

Sessie 8

Hoe nu verder?

Tijd	Protocol
9.00 - 10.00 19.15 - 20.15	Welkom Bodyscan - mindful bewegen - zitmeditatie
10.00 - 10.10 20.15 - 20.25	Zitten met intenties <ul style="list-style-type: none">• enveloppes met intenties uitdelen.• in stilte zitten met intenties, die aan het begin van de training zijn opgeschreven. • in stilte zitten met de intenties voor de komende 8 weken
10.10 - 10.30 20.25 - 20.45	In tweetallen: mindfulness in het dagelijks leven <ul style="list-style-type: none">• mijn dagelijks oefenplan• mijn actieplan• welke deur neem ik na de 3-minuten ademruimte• wat zijn je intenties voor de komende 8 weken• noem één reden om verder te gaan met mindfulness
10.30 - 10.55 20.45 - 21.10	Inquiry mindfulness in het dagelijks leven
10.55 - 11.10 21.10 - 21.25	Een brief schrijven aan jezelf
11.10 - 11.20 21.25 - 21.35	Evaluatie in de kring <ul style="list-style-type: none">• wat wil je delen over de training• wat wil je kwijt aan je medecursisten
11.20 - 11.25 21.35 - 21.40	Een Steen <ul style="list-style-type: none">• de deelnemers zoeken een steen uit en verkennen die mindful
11.25 - 11.30 21.40 - 21.45	Meditatie De paraplu

Gebruik je paraplu

Er was eens een jonge vrouw,
die naar India afreisde om te leren mediteren.
Ze wilde liefdevolle vriendelijkheid en 'goodwill' ontwikkelen.
Als ze in haar kamertje zat te mediteren
vulde ze haar hart met 'loving kindness'
voor alle levende wezens op aarde.

Elke ochtend bracht ze tijd door met haar leraar.
Daarna ging ze op weg naar huis naar de markt om eten te kopen.
En elke dag weer werd daar op die markt
haar liefdevolle vriendelijkheid
danig op de proef gesteld door een marktkoopman.
Hij onderwierp haar aan ongewenste strelingen.

Op een dag kon ze er niet meer tegen.
Ze joeg de koopman door de straat met een opgeheven paraplu.
Tot haar schrik stond op de hoek van de straat haar meditatieleraar.
Hij sloeg het hele spektakel gade.
Beschaamd ging ze voor hem staan en verwachtte
dat hij haar zou terecht wijzen voor haar woede.

Vriendelijk keek hij haar aan.
'Weet je wat jij zou moeten doen als je weer wordt lastig gevallen?
Vul je hart met liefdevolle vriendelijkheid.
En sla dan met zoveel aandacht als je maar kunt
deze vervelende vent met je paraplu op zijn hoofd.'

En soms is dat het meest liefdevolle wat we kunnen doen.
Het gemakkelijke is om die vent op het hoofd te slaan met een paraplu.
Het moeilijke is om het te doen met al de liefdevolle vriendelijkheid van ons hart.
Dat is onze echte oefening.