

De meditatieoefeningen tijdens een dag of weekend



In de traditie van Leven in Aandacht – gebaseerd op de oefenpraktijk van onze leraar Thich Nhat Hanh - staan een aantal oefeningen centraal. Om je te helpen sneller vertrouwd te raken met deze oefeningen volgt hier een korte beschrijving. Op onze website zijn de teksten wat uitgebreider – met hier en daar praktische uitleg hoe de oefening uit te voeren. Zie: www.aandacht.net/beoefening/basis-oefeningen

1. KLANKSCHAAL OF BEL

Tijdens een retraite in onze traditie hoor je geregeld het geluid van een klankschaal of bel. Je merkt dat alle aanwezigen stil blijven staan en stoppen met de dingen die ze op dat moment aan het doen zijn. Zo'n klank is op dat moment een geluid van aandacht: als je het hoort, breng je je aandacht naar binnen naar je adem. Je volgt je adem drie keer in en uit.

Ook bij het begin en einde van meditatie sessies wordt gebruik gemaakt van het geluid van een bel of klankschaal om ons te herinneren aan onze adem en ons ware thuis.

2. BUIGEN – DE LOTUSGROET

Op een retraite of dag van aandacht buigen we regelmatig naar elkaar met onze handen gevouwen voor onze borst. Onze leraar Thich Nhat Hanh zegt: 'To bow or not to bow is not the question.' Waar het om gaat is bewuste aandacht te hebben voor iemand. Het is niet alleen de persoon die we groeten, maar we maken ook contact met de kwaliteit van bewuste aandacht in onszelf en in die andere persoon. Je buigt niet zomaar om beleefd of diplomatiek te zijn, maar om het wonder van het leven in de ander te erkennen. Je buigt met grote oprechtheid in je hart.

We noemen deze buiging ook wel een lotusgroet. De lotus staat symbool voor de kwaliteit van bewuste aandacht, het ontwaken hiervan.

3. ZITMEDITATIE

Zitmeditatie is thuis komen bij jezelf door je aandacht helemaal te richten op wat er in en om je heen aanwezig is. Je zit rechtop, je richt je aandacht op je adem en je keert daar steeds weer naar terug als je afgedwaald bent. Zo geef je je geest de gelegenheid ruim te worden en je hart zacht en vriendelijk.

Zitmeditatie kan een helende werking hebben, als je kunt zijn met alles wat in je omgaat: pijn, boosheid, irritatie of vreugde, liefde en vrede. Je kunt zitten met al je gedachten en gevoelens. Door je aandacht steeds opnieuw op je adem te richten zul je ontdekken dat je je niet door gedachten en gevoelens mee hoeft te laten slepen. Laat alles maar komen, laat het zijn en laat het gaan. Er is geen noodzaak om je gedachten of gevoelens in een bepaalde richting te dwingen, te onderdrukken of te doen alsof ze er niet zijn. Observeer de gedachten en beelden in je geest met een accepterende en liefdevolle blik. Je kunt ervaren dat je heel stil en rustig kunt zijn, ondanks de stormen die in je te keer gaan.

4. LOOPMEDITATIE

Loopmeditatie is lopen en er helemaal bewust van te zijn dat je loopt. Je loopt om te lopen en om het plezier van lopen, niet om ergens aan te komen. Je loopt behoedzaam, stevig en vrij, niet langer gehaast of in gedachten. Je probeert aanwezig te zijn in ieder stap.

Loopmeditatie is een diepgaande oefening, die je overal en altijd kunt doen. Als je mindful loopt, kun je zien hoe prachtig het leven is: de bomen, de overdrijvende wolken, de eindeloze hemel. Luister naar de vogels, voel de frisse wind. Jij leeft en overal om je heen is het leven. Als je in vrede loopt, oefen je jezelf om te lopen als een vrij mens en kunnen je stappen steeds lichter worden. Je kunt genieten van iedere stap die je zet; iedere stap is verfrissend, voedend en helend. Op die manier lopen is ook een manier om met iedere stap je dankbaarheid en liefde aan de Aarde tonen.

5. LUISTEREN NAAR EEN DHARMALEZING

Een dharmalezing brengt ons de boeddhistische wijsheid zoals deze door onze leraar Thich Nhat Hanh aan ons is overgebracht. Luister alsjeblieft met een open geest en een ontvankelijk hart naar de lezing. Als we alleen met ons verstand zouden luisteren, gaan we wat er gezegd wordt vergelijken en beoordelen met wat we al denken te weten of wat we anderen hebben horen zeggen. Zo kunnen we de kans missen om de boodschap die wordt overgebracht werkelijk te ontvangen.

De Dharma (leer van de Boeddha) is als regen. Laat de woorden diep in je bewustzijn doordringen en laat ze de zaden van wijsheid en mededogen die er al zijn, water geven.

6. ETEN IN AANDACHT

Mindful eten is de oefening om volle aandacht te hebben voor alle aspecten van de maaltijd: de herkomst van het eten, de geuren, de smaak. Als je samen met anderen eet, ervaar je ook bewust hun aanwezigheid. Je beseft dat in het voedsel heel veel samenkomt: de regen, de zon, de aarde, de lucht, alle dieren en mensen en hun voorouders die eraan bijgedragen hebben dat dit eten nu op je bord ligt. Als je je hiervan bewust bent, kun je zien dat je bestaan gedragen wordt door het hele universum.

Voordat je begint te eten wordt een bel of klankschaal driemaal uitgenodigd. We genieten van onze ademhaling en van de Vijf Contemplaties die worden voorgelezen. De eerste 15 à 20 minuten eten we in stilte.

7. DHARMADELEN

Dharmadelen biedt ons de gelegenheid om met elkaar inzichten en ervaringen te delen. Tijdens dit programmaonderdeel deel je over je ervaringen, zoals je vreugde of je moeilijkheden met de beoefening en alles wat daar tussenin ligt. Door aandachtig te luisteren als anderen aan het woord zijn, draag je bij aan een rustige en ontvankelijke sfeer. Je kunt steeds terugkeren bij je adem, ook als wat een ander deelt een oordeel, reactie of emotie in je oproept.

Terwijl je oefent om te delen vanuit je hart, met wat er in jou omgaat, draag je bij aan het collectieve inzicht en het begrip van de hele groep. Het is de bedoeling het uitwisselen zoveel mogelijk te baseren op je eigen ervaring met de beoefening in plaats van abstracte ideeën en theoretische verhalen in te brengen. We realiseren ons dat velen van ons dezelfde problemen in het leven ondervinden en dezelfde idealen hebben. Terwijl we zitten, luisteren en uitwisselen merken we dat we diep verbonden zijn met elkaar.

8. ZINGEN

Zingen verbindt onze harten en het gevoel van gemeenschap. In de traditie van Plum Village wordt veel gezongen. Veel liedjes zijn kleine Dharmalessen (Dharma = de leer van de Boeddha). We hebben bij Leven in Aandacht liedjesvellen met Nederlandstalige liedjes die we regelmatig zingen. Zie: https://www.aandacht.net/images/Teksten_beoefening/Liedjes_en_gathas/Liedjes_Plum_Village.pdf

9. ZORGEN VOOR ONS LICHAAM

Voor ons lichaam zorgen is een belangrijke oefening. De toestand van je geest drukt zich uit in je lichaam en andersom. Rust nemen is belangrijk, maar ook de [Tien Bewegingen](#) en [Totale Ontspanning](#) zijn oefeningen die de gezondheid van lichaam en geest versterken.

Ze leren je goed naar je lichaam te luisteren, vriendelijk te zijn voor jezelf en jezelf ruimte te geven. Door zo te oefenen worden je lichaam en de beoefening vrienden. Liefde voor jezelf heeft ook een diep effect op je relaties met anderen. Als jij ontspannen bent, zullen ook anderen om je heen zich lichter en meer ontspannen voelen.

10. WERKMEDITATIE

De werkmeditatie is een belangrijk onderdeel van een retraite. Terwijl we de bezigheden uitvoeren genieten we van onze mindfulness beoefening. Wanneer we groenten snijden, de afwas doen of de toiletten schoonmaken blijven we ons bewust van onze adem en het werk dat we doen. We spreken alleen als het nodig is. We kunnen een licht en gemakkelijk gevoel behouden terwijl we werken. Een rustige omgeving kan het werk aangenamer maken.

Werkmeditatie verbindt ons met ons dagelijks leven, dat we bij thuiskomst weer zullen aantreffen. Terwijl we aan de computer werken, het avondeten koken en de was opruimen, kunnen we oefenen in het stoppen, kalmeren en verfrissen van onszelf met onze bewuste adem.

11. EDELE STILTE

Vanaf het einde van de avondmeditatie tot na de afwas van het ontbijt de volgende ochtend wordt er tijdens retraites een periode van diepe stilte in acht genomen. Dit is erg heilzaam. We laten de stilte en de kalmte diep doordringen in ons hele wezen. We laten ook de energie van de mindfulness die we deze dag ervaren hebben doordringen in ons lichaam en geest. We gaan langzaam terug naar onze slaapkamers, ons bewust van elke stap. We ademen diep en genieten van de stilte en de frisheid. Laten we niet praten met de persoon die naast ons loopt; zij of hij heeft ook onze steun nodig om stil te zijn. We kunnen ook nog even alleen buiten blijven met de bomen en de sterren voor een minuut of tien. Dan gaan we naar binnen om de badkamer te gebruiken, ons om te kleden en meteen naar bed te gaan.