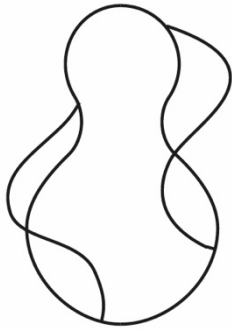


Thema 3: Boeddhistische psychologie, hoe zit het met het 'zelf'?



In de meditatie ervaar je dat je binnenruimte vloeibaar is, en dat je daarin niet vast hoeft te grijpen.

Les 5, woensdag 18 februari, 20.00 – 21.00 uur.

Les 6, woensdag 25 februari, 20.00 – 21.00 uur.

In de oefensets werken we met verschillende ingangen om perspectiefwisselingen of veranderlijkheid op te roepen.

Je kan kiezen of je in de meditatie daarna open observeert waar je aandacht naartoe getrokken wordt en de waarnemingen die in je aandachtsveld komen volgt, of juist de aandacht gericht houdt op de lage

adem, of de aandacht gericht houdt op een open aanwezig zijn in het onderlichaam.

In de eerste oefenset werken we met een aandachtsoefening waarin je de aandacht volgt door spanningsplekken in het lichaam te volgen en daarna observeert met globale aandacht.

In de tweede oefenset creëren we met de vooroefeningen juist grote veranderlijkheid/verschuiving in de binnenruimte. In de tweede week werken we met de aandacht hoog-laag, links-rechts.

Integratie-opdracht:

Kijk door de dag heen waar je aandacht is: hoger in het lichaam, of lager in het lichaam? Links of rechts? Herken je een voorkeur voor links of rechts? Een voorkeur voor links is vaak gekoppeld aan een meer naar binnen gerichte, voelende positie. Een voorkeur voor rechts is vaak gekoppeld aan een meer naar buiten gerichte, handelende positie. Of bemerk je andere voorkeuren? of ga je met je aandacht naar binnen met de vraag: 'Waar kan ik mezelf niet voelen?'

Week 5:

Oefenset 1) Basisset:

* 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, midden, 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.

* Je komt zitten op een kruk of stoel en gaat dan wrijven langs de benen: via de buitenzijde omlaag, via de binnenzijde naar de onderbuik. Doe dit in een rustig ritme.

Dan stop je de beweging en voelt even hoe je zo zit.

* Dan blijf je zitten, of je komt liggen. Je brengt de aandacht naar binnen en gaat 'spanning volgen':

- probeer niet te ontspannen, maar laat de aandacht dwalen door het lichaam

- neem de tijd om te voelen wat je opvalt in het lichaam, welke signalen de aandacht trekken

- vorm een indruk van wat de aandacht trekt, blijf erbij tot het duidelijk is

- laat het voor wat het is en laat de aandacht naar een volgend signaal gaan, wat nu opvalt

- laat het los en wacht op het volgende dat de aandacht trekt

- beseft dat spanningen in het lichaam een zekere energie hebben, een kracht en een richting, je lichaam zit vol beweging en actie

- maak je aandachtsveld breder, ruimer, een soort globale aandacht waarmee je alle waarnemingen als het ware omvat

- stop ermee, richt de aandacht op de omgeving, rek en strek wat, adem dieper, gaap eens en beweeg het lichaam wat.

* Als je zit kom dan even staan en voel hoe je nu staat, als je ligt kom je rustig op de zij en van daaruit kom je rustig staan.

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

Oefenset 2) Veranderlijke binnenruimte:

* 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, midden, laag, voor, achter).

* 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.

* Kom dan liggen op de linkerzij, knieën onder heuphoogte, je ligt wat 'hoger' op de linkerarm. Je kan het rechterbeen ontspannen strekken, en de rechterhand op het been leggen. Op de uitadem hef je het been en strijkt met de hand richting de enkel, op de inadem laat je het been zakken. Beweeg vanuit ontspanning en laat indien gewenst de focus op de adem los. Ook als je moe wordt, blijf ontspannen bewegen. Dan stop je de beweging en komt even op de rug liggen, voel links en rechts.

* Kom dan weer staan en voel hoe het is.

Dan maak je de beide bewegingen, staand en liggend, nu naar en met de linkerzijde.

* Kom weer staan en voel hoe het is.

* Dan plaats je de beide handen voor onderbuik en bekken, op de inadem open je de handen, op de uitadem breng je de handen weer meer naar elkaar toe. Herhaal dit een paar keer.

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

Week 6:

Oefenset 3) Subtielere set: hoog-laag, links-rechts

* 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, midden, 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.

* Aandacht van buiten naar binnen: als je zo staat ben je je bewust van de omgeving. Zijn er dingen in de omgeving die je aandacht trekken? Zijn er dingen die je wilt veranderen (een tochtend raam dichtzetten? Je telefoon uitzetten?) Breng dan de aandacht vanuit buiten, je directe omgeving, naar binnen.

* Je staat in een ontspannen houding. Breng je de armen via zijwaarts omhoog en breng de vingertoppen boven/voor het hoofd bij elkaar. Dan breng je de handen langzaam voor het lichaam langs naar beneden. Voel steeds of het passend voelt om de handen verder naar beneden mee te nemen, of blijf je ergens steken? Neem de tijd, en volg je interne waarneming.

Doe dit nog een keer. Voel dan hoe je staat.

* Je maakt op de inadem een klein stapje op rechts en draait de rechterhand open, aandacht helemaal naar rechts. Op de inadem stap je terug. Herhaal de beweging en laat eventueel de aandacht op de adem los. Stop en voel na. Doe hetzelfde dan naar links.

* Maak dan een paar keer op de uitadem vuisten van de beide handen.

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

Bonus

In tweetallen kan je ook de veranderlijke sensaties en waarnemingen volgen, d.m.v. Somatic Tracking.

Interactieve oefenvorm 1: **Somatic Tracking.**

Als pauze en 'afstemming' gebruik je een diepe adem, met ontspannen uitadem (mag een soort zucht zijn). Als je naar elkaar kijkt, kijk je in het linkeroog van je oefenpartner.

Je zit tegenover elkaar, het kan ook via zoom, dat werkt ook.

Adem beiden een paar keer diep in en ontspannen uit.

*Je volgt wat er in je lichaam gebeurt, wat opvalt, waar je aandacht naar toe getrokken wordt.

Eén van beiden kan verwoorden waar je aandacht naar toe getrokken wordt, en kort de sensaties/waarnemingen beschrijven. 'Mijn aandacht wordt getrokken naar...', benoem wat je voelt, verbind je met het gebied en 'volg' de sensaties.

Dan een diepe inadem, en ontspannen uitadem. Dat is het 'wissel-moment'.

* De ander heeft open geluisterd en benoemt nu waar zijn of haar aandacht naar toe getrokken wordt, en de sensaties.

'Terwijl ik zo naar je luister, wordt mijn aandacht getrokken naar... en het voelt...'

Dan een diepe inadem, en ontspannen uitadem. Dat is het 'wissel-moment'.

Ga zolang door als je OK vindt. Als één van beiden voelt dat het voldoende is, kan je afronden. Maar je kan ook een timer zetten op bijvoorbeeld 5 minuten.

Als luisteraar ga je niet specifiek met de ander meevoelen, maar luistert open naar de ander.

Soms merk je dat je mee-resoneert met de ander, dat je aandacht naar dezelfde gebieden gaat, maar dat hoeft niet. Als A bijvoorbeeld de nek voelt, kan het zijn dat bij B de aandacht naar de buik getrokken wordt.

Deze werkvorm in tweetallen heeft verschillende lagen van ervaren en 'leren'. Als eerste helpt het je om steeds naar je primaire ervaringen te gaan en minder naar wat je ervan vindt, of hoe je deze ervaringen kadert. Een ander aspect in het werken met tweetallen is dat de interne 'vloeibaarheid' en veranderlijkheid van wat je ervaart nog sterker wordt.