

Sessie 1

Bewustzijn en automatische piloot

Tijd	Protocol
9.00 - 9.10 19.15 - 19.25	Welkom Praktische informatie mindfulness training
9.10 - 9.20 19.25 - 19.35	Kennismaken
9.20 - 9.30 19.35 - 19.45	Korte meditatie Intenties voor de komende 8 weken opschrijven
9.30 - 9.45 19.45 - 20.00	Rozijnmeditatie
9.45 - 10.00 20.00 - 20.15	Inventariseren wat is ervaren in het verkennen van de rozijn met de zintuigen: tasten, horen, ruiken, zien, proeven, kauwen, slikken
10.00 - 10.15 20.15 - 20.30	Educatie <ul style="list-style-type: none">• de ervaring verandert door de manier waarop we er aandacht aan schenken• mindfulness helpt dingen op te merken, die we anders misschien zouden missen• onze gedachten brengen ons op de automatische piloot naar plekken waar we misschien helemaal niet naar toe willen• we kunnen besluiten om terug te keren door onze aandacht bewust te richten op onze zintuigelijke ervaring hier en nu• als we in staat zijn om ons bewust, met onze volle aandacht op iets te concentreren zonder ons te laten afleiden, geeft ons dat de kracht om te ontwaken uit de automatische piloot
10.15 - 11.00 20.30 - 21.15	Bodyscan <ul style="list-style-type: none">• gewaarwording van het lichaam (hier en nu)• 3 fundamentele vaardigheden:<ul style="list-style-type: none">○ je aandacht richten op de plek waar je die wilt hebben (verbinden)

	<ul style="list-style-type: none">○ je aandacht vasthouden, zodat die daar blijft zo lang je wilt (blijven en verkennen)○ je aandacht verplaatsen wanneer je dat wilt (laten gaan)
11.00 - 11.15 21.15 - 21.30	Inquiry bodyscan Educatie bodyscan
11.15 - 11.20 21.30 - 21.35	Huiswerk
11.20 - 11.30 21.35 - 21.45	Meditatie, met aandacht voor de adem

Houd op
je lichaam en je ziel te vernietigen
door het idee van geluk in de toekomst.

Leer gelukkig te leven in het huidige moment,
de vrede en de vreugde aan te raken
die nú bereikbaar is.

Als iemand ons zou vragen:
"is het beste moment van je leven al aangekomen?"
zeggen we misschien dat het spoedig zal komen.
Maar als we voortgaan op dezelfde manier met leven,
zal het misschien nooit komen.

Vorm dít moment om
tot het meest wonderbaarlijke ogenblik,
en dat kunnen we doen door te stoppen.
Te stoppen met rennen in de toekomst.
Te stoppen met onze bezorgdheid over het verleden.
Te stoppen met zoveel bezittingen te vergaren.

Je bent een vrij persoon:
je bent in leven.
Open je ogen en geniet van de zonneschijn,
de prachtige lucht
en de wonderbaarlijke mensen, kinderen en dieren
om je heen.

Vrij naar Thich Nhat Hanh