbreedte. Volg je ademritme. Dan op de inadem kom je op je rechtervoet, linkerhiel van de grond, schuif de heupen naar rechts en hef de rechterarm. Op de uitadem kom je weer terug in het midden. Herhaal dit steeds naar rechts. Je kan als je dat prettiger vindt, de focus op de adem loslaten. Dan stop je de beweging en voelt kort de doorwerking. Doe dan hetzelfde naar links.

* 'Dwarrel' met je aandacht door het lichaam.

* Je staat op één voet, andere hiel van de grond. Nu op de inadem draai je het lichtgebogen been open, op de uitadem dicht. Herhaal en voel de doorwerking. Dan hetzelfde bij het andere been.

* Ga rustig heien met één been, voel na en wissel van been.

* Maak op de uitadem een aantal keer vuisten.

* 'Dwarrel' met je aandacht door het lichaam.

* Kom zitten in een kleermakerszit/halve lotus, linkervoet/hiel bij het bekken, rechtervoet daarvoor. De armen voor het lichaam gekruist, linkerarm bij het lichaam, beide handen op de bovenbenen. Dan schuiven de handen naar buiten en open je de handpalmen. Maak de EU-klank. Doe dit een paar keer en wissel dan been- en armpositie.

* Kom dan in de houding van het kind en volg de adem in onderbuik en onderrug. Volg met name de uitadem.

* Dan breng je de aandacht naar de adem en de adembeweging. Laat je aandacht rusten in de adem. Blijf zo zitten in aandacht, op de audio is een timer op 5 minuten en op 10 minuten.

Oefenset 2) Ankerings via het middelpunt van de schedel.

- * 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 met de benen gestrekt en de voeten op heupbreedte. In een ontspannen ritme maak je rotaties met de romp en plaatst steeds een hand achter je, buigt de elleboog iets, en draait de schouder/het schouderblad mee naar achter. Wissel af naar links en naar rechts.
- * Plaats dan de handen op de zijkanten van de bovenbenen, op de uitadem strijk je af naar de voeten, op de inadem strijk je terug via het binnenbeen naar de onderbuik. Herhaal deze beweging.
- * Kom dan liggen op de rug, voeten op de grond. Voel eerst met de rechterhand rond/boven het hoofd of er een omhooggaande beweging is aan de rechterzijde. Dan met links idem. Plaats dan de vingers in het kuiltje achter de zijrand van de oogkas. Hier zit je op de rand van het sphenoid. Voel je hier een omhooggaande of omlaaggaande beweging?
- * Draai dan het hoofd 45° naar rechts, plaats de vingers van de linkerhand gespreid tegen de linkerzijde van de nekwerfels aan. Rechterhand tegen de slaap. Op de uitadem draai je het hoofd iets verder naar rechts en tegelijk houd je tegen, een zachte weerstandsoefening. Herhaal dit drie keer. Voel de doorwerking en doe dan hetzelfde naar links.
- * Plaats dan de vingers weer in het kuiltje achter de zijrand van de oogkas. Hier zit je op de rand van het sphenoid. Voel je hier een omhooggaande of omlaaggaande beweging? Beweeg zachtjes met de vingers omlaag, en draai de ogen mee omlaag.
- * Laat de ogen zacht worden, voel de zachte ruimte achter de ogen. Laat je aandacht zoveel mogelijk centreren in het centrum van de schedel, alsof je daar helemaal kan 'landen'.
- * Maak van de vier vingers van de handen een soort haakjes. Laat deze voor de borst in elkaar grijpen. Op de uitadem zachtjes trekken, inadem los, drie keer. Wissel de handpositie en geef weer drie keer trek op de uitadem. Voel dan de doorwerking.
- * Breng dan de knieën boven het bekken en ga rondjes draaien vanuit de benen, masseer de randen van het heiligbeen. Draai ook de andere kant op.
- * Breng dan de knieën weer boven het bekken. Plaats dan vuisten tussen de knieën, en op de uitadem geef je druk, inadem los. 3 keer.
- * Kom dan zitten in aandacht, op de audio is een timer op 5 minuten en op 10 minuten.

Week 20:

Oefenset 3) Diepe ankerings en openen voor 'niet weten'.

- * 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 terug in het midden en voel hoe het is.
- * 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.
- * Plaats dan de rechterhand met de handpalm op de kruk of stoel, en plaats het zitbotje op/tussen de wijs- en middelvinger. Laat dan de aandacht rouleren van vingers naar zitbotje en vv. Als je dit enige tijd gedaan hebt, haal de hand dan weg. Voel de doorwerking. Doe hetzelfde dan links.
- * Maak 5 keer op de uitadem vuisten, op de inadem weer los. Voel de bundeling in bekkenbodem en onderbuik. Als je zo zit laat je aandacht dan in de bekkenschaal zakken, en voel of met je aandacht nog verder kan zakken, alsof je je met het middelpunt van de aarde verbindt, of een diep anker in de aarde.

- * Kom dan zitten in een ontspannen, verlengde zithouding, met ondersteuning van meditatiekussen of -bankje, kruk of stoel. We werken nu 7 keer met de 'mantra': 'ik weet het niet'. Daarna zit je in stilte. Hoe werkt de mantra door? Dan 7 keer 'niet weten'. En weer stilte.
- * Kom dan zitten in aandacht, op de audio is een timer op 5 minuten en op 10 minuten.

Interactieve oefenvorm (bonus):

Vanuit de oefenset 3 van week 20 maken we een stapje naar Insight Dialogue.

Insight Dialogue is een interactieve meditatie-vorm, met goed omschreven fases, of deelstappen. Pauzeren, Ontspannen, Openen, **Vertrouw op dat wat opkomt**, Aandachtig Luisteren en De Waarheid Spreken.

Vertrouw op dat wat opkomt kan je ook een soort 'niet weten' noemen. Je weet niet wat het volgende moment brengt als je open 'volgt'. Zeker in interactieve vormen kan er in het contact met de ander een nieuwe of verrassende beweging ontstaan. Sensaties of waarnemingen die niet gebruikelijk voor je zijn.

Aandachtig luisteren is aandacht luisteren naar wat de ander deelt, maar ook als je zelf de spreker bent, aandachtig luisteren naar wat zich in je laat zien, luisteren naar wat er opkomt.

Het stramien voor Insight Dialogue is:

- * Eén observeert, is luisteraar, is stil, open, aandachtig, bekijkt de ander met een open, zachte blik, dus maakt contact, heeft een 'zachte' blik, heeft een intentie tot contact. Is in open verbinding met zichzelf en de ander. Lukt het om zowel met aandacht geankerd te blijven in jezelf als je te openen voor de ander?

- * De ander is spreker, wordt gezien, gehoord en open ontvangen. Je kan eventueel een thema benoemen voor de start van de ID.

Even stilte (ogen sluiten, aandacht binnenruimte, ankeren van aandacht)

3 minuten spreker A en luisteraar B, ogen open, open zachte blik

1 minuut sluiten beiden de ogen, stilte (wat komt langs in je interne ervaring, waar is je aandacht, hoe ervaar je die (open/gesloten, ruim/dicht enz.)

1 minuut, dezelfde spreker- dezelfde luisteraar, is er nog iets dat gedeeld wil worden, blijf in het moment.

Dan wisselen spreker en luisteraar, dezelfde tweetallen. Weer stilte-3-1-1 minuut

Aansluitend 2 minuten delen waarbij er geen vaste luisteraar/spreker is. Blijf in open verbinding met jezelf en de ander, blijf in het moment en uit het verhaal en uit gebabbel. Geef stilte de ruimte om vanzelf gevuld te worden met dat wat opkomt in het moment.

Er wordt een oefenfilmpje bijgevoegd, om een idee te krijgen wat het is.

De werkvorm van Insight Dialogue is echter een vorm die het fijnst is om in een training mee te maken. Dan worden ook mogelijk Boeddhistische thema's als onderwerp voor de Insight Dialogue genomen. Je zou de werkvorm dan als een gezamenlijke contemplatie kunnen zien.