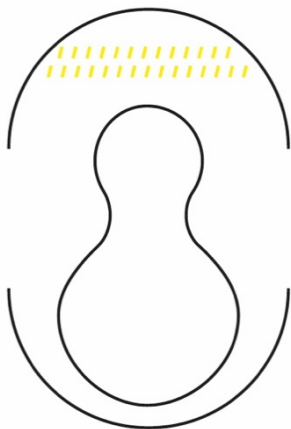


Thema 9: 'Empowerment' en het meenemen van je meditatie-ervaring in het dagelijks leven.



We werken in de meditaties met betekenis van 'empowerment' in verschillende vormen, en met integratie-opdrachten.

Les 17, woensdag 21 mei, 20.00 – 21.00 uur.

Les 18, woensdag 28 mei, 20.00 – 21.00 uur.

In de eerste oefenset werken we met het krachtige midden. In deze (iets dynamische) meditatie gebruik je de stilte-as en het contact met de aarde om de kracht van het dragende midden (de Hara) te ervaren. Contact met de Hara is een helpende voorwaarde om een diepere kwaliteitsverschuiving te ervaren in de daaropvolgende meditaties.

In de tweede oefenset werken we met klank en klankvibratie in het lichaam. Klank heeft de kracht om het bewuste en het onbewuste met elkaar te

verbinden en te laten stromen. En werken met klank brengt je in het hart.

In de derde oefenset, in week 18, werken we met een klassieke meditatie vanuit het Shingon-Boeddhisme, de Aji-kan. De achtergrond van deze meditatie wordt besproken in het filosofie-gedeelte. Het is een vervolg op de maan-meditatie, de Gajirin-kan.

Verder nog een 'losse' visualisatie/imaginatie, die je het effect van 'versmelting' kan laten ervaren.

Integratie-opdracht:

In dit thema zijn er verschillende dingen die je mee kunt nemen als observatie. die je

1: Energie en kracht: observeer of er situaties in je dagelijks leven als je in gesprek bent of er momenten zijn dat de energie wegloopt of minder helder wordt, of juist levendiger en helderder, als jij aan het spreken bent of de ander? Kan je dat opmerken, er 'bijblijven' en voelen hoe je je energie weer 'bij elkaar' kan brengen? Wat heb je nodig in deze situatie?

2: Hoe sluit je aan op 'het systeem'? Hier kan je naar kijken als je merkt dat je vastloopt in negatieve gebeurtenissen en/of situaties in familie, werk of 'wereld-systeem'. Kan je weer terug naar een vrijere positie?

3: Een belangrijk element in het vinden van 'je midden' en ook het opbouwen van een diepere kracht, is het bewust verbinden met kernwaarden. Wat bedoel ik hiermee: als je je verbonden voelt in je interne ankerpunten, dan ben je als vanzelf ook verbonden met dat wat voor jou belangrijke waarden zijn. Hierop reflecteren kan je meer in je midden brengen, maar kan ook deze kwaliteiten en waarden in jezelf versterken.

Week 17:

Oefenset 1) Het krachtige midden.

* 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.

* Je komt zitten op de knieën of meditatie-kussen of stoel. We maken bewegingen met het hoofd en dan met de ogen. 3 x op de uitadem laat het hoofd naar voor buigen, op de inadem weer terug.

Dan 3x op de inadem ogen omhoog uitadem ogen naar beneden.

Dan beide zijden 2x: op de uitadem hoofd opzij draaien, inadem terug. Dan totaal 4x: op de uitadem ogen opzij draaien, inadem terug. Laat de ogen ontspannen en voel de zachte ruimte achter de ogen.

* Plaats de rechterarm achter de rug, de linkerarm naar voor. Uitadem: draai naar rechts met de bovenrug en omhul jezelf met de linkerarm. Inadem: terugkomen. Volgende uitadem: draai de bovenrug naar rechts en open de borstkas. Inadem terug. Herhaal dit. Wissel dan van zijde.

Plaats de gekrulde vingers van beide handen om elkaar, geef een paar keer zachte trek. Wissel de handpositie, nogmaals een paar keer zachte trek. Ontspan de armen, breng de aandacht in het Diepe Hart

* Ga rustig cirkelen met het bekken: rechts-voor-links-achter een aantal keer, alsof je om de bekkenbodem draait. Wissel dan de draairichting. Maak dan enkele keren op de uitadem vuisten.

* Je laat de aandacht in het bekken zakken. Op de audio hoor je een bel, en een instructie rechts of links voor, rechts of links achter. Op de bel kom je iets omhoog en start je de beweging in de richting die genoemd wordt. Dan kom je weer zitten en zakt met je aandacht weer in het bekken.

* Laat dan je aandacht verder in het bekken zakken en breng je aandacht naar de grond, zak helemaal met je aandacht in de aarde, een soort anker in de aarde, in het donker. Stel je ook de enorme kracht voor, in het centrum van de aarde.

* Laat het beeld los en volg rustig de adem. Blijf zo zitten in aandacht. Op de audio is een timer op 5 minuten en op 10 minuten.

Oefenset 1b) Imaginatie met water.

* Plaats: je bent ergens, in een landschap, maar mag ook ergens anders zijn.

* Zintuigen: je brengt deze plaats in de zintuigen: temperatuur, geur, geluiden etc.

* Symbool op afstand: op afstand van je zie je '....' (bijv. een rots, een rivier, een vuur, een bloem)

* Naderen: je gaat rustig naar de rivier toe bewegen

* Emotionele betrokkenheid: wat doet dit met je, als je dichterbij komt?

* Toenadering bepalen: ga zo dicht naar de rivier toe als goed voor je voelt. Wat voel je?

* Dialoog: Deel met de rivier wat er met je gebeurt, wat zou je willen zeggen?

Hoe reageert het water, en waaraan merk je dit, hoe communiceert het water naar jou?

* Versmelting: als dit OK voelt: versmelt met het water, jij wordt het water.

* Disidentificatie: je staat weer naast het water.

* Afronding: wat wil je nog delen? Moet er nog iets gezegd of gedaan worden?

* Afsluiting: je sluit de imaginatie af door je aandacht waar naar je omgeving te brengen. De aandacht is weer in het hier en nu gericht. Neem je eigen tijd en open de ogen wanneer je wilt.

Oefenset 2) Werken met klank

* 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 liggen op de rug en breng de knieën naar de buik. Breng de rechterhand om de rechterknie en de linkerhand om de linkerknie. Rol naar een zijde, en breng dan het bovenste been omhoog en verder door opzij en rol zo moeiteloos naar de andere zijde. Maak tegelijk de klank OE. Doe dit enkele keren, kom dan weer liggen op de rug, voeten op de grond en voel na.

* Plaats de voeten tegen elkaar, een hand achter het hoofd en de andere hand naar het plafond. Breng de knieën opzij, naar de zijde waar de hand achter het hoofd is. Eerst de knieën, bekken, ribbe, schouders, hoofd. De arm blijft verticaal. Het is een soort spiraalbeweging. Maak tegelijk de

OO-klank. Doe dit enkele keren, kom dan weer liggen op de rug, en voel na.

* Plaats de voeten op heupbreedte, breng een rechterhand op de linkerschouder, en de linkerhand onder de rachterschouder. De ellebogen wijzen naar het plafond. Op de inadem draai je iets met schoudergordel en hoofd, en op de uitadem rol je terug, en het schouderblad zakt naar de grond. Wissel de draairichting, en maak een EU-klank op de uitadem. Doe dit enkele keren, kom dan weer liggen op de rug, en voel na.

* Kom dan zitten. We gaan nu werken met klanken, de klinkers, A, I, OE, E, O. De klinkers neurie je als het ware 'naar binnen'. Tegelijk heb je de handen voor de borst. De handen verbreden wanneer je de klank maakt. Op de inadem breng je de handen weer terug, alsof je een kleine bal tussen de handen hebt. De aandacht breng je in de borstkas, en je volgt de klankvibratie in de borstkas.

* Dan breng je de aandacht naar het centrum van de schedel, voel of je hier kan ontspannen. Je stelt je een open ruimte voor in de schedel, en 'vult' deze ruimte met een klankloze AAA. Dan hoeft je alleen nog de mond te openen en de AA-klank naar buiten te laten stromen. Da kan je deze AAA laten uitvloeien in A-O-OE-M door de mond ontspannen te sluiten. De AOM-klank. Ook deze klank laten we nog verschillende keren als het ware door je heen stromen.

* Dan laat je de klank uitdoven en volgt de adem en adembeweging, in onderbuik en -rug, in de bekkenschaal, en je laat je aandacht rusten in de adem.

Op de audio is een timer op 5 minuten en op 10 minuten.

Week 18:

Oefenset 3) Aji-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 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.

* 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. Drie keer diep in- en uitademen.

* We doen nu de Aji-kan-meditatie voor een aantal minuten. Voor deze meditatie is het fijn om de video te gebruiken, omdat je het beeld van de Sanskriet letter A eerst in je opneemt.

* Als je de Aji-kan meditatie afrondt, voel of je even wilt bewegen, of maak vuisten op 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.

Interactieve oefenvorm (bonus):

Dit is een 'werkvorm' die eigenlijk geen werkvorm is, maar die je mee kan nemen in je dagelijks leven. Als je een glas water pakt voor iemand, of een kopje thee, houd dan de kop of het glas even vast, terwijl je je er met je hart mee verbindt, en voorstelt dat het water of de thee glanzend is, stralend.

Het water of de thee (of het eten dat je aan het koken bent) is niet 'een ding', maar is energie, en ook kan het de expressie worden van jouw liefde.