***Leren mediteren***

***Sessie 1:***

***Welkom- Inleiding***

Deze training/cursus wordt je aangeboden door de cm in samenbwerking met ‘Rietkracht’ meditatiecentrum Dendermonde. www.rietkracht.be

***afspraken***

Stimuleer elkaars groei- en herstelproces en bewaak de tijd van je eigen verhaal

Luister met respect en begrip naar elkaar.

Openheid binnen de groep, privacy buiten de groep .

Wees open van geest en denk positief .

Lift mee op ideeën van anderen en streef naar een gedeeld begrip.

Iedereen is evenwaardig.

***Kennismaking***

Je hebt gekozen voor een training/cursus rond meditatie.

Waarschijnlijk heb je al kennis gemaakt met een of meerdere opvattingen over meditatie.

Misschien heb je het al geprobeerd.

Wat zou je willen leren in deze training/ cursus?

***Waarom mediteren.***

Zijn we veredelde wilde dieren, die gaan vechten, vluchten, of vervriezen, en overgeleverd zijn aan deze impulsen of …

Zijn we wezens die onder al deze automatische patronen en reactiewijzen een wijsheid meedragen…

Meditatie heeft ontdekt dat we die wijze wezens zijn.

De wijsheid zit aan de binnenkant. ..Alleen..

Onze wijsheid, onze natuur, ligt verborgen onder een hoop beperkende overtuigingen, gebaseerd op aangeleerde identificaties en aannames.

We hebben echter een fantastisch instrument om zowel de beperkende en ongelukkige makende overtuigingen en impulsen, als de wijsheid te ontdekken:

ons bewustzijn, ons gewaarzijn, onze hartskwaliteiten.

De weg, het pad is rust in aandacht= meditatie

De ervaring met meditatie leert ons dat: Wanneer we de opvattingen die ons beperken echt kunnen opmerken en loslaten, wijsheid ( en zelfs gelukzaligheid) kan opbloeien.

De Boeddha noemde onze beperkende overtuigingen een hoop vuiligheid, waaronder onze natuur verborgen ligt. Deze ligt dikwijls zo goed verborgen dat we de idee van onze inherente wijsheid ( soms‘de Boeddhanatuur’ genoemd ) geheel vergeten zijn.

***Hoe komen we aan die beperkende opvattingen?***

Het verhaal van het lichaam en de talenten

De wetenschap is volop aan het ontdekken, hoe onze genetische code werkt. Op dit moment zijn de wetenschappers vooral nog aan het kijken naar onze aanleg voor bepaalde ziekten. Maar ook onze aanleg voor het ontwikkelen van talenten zit in onze genetische code. We kunnen bij vele mensen zien dat er een zekere gerichtheid is naar bepaalde interessegebieden. De ene mens is technisch, de andere is een taalknobbel enz..

Dit betekent echter ook dat onze oplettendheid heel erg kan verschillen en dat onze herinneringen heel erg kunnen verschillen.

Iedereen kent voorbeelden ,waarin verschillende mensen dezelfde situatie beleven, maar er blijkbaar toch verschillende herinneringen aan hebben. Verschillende herinneringen betekent ook dat we op een verschillende manier naar ons leven kijken.

Meditatie werkt in op de genetische code. Op dit moment is reeds vastgesteld dat de meditatie invloed heeft op de genetische code in verband met verouderen (telomerase). De veroudering vertraagt door meditatie.

Het verhaal van het brein en zijn opslagcapaciteit.

Er is een ‘onverklaarbaar’ verband tussen bewustzijn en brein. De wetenschap kan bewustzijn niet verklaren vanuit het brein. Toch blijkt het brein een belangrijke functie te hebben in verband met bewustzijn.

Recente ontdekkingen hebben er toe geleid dat we het brein zijn gaan zien als iets heel veranderlijks (elke seconde verandert het brein). De ervaringen veranderen het brein. Dit noemt men neuroplasticiteit.

Ons brein bestaat uit wat ze zouden kunnen noemen grijze cellen (de neuronen, de eigenlijke zenuwcellen die de werking van het brein en het lichaam bepalen) en witte cellen (dat zijn de cellen die voor de voeding van het brein zorgen).

Met ouder worden nemen de witte cellen steeds meer plaats ten nadele van de werkende grijze cellen.

Meditatie werkt in op het brein. Niet alleen door de rustgevende elektrische golven die het veroorzaakt, maar ook door de grijze cellen het voordeel te geven op de witten. Ook op die manier werkt meditatie de veroudering van het brein tegen.

Het verhaal van de groep en de aangeleerde interpretaties.

Je zou van kinderen kunnen zeggen dat ze sponzen zijn, die alles wat hen aangeboden wordt opzuigen. Door hun aard zijn kinderen vertrouwend, gelovend, afhankelijk. Kinderen hebben op die manier vooral onbewust opvattingen verzameld

Alle opvattingen over de wereld, de mensen en onszelf hebben we aangereikt gekregen. In ons brein zitten miljoenen verbindingen die onze ervaringen en de manier waarop ze geïnterpreteerd zijn, opgeslagen hebben. Telkens we woorden denken, maar ook dingen zien, horen, ruiken enz.. worden deze verbinden terug aangesproken en reageren we dezelfde manier. (onbewuste reacties- automatismen).

Meditatie stelt ons in staat de automatisch verbinding tussen impuls-reactie te doorbreken. Meditatie stelt ons in staat om zicht te krijgen op onze automatisch patronen. De ruimte die ontstaat tussen impuls en reactie, zorgt er voor dat we bewuster kunnen gaan leven.

Het verhaal van de cultuur en de grotere kaders.

Naast alle stikt individuele ervaringen en hun interpretaties, hebben we natuurlijk ook collectieve opvattingen, die gedragen worden door ganse culturen en subculturen. We nemen deze opvattingen dikwijls gewoon voor waar aan, omdat iedereen deze opvattingen deelt, toch zijn het ook alleen maar ideeën over de werkelijkheid.

Deze opvattingen wijzigen zich slechts heel geleidelijk. Het zijn meestal nogal centrale denkers die invloed gaan uitoefenen, en zelfs aanvankelijk nogal verzet krijgen.

In de psychologie noemt met het loskomen uit deze dikwijls beperkende globale opvattingen: individuatie. Het is deze individuatie die door meditatie kan bespoedigd/aangemoedigd/geholpen kan worden. Mensen gaan dan ook dikwijls op zoek naar gelijkgestemden die hun individuele inzichten los van de grote maatschappelijke stromingen kunnen ondersteunen.

***Conclusie: De cocon:***

We leven dus allemaal in een cocon van opvattingen en denken dat deze opvattingen de werkelijkheid zijn. We leven in een gevangenis van opvattingen die soms heel ziekmakend kunnen zijn, zowel voor onszelf als voor de anderen.

In de boeddhistisch litteratuur noemt men dit ‘onwetendheid’. Het wordt als één van de drie giften genoemd die ons ongelukkig maken.

***Onwetendheid:***

Zoals met een auto/fiets rijden, zonder te weten hoe je dat doet, ongelukken geeft, zo is onwetendheid oorzaak van lijden en veroorzaakt allerlei onaangename emoties (voor jezelf of de anderen) zoals woede, trots, schaamte, loomheid, geslotenheid enz..

In het midden van het Tibetaans levenswiel (boeddhisme) staan de 3 vergiften. De onwetendheid is de oorzaak van de andere twee.

* het zwijn staat voor de onwetendheid van de mens
* de haan staat voor de begeerte van de mens
* de slang staat voor de aversie van de mens

***Kenmerken van de werkelijkheid***

De onwetendheid is een huiswerk waar we gans ons leven mee bezig kunnen zijn. Hoe geraken we uit de cocon van beperkte en beperkende opvattingen.

Het kan helpen om de kenmerken van de werkelijkheid onder ogen te nemen. Ze helpen ons om een beetje los te komen van onze eigen verlangens en angsten. Ze helpen ons om een breder perspectief te krijgen op de werkelijkheid.

Het boeddhisme is de kenmerken samengevat in drie begrippen: Anicca, Anatha, Dukha

Anicca:

Betekent dat niets blijft. Alles wat ooit ontstaan is, zal weer verdwijnen. Een probleem zal niet blijven bestaan, maar ook geluk blijft niet. Anicca betekent vergankelijkheid.

Het betekent het einde van het verlangen om eeuwig en altijd gelukkig te zijn. Het is weten dat wat geboren wordt, sterft. Maar het betekent ook dat een situatie nooit twee maal dezelfde is. Alles is in voortdurende verandering.

Anatha:

Betekent dat niets op zichzelf bestaat. Alles is afhankelijk van iets anders, dat op zijn beurt weer afhankelijk is. Aan het ontstaan van iets liggen oorzaken die zo talrijk zijn en zo ingewikkeld dat we ze niet kunnen kennen. Alleen, ze zijn er.

Men noemt dit ook inter-afhankelijkheid. Alles is met alles verbonden. In het boeddhisme verbindt men hier aan de afwezigheid van een bepalende kern. Het lichaam wordt gezien als een proces dat geen zelfstandigheid heeft maar afhankelijk is van duizenden invloeden. Het zelfde geldt voor de geest, ons denken, ons voelen enz..

Dukha:

De eerste edele waarheid in het boeddhisme is: Er is lijden. Leven leidt uiteindelijk tot aftakeling, oud worden, ziek worden, sterven.

Het betekent ook dat we niet moeten trachten te doen alsof er geen lijden bestaat. We zijn daar nochtans in het Westen goed in. We stoppen alle lijden en sterven zo ver mogelijk weg. In het Westen geldt de ‘maakbaarheid’ van het leven. Als je maar genoeg je best doet, zal je slagen en gelukkig zijn. En als je niet gelukkig bent is dat je eigen schuld. Het begrip ‘dukha’ zegt het tegenovergestelde.

Het betekent dat niets ons voor altijd kan bevredigen. Het gevoel van geluk zal ons ontglippen. Wat ons vandaag gelukkig maakte, doet het morgen niet meer.

Als we iets proberen krijgen is dat spannend, maar als we het eenmaal hebben verdwijnt de aantrekkingskracht. Zo willen we altijd meer en meer. Omdat we voortdurend in gevecht zijn met ‘dukha’.

***Voordelen meditatie***

Verhoogt het creatief vermogen.

Vermeerdert lichamelijk, geestelijk en sociaal welzijn.

Toename levensenergie.

Toename zelfinzicht.

Versterkt het immuun stelsel.

Remt verouderingsproces.

Bevordert een goede nachtrust.

Ondersteunt veel verschillende genezingsprocessen.

Helpt bij:

Stress, burn-out, angsten, innerlijke onrust,

Examenvrees, concentratieproblemen, slecht slapen

Hyperventilatie (acuut of chronisch), hoge bloeddruk

Hartritme stoornissen, chronische pijnen, cvs

***Sessie 2:***

***Welkom***

Met onze zintuigen, ontdekken we de wereld rond ons.

Als we naar de binnenkant kijken, naar wat zich afspeelt in ons lichaam en onze geest dat ontdekken 3 elementen: gedachten, gevoelens, sensaties.

Denken:

Het denken kan verschillende vormen aannemen, we zien beelden, we merken woordconstructies op, we horen anderen of onszelf praten. Er zijn twee soorten denken: denken dat ons invalt (plots is er de gedachte aan boodschappen bvb), en denken dat we zelf initiëren (we willen over iets nadenken, iets formuleren, we verwoorden wat we zien, horen).

Gedachten kunnen herinneringen zijn, plannen, oordelen,..

Al dit denken kunnen we observeren bij onszelf.

Voelen (emoties):

Emoties komen op. Ze worden vaak ingeleid door denken, soms door de zintuigen (dingen die je ziet, hoort, ruikt, smaakt, fysiek voelt).In het boeddhisme wordt denken trouwens gezien als één van de zintuigen, die emoties oproepen.

Emoties hebben een mentale en een fysieke poot. Emoties geven dikwijls energie aan het denken, waardoor dit vlot gaat associëren. We worden meegenomen door gedachten.

Emoties hebben ook een fysieke poot. We kunnen emoties voelen in het lichaam. Het is een manier om bij deze emoties te blijven, zonder in verhalen te vervallen.

Elke emotie is een combinatie van een ‘perceptie van een situatie’ (een gedachte) en één van de vier basis-emoties: blijheid, bedroefdheid, boosheid, bangheid (4XB)

In de boeddhistische soutra’s wordt onderscheid gemaakt tussen wat aangenaam voelt, onaangenaam voelt of neutraal voelt. Het is een beginnende ontdekking van emoties, een start om ze te leren observeren.

Sensaties:

Ook het lichaam geeft allerlei signalen: druk, pijn, tinteling, temperatuur, hardheid, jeuk, enz.. Dikwijls worden we ook door deze signalen meegenomen, of we gaan er automatisch op reageren. Onze stemming zakt omdat we pijn voelen; we gaan krabben omdat het jeukt.

Sensaties kunnen echter losgemaakt worden van de reacties. Dit vraagt een intentie bij de meditatie. We gaan niet reageren. We gaan alleen observeren.

Bij negatieve sensaties,pijn bvb, hebben we de neiging om in verzet te gaan. Daardoor wordt de pijn nog vaster, groter. We kunnen naar de pijn of de andere negatieve sensatie gaan ademen (gebruik van ons voorstellingsvermogen), waardoor we stilaan het verzet kunnen loslaten. Er bestaan verschillende technieken om met onaangename sensaties om te gaan tijdens meditatie. (zie kenmerken)

***Wat is meditatie: kenmerken***

Meditatie betekent oefenen.

Meditatie is een techniek voor het ontspannen en helder krijgen van je bewustzijn. Het doel is het bereiken van innerlijk rust, spiritueel ontwaken en ontwikkeling. We doen dat door:

Richten van het bewustzijn op een bepaalde focus: bijvoorbeeld de adem, één punt-meditatie, komen tot aanwezigheid in het hier en nu.

Brengen van het bewustzijn in een bepaalde conditie: De aandacht is niet te gespannen, niet te ontspannen, middenweg.

Observeren van het bewustzijn.

Kijken naar wat zich aandient en weten dat er ‘kijken’-bewustzijn-gewaarzijn is. Verblijven in het hier en nu.

Kenmerken: wat breng je in de meditatie?

**aanwezigheid**

**mateloze mildheid**

**intentie  
houding en tijd  
ontvankelijkheid/openheid/nieuwsgierigheid**

**acceptatie**

Het is de bedoeling bij meditatie om in het hier en nu aanwezig te zijn. Te vaak vertoeven we met onze gedachten in het verleden, maken we ons zorgen om de toekomst. Meditatie is hier en nu zijn. Een hulpmiddel is de adem of een ander één-punt-object waar we onze aandacht laten bij rusten, aanwezig zijn.

Onze geest wil graag bezig zijn. Onze aandacht zal regelmatig meegenomen worden door gedachten, emoties, sensaties. Dit is helemaal oké. We benaderen onszelf en onze meditatie met een mateloze mildheid. Ook al is het de bedoeling dat we niet reageren, we gaan vaak automatisch allerlei gedachten produceren. We gaan oordelen, soms zelfs veroordelen. Bekijk alles met mateloze mildheid.

Heb je het gevoel dat het vandaag niet gelukt is, morgen is er een nieuwe dag, waarop je opnieuw kan beginnen.

Boeddhisten mediteren met de intentie het leed van de wereld te helpen verminderen. Ze zijn er van overtuigd dat, hoe bewuster we met zijn allen worden, we op een meer harmonische manier kunnen samen leven. Als starter kan je mediteren met de intentie jezelf te ontwikkelen, je beter te gaan voelen. Start de meditatie met weten dat je mediteert, met het verlangen om hier en nu te zijn, met het verlangen wijsheid te ontdekken enz..

Wanneer je mediteert spreek je met jezelf een houding af waarin je je gemakkelijk voelt, je waardig voelt, je alert kan zijn. Probeer die houding te behouden. Spreek met jezelf een tijd af, hoelang je gaat mediteren. Hou je daar aan, maar wees vooral niet overmoedig. Mediteren is oefenen, Je kan best met kleine stukjes proberen, kortere momenten.

Er moet bij meditatie interesse zijn. Wat zich aandient moet je interesseren. Dit betekent niet dat je er op ingaat. Maar ook niet dat je het negeert. We noemen dit ontvankelijkheid/ openheid/nieuwsgierigheid. We hebben bij alles wat zich in onze geest en ons lichaam aandient, een automatisch reactiepatroon. Het bestaat in hoofdzaak uit begeerte of aversie. (zie giften). Ontvankelijkheid/ openheid/nieuwsgierigheid is willen weten wat het in feite is, zonder verhalen te maken; is observeren; is er van uitgaan dat je naar iets nieuws kijkt (beginnersgeest)

Bijvoorbeeld: er komt pijn. De natuurlijke reactie is aversie, nieuwsgierigheid onderzoekt de pijn.

Uiteindelijk is het de bedoeling om te accepteren. Wat zich aandient, dient zich aan. Het is wat het is. Wat gebeurt, gebeurt, of je dat nu wil of niet. Het feit dat iets er is, accepteer je. Je kan pas iets veranderen als je accepteert dat het er is. Anders verzand je in automatisch reactiepatronen van verzet, die geen aarde aan de dijk brengen en zelf alleen maar leed veroorzaken.

En als je niet kan accepteren, bekijk met mateloze mildheid dat het je niet lukt. Volgende keer beter. De boeddha zei: leef alsof het je laatste dag is, leer alsof er nooit een einde aan het leven komt.

***Emoties erkennen***

Sommige emoties verschrompelen het bewustzijn tot een heel klein plekje. Andere emoties bieden ruimte voor breed en klaar zicht op de werkelijkheid.

**Schaamte** bijvoorbeeld verkrampt het bewustzijn tot ‘ik zou in de grond willen zinken en verdwijnen uit deze enge situatie’. Je kan op dat moment niets meer zien dan jezelf. Je staat naakt en je ontdekt dat je naakt bent: einde paradijs; het wordt zweten en zwoegen in isolatie.

**Vreugde** daarentegen verbindt mensen. Vreugde maakt egocentrische belangen minder belangrijk. Vreugde is genieten en laten meegenieten in het moment.

Maar er zijn natuurlijk veel meer emoties dan die twee genoemde.

Veel westerlingen gaan neurotisch gebukt onder **schuld**. Het gevoel van tekortkomen verblindt hen voor wat er werkelijk aan de hand is. Ze zien alleen hun eigen tekortkomen of gaan andere beschuldigen voor hun tekortkomingen.

In ons leven kennen we allemaal momenten van **apathie:** vervlakking- afgesloten zijn. We kennen **verdriet, angst, verlangen, boosheid, trots.**

We mogen deelgenoot worden aan **moed, bereidheid, acceptatie, rede, liefde, vreugde, vrede, ontwaken(extase)**

Al deze verschillende emoties,aangenaam of onaangenaam, mogen een plaats hebben in ons leven. Het doel van meditatie is deze leren te ontdekken, hun invloed op ons zicht op de werkelijkheid te leren zien, ze te leren accepteren en te transformeren.

Sommige emoties hebben zich veel vaster gezet dan anderen. Ze zijn als het ware gaan kleven aan ons. We zijn ze zo gewoon geworden dat ze een deel van ons geworden zijn. We zijn gaan kleven aan hen. Ze worden onze grondstemming . We kennen hen het best en voelen ons veilig bij hen. Hoe onverkwikkelijk het ook moge klinken: soms voelen we ons beter bij een negatieve emotie die ons bekend is dan bij een positieve die ons vreemd is en ons onzeker maakt. En dus.. zien we niet meer dat ze passerende emoties zijn. We zien zelfs niet meer dat ze emoties zijn. We noemen hen terugkerende omstandigheden, ons lot, enz.

In meditatie gaan we trachten, met veel vallen en opstaan en vooral met veel mildheid, deze emoties terug te gaan zien voor wat ze echt zijn: passanten met soms heel aangename, soms heel hevige en vernietigende bijwerkingen. .. maar passanten.

Hoe ontstaan emoties tijdens meditatie?

Emoties ontstaan door contact. Dit wil zeggen er moet iets zijn dat de emoties uitlokt.

Dat zijn de zintuigen en het denken. (volgens boeddhistisch leer behoort het denken tot de zintuigen). Het zien, het horen, het ruiken, het smaken, het voelen(aanraken of inraken:binnenzijde van het lichaam)en het denken brengen ons in contact met visuele objecten, auditieve objecten, geuren, smaken, tactiele objecten, mentale objecten. En dat contact roept emoties op.

Dus zien, horen, voelen, smaken, ruiken,denken… zorgen voor emoties. Dat gaat dikwijls zodanig vlug, dat we niet door hebben wat er aan het gebeuren is.

Meditatie is het leren opmerken, zodat we uiteindelijke de klevende emoties kunnen loslaten en vrijere mensen worden.

Een oefening/huiswerk:

We hebben een aantal emoties op een rijtje gezet (in navolging van Dr David Hawkins). We willen je even laten nadenken, proberen te ervaren wat het is om deze emotie te beleven.

De vragen die er bij horen zijn:

Hoe voelt deze emotie?

Wat denk je er bij?

Hoe voelt het lichaam aan bij deze emotie?

Hoe beleef je jezelf bij deze emotie?

|  |
| --- |
| **Schaamte**  **Schuld**  **Apathie**  **Verdriet**  **Angst**  **Verlangen**  **Boosheid**  **Trots**  **Moed**  **Bereidheid**  **Acceptatie**  **Rede**  **Liefde**  **Vreugde**  **Vrede**  **Verlichting** |

***Ontstaan van meditatie***

Ontstaan

Waarschijnlijk is het allemaal begonnen enkele duizenden jaren geleden bij bijeenkomsten van jagers-verzamelaars en de Sjamanen-medicijnmannen.

D.m.v. zingen, drummen, dansen en soms ook via drugs bereikten de Sjamanen een trancetoestand waarin ze volgens de toenmalige denkbeelden in contact met de goden konden komen, door een verandering in de bewustzijnstoestand (trance)

De eerste echte aantoonbare meditatie geschiedenis begint in India.: hindoeisme

Door geloofsrituelen waarbij een hoge concentratie vereist was kwamen hindoe priesters – de Brahmanen steeds meer tot hogere of diepere vormen van bewustzijn.

Dit inzicht heeft tot op heden vele spirituele zoekers geïnspireerd. Vanuit de Vedische perioden ( Hindoeisme, de veda’s, ) zijn later het Boeddhisme en Yoga ontstaan.

Belangrijk bij het ontstaan van meditatie is het juiste gebruik van geluid. (zingen, drummen). We hebben nu nog groepen van mensen die samen ‘chanten’ (mantra’s zingen). In de bepaalde yoga scholen zegt men:

Chanten

is een actieve vorm van meditatie. Je zingt teksten of mantra’s op drie toonhoogtes, het is belangrijk dat je de woorden op de juiste manier uitspreekt en dat vergt concentratie, vooral ook omdat de taal waarin het gebeurt een vreemde taal voor ons is, namelijk Sanskriet.. Dit houdt je zo bezig dat er geen ruimte in je geest meer is voor andere gedachten, uit het verleden of de toekomst, dus..eindelijk rust.

Noot: een mantra is een tekst(stukje) waarvan de betekenis het denkvermogen overstijgt. Je hoeft een mantra dus eigenlijk niet echt te verstaan. Mediteren met een mantra betekent niet dat je die mantra luidop moet zingen, kan hem in stilte inwendig herhalen. Een mantra moet niet in een vreemde taal, maar kan een mooi waardevol woord zijn.

Effecten van geluid.

Dat geluid een effect heeft op ons, is nogal duidelijk. Denk maar aan wat muziek met je doet.

Geluid is een energiegolf, die uitgedrukt wordt in hertz (aantal trillingen per seconde-toonhoogte).

Dat geluid niet zomaar iets is, tonen de Chladni-patronen. Chladni-patronen zijn figuren in een plat vlak die optreden als dit vlak mee-[resoneert](http://nl.wikisage.org/wiki/Resonantie) met specifieke [toonhoogten](http://nl.wikisage.org/wiki/Toonhoogte).  [Slaginstrumenten](http://nl.wikisage.org/wiki/Slaginstrument) die een zekere zuiverheid bevatten vertonen een van deze trillingspatronen.

Men vindt op you tube en andere kanalen, muziek die op deze specifieke toonhoogten (solvege) afspelen. Ze beweren bepaalde effecten te hebben. (bvb 852 Hz helpt de intuïtie te ontwaken, 96 Hz helpt bij bevrijding van angst). Wetenschappelijk onderzoek is hierover nog niet duidelijk en bevestigt de resultaten niet.

***Mantra meditatie oefening***



Voorbeeld: de Sanskriet ‘heilige’ lettergreep ohm.

Wat is een mantra in wezen?

Een **mantra** is een [gedicht](https://nl.wikipedia.org/wiki/Gedicht), [woord](https://nl.wikipedia.org/wiki/Woord), [uitspraak](https://nl.wikipedia.org/wiki/Uitspraak_(taal)) of een [lettergreep](https://nl.wikipedia.org/wiki/Lettergreep) dat het midden houdt tussen een spreuk met [magisch](https://nl.wikipedia.org/wiki/Magie) (bijzonder) effect en een [gebed](https://nl.wikipedia.org/wiki/Gebed).

In sommige gevallen wordt hij herhaald en is hij bedoeld als een continue recitatie ([chant](https://nl.wikipedia.org/wiki/Chant" \o "Chant)).

Voor de herkomst van het woord mantra zijn er verschillende verklaringen. Volgens velen is het een combinatie van de [Sanskrietse](https://nl.wikipedia.org/wiki/Sanskriet" \o "Sanskriet) woorden manasah (geest) en tra (bevrijding door beheersing van die geest). Mantra’s worden veelal gezongen tijdens meditaties, offerplechtigheden of trouwceremonies en algemeen puja’s..

In het hindoeïsme wordt Aum of [Om](https://nl.wikipedia.org/wiki/Om_(mantra)) (uitspraak: [ōm](https://nl.wikipedia.org/wiki/Internationaal_Fonetisch_Alfabet" \o "Internationaal Fonetisch Alfabet)) algemeen als de basismantra beschouwd. Het woord Om heeft echter een veel diepgaandere betekenis (klank van de schepping-oerklank). Het is niet alleen de betekenis van het woord dat hierbij van belang is. Men gelooft dat de trilling van deze klank een verheffende werking op de trilling van het lichaam heeft, waardoor een hoger bewustzijn bereikt wordt.

Een mantra is een woorden of lettergrepengroep waarin elementen van ‘onbedenkbare’ waarheid zitten. Een mantra is meer-lagig en gaat resoneren met delen van het brein die het denken niet aanspreekt, terwijl het functioneert op het niveau van woorden.

Algemene Aanbevelingen:

Ga zitten

Ontspan,

Neem je voor om je aandacht te richten op een bepaalde mantra.

Herhaal deze mantra op het ritme van je ademhaling.

Als je afgeleid bent, keer je terug naar de mantra zonder jezelf te veroordelen.

Ga niet uitgebreid nadenken over de mantra, maar laat hem zijn, laat hem je vullen, beleef hem, neem contact met de mantra..

Eigenlijk kan elke korte tekst een mantra zijn. Je kan zelf voorbeelden verzamelen..

(als je ‘mantra’ intypt op you-tube, zullen verschillende mantra’s opduiken, beluister ze, kijk of je ze kan gebruiken, en eventueel overnemen voor jezelf)

Voorbeelden:

‘om’

‘om mani padme hum’ (eer aan de lotus, symbool van verlichting)

‘sabe sata bavanthu sukitata’ (moge alle levende wezens gelukkig zijn)

‘Het is wat het is’

‘maranatha’ (Kom, Heer, kom)

‘zonder zelfzorg, geen helder spiegelbeeld’

‘over elk grassprietje staat een engel gebogen die fluistert: groei, groei’

‘dank u, voor nu’

‘alles verandert, niets verdwijnt’

Aad Guray Nameh, Jugaad Guray Nameh, Sat Guray Nameh, Siri Guroo Dayvay Nameh Translation:

I bow to the Primal Wisdom. I bow to the Wisdom through the Ages. I bow to the True Wisdom. I bow to the great, unseen Wisdom

‘gate gate, paragate, parasamgate, bodi swaha (voorbij, voorbij, alles gaat voorbij, alles gaat voor altijd voorbij, geëerd zij de boedha)

Uitgebreider voorbeeld van instructie binnen de christelijk meditatie:

We beginnen met stil te zitten, in stilte.

Deze momenten vormen slechts de voorbereiding.  We zijn nog niet toegekomen aan het mediteren zelf.

Meditatie heeft alles te maken met aandacht, is pure aandacht.

Meditatie kan je zien als een vaardigheid die alle andere vaardigheden overstijgt omdat ze de meest fundamentele mogelijkheid van een mens tot ontplooiing weet te brengen.

Die bestaat er niet in aandacht te geven aan je gedachten (zelfs niet aan de meest briljante) of aan je droefheid, je hoop, je dromen, je fantasieën of problemen.

Het gaat om aandacht in onversneden vorm.

Om daartoe te komen moet je eenvoudigweg je aandacht ‘afwenden’(loslaten) van alles waar die normaal naartoe gaat : gedachten, wisselende emoties, bepaalde woorden en beelden.

De vaardigheid om op een pure manier aandacht te kunnen geven, oefen je door dagelijks te mediteren.

Wanneer er dan een probleem opdaagt, een beslissing dient genomen te worden of iets (on)aangenaams zich aandient, dan kan je dat benaderen met een grotere gerichtheid van je aandacht en emotioneel meer in evenwicht met heel je hart.

We komen dichter bij deze pure aandacht door onze aandacht van onze gedachten af te wenden.

Maar om dat te kunnen doen, moeten we eerst aandacht aan iets besteden : ons meditatiewoord, onze mantra: maranatha.

***De Grote Drie***

Loa Tse



Lao Tse was een [Chinese](https://nl.wikipedia.org/wiki/China) [filosoof](https://nl.wikipedia.org/wiki/Filosoof), die meestal in de [6e eeuw v.Chr.](https://nl.wikipedia.org/wiki/6e_eeuw_v.Chr.), wordt geplaatst,  Hij is een van de stichters van het [taoïsme](https://nl.wikipedia.org/wiki/Tao%C3%AFsme). Soms wordt gedacht dat hij niet echt bestaan heeft vermits zijn naam betekent: ‘de oude wijze’.

De Tao Te Ching (basisboek van het taoisme)beschrijft de weg terug, terug naar de eenvoud, terug naar tevredenheid, terug naar jezelf, terug naar wat je ooit als klein kind geweest bent. Steeds hoef je minder te doen, tot je uiteindelijk niets meer hoeft, niets meer wil, niets meer te verliezen hebt.

Het woord Tao wordt vaak simpel vertaald als 'de Weg' en vormt het kernbegrip van het taoïsme, waaraan het ook zijn naam ontleent. Tao is de bron en het ondeelbare en onbeschrijfbare principe, waaruit alles voortvloeit. Het zou het beschreven kunnen worden als de Bron, Rivier, de Stroom.

Het taoïsme heeft zich in de loop van de eeuwen ontwikkeld van mystiek tot een strenge ethisch/politieke filosofie en tot een populaire religie. Volgens het taoïsme bevindt alles zich in een perfecte harmonie die niet statisch is, maar in voortdurende verandering. Het evenwicht wisselt steeds en niets kan bestaan zonder zijn tegendeel. Wie met de stroom van verandering mee gaat, kan de volmaakte mens worden

Leven in eenheid met de natuur was het oorspronkelijke ideaal. De klassieke taoïstische geleerde trok zich daartoe terug uit de mensenmaatschappij en leefde als een kluizenaar in de wildernis (op veel prenten wordt hij zo afgebeeld).

Chi Kung of Qi gong

is een onderdeel van de Chinese leer, die men zich aanleert om de lichamelijke en geestelijke gezondheid te behouden en te verbeteren.

Qi-gongoefeningen zijn meestal opzichzelfstaande oefeningen waarbij men de lichaamsdelen volgens een voorgeschreven patroon beweegt, en deze bewegingen enige malen herhaalt, alvorens men naar een volgende beweging overstapt Het herhaaldelijk bewegen en correct [ademhalen](https://nl.wikipedia.org/wiki/Ademhaling_(mens)) wordt geacht de stroming van Qi (levensenergie) in het lichaam positief te beïnvloeden

Tai Chi

is een van oorsprong [Chinese](https://nl.wikipedia.org/wiki/Chinese_cultuur) vechtkunst, die nu veelal beoefend wordt als innerlijke bewegingskunst. Tai chi wordt beoefend voor zijn gezondheidsbevorderende eigenschappen, maar ook als een [vechtsport](https://nl.wikipedia.org/wiki/Vechtsport) voor zowel zelfverdediging als voor het uitschakelen van opponenten.

Meditatie

Naast instructies wordt meditatie gezien als een vereniging van Geest en Qi (chi), als bij een ongeboren kind.

De Boeddha



Siddharta Gautama, beter bekend als de Boeddha (de verlichte), was de stichter en grondlegger van het boeddhisme. Hij leefde in het noorden van India ongeveer 500 voor onze tijdrekening.. Oorspronkelijk was hij een verwende prins die uiteindelijk vluchtte uit zijn paleis en zijn heil zocht in het zoeken naar spirituele verlichting.

Het verhaal wil dat na vele omzwervingen, hij besloot te blijven mediteren tot hij de verlichting bereikte. Door het bereiken van verlichting kreeg hij een groot inzicht in het menselijke lijden evenals in het proces wat nodig was om dit lijden weg te nemen. (de 4 edele waarheden, het achtvoudig pad)

De 4 edele waarheden:

Er is lijden.

Dat lijden heeft een oorzaak (de drie giften: hechten, afweer, onwetenheid)

Het lijden kan opgeheven worden.

Er is een (8-voudig) pad naar de opheffing van het lijden

Het achtvoudig pad:

Het juiste inzicht

De juiste intentie

De juiste spraak

Het juiste handelen

De juiste wijze van levensonderhoud

De juiste inspanning

De juiste aandacht

De juiste concentratie

In één van de eerste boeddhistische geschriften wordt de meditatie beschreven.

Meditatie richt zich op deze domeinen:

lichaam, gevoelens, gedachten (verhinderende bevorderende)

En binnen deze domeinen gelden de drie karakters van het bestaan:

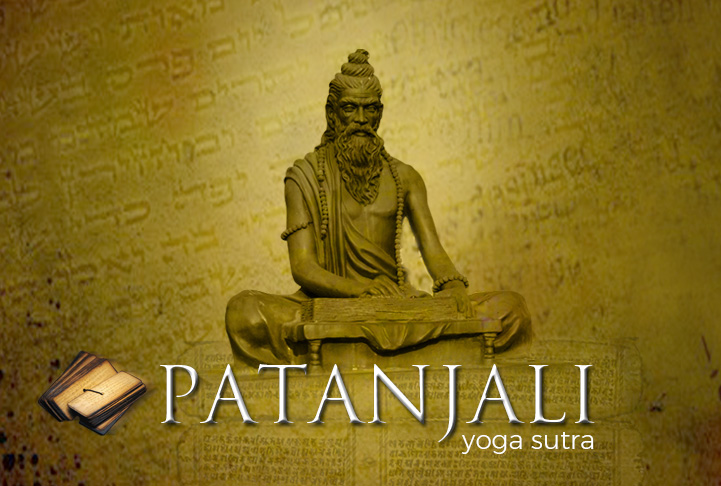
vergankelijkheid ([anicca](http://www.sleuteltotinzicht.nl/wbk.htm" \l "aniccata)),

lijden of het onbevredigende aspect ([dukkha](http://www.sleuteltotinzicht.nl/wbk.htm" \l "dukkha)),

instabiliteit of het onwezenlijke ([anatta](http://www.sleuteltotinzicht.nl/wbk.htm" \l "anatta)) van dingen.

Alle verschijningsvormen, alle dingen hebben deze drie eigenschappen gemeen, en omdat de beoefenaar zich dat volledig gewaar is, grijpt hij/zij zich nergens meer in de wereld aan vast.

Patanjali



Patanjali was een Indiase geleerde en filosoof, wellicht uit de 2e eeuw voor Chr., wiens naam traditioneel verbonden is met de [Yogasoetra's](https://nl.wikipedia.org/wiki/Yogasoetra%27s" \o "Yogasoetra's), een van de belangrijkste klassieke teksten uit de yogaliteratuur (geschreven in het Sanskriet). In dit uiterst bondige )geschrift wordt de filosofie en de techniek van de [yoga](https://nl.wikipedia.org/wiki/Yoga) samengevat: het zogenaamde 'achtvoudige yogapad'. Het doel is het bereiken van de ‘bevrijding’ .

Het achtvoudig pad bestaat uit:

1. Morele en ethische aanbevelingen, die gebaseerd zijn op geweldloosheid. (yamas)
2. Aanbevelingen voor zelfzorg en zelfbekrachtiging/zelfviering (niyamas)
3. Houdingen en bewegingen (asana)
4. Regeling van adem en levensenergie (pranayama)
5. Terugtrekken van de energie uit de zintuigen (pratyahara)
6. De één-puntconcentratie ( dharana)
7. Meditatie (dhyana)
8. Meditatief éénheidsbeleving (samadhi)

De eerste vijf zijn er op gericht, de verstoringen in het mentale en fysieke lichaam te herstellen, zodat men kan overgaan naar de weg tot bevrijding in de laatste 3 (deze zijn de 3 fasen uit meditatie). In historisch opzicht is het klassieke systeem van Patanjali, dat kan gelijkgeschakeld worden met raja-yoga, dus het meest bekende maar wat het hindoeïsme betreft is dit maar één van de zes vormen die een prominente plaats hebben ingenomen, nl. raja-yoga, hatha-yoga, jnana-yoga, bhakti-yoga, (bhakti is devotie),karma-yoga (karma is handelen, dienstbaarheid), mantra-yoga.

Nog twee andere vormen moeten worden vermeld, nl. laya-yoga en kundalini-yoga die nauw verwant zijn aan hatha-yoga en ook onder tantra-yoga kunnen vallen. De integrale yoga is een recent fenomeen dat, voortbouwend op de tradities, een synthese tracht te bewerkstelligen. Naast het hindoeïsme hebben ook het jainisme, het boeddhisme en het sikhisme hun eigen tradities.

Conclusie:

Vanuit China en India zijn ons ‘meditatie’ aangeboden.

Meditatie heeft zich over gans de wereld verbreidt, en zich aangepast aan de plaatselijke cultuur.

We hebben ook actievere vormen van meditatie ontdekt: Chi kung, Tai Chi, Yoga

***Sessie 3***

***Meditatie komt naar het westen.***

Door het kolonialisme maakten Westerlingen kennis met meditatie via boeddhisme en hindoeïsme, zeker sinds 1853: de ontsluiting van Japan (zenboeddhisme).

Mei 68: was de start van de nadruk op persoonlijke groei. Wat de interesse in ‘Oosterse filosofieën deed toenemen.

Medische toepassingen:



Jon Kabat-Zinn

werd eind jaren ‘70 geïnspireerd om de basisprincipes van aandachtstraining of mindfulness toe te passen in een medische setting. Hij richtte hiervoor in 1979 zijn programma Mindfulness-Based Stress Reduction op.  Deze acht weken durende training bleek effectief te zijn in het verlichten van [stress](https://nl.wikipedia.org/wiki/Stress), [angst](https://nl.wikipedia.org/wiki/Angst), [pijn](https://nl.wikipedia.org/wiki/Pijn) en (chronische) ziekte.

Psychiatrische hulpprogramma’s werden opgezet rond mindfulness.

Op dit moment wordt binnen medische en paramedische beroepen mindfulness aangeboden.

Wetenschappelijk onderzoek bevestigt de positieve effecten op verschillende gebieden.

Met de ontdekking van de neuroplasticiteit wordt duidelijk dat het brein en de ervaringen elkaar voortdurend wederzijds beïnvloeden.

De meditatie wordt op die manier zowel een spiritueel als fysiek-emotioneel-mentaal element van welzijn.

***Meditatie***

***Bodyscan***

Samenvatting instructies

Ontspannen gaan liggen, de aandacht naar de adem brengen,

Ademen naar verschillende lichaamsdelen en die op die manier in de aandacht brengen.

Mild vriendelijk en zonder oordeel aanwezig zijn bij de lichaamsdelen.

Inademen naar de voeten,.. onderbenen, bovenbenen, bekkengebied, buik, borst, rugstreek,

Schouders, bovenarmen, onderarmen, handen, achterhoofd, bovenzijde van het hoofd, gelaat.

***Populaire vormen van meditatie.***

* Mindfulness:
  + Samatha: éénpuntmeditatie-ademhaling
  + Vispassana: acceptatie van de ‘stromen van gedachten-emoties’
  + Komt uit theravada en mahayana boeddhisme
* Zazen:
  + Alleen zitten
  + Komt uit Japans boeddhisme (zen)
  + Sterk gereglementeerd qua houding
* Transendente meditatie:
  + Persoonlijke heilige mantra
  + Komt uit vedanta- hindoeïsme
* Kundalini:
  + Gericht op de opwaartse energiestroom
  + Komt uit vedanta- hindoeïsme
  + Opgerolde slang
* Qi:
  + Ademhaling richt op circulaire energie.
  + Komt uit Taoisme
* Visualisatie
  + Meestal begeleide meditatie
  + Gericht op beelden, gecombineerd met ademhaling
  + Soms gebruik van muziek

Imput van buiten i.p.v. onderbewustzijn

* Trancegerichte meditatie
  + Gebruik van stoffen
  + Kort ademen, soms bewegen, geluiden.
* Hartgerichte meditatie
  + Metta-meditatie: vriendelijkheid cultiveren
  + Hartritmemeditaties: hartcoherentie
* Bewegingsgerichte meditatie
  + Yoga, loopmeditatie, dansmeditatie
* Andere vormen:
  + Mantrameditatie, (meditatie op klanken)
  + Contemplatie, (meditatie op zinvolle teksten,woorden)
  + Zelfonderzoek, (Maharishi, wie is die zoekt,denkt,..?)
  + Tenang,( gericht op prana)
  + Meditatie in communicatie: Geweldloze communicatie, vredesbewegingen, geëngageerd boeddhisme, Insight dialogue
  + enz..

***Metta-meditatie***

In de metta-meditatie wil je vriendelijkheid ontwikkelen. Je gebruikt daarvoor je voorstellingsvermogen een je drukt de wens uit dat de andere (of jezelf in de eerste fase)

gelukkig, vrij, gezond en gevrijwaard van moeilijkheden zou mogen zijn. Je wens de andere en jezelf ook de kracht, de moed, de kalmte en de wijsheid om met de uitdagingen van het leven om te gaan.

5 fasen:

Ik kiest om gedurende enkele minuten iemand in je aandacht op te nemen, je kijkt uit wat dat doet met jouw emoties en je ontdekt in hoeverre je deze persoon het beste kan toewensen.

Mezelf

Vriend: iemand waarmee ik het goed kan vinden

Neutraal persoon: iemand die ik wel eens tegenkom maar waarvan ik eigenlijk niets weet bvb postbode, winkeljuffrouw, buur)

Moeilijk persoon: iemand waarmee ik het wat moeilijk heb (kies niet je grootste vijand)

Groep: de voorgaande mensen samen, samen met andere mensen, familievrienden, buurt, bredere of specifieke groepen.

Tussen de verschillende fasen probeer je telkens terug te komen bij jezelf en de ademhaling.

***Sessie 4***

***Kenmerken van meditatie: herhaling***

Hoe ervaar je de kenmerken van meditatie?

**aanwezigheid**

**mateloze mildheid**

**intentie  
houding en tijd  
ontvankelijkheid/openheid/nieuwsgierigheid**

**acceptatie**

***POOV-meditatie***

Dit is een meditatie aan de hand van 4 kapstok-woorden.

Pauzeren

Ontspannen

Openen

Vertrouwen

Pauzeren:

Je beslist om te stoppen waarmee je bezig bent. Je wil even alle gedachten loslaten, ze parkeren ergens, even niet mee bezig zijn. Nu even niet in het verhaal van mijn leven zitten.

Ontspannen:

We richten ons op het lichaam. We laten toe dat de zwaartekracht inwerkt. We voelen de zwaartekracht, we geven het lichaam de toelating om zwaar te zijn.

We merken dat in dit lichaam de adem is, we nodigen de adem uit om rustig te worden.

Openen:

Op het moment dat er ontspanning en rust is ontstaan, nemen we ons voor om de intentie te plaatsen aanwezig te zijn bij wat zich aandient. We nemen ons voor om in aandacht op te merken maar niet te reageren op wat zich aandient.

Vertrouwen:

We nemen ons voor te vertrouwen, te weten dat alles wat opkomt deel is van het pad. Het obstakel is een deel van het pad, het obstakel is het pad. Onze houding is telkens te ontdekken of we meegenomen zijn door moeilijkheden en om met mateloze mildheid terug te keren naar het hier en nu.

***Ik wil op mezelf mediteren***

Waarop moet ik letten?

Plaats een intentie: afspraak met jezelf

Mediteer zonder verwachtingen, ga gewoon zitten/liggen

Zet een timer of gebruik een app.

Als je zonder begeleiding mediteert :begin met korte momenten, en als het lukt vaste tijdstippen, Richt je aandacht op je ademhaling/mantra en probeer je hoofd niet leeg te maken

Bouw aan je meditatie gewoonte en ga langzaam vaker en langer mediteren.

Reminder: organiseer een plaats en erkenningsteken voor de meditatie

Elke dag is een begin: ik start vandaag

Wees mateloos mild voor jezelf, geen enkele meditatie is dezelfde

Elk moment kan je kiezen voor de POOV- meditatie

Je kan ook kiezen voor begeleide meditaties

Hulpmiddelen

Ingesproken teksten ( CD, PC, You-tube, App’s ) kunnen een goed handvat zijn.

Hierbij wil ik graag ‘headspace’ en ‘calm-app’ aanraden. Van headspace zijn er netflixversies te ontdekken. Ze worden aangeraden en gebruikt binnen de hulpverlening.

Wat ook aangeraden wordt is ‘Petit Bambou’ (nederlands), mindfulness (engels). Maar deze zijn uiteindelijk betalend, met verlengingen.

# Wat ik eveneens aanraad is de "Do Nothing" Meditation ~ Shinzen Young en “30 Min Shinzen Young's Do Nothing”(Engelstalig, You tube)

DGT onderweg, online hulp app’s: bij verschillende soorten klachten, bestaat hulp met inbebegrip van mindfulness-sessies Nederlands- gratis of goedkoop.

Online ontspannen.nl biedt mogelijkheden.

Muziek

Zoals natuurgeluiden een rustgevend effect hebben, kan muziek helpen bij het rustig worden. Wanneer er bijvoorbeeld de overgang naar meditatie te plots is, kan zich dat wreken in onrustige gedachten. Muziek kan helpen om de overgang te maken. Ikzelf startte vroeger met rustige muziek, die dan uitviel, waardoor mijn meditatie in stilte werd verder gezet.

Maakt onderscheid tussen geleide versus niet geleide visualisaties. Meditatie is geen relaxatie. Het is best oké dat je voor relaxatie kiest, maar als je voor meditatie kiest, kies je voor wijsheid die ontstaan vanuit je eigen binnenste en niet vanuit de buitenwereld.

Visualisaties kunnen er voor zorgen dat je gaat meedromen, en niet meer in het moment van hier en nu bent.

Let op: gratis/betalende/abonnementen die zichzelf verlengen. Als het aanbod vanuit echte bekommernis en hulp is ontstaan, is het vrijlatend, (daarom niet gratis, maar zichzelf niet automatisch verlengend)

Wat een ander goed vind is niet het beste voor jou: eigen onderzoek, eigen ervaring als criterium. Ga dus verschillende manier uitproberen, zonder shoppen.

Mediteren doe je uiteindelijk alleen (zie lager)

Hoe omgaan met instructies:

Als je begeleide meditaties volgt ( in groep of via app’s of andere media) worden de instructies door de begeleiders gegeven.

Het is de bedoeling om uiteindelijk te mediteren zonder begeleiding.

Dit betekent dat je de instructies voor jezelf benoemt. Je neemt je voor om bvb aandacht te geven aan de adem.

Welke instructies geef je dan aan jezelf? Je hebt verschillende vormen van meditatie gehoord en wat kies je dan? Het is belangrijk dat je voor jezelf een soort ‘tekstroutine’ – een ‘soort leidraad’ uitbouwt waarbij je je goed voelt. (zie ook de hoger genoemde ‘kapstokwoorden’)

Je kan verschillende dingen uitproberen om te zien wat werkt en wat niet. Je kan best wat tijd nemen om te experimenteren.

Misschien wil je gebruik maken van geschreven instructies in boeken.

Het is absoluut niet erg om tijdens een meditatie, je ogen te openen en een stukje tekst te lezen om nadien terug zacht je ogen te sluiten. Om nadien terug een stukje tekst verder te lezen. Liever gaan lezen dat inwendig zitten twijfelen:’ wat was het nu weer’.

Maar waar het in feite op neer komt is ‘herinnering’. Je herhaalt gekende instructies, je vat instructies samen tot ‘kapstokwoorden’, waardoor je brein als het ware weet wat het moet doen, bij het (inwendig) uitspreken van de woorden.

Literatuur

Er is heel veel literatuur, zodat het moeilijk is het kaf van het koren te scheiden.

We spelen hier op veilig en raden volgende auteurs aan.

Als je start met meditatie, lees hun eerste boeken, niet de latere werken.

auteurs met mindfulness/ hulpverleningskunde

Edel Maex

David De Wulf

Bjorn Prins

Kabat Zin, E. Tolle (vertalingen)

Leuk startboekje: ‘het konijn in je brein’ van Tom Hannes.

***ik wil deelnemen aan groepsmeditaties***

Voordelen.

Zoals helemaal in het begin van de cursus duidelijk is geworden, is dat wij in een cocon leven. Voortdurend worden we beïnvloed door overheersende tendensen in onze maatschappij die langs alle kanten deel uit maken van die cocon (media,reclame).

Om daar verandering in te brengen heb je andere mensen nodig, die samen met jou op zoek gaan; die elkaar willen en kunnen ondersteunen. Vele mensen volgen een mindfulness-cursus om er nadien niets meer mee te doen, omdat het zo moeilijk is alleen.

Waarop moet ik letten?

Als je beslist om deel te nemen aan groepssessies van bepaalde groeperingen, kijk dan vooral eerst uit naar een groepsbijeenkomst waar je als beginneling of leek kan aan deelnemen. Zijn er mensen die bereid zijn je te informeren?

Doe jezelf niet financieel tekort.

Men spreekt in dergelijke bijeenkomsten vaak van een sangha. Dat is een gemeenschap die elkaar wil ondersteunen in de beoefening. In dit verband is het belangrijk om met het volgende rekening te houden.

* + - De boeddha: meester: leer bij mensen die je een gevoel van vertrouwen geven. Het is goed dat er mensen zijn die verder gevorderd zijn in de beoefening. Ze kunnen je helpen bij de ontdekking van wat zich afspeelt tijdens meditatie.
    - De dhamma: leer : ontdek nieuwe dingen, maar blijf kritisch en kijk wat ze doen met je wereldbeeld. Vele groepen vragen van hun leden een zekere basishouding, die zij als belangrijk vinden voor het beoefenen van de meditatie. Kijk of je je daar mee kunt verzoenen.
    - De sangha: groep : ondersteuning bij elkaar vinden helpt volhouden. Meditatie is als loonarbeid, soms moet je lang werken voor je betaald wordt. Dan is het goed dat je mensen hebt die mekaar kunnen bemoedigen om het vol te houden.

Waar vind ik die groepen?

Mindfulness wordt aangeboden binnen commerciële organisaties en zelfs bedrijven. Dit betekent dat ‘welness’ als centraal element in hun visie staat en veel minder de doelstelling van herstel en groei. Het is de bedoeling dat het deugd doet.

Dit wil niet zeggen dat deze mensen het niet goed bedoelen. Meditatie is echter iets dat langere termijn werk is en binnen deze organisaties wat kan kosten.

Meditatie kan men leren in één op één contacten, maar ook hier is natuurlijk voorzichtigheid geboden

Je kan het beste in een groep oefenen die tot een niet-commerciële organisatie behoort. Meestal hebben deze groepen een bepaalde invalshoek(soms bepaalde religie of filosofie), die je moet leren kennen en kritisch beluisteren.

Via internet leer je het bestaan van verschillende groepen kennen. Je kan hun open-minded-heid herkennen door hun toelaten/bestuderen van andere invalshoeken.

Je kan het best woorden als ‘meditatie, vipassana, mindfulness, Oost-Vlaanderen, mantra, groep enz..’ inbrengen in de zoekmachines’.

Via de knop ‘contact’ kan je mailen en vragen stellen.

Maak je eigen groep:

Thuis of op een gezellige plaats.

Durf instructies leren.

Spreek af om samen te mediteren: ieder van op zijn plaats thuis.

Je weg vinden in het landschap van meditatie

Kijk op de PC.

Controleer namen en woorden, tijdstippen.

Ga op stap.

Kijk naar de prijs (Dana principe)

Kijk naar de regelmaat

Kijk naar de openheid

Kijk naar de afstand

Kijk naar de combinatie met een ander aanbod (voorbeeld massage, yoga, pudja, lezingen)

Kijk naar de religieuze inbedding.

Bevraag betrouwbare kennissen.

Vooral:

Kijk naar: Hoe voelt dit voor mij?

***Vipasanameditatie***

Samenvatting instructies (methode E.Tolle):

We brengen eerst de aandacht naar de omgeving, en proberen de ‘levendigheid’ in de omgeving te ontdekken. We merken dat we aanwezig zijn bij de omgeving in het nu.

We brengen de aandacht naar het lichaam, en proberen ook hierin de ‘levendigheid’ te ontdekken. We merken dat we aanwezig zijn bij het lichaam in het nu.

We brengen dan de aandacht naar de ‘aanwezigheid’ zelf, naar de aandacht zelf (observeer de observator).En terwijl we in die aanwezigheid verblijven (de adem als anker gebruiken), merken we op dat gedachten, emoties en lichaamsensaties passeren. We proberen in vriendelijke aandacht aanwezig te blijven.