

Full-Presence Educational Process



Programma voor optimalisatie van Eigenwaarde, Goedhartigheid en Angstvermindering (POEBRA)



Gun jezelf één uur per dag gedurende 8 weken

“Full presence-meditatie beoefenen leidt naar een meer belichaamde menselijkheid waarin mensen meer aanwezig zijn bij zichzelf, bij anderen en bij de wereld. Het mobiliseert wat het grootste is in de mens.”

HELENE BOURHIS-BOIS EN DANIS BOIS

Handboek voor de deelnemers

Inhoud

Wat is het nut van mediteren?

Voor wie is dit programma bedoeld?

Mediteren kun je leren

Wat is Full Presence-meditatie?

De kenmerken van Full Presence-meditatie

Tussen wetenschap en menselijke ervaring

Algemene voorstelling van het programma gebaseerd op het Full-Presence Educational Process

Activiteiten

Thema's: eigenwaarde, goedhartigheid, angst

Gebruiksgids voor de deelnemer

De organisatie in 8 weken

- Week 1 : Eerste stappen in het beoefenen van meditatie: verkennen van het lichaam, houding en immobiliteit
- Week 2 : Tweede stap in het beoefenen van meditatie: ontwikkeling van de auditieve en visuele zintuigen
- Week 3 : Derde stap in het beoefenen van meditatie: het mobiliseren van de aandachtsbronnen
- Week 4 : Vierde stap in het beoefenen van meditatie: je gedachten verwelkomen en je angst beheersen door je ademhaling
- Week 5 : Vijfde stap in het beoefenen van meditatie: vol aanwezig zijn en de interne beweging ontdekken
- Week 6 : Zesde stap in het beoefenen van meditatie: de kwaliteiten van het hart inzetten
- Week 7 : Zevende stap in het beoefenen van meditatie: de weg naar goedhartigheid tegenover jezelf en anderen
- Week 8 : Achtste stap in het beoefenen van meditatie: Enthousiasme en innerlijk geluk hervinden

Wat is het nut van mediteren?

Als je me deze vraag stelt, is het alsof je me vraagt:

Wat is het nut van rusten voor mensen die veel werken? Het dient om iemands batterijen op te laden, om te regenereren.

Wat is het nut van muziek van Mozart beluisteren? Het helpt je om in contact te komen met schoonheid, om je te laten raken.

Wat is het nut van naar een sterrenhemel te kijken? Het is een manier om in contact te komen met het oneindige, met vrijheid, met volmaaktheid, met wat groter is dan jezelf.

Wat is het nut van naar een zonsondergang of een zonsopgang te kijken? Het leert je om het belang te waarderen van de tijd die ons gegeven is.

Wat is het nut van je gezicht in een spiegel te zien? Het dient om jezelf beter te leren kennen en om je onvolkomenheden te corrigeren.

Meditatie helpt je bij al het bovenstaande. Het helpt om jezelf te herbronnen, om jezelf te regenereren, om in contact te komen met de schoonheid in jezelf, om geraakt te worden door het leven,

om je bewust te worden van het grotere dan jezelf,
om je bewust te worden van het belang van tijd en
om jezelf beter te leren kennen.

Danis Bois

Voor wie is dit programma bedoeld?

- Voor mensen die willen leren mediteren om maximaal te profiteren van de fysieke, psychische, existentiële en spirituele voordelen van deze praxis.
- Mensen die hun zelfvertrouwen, eigenwaarde en vermogen om van zichzelf te houden willen vergroten.
- Mensen die hun relatie met hun persoonlijke, familiale of professionele omgeving wensen te verbeteren door een welwillende houding te ontwikkelen vanuit een authentieke aanwezigheid bij zichzelf.

"In het dagelijks leven komt onze kwaliteit van aanwezigheid tot uiting in de manier waarop we ons betrokken voelen bij ons leven en in ons verlangen om positief te communiceren met de mensen om ons heen."

Danis BOIS

Mediteren kun je leren

"We kunnen niet kiezen wat we zijn, maar we kunnen onszelf wel willen verbeteren".

Matthieu Ricard

Mediteren vereist een speciale instelling om er maximaal voordeel uit te halen. Mediteren leer je op dezelfde manier als elk ander leerproces.

Er is een veelzijdige aanleg vereist op het cognitieve, perceptieve, relationele en psychologische vlak, samen met een grote vastberadenheid om je menselijke kwaliteiten te verbeteren en aansluiting te vinden bij een dynamiek van welwillendheid tegenover jezelf en de anderen.

Er is een veelheid van meditatietechnieken, al dan niet met een religieuze en spirituele insteek. Moderne meditatie is seculier en wetenschappelijk; het ontwikkelt vaardigheden ten dienste van welzijn, gezondheid en prestaties in al zijn vormen.

Full Presence-meditatie is een van die praktijken die secularisme, wetenschap en de diepte van het menselijk wezen combineren. Het leert ons de menselijke warmte in de menselijke natuur te cultiveren door meditatieve onderdompeling, kennis, een gepersonaliseerde aanpak en een stapsgewijze pedagogiek (step by step).

In contact met de interne beweging worden positieve psychische en fysieke toestanden onthuld. Wanneer de kwaliteiten van de geest en het hart samenkomen, is de persoon rechtstreeks en bewust getuige van de overgang van een gewenningsstaat naar een andere, waarbij hij wordt ondergedompeld in een klimaat van warmte, diepte, heelheid, aanwezigheid bij het zelf en het bestaan.

Meditatie voor iedereen

Het aanleren van Full Presence-meditatie verloopt geleidelijk en de voorgestelde oefeningen zijn zo opgebouwd dat ze de toegang tot diep menselijke meditatie vergemakkelijken. In het begin is de aandachtsmobilisatie iets hoger dan onze gewone aandacht bij dagelijkse activiteiten. Die eenvoud is te vinden op het niveau van de ervaring: het is aangenaam of onaangenaam, het is positief of negatief, het voelt goed, het ontspant... Dan, naarmate de weken vorderen, wordt het focussen efficiënter, de aanwezigheid wordt vol en het lichamelijk gevoel neemt zijn volledige

plaats in. De kwaliteiten van de geest worden dan geopenbaard aan het bewustzijn van de persoon, die de kans krijgt om een reeks gevoelens zoals stabiliteit, degelijkheid, kalmte, rust, sereniteit te ervaren. Vervolgens ontvouwen zich de kwaliteiten van het hart in de vorm van warmte, zachtmoedigheid, vertrouwen en welwillendheid jegens zichzelf en de anderen.

In een chronologie die van het eenvoudigste naar het meest uitgebreide gaat, ontwikkelt deze pedagogie steeds hogere cognitieve en relationele capaciteiten in de hiërarchie van gewaarwordingen, bewustwording en volheid. Dankzij het leerproces geeft de vorige meditatie toegang tot de volgende, enzovoort. De meeste mensen gaan op deze manier stap voor stap vooruit, zonder bijzondere inspanningen te leveren.

Het leerproces begeleidt de mediterende stap voor stap (step by step) in het ontdekkingsproces. Op basis van dit model is de dynamiek van het educatieve programma opgebouwd dat we aanreiken aan mensen die willen leren mediteren om hun levenskwaliteit en in het bijzonder hun dagelijks leven te verrijken.

Wat is Full Presence-meditatie?

‘Volledige aanwezigheid’ of full presence en ‘mindfulness’ of volledig bewustzijn worden vaak met elkaar verward. Voor de meeste mensen hebben deze twee begrippen dezelfde betekenis. Mindfulness-meditatie is een geheel van oefeningen die afkomstig zijn uit een groot aantal verschillende achtergronden en culturen. De aangeboden programma’s omvatten een waaier van technieken: yoga, westerse ontspanning, cognitieve gedragstherapieën en andere overtuigingen die verband houden met het boeddhisme en de wetenschap, met name de neurowetenschappen. Meditatie is uitgegroeid tot een studieobject dat onderzoekers interesseert.

Full Presence-meditatie is gegroeid uit de persoonlijke ervaring van Danis Bois en is geworteld in het humanisme, de fenomenologie en de pedagogische neurowetenschap.

Over welke perceptie hebben we het?

Het auditieve zintuig: ik ontwikkel mijn luistervaardigheid

Om te mediteren beginnen we met het aanspreken van de auditieve zintuigen via de waarneming van de omringende geluids atmosfeer die buiten de kamer verschijnt, vervolgens in de kamer. Gaandeweg richten we onze aandacht op de kwaliteit van de collectieve stilte die in de kamer heerst dankzij de stille aanwezigheid van de groep. Vervolgens richten we onze aandacht op de kwaliteit van de unieke stilte die iedereen in zichzelf ervaart.

Het visuele zintuig: ik ontwikkel mijn innerlijke oog

Het gaat erom de aandacht van de persoon te richten op wat door de gesloten oogleden wordt gezien, en zo het innerlijke oog aan te scherpen.

Het proprioceptieve zintuig: ik voel mijn lichaam

Het proprioceptieve zintuig wordt aangesproken zodra de beoefenaar zijn aandacht op zijn lichaam richt en bewust zijn lichaamshouding en zijn tonus bijstelt.

Het interoceptieve zintuig: ik voel mijn innerlijke toestand

Dit inwendige en organische zintuig wordt aangesproken bij de waarneming van innerlijke gewaarwordingen zoals sensaties, gevoelens en aangename of onaangename emoties.

Wat bedoelen we met bewustzijn?

In het dagelijks taalgebruik zijn er veel uitdrukkingen waarin de term 'bewustzijn' wordt gebruikt. Zo betekent bewust zijn dat men de risico's of gevolgen van zijn daden kent, een goed of slecht geweten hebben vertaalt het gevoel rechtvaardig of schuldig te zijn, en oordelen in ziel en geweten verwijst naar het afwegen van de pro's en contra's volgens morele criteria.

Afgezien van dit populaire gebruik is het begrip 'bewustzijn' complex. Het kan worden begrepen als zelfbewustzijn, waarmee dan het vermogen wordt aangeduid om je bewust te zijn van je gedachten, je daden, maar ook van de wereld om je heen. Het kan ook worden opgevat als een moreel bewustzijn, verwijzend naar het vermogen van de mens om zijn leven volgens bepaalde waarden te leiden. Er is ook een psychologisch bewustzijn, gekenmerkt door het vermogen van ieder mens om zijn daden en gedachten weer te geven. Bewust worden is ook je vrije wil ontwikkelen, weten hoe je beslissingen moet nemen en jezelf volledig in je leven plaatsen.

In feite is bewustzijn moeilijk te definiëren, omdat het een morele, psychologische of reflectieve kleuring kan aannemen en van toepassing kan zijn in het hier en nu of later.

Wat bedoelen we met aanwezigheid?

Gewoonlijk is het begrip aanwezigheid nagenoeg een geografisch gegeven dat het aanwezig zijn op een plaats of in een situatie aanduidt: we zijn aanwezig wanneer we een gebeurtenis of een ceremonie bijwonen. Deze opvatting is reductief in vergelijking met het meer kwalitatieve aspect van aanwezigheid die de vorm aanneemt van troost of veiligheid.

Vanuit een fenomenologisch perspectief krijgt aanwezigheid een andere connotatie. We hebben het dan over aanwezig zijn bij zichzelf, waarmee wordt aangegeven dat we het eigen bestaan ervaren, aanwezigheid bij anderen, deelnemend aan het anders-zijn, en aanwezigheid bij de wereld, waarmee we aangeven betrokken te zijn bij de relatie tot de wereld en eraan deelnemen. En tenslotte, moeilijker te vatten, de totale aanwezigheid, die een ruimere dimensie omvat in haar verbinding met de totaliteit.

In de context van Full Presence-meditatie wordt de nadruk gelegd op de temporele en relationele dimensies ervan.

De kenmerken van Full Presence-meditatie

Waarneming gaat vooraf aan bewustzijn

Om je van iets bewust te zijn, moet je het eerst hebben waargenomen of gevoeld. Dat is makkelijk te begrijpen. Waarneming gaat vooraf aan de daad van bewustzijn. Door waarneming zijn we in staat onze ervaring onmiddellijk te vatten, onze gewaarwordingen te voelen en onze gedachten, de interne en de globale bezieling te vatten.

De relationele dimensie van aanwezigheid

Mediteren is in de eerste plaats aandacht schenken aan het huidige moment, maar het is ook een kwalitatieve relatie aangaan met jezelf, met anderen en met de wereld. In het dagelijks leven komt onze kwaliteit van aanwezigheid tot uiting in de manier waarop we ons betrokken voelen bij ons leven en in ons verlangen om positief te communiceren met de mensen om ons heen. In die relationele dynamiek worden wij betrokken actoren die geraakt zijn door, bekommerd zijn om wat wij in onszelf waarnemen.

De plaats van de lichaamsbeleving

Full Presence plaatst de perceptie van het lichaam in het centrum van de reis naar zichzelf en naar anderen en stelt deze centrale vraag: wat gebeurt er in het lichaam tijdens de meditatie? Het is vanuit het lichaam dat we onszelf ervaren en ons voelen leven. De manier waarop we ons tot ons lichaam verhouden, bepaalt de mate van onze aanwezigheid bij onszelf.

De aanwezigheid van interne beweging als krachtprincipe

Zodra we bezield zijn door de interne beweging, verkennen we de kern van de volle aanwezigheid. In deze specifieke context wordt de aanwezigheid die voortvloeit uit de relatie tot de interne beweging als 'volle aanwezigheid' beschouwd. Mensen die met de beweging in aanraking komen, getuigen dat zij zich volledig aanwezig voelen bij zichzelf en een sterk gevoel van bestaan op de achtergrond ervaren.

De plek van innerlijke stilte

Voor sommige mensen kan stilte saai zijn, verontrustend zelfs, maar iedereen kan rust in zijn binnenste vinden. Wat is die plek van stilte eigenlijk? Hoe kunnen we onze eigen innerlijke stilte vinden? Het volstaat je enkele ogenblikken af te zonderen in een stille kamer, je ogen te sluiten en aandacht te schenken aan de stilteplek die in ieder van ons aanwezig is.

Goedhartigheid vanuit menselijke warmte

Meditatie is een aanpak die gericht is op welzijn, zoals voorgesteld door Carol Ryff en Corey Keyes, voor wie welzijn de terugkeer naar een goed gevoel van eigenwaarde omvat, een positieve kijk op het leven en goede relaties met anderen. Het gaat ook om het gevoel meer controle te krijgen over het eigen leven en de omgeving, en tenslotte om het vermogen zin te geven aan het eigen bestaan¹. Aan deze ruime definitie van welzijn koppelen wij de dimensie van menselijke warmte die kleur geeft aan het leven.

Met meditatie krijgen we toegang tot een interactieve wereld die onze menselijke kwaliteit doorgaans verbetert. Maar eerst moeten we bepaalde stappen doorlopen, te beginnen met opnieuw verbinding maken met de stilte, het aanwezig zijn bij onszelf cultiveren, stress en angst beter leren beheersen en onze eigenwaarde hervinden. Met zo'n houding zijn we beter in staat de zin van ons leven te eren en erin te investeren door de menselijke warmte waarnaar we allemaal verlangen te cultiveren, te oogsten en te delen.

Een praktijk die de menselijke dimensie van de mens verbetert

- De mens draagt het beste in zich
- Een goed leven leiden
- Zichzelf beter leren kennen
- Beter leren luisteren
- Meer aanwezig leren zijn bij zichzelf en bij anderen
- Bewuster in het dagelijks leven staan
- Zijn leven in handen nemen
- Beter omgaan met stress en angst
- Een beter gevoel van eigenwaarde cultiveren.

Tussen wetenschap en menselijke ervaring

Er is een overvloed aan wetenschappelijke literatuur te vinden over meditatie en de positieve invloed ervan op de geestelijke en lichamelijke gezondheid. Er zijn duizenden referenties te vinden die de helende dimensie van meditatie bevestigen.

Hersenbeeldvorming heeft een verandering aangetoond in de verbindingen en de structuur van de hersenen tijdens het mediteren. Na dagelijks 20 minuten mediteren gedurende 8 weken blijkt die transformatie¹ blijvend te zijn. Verschillende hersengebieden die verband houden met goedhartigheid, het gevoel van verbondenheid met anderen en empathie zijn erbij betrokken². De duur van ons programma houdt rekening met de plastische eigenschappen³ van de hersenen en met de tijd die nodig is om cognitieve en relationele verworvenheden om te zetten in dagelijks gedrag.

De voordelen van meditatie worden tegenwoordig door een groot deel van de wetenschappelijke gemeenschap aanvaard. Ons programma reikt niet alleen een terrein aan voor persoonlijke, existentiële en spirituele ervaringen voor de deelnemers, maar levert ook een wetenschappelijke bijdrage tot het verwerven van inzicht in de effecten van meditatie op de relatie tot zichzelf, tot anderen en tot de wereld.

Voor de aanvang en aan het einde van het programma vragen wij je om wetenschappelijke evaluatieschalen in te vullen. De resultaten zullen alleen waardevol zijn als je consequent je praxis beoefent en je programma dagelijks opvolgt.

Tijdens de immersie vragen we je een ervaringsdagboek in te vullen om je praxis, ervaringen en gedachten te verzamelen op de tijdstippen die wij aanbevelen. Dat is belangrijk voor het welslagen van het programma, omdat het je in staat zal stellen om je praxis uit te breiden naar je dagelijks leven door je bewustzijn vooral te richten op je houdingen en reacties op alle facetten van je leven (persoonlijk, gezin, professioneel, sociaal) en om je vooruitgang te meten.

"Seculiere meditatie is gericht op het verbeteren van de menselijke vaardigheden en brengt vrijheid van denken, vrijheid van geweten en een ethiek met zich mee, gesmeed in het licht van de eigen reflectie."

¹ Bepaalde hersengebieden beginnen blijvend te veranderen, met name de amygdala (die een rol speelt bij agressie en angst), die in dichtheid afneemt. Empathie-gerelateerde gebieden zoals de insula worden geactiveerd en nemen structureel toe met meer neurale verbindingen.

² Door de activering van de insula en de cingulate cortex, waardoor positieve emoties toenemen. In hetzelfde register is er een effect op de amygdala in de zin van deactivering van de activiteit. Tot slot maakt het verhogen van de vagale tonus het mogelijk om in alle omstandigheden kalm te blijven.

³ De plastische capaciteiten van de hersenen komen overeen met het vermogen om nieuwe neurale netwerken te creëren, ongedaan te maken of te reorganiseren, om zichzelf te wijzigen naar gelang van de prikkels. Deze cerebrale plasticiteit is een leven lang aanwezig.

Algemene voorstelling van het Programma gebaseerd op het Full- Presence Educational Process

“Optimalisatie van eigenwaarde, goedhartigheid en
angstvermindering”

- Activiteiten
- Thema's
- Gebruiksgids voor de deelnemer
- Organisatie

De activiteiten van het programma

1 uur per dag

Inclusief luisteren naar een meditatie, aantekeningen maken en luisteren naar aanvullende informatie

1u30 per week

Deelname aan een groepsgesprek met de begeleider, face-to-face of via een virtuele sessie

Het programma omvat vijf activiteiten

- Een dagelijkse meditatie met behulp van 22 audiohulpmiddelen gedurende 8 weken.
- De sensoriele bewegingsoefening, dagelijks uit te voeren op een moment naar keuze met behulp van video-ondersteuning.
- Eén virtuele les per week van anderhalf uur, op maandag, inclusief meditatie en tijd voor bezinning, uitwisseling en onderricht over het thema van de week. Als je een virtuele les mist, kun je deze in herhaling bekijken op je platform.
- In je ervaringsdagboek getuigen over stiltemeditatie en je algemene ervaring met meditatie. Deze activiteit wordt je telkens aan het einde van de week aangeboden in de vorm van vragen. De getuigenissen worden door de begeleider gelezen en dienen in de virtuele lessen als uitgangspunt om de interactie te voeden.
- Luisteren naar audio-opnames of video's voor aanvullende informatie bekijken in het gedeelte "wat je moet weten".

Een interactief platform

Je krijgt toegang tot onderricht in de 'meditatieruimte' van de website. Op het interactieve platform krijg je gaandeweg de verschillende materialen aangereikt: opnames van meditaties en lessen in de vorm van audio-opnames, video's, geschreven materiaal en ervaringsdagboeken. De begeleider heeft je bij inschrijving het onderhavige document overhandigd, dat je tijdens je programma zal vergezellen.

De thema's

Eigenwaarde

Hoe sta jij tegenover jezelf?

Eigenwaarde is het meer of minder gunstige gevoel dat ieder individu over zichzelf heeft; het houdt verband met de achting en het respect dat hij voor zichzelf heeft.

Sommige mensen voelen zich goed over zichzelf, terwijl anderen een systematisch negatief beeld van zichzelf hebben, wat hun eigen leven en dat van anderen erg bemoeilijkt.

Eigenwaarde dringt door in alle levenssferen: sociaal, familiaal, professioneel en persoonlijk.

Vier sleutelbegrippen:

- Eigenwaarde zegt niets over wie je bent, maar over wat je in je eigen ogen waard bent
- Eigenwaarde stemt niet overeen met de objectieve realiteit, maar wel met hoe jij jezelf ziet
- Het is een meer of minder negatief oordeel over jezelf
- Eigenwaarde wordt beschouwd als het belangrijkste persoonlijkheidskenmerk van menselijk gedrag

De pijlers van eigenwaarde

In de literatuur vinden we een consensusmodel gebaseerd op de beschrijving van de drie pijlers waarop we een goed gevoel van eigenwaarde opbouwen:

Eigenliefde

Van jezelf houden is de hoeksteen van eigenwaarde. Je hebt een goed gevoel van eigenwaarde als je in staat blijft om van jezelf te houden ondanks je fouten en beperkingen, je mislukkingen of de moeilijkheden die je in het leven tegenkomt. Je cultiveert ook het gevoel liefde en respect waard te zijn en blijft welwillend tegenover jezelf. Bovenal, als je niet in staat bent om van jezelf te houden, kun je ook niet op een gezonde manier van anderen houden.

Het zelfbeeld

Je moet jezelf ervan overtuigen dat je een goede groeimarge hebt met het vermogen om alle negatieve oordelen over jezelf op te schorten. Daartoe moet je het stemmetje tot zwijgen kunnen brengen dat je ertoe aanzet om jezelf te geringschatten. We moeten de blik van de ander kunnen accepteren. Kortom, je moet een goede dunk van jezelf hebben, jezelf accepteren zoals je bent en je intuïtie volgen. Je moet ook tevreden zijn met wat je hebt en je verlangen om perfect

te zijn loslaten.

Zelfvertrouwen

Zelfvertrouwen is essentieel, want het bepaalt al onze handelingen. Vertrouwen hebben is geloven dat je in staat bent projecten tot een goed einde te brengen, dat je in belangrijke situaties adequaat kunt handelen. Zelfvertrouwen beschermt je tegen de invloed van de mening van anderen en vergelijkingen met anderen. Het is onze motiverende kracht.

Het gevoel toereikend te zijn

Dit gevoel wordt niet als een pijler van eigenwaarde beschouwd, maar het is toch belangrijk genoeg om hier te vermelden. Het is immers alomtegenwoordig in de eigenwaarde en kan worden samengevat in de zin: "Ik voel me niet in staat om", die verwijst naar het geloof van de persoon in zijn capaciteiten. Het gevoel toereikend te zijn wordt vaak in verband gebracht met competentie.

Een goed gevoel van eigenwaarde is een garantie voor welzijn

Iedereen in onze samenleving heeft behoefte aan eigenwaarde (het is een barometer van persoonlijk welzijn) en de achting van anderen (barometer van sociale integratie). Het gevoel hebben toereikend te zijn, is een factor van veerkracht en goede gezondheid. Ook leven in overeenstemming met je waarden, je levensplannen en zelfs je idealen is een garantie voor succes en vervulling. Kortom, we zijn altijd op zoek naar een goed beeld van onszelf, op zoek naar erkenning.

Tot dusver is alles normaal. Het is normaal dat we de achting zoeken van de mensen van wie we houden, die we beschouwen als onze bronnen en die een essentiële referentie vormen voor onze groei. Die behoefte vormt een onderdeel van de constructie van de identiteit van elk individu in alle levensfasen (kindertijd, adolescentie, volwassenheid en ouderdom). Het is noodzakelijk bemind te worden of van jezelf te houden, ook al is het maar minimaal – anders zouden wij waarschijnlijk het verlangen verliezen om te leven en ons in te laten met het menselijk avontuur.

Verleidelijk gedrag verbetert meestal ons imago in de ogen van anderen. Wat is er natuurlijker dan iemands goedkeuring te krijgen door verleidingsstrategieën te gebruiken? Gunstig worden beoordeeld door zoveel mogelijk mensen of door referentiepersonen, draagt bij tot een goede sociale, professionele en gezinsintegratie.

Een goed gevoel van eigenwaarde hebben, bestaat dus uit het gevoel intrinsiek waardevol te zijn en jezelf te aanvaarden zoals je bent, met het gevoel het waard te zijn om geliefd te worden, het

waard te zijn om in het leven te slagen, om succesvol te zijn. De mate van liefde die we voor onszelf hebben op basis van een gunstig gevoel over onszelf, is een waarborg voor psychologisch evenwicht.

Soms maken we in het leven echter momenten van twijfel door met het bittere gevoel dat we tekortgeschoten zijn. Dan zijn we geneigd onszelf negatief te beoordelen of onszelf op zijn minst te geringschatten. We denken dan, uitgaande van bepaalde van onze gedragingen, dat we niet beter zijn dan de anderen en dat onze manier van aanpak niet de juiste is. Dat we waardeloos zijn.

Die neiging wordt versterkt wanneer we afgesneden zijn van onszelf en ons lichaam, van onze idealen, onze waarden verwijderd, en vooral wanneer we niet meer bij onszelf aanwezig zijn.

Wat moet je doen?

Je moet jezelf leren waarderen, een goede relatie met jezelf hebben, *om een gezonde relatie met anderen te kunnen hebben.*

- Accepteer jezelf zoals je bent (dat is moeilijker dan je houding willen veranderen of anderen veranderen om er iets bij te winnen)
- Valideer je eigen waarden (keuze van een gedragswijze, motivatiebronnen, overtuigingen in naam waarvan we bij voorkeur handelen, die zin geven aan het leven)
- Stel jezelf welwillend en liefdevol op tegenover jezelf (soms is het gemakkelijker lief te zijn voor anderen dan voor jezelf, het is gemakkelijker van anderen te houden of door anderen bemind te worden dan van jezelf te houden)
- Leef in overeenstemming met je diepste beweegredenen (wat is er geworden van je aspiraties, van de beloften die je tegenover jezelf hebt gedaan, wanneer was je niet trouw aan je waarden of juist wel)
- Weet hoe je voor jezelf moet opkomen en leer neen te zeggen
- Sta achter je keuzes, neem je verantwoordelijkheden en sta achter je eigen gedrag om bekrachtiging bij anderen te zoeken om het gevoel te hebben te bestaan.

Nu is het tijd om het in de praktijk te brengen

Attitudes om dagelijks aan te nemen om je eigenwaarde te versterken

- Stop met een perfect beeld te willen ophangen
- Geef je mening zonder bang te zijn om beoordeeld te worden
- Stop met jezelf met anderen te vergelijken
- Stop met het bekritisieren van anderen
- Leer complimenten en kritiek te krijgen
- Aanvaard complimenten of kritiek
- Leer tevreden te zijn met wat je hebt
- Leer om alleen te zijn en ervan te genieten
- Maak haalbare plannen
- Durf
- Aanvaard mislukkingen
- Sta jezelf toe om fouten te maken
- Vermijd vergelijkingen
- Leer 'ik hou van mezelf' te zeggen, en niet alleen 'ik hou van jou'

Attitudes om dagelijks aan te nemen om de eigenwaarde van een ander te versterken

- Verbind de persoon weer met het mooiste van zichzelf
- Plaats de persoon niet in een competitieve of uitdagende situatie
- Creëer voorwaarden van vertrouwen zodat de persoon zich gehoord, gevalideerd, gewaardeerd, welwillend bejegend voelt
- Geef de persoon toestemming om zichzelf te zijn zonder veroordeeld te worden
- Gebruik positieve bekrachtiging: kijk naar wat er op een dag is bereikt, naar momenten van voldoening, kijk naar wat er goed gaat

Goedhartigheid

De opwaartse lijn naar goedhartigheid

Full Presence-meditatie bevordert de relatiemodaliteit van de mens en heeft een impact op het affectieve gedrag van individuen en op sociale emoties. Ze nodigt ons uit om naar beste vermogen deel te nemen aan een gezindheid die leidt tot het verlangen naar het geluk van anderen en van de mensheid, d.w.z. goedhartigheid.

Meditatie nodigt uit tot introspectie, d.w.z. een terugkeer naar jezelf, maar schept ook een

innerlijk klimaat dat bevorderlijk is voor communicatie. Immers

- Door je weer met jezelf te verbinden, stel je je op natuurlijke wijze open voor anderen.
- Door beter naar je eigen innerlijk te leren luisteren, leer je ook beter naar anderen te luisteren
- Door je opnieuw te verbinden met het beste deel van jezelf, worden je woorden ook vriendelijk voor anderen
- Door eigenwaarde te ontwikkelen, word je zelfzekerder en assertiever in wat je zegt
- Naar jezelf kijken, naar jezelf kijken terwijl je naar de wereld kijkt, jezelf voelen door te voelen, leidt uiteindelijk tot het ontwikkelen van aanwezigheid bij jezelf maar ook bij de anderen.

Je bewust worden van je innerlijke en intieme gevoelens

Breng je aandacht bij jezelf

Het impliceert aanwezig zijn bij jezelf, je emoties voelen, je innerlijke gewaarwordingen, je gevoelens en de menselijke warmte die we allemaal in ons dragen.

Wat gebeurt er met je tijdens het mediteren? In de eerste plaats begint alles met sensaties die door onze zintuigen worden overgebracht. Dat is dus externe of interne informatie, die slechts zo lang duurt als de stimulatie. Na die informatie zijn we getuige van een eerste emotionele reactie, die door gevoelens wordt overgenomen. Door te voelen worden we ons bewust van onze toestand en kunnen we die evalueren. Gevoel is een bewuste evaluatie die we maken van onze lichamelijke toestand tijdens een emotionele reactie, maar het is ook een besef van het bestaan, een intiem zelfbewustzijn. Wanneer we bewust ervaren wat we voelen, wordt het een gevoel.

We ervaren dan een positieve of negatieve gemoedstoestand die zich vermengt met de lichaamstoestand, subtiele emoties en automatische gedachten die de meeste van onze attitudes zullen beïnvloeden.

Je innerlijke en intieme gevoelens omzetten in je houding tegenover anderen

Breng je aandacht bij iemand anders

Het is aanwezig zijn bij anderen. Aandacht hebben is een teken van belangstelling, van bedachtzaamheid, het is rekening houden met een persoon, kortom, het is zorgen voor de ander.

Sympathie voelen

Sympathie is gebaseerd op steun en belangstelling voor anderen. We kunnen verdriet of medelijden met iemand hebben.

Sympathie heeft het welzijn van de andere persoon voor ogen.

Blijk geven van empathie

Het vermogen om je in de plaats van een ander te stellen, om je in dezelfde situatie in te beelden. Empathie is een van de fundamentele kenmerken van de mens en van zijn vermogen om samen te leven. Het betekent jezelf in de ander verplaatsen, maar zonder noodzakelijkerwijs de emoties van de ander te ervaren.

Empathie heeft begrip voor ogen, zonder dat dit noodzakelijkerwijs wordt gevolgd door acties jegens anderen.

Mededogen hebben

Mededogen betekent letterlijk 'mee lijden'. Het is het vermogen van een persoon om zich geheel en al in de plaats van een ander te stellen, zodanig dat hij zijn lijden voelt. Het is een verhoogde vorm van empathie, met dit verschil dat het actiegericht is. Het leidt tot het zoeken en vinden van concrete oplossingen voor de persoon in nood.

Mededogen gaat over de bereidheid om een persoon die lijdt te helpen.

Liefde voelen

Liefde is een intens gevoel van genegenheid en gehechtheid aan een levend wezen, maar er bestaat ook een universele liefde die wordt gezien als een oorspronkelijke energie of trilling, een vorm van onvoorwaardelijke liefde die niets in ruil verwacht.

Menselijke warmte

We zijn bezig met het verkennen van het intieme, opgevat als datgene wat zich in de kern van jezelf bevindt, het diepste van de menselijke natuur, dat zich als een open zon uitspreidt naar anderen. Aanwezig zijn bij jezelf is de sleutel om toegang te krijgen tot je eigen menselijke warmte en aanwezig zijn bij anderen is het kanaal waardoor de zon het leven van de ander verlicht.

"Zet een blinde in de zon: hij zal haar niet zien, maar hij zal haar voelen; zo voelen wij het absolute wezen zonder het te zien. Er is een warmte van God." Victor Hugo.

Welwillende houdingen die de communicatie en eigenwaarde positief beïnvloeden

1. Houdingen die vertrouwen en liefde aanmoedigen

- Ik hou van je
- Jij bestaat voor mij
- Jij bent belangrijk voor mij
- Jij bent welkom
- Ik respecteer je

2. Houdingen die assertiviteit bevorderen

- Je hebt het recht om anders te zijn
- Je hebt recht op een persoonlijke smaak
- Je hebt het recht om boos te zijn
- Je hebt het recht om je eigen ideeën te hebben
- Jij bent jij en ik ben ik

3. Houdingen die het gevoel oproepen capabel te zijn

- Jij bent capabel
- Je kunt het
- Je hebt alles in je om te slagen
- Je hebt het recht om te falen
- Het is belangrijk om fouten te maken om te leren
- Je hebt het recht om fouten te maken

4. Houdingen die de waarde van een persoon bevestigen

- Je hebt recht op jouw plaats
- Je bent nuttig gewoon door er te zijn
- Je bent net zo veel waard als de anderen
- Je neemt deel aan de mensheid

Angst

Zijn we van nature angstig of zijn we net geneigd om onder alle omstandigheden zen te blijven? Angst is moeilijk te definiëren. Het varieert van de eenvoudige neiging om ons zorgen te maken over het geringste, wat allerlei reacties in ons eigen lichaam teweegbrengt, tot de meer versterkte neiging die zich voordoet wanneer we met ernstige problemen worden geconfronteerd.

Of de angst nu legitiem is of niet, hij creëert dezelfde effecten in het lichaam: symptomen die afhangen van onze gedachten, angsten en zorgen. Wanneer de geest zijn houvast verliest, begint het hart zo hevig te kloppen dat je het in je ribbenkast kunt voelen. Het onvermogen om die hartkloppingen te controleren en ons lichamelijk ongemak versterken het fenomeen. Je kunt jezelf op andere gedachten proberen te brengen, niets helpt.

Mediteren is beslist aangewezen om de lichamelijke, psychische en cognitieve verschijnselen die eruit voortvloeien proberen te beheersen. Uiteraard is het niet eenvoudig om te mediteren middenin een angstaanval. Op zo'n moment is het immers onmogelijk om door te dringen tot de diepe stilte, op zoek naar een nieuwe adem. Gedachten razen, angst neemt toe, je krijgt het benauwd en donkere gedachten leiden tot een overweldigende somatisatie. Mensen die gevoelig zijn voor angst weten uit ervaring dat de psychische reactie uiteindelijk resulteert in lichamelijke aandoeningen die de psychische nood alleen maar erger maken.

Wat kun je dan doen? Leid je gedachten af door je bijvoorbeeld op je ademhaling te concentreren, wat niet veel inspanning vergt. Door het ritme van je ademhaling te volgen en die dan langzaam op te voeren, kun je de situatie kalmeren en respijt vinden voor je ongemakken. Je kunt je aandacht ook afleiden door ze op gebaren te richten die je langzaam uitvoert volgens een bepaalde richting. In het geval van een angstaanval komt het er vooral op aan de aandacht te verleggen naar taken die gemakkelijk op een geconcentreerde manier uit te voeren zijn, zoals het geval is bij ademhaling en geïnternaliseerde beweging. Mediteren is zeer heilzaam voor mensen die een 'ziekelijke neiging' tot angst hebben. Door dagelijks te oefenen, verandert de mentaliteit van die mensen; ze worden geleidelijk minder kwetsbaar en zullen minder reageren op angstwekkende gebeurtenissen. Waar vroeger een golf van paniek was, blijft de persoon nu kalm en heeft hij het gevoel zijn emoties, affecten en gedrag onder controle te hebben. Leren omgaan met angst is essentieel om goed te leven, om de weg naar de vervulling van je wezen te vinden en deze plek van actieve en herbronnende stilte te verkennen. Regelmatig mediteren blijkt een effectief preventiemiddel tegen angsttoestanden.

Gebruiksgids voor de deelnemer

Jouw engagement om dit programma te volgen:

- Wie dit programma volgt, verbindt zich ertoe om dagelijks te mediteren. Het tijdstip van de dag bepaal je uiteraard zelf. We raden je wel aan om elke dag op hetzelfde tijdstip te mediteren, bij voorkeur 's morgens als dat kan.
- De eerste vier weken zijn vooral gericht op het leren mediteren, en vanaf de vijfde week ga je dieper.
- Volg de chronologie van het programma zo nauwkeurig mogelijk en herhaal elke meditatie drie keer alvorens naar de volgende over te gaan.
- De meditaties variëren in lengte. Vijf ervan duren minder dan een kwartier. Je moet ze verlengen met een tijd van stilte om 20 minuten meditatie te bereiken. Het doel is om jezelf te trainen om in contact te blijven met de stilte, om te profiteren van de effecten van de meditatie en om autonomie te verwerven in het beoefenen ervan.

Enkele praktische tips:

- Kies een rustige plek om te mediteren: ga zitten, sluit je ogen, neem een immobiele houding aan en blijf stil terwijl je luistert naar de verbale begeleiding.
- De gevraagde houdingen vereisen geen fysieke inspanningen. Ga gewoon comfortabel zitten op een stoel of in een leunstoel en neem een van de vier basishoudingen aan die je in de eerste les zult leren.
- De aandachtswerving gaat omhoog. In de eerste lessen is de vereiste aandacht iets groter dan bij een normale activiteit, en daarna, naarmate je oefent, wordt de vereiste aandacht van een hogere kwaliteit.
- In de rubriek "Meer weten" vind je elke week informatie die je zal helpen om de voorgestelde meditatie en de uitdagingen ervan beter te begrijpen. Afhankelijk van je ingesteldheid moet je deze informatie voor of na de meditatie beluisteren.
- In de rubriek "sensoriële bewegingsoefening" vind je video's van ongeveer 3 minuten die je door de progressieve opeenvolgingen van bewegingen zullen leiden, gericht op het wakker maken van je lichaamsbewustzijn.

De organisatie in 8 weken

De thema's die in het programma aan bod komen

- Week 1 : Verkennen van het lichaam, houding en immobiliteit
- Week 2 : Ontwikkeling van de auditieve en visuele zintuigen
- Week 3 : Het mobiliseren van de aandachtsbronnen
- Week 4 : Je gedachten verwelkomen en je angst beheersen door je ademhaling
- Week 5 : Vol aanwezig zijn en de interne beweging ontdekken
- Week 6 : De kwaliteiten van het hart inzetten
- Week 7 : De weg naar goedhartigheid tegenover jezelf en anderen
- Week 8 : Enthousiasme en innerlijk geluk hervinden

Tijd om te leren mediteren!

Week 1

Verkennen van het lichaam, houding en immobiliteit

Je hebt deze week twee meditaties om te beoefenen, gericht op de lichaamshouding die kenmerkend is voor Full Presence-meditatie en de immobiele houding. Deze oefeningen stellen je in staat om je waarnemingen te verrijken en je bewust te worden van de impact van de onbeweeglijkheid van je lichaam op je psyche. Meditatie nr. 2 moet worden verlengd met 10 minuten totale stilte. Elke week dien je een dynamische meditatie uit te voeren op een tijdstip naar keuze en zo vaak als je wenst.



- Meditatie nr. 1 : De houding in Full Presence-meditatie - (20 minuten) : beoefen deze meditatie een keer per dag gedurende de eerste drie dagen.
- Meditatie nr. 2 : De immobiele houding – (18'50 minuten) : beoefen deze meditatie een keer per dag van de 4de tot de 6de dag.
- Beoefen op dag zeven een stille meditatie gedurende 20 minuten; noteer vervolgens je ervaringen met deze meditatie in het ervaringsdagboek en beantwoord de vragen online. Beantwoord vervolgens de tweede vragenlijst die betrekking heeft op je algemene ervaringen tijdens de week.

Sensoriële bewegingsoefeningen

Naast mediteren in stilte, oefen je elke week een geïnternaliseerde bewegingsoefening om je lichaamsbewustzijn te ontwikkelen. Dat zal je helpen om vooruitgang te boeken in je meditaties. Deze bewegingen zullen je ook helpen om je lichaam losser te maken, te ontspannen, tot rust te komen, om met stress om te gaan of angst te verlichten. Deze week zullen we de lineaire voorwaartse/achterwaartse bewegingen oefenen.

Leer eerst de beweging te doen terwijl je naar de video kijkt, doe dan de beweging terwijl je naar de video luistert. Herhaal de reeks minstens drie keer, op momenten in de week die je zelf kiest.

Meer weten

- Beluister of bekijk op een tijdstip naar keuze: de extra meditatie (audio):
De eerste stappen in geleide meditatie - (20 minuten)
- De meditatie op video: Lichaamshouding en luisteren naar de stilte (6 minuten).
Verleng deze meditatie met 10 minuten in totale stilte om vertrouwd te raken met stilte en om de effecten ervan te integreren.

Ervaringsdagboek – Schrijf aan het einde van week 1 je ervaringen met stille meditatie op

| | |
|---|--|
| Noteer wat je op eigen kracht hebt bereikt, zonder de ondersteuning van verbale begeleiding, in relatie tot het thema van de week | |
| Beschrijf welke moeilijkheden je hebt ondervonden | |
| Beschrijf wat makkelijk was voor jou | |
| Hoe voelde je je tijdens de meditatie? | |
| Welke gevoelens of gedachten gingen met je meditatie gepaard? | |
| Wat was de meest ongewone ervaring die je had in deze meditatie? | |
| Welke gedachten komen er bij je op terwijl je dit schrijft? | |
| Heb je iets opvallends geleerd tijdens deze meditatie? | |

Algemene ervaringen tijdens de week – Schrijf aan het einde van week 1 je algemene ervaringen op

| | |
|--|--|
| <p>Is er de laatste 7 dagen iets belangrijks gebeurd in je leven? Zo ja, was deze gebeurtenis eerder gelukkig of pijnlijk?</p> | <p>O : ja O : neen O : gelukkig O : ongelukkig. O : beide</p> |
| <p>Heb je het programma strikt gevolgd?</p> <p>Is het je gelukt om 10 minuten stil te blijven na de korte meditatie?</p> <p>Is het je gelukt om de meditatie van 20 minuten in totale stilte te doen op dag zeven?</p> | <p>O : ja O : neen</p> <p>O : ja O : neen</p> <p>O : ja O : neen</p> |
| <p>Heb je elke dag gemediteerd?</p> <p>Op hetzelfde moment?</p> | <p>O : ja O : neen</p> <p>Indien neen, hoe vaak heb je gemediteerd deze week?</p> <p>O : ja O : neen</p> |
| <p>Vond je het vervelend om drie keer dezelfde meditatie te doen?</p> | <p>O : ja O : neen</p> |
| <p>Had je moeite met bepaalde voorstellen? Indien ja, welke? Zijn die moeilijkheden in de loop van de week veranderd?</p> | |
| <p>Vond je het vervelend om drie keer dezelfde meditatie te doen?</p> | |

Wat heb je geleerd? Wat blijft je bij van deze week?

Week 2

Ontwikkeling van de auditieve en visuele zintuigen

Je hebt deze week drie meditaties om te beoefenen.

Je bent nu al goed vertrouwd met de verkenning van het lichaam. Nu is het tijd om meditaties te beoefenen die gericht zijn op de geluidssfeer (omringende geluiden en stilte) en de visuele sfeer (zien met gesloten oogleden en innerlijke oog) door middel van aandachtsmobilisatie.

Breid meditaties nummer 3 en 4 uit met 10 minuten totale onderdompeling in stilte.



- Meditatie nr. 3 : Geluidssfeer en stilte - (14 minuten) Beoefen deze meditatie minstens drie keer gedurende de eerste twee dagen op een moment naar keuze. Verleng je meditatie met 10 minuten in volledige stilte.
- Meditatie nr. 4 : Visuele sfeer met gesloten ogen - (15 minuten) Beoefen deze meditatie minstens drie keer op de derde en vierde dag op een moment naar keuze. Verleng je meditatie met 10 minuten in volledige stilte.
- Meditatie nr. 5 : Synthesemeditatie – Aandacht gericht op het lichaam, de geluids- en visuele sfeer (18 minuten) Beoefen deze meditatie minstens drie keer op dag vijf en zes op een moment naar keuze.
- Beoefen op dag zeven een stille meditatie gedurende 20 minuten; noteer vervolgens je ervaringen met deze meditatie in het ervaringsdagboek en beantwoord de vragen online. Beantwoord vervolgens de tweede vragenlijst die betrekking heeft op je algemene ervaringen tijdens de week

Sensoriële bewegingsoefeningen

Vorige week heb je de lineaire beweging voorwaarts/achterwaarts geoefend. Deze week oefenen we de zijwaartse lineaire bewegingen. Volg de richtlijnen in de video en herhaal de beweging minstens 3 keer per week op een moment naar keuze.

Meer weten

Om te bekijken op een moment naar keuze:

- Lezing (Video) : De conceptuele achtergrond van meditatie (27 minuten)
- Lezing (Video) : De plaats van het visuele zintuig in therapeutische meditatie (9 minuten)

Ervaringsdagboek – Schrijf aan het einde van week 2 je ervaringen met stille meditatie op

| | |
|---|--|
| Noteer wat je op eigen kracht hebt bereikt, zonder de ondersteuning van verbale begeleiding, in relatie tot het thema van de week | |
| Beschrijf welke moeilijkheden je hebt ondervonden | |
| Beschrijf welke vooruitgang je hebt geboekt in vergelijking met vorige week | |
| Hoe voelde je je tijdens de meditatie? | |
| Welke gevoelens of gedachten gingen met je meditatie gepaard? | |
| Wat was de meest ongewone ervaring die je had in deze meditatie? | |
| Welke gedachten komen er bij je op terwijl je dit schrijft? | |
| Wat heb je geleerd? Wat blijft je bij van deze week? | |

Algemene ervaringen tijdens de week – Schrijf aan het einde van week 2 je algemene ervaringen op

| | |
|--|--|
| <p>Is er de laatste 7 dagen iets belangrijks gebeurd in je leven? Zo ja, was deze gebeurtenis eerder gelukkig of pijnlijk?</p> | <p>O : ja O : neen O : gelukkig O : ongelukkig. O : beide</p> |
| <p>Heb je het programma strikt gevolgd?</p> <p>Is het je gelukt om 10 minuten stil te blijven na de korte meditatie?</p> <p>Is het je gelukt om de meditatie van 20 minuten in totale stilte te doen op dag zeven?</p> | <p>O : ja O : neen</p> <p>O : ja O : neen</p> <p>O : ja O : neen</p> |
| <p>Heb je elke dag gemediteerd?</p> <p>Op hetzelfde moment?</p> | <p>O : ja O : neen</p> <p>Indien neen, hoe vaak heb je gemediteerd deze week?</p> <p>O : ja O : neen</p> |
| <p>Vond je het vervelend om drie keer dezelfde meditatie te doen?</p> | <p>O : ja O : neen</p> |
| <p>Wat was de meest ongewone ervaring die je had deze week?</p> | |
| <p>Wat blijft je bij van deze week?</p> | |

Week 3

Het mobiliseren van de aandachtsbronnen

Nu is het moment aangebroken om geleide meditaties te beoefenen gericht op het thema flexibiliteit en aandacht, open aandacht en de effecten van aandachtsmobilisatie op de toestand van geest en hart.

Deze week is er ook een stille meditatie uit te voeren en een geïnternaliseerde bewegingsoefening – een combinatie van verschillende lineaire bewegingen, plus twee lezingen van 6 à 7 minuten over aandacht.

Tot slot maak je aantekeningen in je ervaringsdagboek over de stille meditatie en je algemene ervaringen tijdens de week.



- Meditatie nr. 6 : Flexibiliteit van de aandacht - (18 minuten) Doe deze meditatie minstens drie keer gedurende de eerste drie dagen van de week op een moment naar keuze.
- Meditatie nr. 7 – Open aandacht, ‘niets doen’ - (21’30 minuten) Beoefen deze meditatie minstens drie keer gedurende de drie volgende dagen op een moment naar keuze.
- Beoefen op dag zeven een stille meditatie gedurende 20 minuten; noteer vervolgens je ervaringen met deze meditatie in het ervaringsdagboek en beantwoord de vragen online. Beantwoord vervolgens de tweede vragenlijst die betrekking heeft op je algemene ervaringen tijdens de week

Sensoriële bewegingsoefeningen

De voorbije twee weken heb je de lineaire beweging voorwaarts/achterwaarts en de zijwaartse lineaire beweging geoefend. Deze week voeren we een combinatie van lineaire bewegingen uit om een soort van rotatie te bereiken door een kader naar links en vervolgens naar rechts te tekenen.

Meer weten

Te bekijken op een moment naar keuze :

- Lezing (video) : Welke plaats heeft aandacht in de meditatie? (6’24 minuten)
- Lezing (video) : Van aandacht naar luisteren (7 minuten)

Ervaringsdagboek – Schrijf aan het einde van week 3 je ervaringen met stille meditatie op

| | |
|---|--|
| Noteer wat je op eigen kracht hebt bereikt, zonder de ondersteuning van verbale begeleiding, in relatie tot het thema van de week | |
| Beschrijf welke moeilijkheden je hebt ondervonden | |
| Beschrijf welke vooruitgang je hebt geboekt in vergelijking met de vorige weken | |
| Hoe voelde je je tijdens de meditatie? | |
| Welke gevoelens of gedachten gingen met je meditatie gepaard? | |
| Wat was de meest ongewone ervaring die je had in deze meditatie? | |
| Welke gedachten komen er bij je op terwijl je dit schrijft? | |
| Wat heb je geleerd? Wat blijft je bij van deze week? | |

Algemene ervaringen tijdens de week – Schrijf aan het einde van week 3 je algemene ervaringen op

| | |
|--|--|
| <p>Is er de laatste 7 dagen iets belangrijks gebeurd in je leven? Zo ja, was deze gebeurtenis eerder gelukkig of pijnlijk</p> | <p>O : ja O : neen O : gelukkig O : ongelukkig. O : beide</p> |
| <p>Heb je het programma strikt gevolgd?</p> <p>Is het je gelukt om 10 minuten stil te blijven na de korte meditatie?</p> <p>Is het je gelukt om de meditatie van 20 minuten in totale stilte te doen op dag zeven?</p> | <p>O : ja O : neen</p> <p>O : ja O : neen</p> <p>O : ja O : neen</p> |
| <p>Heb je elke dag gemediteerd?</p> <p>Op hetzelfde tijdstip?</p> | <p>O : ja O : neen</p> <p>Indien neen, hoe vaak heb je gemediteerd deze week?</p> <p>O : ja O : neen</p> |
| <p>Vond je het vervelend om drie keer dezelfde meditatie te doen?</p> | <p>O : ja O : neen</p> |
| <p>Wat was de meest ongewone ervaring die je had deze week?</p> | |
| <p>Wat blijft je bij van deze week?</p> | |

Week 4

Je gedachten verwelkomen en je angst beheersen door je ademhaling

Er zijn twee geleide meditaties om te beoefenen deze week en een extra meditatie van 8 minuten, plus een stille meditatie.

Verder is er een geïnternaliseerde bewegingsoefening die lineaire en cirkelvormige bewegingen combineert, en een video over nuttige en nutteloze gedachten.

Tot slot maak je aantekeningen in je ervaringsdagboek over de stille meditatie en je algemene ervaringen tijdens de week.



- Meditatie nr. 8 : De verschillende vormen van denken in de meditatie - (28 minuten)
Beoefen deze meditatie gedurende drie dagen op een tijdstip naar keuze.
- Meditatie nr. 9 : Anders ademen om stress en angst te beheersen - (7 minuten). Doe deze ademhalingsmeditatie gedurende drie dagen op een moment naar keuze. Verleng de geleide meditatie telkens met 10 minuten totale stilte.
- Beoefen op dag zeven een stille meditatie gedurende 20 minuten; noteer vervolgens je ervaringen met deze meditatie in het ervaringsdagboek en beantwoord de vragen online. Beantwoord vervolgens de tweede vragenlijst die betrekking heeft op je algemene ervaring de la week.

Sensoriële bewegingsoefeningen

Na het oefenen van de lineaire bewegingen, afzonderlijk en vervolgens in combinatie, ontwikkel je deze week de perceptie van de cirkelvormige bewegingen die met de lineaire voorwaarts/achterwaartse bewegingen gepaard gaan.

Volg de instructies in de video en herhaal de beweging minstens 3 keer per week op een tijdstip naar keuze.

Meer weten

Te bekijken op een moment naar keuze:

Extra meditatie (video) : Hoe ga je om met gedachten tijdens de meditatie? (8 minuten)

Lezing (video) : Nuttige en nutteloze gedachten (9'20 minuten)

Ervaringsdagboek – Schrijf aan het einde van week 4 je ervaringen met stille meditatie op

| | |
|---|--|
| Noteer wat je op eigen kracht hebt bereikt, zonder de ondersteuning van verbale begeleiding, in relatie tot het thema van de week | |
| Beschrijf welke moeilijkheden je hebt ondervonden | |
| Beschrijf wat makkelijk was voor jou | |
| Hoe voelde je je tijdens de meditatie? | |
| Welke gevoelens of gedachten gingen met je meditatie gepaard? | |
| Wat was de meest ongewone ervaring die je had in deze meditatie? | |
| Welke gedachten komen er bij je op terwijl je dit schrijft? | |
| Wat heb je geleerd? Wat blijft je bij van deze week? | |

Algemene ervaringen tijdens de week – Schrijf aan het einde van week 4 je algemene ervaringen op

| | |
|--|--|
| <p>Is er de laatste 7 dagen iets belangrijks gebeurd in je leven? Zo ja, was deze gebeurtenis eerder gelukkig of pijnlijk?</p> | <p>O : ja O : neen O : gelukkig O : ongelukkig. O : beide</p> |
| <p>Heb je het programma strikt gevolgd?</p> <p>Is het je gelukt om 10 minuten stil te blijven na de korte meditatie?</p> <p>Is het je gelukt om de meditatie van 20 minuten in totale stilte te doen op dag zeven?</p> | <p>O : ja O : neen O : ja O : neen O : ja O : neen</p> |
| <p>Heb je elke dag gemediteerd?</p> <p>Op hetzelfde tijdstip?</p> | <p>O : ja O : neen Indien neen, hoe vaak heb je gemediteerd deze week? O : ja O : neen</p> |
| <p>Vond je het vervelend om drie keer dezelfde meditatie te doen?</p> | <p>O : ja O : neen</p> |
| <p>Wat was de meest ongewone ervaring die je had deze week?</p> | |
| <p>Wat blijft je bij van deze week?</p> | |

Kom op! We zetten een nieuwe stap naar meer eigenwaarde,
goedhartigheid en rust!

Week 5

Vol aanwezig zijn en de interne beweging ontdekken

Deze week heb je twee geleide meditaties om te beoefenen, naast een extra meditatie en een meditatie in totale stilte en een geïnternaliseerde beweging.

Een lezing verschaft meer inzicht in de interne beweging.

Tot slot maak je aantekeningen in je ervaringsdagboek over de houdingen die jij zelf aannam en die anderen tegenover jou hadden, naast je algemene ervaringen tijdens de week.



- Meditatie nr. 10 : Van aanwezigheid bij jezelf naar aanwezigheid bij de anderen en de wereld – (22'11 minuten) Beoefen deze meditatie gedurende drie dagen op een moment naar keuze, bij voorkeur 's morgens.
- Meditatie nr. 11 : De aanwezigheid van de innerlijke beweging en de eigenschappen van het hart - (25'26 minuten) Beoefen deze meditatie gedurende drie dagen op een moment naar keuze, bij voorkeur 's morgens.
- Doe op dag zeven een stille meditatie van 20 minuten. Vul vervolgens je algemene ervaringsdagboek voor de voorbije week in, samen met de online vragenlijsten over de houdingen die je deze week typeerden en welke houding de mensen zoal tegenover jou hadden.

Sensoriële bewegingsoefeningen

Deze week stellen we je voor om je lichaamsbewustzijn wakker te maken door lineaire bewegingen rechts/links uit te voeren in combinatie met cirkelvormige bewegingen. Volg de instructies in de video en herhaal de beweging minstens 3 keer per week op een tijdstip naar keuze.

Meer weten

Lezing over de interne beweging: video (7 minuten) om te bekijken op een moment naar keuze.

Extra meditatie over de kwaliteit van aanwezigheid in de meditatie : verleng de 10 minuten durende meditatie op video met 10 minuten totale stilte.

Ervaringsdagboek over wat jouw houding deze week typeerde
(Een keer per week)

| | |
|---|--|
| Beschrijf een welwillende houding die je tegenover iemand hebt aangenomen (in welke omstandigheden en wat heb je gezegd?) | |
| Welk effect had het op die persoon? | |
| Welk effect had het op jou (gevoel en reactie)? | |
| Beschrijf een kwaadwillende houding die je hebt aangenomen tegenover een persoon (onder welke omstandigheden en wat heb je gezegd?) | |
| Welk effect had het op die persoon? | |
| Welk effect had het op jou (gevoel en reactie)? | |

Ervaringsdagboek over de houding van anderen tegenover jou deze week
(Een keer per week)

| | |
|--|--|
| Beschrijf een welwillende houding die iemand tegenover jou aannam (in welke omstandigheden en wat heeft die persoon gezegd?) | |
| Welk effect had dat op jou? | |
| Beschrijf een kwaadwillende houding die iemand tegenover jou aannam (in welke omstandigheden en wat heeft die persoon gezegd?) | |
| Welk effect had dat op jou? | |
| Hoe ben je met die situatie omgegaan? | |

Algemene ervaringen tijdens de week – Schrijf aan het einde van week 5 je algemene ervaringen op

| | |
|--|--|
| <p>Is er de laatste 7 dagen iets belangrijks gebeurd in je leven? Zo ja, was deze gebeurtenis eerder gelukkig of pijnlijk?</p> | <p>O : ja O : neen O : Gelukkig O : Ongelukkig O : Beide</p> |
| <p>Heb je het programma strikt gevolgd?</p> <p>Is het je gelukt om 10 minuten stil te blijven na de korte meditatie?</p> <p>Is het je gelukt om de meditatie van 20 minuten in totale stilte te doen op dag zeven?</p> | <p>O : ja O : neen</p> <p>O : ja O : neen</p> <p>O : ja O : neen</p> |
| <p>Heb je elke dag gemediteerd?</p> <p>Op hetzelfde tijdstip?</p> | <p>O : ja O : neen</p> <p>Indien neen, hoe vaak heb je gemediteerd deze week?</p> <p>O : ja O : neen</p> |
| <p>Vond je het vervelend om drie keer dezelfde meditatie te doen?</p> | <p>O : ja O : neen</p> |
| <p>Wat was de meest ongewone ervaring die je had deze week?</p> | |
| <p>Wat blijft je bij van deze week?</p> | |

Week 6

De eigenschappen van het hart ontwikkelen

Deze week zijn er twee begeleide meditaties om te beoefenen, een stille meditatie en een geleide syntheses meditatie.

Tot slot maak je aantekeningen in je ervaringsdagboek over de houdingen die jij zelf aannam en die anderen tegenover jou hadden, naast je algemene ervaringen tijdens de week.



- Meditatie nr. 12 : Door in aanraking te komen met wat mooi is, word je het ook - (23 minuten) Beoefen deze meditatie drie dagen lang op een moment naar keuze.
- Meditatie nr. 13 : Hoe blijf je goedhartig? - (10 minuten) Beoefen deze meditatie drie dagen lang op een moment naar keuze. Verleng de meditatie met 10 minuten totale stilte.
- Doe op dag zeven een stille meditatie van 20 minuten. Vul vervolgens je algemene ervaringsdagboek voor de voorbije week in, samen met de online vragenlijsten over de houdingen die je deze week typeerden en welke houding de mensen zoal tegenover jou hadden.

Sensoriële bewegingsoefeningen

Deze week willen we je lichaamsbewustzijn stimuleren met rotatiebewegingen van de romp. Volg de richtlijnen in de video en herhaal de beweging minstens 3 keer per week op een moment naar keuze.

Meer weten

Om te bekijken op een moment naar keuze:

- Lezing en syntheses meditatie (video van 24 minuten) : sleutelmomenten in de Full Presence-meditatie.

Ervaringsdagboek over wat jouw houding deze week typeerde
(Een keer per week)

| | |
|---|--|
| Beschrijf een welwillende houding die je tegenover iemand hebt aangenomen (in welke omstandigheden en wat heb je gezegd?) | |
| Welk effect had het op die persoon? | |
| Welk effect had het op jou? | |
| Beschrijf een kwaadwillende houding die je tegenover iemand hebt aangenomen (in welke omstandigheden en wat heb je gezegd?) | |
| Welk effect had het op die persoon? | |
| Welk effect had het op jou? | |

Ervaringsdagboek over de houding van anderen tegenover jou deze week
(Een keer per week)

| | |
|--|--|
| Beschrijf een welwillende houding die iemand tegenover jou aannam (in welke omstandigheden en wat heeft die persoon gezegd?) | |
| Welk effect had dat op jou ? | |
| Beschrijf een kwaadwillende houding die iemand tegenover jou aannam (in welke omstandigheden en wat heeft die persoon gezegd?) | |
| Welk effect had dat op jou ? | |
| Hoe ben je met die situatie omgegaan? | |

Algemene ervaringen tijdens de week – Schrijf aan het einde van week 6 je algemene ervaringen op

| | |
|--|--|
| <p>Is er de laatste 7 dagen iets belangrijks gebeurd in je leven? Zo ja, was deze gebeurtenis eerder gelukkig of pijnlijk?</p> | <p>O : ja O : neen O : Gelukkig O : Ongelukkig O : Beide</p> |
| <p>Heb je het programma strikt gevolgd?</p> <p>Is het je gelukt om 10 minuten stil te blijven na de korte meditatie?</p> <p>Is het je gelukt om de meditatie van 20 minuten in totale stilte te doen op dag zeven?</p> | <p>O : ja O : neen</p> <p>O : ja O : neen</p> <p>O : ja O : neen</p> |
| <p>Heb je elke dag gemediteerd?</p> <p>Op hetzelfde tijdstip?</p> | <p>O : ja O : neen</p> <p>Indien neen, hoe vaak heb je gemediteerd deze week?</p> <p>O : ja O : neen</p> |
| <p>Vond je het vervelend om drie keer dezelfde meditatie te doen?</p> | <p>O : ja O : neen</p> |
| <p>Wat was de meest ongewone ervaring die je had deze week?</p> | |
| <p>Wat blijft je bij van deze week?</p> | |

Week 7

De weg naar goedhartigheid tegenover jezelf en anderen

Deze week zijn er twee geleide meditaties om te beoefenen en een stiltemeditatie. Verder ook een geïnternaliseerde bewegingsoefening en een video over 'Full Presence-meditatie en menselijke warmte'.

Maak tot slot aantekeningen in je ervaringsdagboek over de houdingen die jij zelf aannam en die anderen tegenover jou hadden, naast je algemene ervaringen tijdens de week.



Meditaties

- Meditatie nr. 14 : Positief stijgende schaal van goedhartigheid – (26'16 minuten)
Beoefen deze meditatie gedurende drie dagen op een moment naar keuze.
- Meditatie nr. 15 : Durven te zeggen en te zijn. Meditatie over communicatie - (25'30 minuten). Beoefen deze meditatie gedurende drie dagen op een moment naar keuze.
- Doe op dag zeven een stille meditatie van 20 minuten. Vul vervolgens je algemene ervaringsdagboek voor de voorbije week in, samen met de online vragenlijsten over de houdingen die je deze week typeerden en welke houding de mensen zoal tegenover jou hadden.

Sensoriële bewegingsoefeningen

Deze week willen we je lichaamsbewustzijn stimuleren met full presence-synthesebewegingen. Volg de richtlijnen in de video en herhaal de beweging minstens drie keer per week op een moment naar keuze.

Meer weten

Om te bekijken op een moment naar keuze:

- Video van 15 minuten: een interview met Danis Bois over 'Full Presence-meditatie en menselijke warmte'.

Ervaringsdagboek over wat jouw houding deze week typeerde
(Een keer per week)

| | |
|---|--|
| Beschrijf een welwillende houding die je tegenover iemand hebt aangenomen (in welke omstandigheden en wat heb je gezegd?) | |
| Welk effect had het op die persoon? | |
| Welk effect had het op jou? | |
| Beschrijf een kwaadwillende houding die je tegenover iemand hebt aangenomen (in welke omstandigheden en wat heb je gezegd?) | |
| Welk effect had het op die persoon? | |
| Welk effect had het op jou? | |

Ervaringsdagboek over de houding van anderen tegenover jou deze week

(Een keer per week)

| | |
|--|--|
| Beschrijf een welwillende houding die iemand tegenover jou aannam (in welke omstandigheden en wat heeft die persoon gezegd?) | |
| Welk effect had dat op jou ? | |
| Beschrijf een kwaadwillende houding die iemand tegenover jou aannam (in welke omstandigheden en wat heeft die persoon gezegd?) | |
| Welk effect had dat op jou ? | |
| Hoe ben je met die situatie omgegaan? | |

Algemene ervaringen tijdens de week – Schrijf aan het einde van week 7 je algemene ervaringen op

| | |
|--|--|
| <p>Is er de laatste 7 dagen iets belangrijks gebeurd in je leven? Zo ja, was deze gebeurtenis eerder gelukkig of pijnlijk?</p> | <p>O : ja O : neen O : Gelukkig O : Ongelukkig O : Beide</p> |
| <p>Heb je het programma strikt gevolgd?</p> <p>Is het je gelukt om 10 minuten stil te blijven na de korte meditatie?</p> <p>Is het je gelukt om de meditatie van 20 minuten in totale stilte te doen op dag zeven?</p> | <p>O : ja O : neen O : ja O : neen O : ja O : neen</p> |
| <p>Heb je elke dag gemediteerd?</p> <p>Op hetzelfde tijdstip?</p> | <p>O : ja O : neen Indien neen, hoe vaak heb je gemediteerd deze week? O : ja O : neen</p> |
| <p>Vond je het vervelend om drie keer dezelfde meditatie te doen?</p> | <p>O : ja O : neen</p> |
| <p>Wat was de meest ongewone ervaring die je had deze week?</p> | |
| <p>Wat blijft je bij van deze week?</p> | |

Week 8

Enthousiasme en innerlijk geluk hervinden

Deze week zijn er twee geleide meditaties om te beoefenen en een stille meditatie.

In de geïnternaliseerde bewegingsoefening nodigen we je uit om een vrije beweging te maken.

Maak tot slot aantekeningen in je ervaringsdagboek over de houdingen die jij zelf aannam en die anderen tegenover jou hadden, naast je algemene ervaringen tijdens de week.



*Enthousiasme is de basis van elke vooruitgang.

- Meditatie nr. 16 : Relatiekanalen en enthousiasme (20 minuten) Beoefen deze meditatie gedurende drie dagen, wanneer je maar wilt.
- Meditatie nr. 17 : Synthesemeditatie. Je innerlijk geluk en zachtmoedigheid cultiveren. Beoefen deze meditatie gedurende drie dagen op een moment naar keuze.
- Doe op dag zeven een stille meditatie van 20 minuten. Vul vervolgens je algemene ervaringsdagboek voor de voorbije week in, samen met de online vragenlijsten over de houdingen die je deze week typeerden en welke houding de mensen zoal tegenover jou hadden.

Sensoriële bewegingsoefeningen

Deze week stellen we voor om een beweging uit te voeren die begint met trage lineaire bewegingen naar keuze. Maak er vervolgens cirkelvormige bewegingen bij en eindig met een vrije beweging zodra je daartoe de innerlijke impulsen opmerkt. Je kunt er rustige, zachte muziek bij afspelen als je dat wenst.

Meer weten

Om te doen op een moment naar keuze:

- Extra meditatie: "Nood aan diepgang"

Ervaringsdagboek over wat jouw houding deze week typeerde
(Een keer per week)

| | |
|---|--|
| Beschrijf een welwillende houding die je tegenover iemand hebt aangenomen (in welke omstandigheden en wat heb je gezegd?) | |
| Welk effect had het op die persoon? | |
| Welk effect had het op jou? | |
| Beschrijf een kwaadwillende houding die je tegenover iemand hebt aangenomen (in welke omstandigheden en wat heb je gezegd?) | |
| Welk effect had het op die persoon? | |
| Welk effect had het op jou? | |

Ervaringsdagboek over de houding van anderen tegenover jou deze week

(Een keer per week)

| | |
|--|--|
| Beschrijf een welwillende houding die iemand tegenover jou aannam (in welke omstandigheden en wat heeft die persoon gezegd?) | |
| Welk effect had dat op jou ? | |
| Beschrijf een kwaadwillende houding die iemand tegenover jou aannam (in welke omstandigheden en wat heeft die persoon gezegd?) | |
| Welk effect had dat op jou ? | |
| Hoe ben je met die situatie omgegaan? | |

Algemene ervaringen tijdens de week – Schrijf aan het einde van week 8 je algemene ervaringen op

| | |
|--|--|
| <p>Is er de laatste 7 dagen iets belangrijks gebeurd in je leven? Zo ja, was deze gebeurtenis eerder gelukkig of pijnlijk?</p> | <p>O : ja O : neen O : Gelukkig O : Ongelukkig O : Beide</p> |
| <p>Heb je het programma strikt gevolgd?</p> <p>Is het je gelukt om 10 minuten stil te blijven na de korte meditatie?</p> <p>Is het je gelukt om de meditatie van 20 minuten in totale stilte te doen op dag zeven?</p> | <p>O : ja O : neen O : ja O : neen O : ja O : neen</p> |
| <p>Heb je elke dag gemediteerd?</p> <p>Op hetzelfde tijdstip?</p> | <p>O : ja O : neen Indien neen, hoe vaak heb je gemediteerd deze week? O : ja O : neen</p> |
| <p>Vond je het vervelend om drie keer dezelfde meditatie te doen?</p> | <p>O : ja O : neen</p> |
| <p>Wat was de meest ongewone ervaring die je had deze week?</p> | |
| <p>Wat blijft je bij van deze week?</p> | |