

Sessie 5

Toelaten, accepteren wat er is

Tijd	Protocol
9.00 - 9.25 19.15 - 19.40	Meditatie 'adem en geluid' <ul style="list-style-type: none">• geluid herkennen als geluid, zonder interpretatie, zonder oordeel• opmerken dat geluiden komen en gaan Inquiry
9.25 - 9.45 19.40 - 20.00	Bespreken huiswerk <ul style="list-style-type: none">• meditatie met aandacht voor de adem en het lichaam• mindful bewegen / lopen• 3-minuten-ademruimte• 3-minuten-ademruimte coping
9.45 - 9.50 20.00 - 20.05	Voorlezen 'De Herberg'
9.50 - 10.00 20.05 - 20.15	In tweetallen 'De Herberg' exploreren vanuit eigen ervaring
10.00 - 10.15 20.15 - 20.30	Meditatie 'zitten met een moeilijkheid'
10.15 - 10.30 20.30 - 20.45	Inquiry meditatie 'zitten met een moeilijkheid' <ul style="list-style-type: none">• niet reageren vanuit een reflex van aversie• respons geven vanuit toelaten en acceptatie• niet omgaan met een moeilijkheid vanuit het denken, maar een moeilijkheid benaderen door aandacht te geven aan de lichamelijke sensaties die de moeilijkheid oproep.
10.30 - 11.00 20.45 - 21.15	Mindful bewegen - liggend en zittend Inquiry

11.00 - 11.15 21.05 - 21.30	De 3-minuten-ademruimte met uitbreiding: 'Het is oke om me zo te voelen. Het is oke, wat het ook is, het is oke. Laat me het voelen.'
11.15 - 11.20 21.30 - 21.35	Huiswerk <ul style="list-style-type: none">• zitmeditatie met aandacht voor adem en geluiden• zitten met een moeilijkheid• 3-minuten-ademruimte• 3-minuten-ademruimte-coping
11.20 - 11.30 21.35 - 21.45	Meditatie

De Herberg

Mens-zijn is een herberg.

Elke dag komen er nieuwe gasten.

Vrolijkheid, somberheid, laagheid,

even een helder moment

als onverwachte bezoeker.

Verwelkom ze en bied allen een gastvrij onthaal!

Ook al zijn het een hoop zorgen

die jou huis overhoop halen,

behandel toch elke gast met respect.

Misschien ruimt hij bij je op

en maakt hij plaats voor iets anders, iets fijns.

De sombere gedachte,

de schaamte,

de boosaardigheid,

treed ze lachend bij de deur tegemoet

en nodig hen binnen.

Wees dankbaar voor wie er komt,

want ieder van hen is gestuurd

als een gids uit het onbekende.

Een verhaal over een koning, die drie zonen had

Er is een verhaal over een koning die drie zonen had.

De eerste zoon was knap en heel geliefd. Toen hij 21 was, liet zijn vader een paleis in de stad voor hem bouwen.

De tweede was intelligent en ook heel geliefd. Toen hij 21 werd, liet zijn vader ook voor hem een paleis in de stad bouwen.

De derde zoon, knap noch intelligent, was nors en niet bepaald geliefd. Toen hij 21 was, zeiden de raadslieden van de koning: 'Er is geen plaats meer in de stad. Laat buiten de stad een paleis voor uw zoon bouwen. U kunt er een bastion van laten maken en een paar van uw wachten sturen om te verhinderen dat het wordt aangevallen door de schurken die zich buiten de stadsmuren ophouden.' En dus liet de koning zo'n paleis bouwen en stuurde een paar van zijn soldaten om het te beschermen.

Een jaar later zond de zoon een boodschap naar zijn vader: 'Ik kan hier niet wonen. De schurken zijn te sterk.' Dus zeiden de raadslieden: 'Laat nog een paleis bouwen, groter en sterker, en een kilometer of dertig van de stad en de schurken. Als hij meer soldaten heeft, zal hij aanvallen van de langstrekkende nomadenstammen gemakkelijk kunnen weerstaan.' En dus liet de koning zo'n paleis bouwen en stuurde honderd van zijn soldaten om het te beschermen.

Een jaar later kwam er weer bericht van de zoon: 'Ik kan hier niet wonen. De stammen zijn te sterk.' Dus zeiden de raadslieden: 'Laat dan een kasteel bouwen, een groot kasteel, honderdvijftig kilometer van hier. Het moet groot genoeg zijn om vijfhonderd soldaten te kunnen herbergen en sterk genoeg om aanvallen van de naburige volken te weerstaan.' En dus liet de koning een kasteel bouwen en stuurde vijfhonderd van zijn soldaten om het te beschermen.

Een jaar later zond de zoon weer een bericht naar de koning: 'Vader, de aanvallen van de naburige volken zijn te sterk en als ze een derde keer aanvallen, vrees ik voor mijn leven en dat van uw soldaten.' Hierop zei de koning tegen zijn raadslieden: 'Laat hem maar thuiskomen, dan kan hij bij mij in het paleis zijn. Want het is beter dat ik van mijn zoon leer houden dan dat ik alle energie en reserves van mijn koninkrijk aanwend om hem op afstand te houden.'