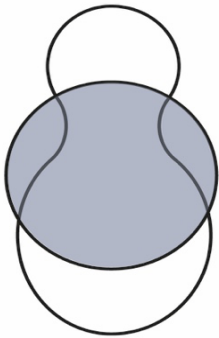


Thema 8: Spiegeling, belichaming, en verbinding met het 'netwerk'.

We werken in de meditaties met betekenis van 'belichaming' en 'spiegeling' en met integratie-opdrachten.



Les 15, woensdag 7 mei, 20.00 – 21.00 uur.

Les 16, woensdag 14 mei, 20.00 – 21.00 uur.

In de eerste oefenset werken we o.a. met de visualisatie van de volle maanschijf. Een beeld dat je verbindt met de 'stralende geest' en de potentie voor bevrijding (tathāgatha-garbha).

De tweede oefenset bestaat dit keer niet uit een volledige oefenset + stilzitten in meditatie, maar bestaat uit een visualisatie. Met name de visualisatie 'witte vogels, zwarte vogels' laat voelen hoe het niet vastgrijpen samengaat met verbonden zijn in de directe ervaringsstroom.

In de derde oefenset, in week 16, werken we het beeld van open spiegeling uit. In het lesblad 'fysiologie en ervaring' wordt daar nog wat meer context bij gegeven.

Integratie-opdracht:

Observeer in situaties of je 'spiegeling' kan ervaren? Dus bijvoorbeeld als je naar je huisdier kijkt. Of als je in gesprek bent met iemand.

Misschien kan je voelen dat je 'een stapje terug' doet, en meer passief wordt, waardoor je de ander 'in jezelf' kan ervaren.

Week 15:

Oefenset 1) Volle maan-visualisatie (Gajrin-kan).

- * 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)
- * Draai vanuit het bekken en zwaai met de armen, in ene rustig doorlopend ritme.
- * Dan plaats je de handen op de zijkant van bekken en bovenbenen. Je laat de handen rustig glijden tot de knieën en tegelijk buig je heupen en knieën mee. Dan kom je weer moeiteloos omhoog. Herhaal dit. Na enige tijd stop je de beweging en plaats je de handen dwars in de onderrug. Voel je de adem?
- * Ga rustig heien met één been, voel na en wissel van been.
- * Kom zitten in een kleermakerszit/halve lotus, rechtervoet/hiel bij het bekken, linkervoet daarvoor. De armen voor het lichaam gekruist, rechterarm bij het lichaam, beide handen gekruist op de bovenbenen. De 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.
- * Kies een comfortabele zithouding. Je laat de ogen zacht worden en je brengt de aandacht naar binnen. Je brengt de aandacht naar de achter- onderzijde van het hart, het Diepe Hart. Dan laat je de aandacht zacht en passief worden.
- * Blijf dan even zitten met open aandacht en volg de adem.
- * Dan visualiseer je een volle maan in het hart. Je kan een volle maanschijf of een volle maanbol visualiseren. Kan je de aandacht laten rusten in het hart, terwijl je het beeld stabiel houdt? Deze visualisatie helpt je een stabiel en open bewustzijn te trainen. Probeer het beeld een paar minuten vast te houden. Voel of je het beeld stabiel en helder kan houden, ook wanneer je emoties of andere schommelingen in je waarneming of bewustzijn voelt.
- * Als je het beeld en je aandacht stabiel kan houden, dan kan je de tweede fase toevoegen. Je laat nu het beeld van de maanschijf of maanbol uitbreiden. Het uitbreiden van het beeld van de maan is de fase waarin het 'zelf' als referentie losgelaten wordt. De techniek brengt je naar een meer open, universele beleving. Voeg deze stap pas toe wanneer je je daar comfortabel bij voelt, en je

vertrouwd bent met de eerste stap van de visualisatie. In eerste instantie laat je de maan zo ver uitbreiden dat de maan je als het ware omhult. Dan laat je het beeld weer samentrekken totdat je de maan voelt/visualiseert in het hart.

* Dan kan je het beeld nog verder laten uitbreiden, voorbij de grenzen van je fysieke omvang. In het verder uitbreiden van het beeld komt er een punt waar een verschuiving van je waarneming plaatsvindt. Je waarneming is dan niet meer vanuit de bril van het 'ik', of psychologische 'zelf'. De waarneming van het beeld, je ervaring, het gevoel erbij, ontstaan dan vanuit een open veld van waarnemen.

* Dan laat je het beeld weer samentrekken totdat je de maan voelt/visualiseert in het hart.

Als je de visualisatie afgerond hebt - alleen de eerste stap, of ook met toevoeging van de tweede stap - 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) Visualisatie die je in je (ervarings)stroom plaatst.

Witte vogels, zwarte vogels.

* Je visualiseert een dik, gespannen koord, op enige hoogte boven de grond. Je loopt een trappetje op naar een platformpje bij het uiteinde van het koord. Je hebt een brede, horizontale houten lat in beide handen, net als 'echte' koorddansers. Je voelt hoe je staat, en probeert vooral bewust te worden van de kracht in benen en bekken. Je stapt rustig op het dikke koord. Je voelt het koord onder je voeten, en stapt voorzichtig stap voor stap verder op het koord, terwijl je steeds bewust bent van je balans.

Dan verschijnt aan één kant een zwarte vogel, die een onprettig gevoel uitstraalt, spanning, of een ander onprettig gevoel. Normaal is de neiging daar van weg te bewegen, maar je bent je nu sterk bewust van je balans op het koord.

Dan verschijnt aan de andere kant een witte vogel, die een prettig gevoel uitstraalt, vreugde, of een ander prettig gevoel. Normaal is de neiging daar naartoe te bewegen, maar je bent je nu sterk bewust van je balans op het koord.

Terwijl beide vogels er zijn, en jezelf in balans blijft op het koord, loop je langzaam verder naar het einde van het koord, en stapt dan van het koord af, en komt weer naar de grond.

Week 16:

Oefenset 3) Spiegeling en zelf 'in de schaduw' stappen

* 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)

* 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 staan. In de staande houding brengen we de aandacht naar rechts, voor, links, achter, steeds door op de uitadem een stapje te maken, en een hand of beide handen mee te nemen in de bewegingsrichting. Op de inadem stap je terug naar het midden. Doe dit twee 'cirkels' startend naar rechts. Dan twee 'cirkels' startend naar links. Voel dan hoe je in het midden staat.

* Breng het gewicht op je rechtersoet, linkerhiel van de grond en ga rustig heien. Voel na en wissel van been.

* Sluit dan enkele keren op de uitadem de handen tot stevige vuisten.

* Kom dan zitten in een ontspannen, verlengde zithouding. We gaan nu werken met een oefenvorm die ik de 'dark side of the mirror' noem. Een oefenvorm waarbij je met de handen de aandacht richt

naar voor: de 'aanwezige', lichte kant. Dan naar achter: de 'verborgen', donkere kant. Dan maak je met de armen een soort spiegel, of maanschijf, die spiegelt en reflecteert. Laat dan de armen ontspannen.

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

Bonus: werken met hulpbronnen

Werkvorm: eerst vraagt de helper naar pijnplekken of vervelende plekken in het lichaam. Ga er op in, of vraag of er nog meer gebieden zijn die niet prettig zijn. Observeer dan wat er gebeurt. Geef steeds aandacht aan wat niet prettig voelt, focus daarop. Hoe voelt dit? (Meestal krijg je ene versterking van dit onprettige gevoel).

Dan vraagt de helper de spreker naar de hulpbron(nen). Hierbij kan je denken aan externe of interne hulpbronnen: bijvoorbeeld wandelen in de natuur, je huisdier, je partner of kind (externe hulpbronnen). Of meditatie, yoga, bodyscan en contact maken met jezelf, zijn meer interne hulpbronnen.

Dan gaat de helper een hulpbron uitvragen. Wel gevoel hoort bij de hulpbron? Waar in het lichaam? Kan je er meer over vertellen? Etc. Steeds focus je op de prettige ervaring in het lichaam die bij de genoemde hulpbron hoort.

De helper observeert wat er gebeurt bij het uitvragen en luisteren. De spreker observeert hoe de ervaring van de hulpbron verandert/vergroot door de aandacht erop.

(Er is ook nog iets andere variatie gedaan: contact maken met 'vervelende plek'. Hoe voelt dit? Dan hulpbronnen benoemen en uitvragen. Wat gebeurt er dan met het positieve gevoel?

Ga daarna weer met je aandacht naar de vervelende of pijnlijke plek. Hoe voelt dit nu?)