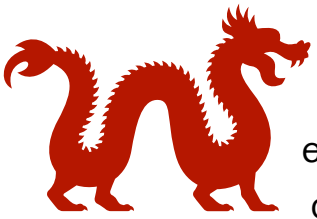
Meditatie werkboek

voor vier weken

de lijfschool

Start



Leuk dat je aan dit werkboek begint. Je zult de komende weken een dagelijks meditatie programma doorlopen, dat aansluit bij de wekelijkse lessen bij De Lijfschool. Meditatie geeft je een gevoel van evenwicht - stable mind. In de meditatie sessies maak je contact met je eigen lichaam en geest. Er vindt een proces van bewustwording van gedachten en gevoelens plaats, van verbinding met jezelf en je innerlijke stem. Uiteindelijk zal deze binnenwereld tot rust komen en je een gevoel van diep innerlijk vertrouwen geven. Dat is iets wat niemand anders je kan geven. Om dat proces mogelijk te maken leer je bij De Lijfschool in de groepslessen alle handvatten die je nodig hebt. Maar het gaat uiteindelijk ook om het maken van de vlieg-uren. En juist dát bereik je met dit werkboek.

Lose your mind to find your mind

Logboek

Vind - voor en na de thuistraining - met gesloten ogen een of twee woorden, welke je gevoel van dat moment het best beschrijven, of – als er geen woorden opkomen – dan zie je misschien met je ogen dicht een beeld of een plaatje, dat je gevoel laat zien. Schrijf deze woorden of beelden, en in het kort je ervaringen, op in je logboek. Doe de thuistraining iedere dag – zonder ideeën, concepten, ervaringen of verwachtingen – alsof het de allereerste keer is.

Er is geen goed of fout, als je maar wat opschrijft.

Zithouding

Er zijn een aantal voorwaarden voor je meditatiehouding. Zorg dat je een actieve zithouding hebt, met een rechte rug. Dit zorgt ervoor dat je niet wegdroomt. Een rechte rug tijdens je meditatie zorgt ervoor dat je adem alle ruimte heeft, dit houdt je hoofd helder.
Als je langere tijd stil zit kan er ongemak of pijn optreden. Dit is niet erg. Na je meditatie gaat dit gevoel snel weer weg. Hoe meer ervaring je krijgt in het zitten, hoe sterker je rug wordt. Je zult dan tijdens het oefenen steeds minder vaak last hebben van pijn in rug of benen.

Verschillende zithoudingen voor meditatie:

- Kleermakerszit
- Kleermakerszit 'Birmaans' met de schenen aan de grond.
- Halve lotushouding
- Zittend op de knieën
- Zittend op een stoel

Het beoefenen van yoga begint met respect

De oefening

Eerst trainen we de concentratie. Zit stil, beweeg niet ook al heb je kriebel of vertellen je gedachten anders. In het begin voelt het als: niet mogen bewegen. Dit gaat na meer oefening over in: niet hoeven bewegen.
Door echt stil te zitten leer je, om niet in te gaan op elke prikkel.

Terwijl je zit ben je je bewust van houding en adembeweging. Af en toe zul je afdwalen, keer steeds weer terug met je aandacht naar je lichaam in dit moment.

Na een week oefenen wordt je concentratie sterker. Je krijgt meer beheersing over je aandacht. Niet elke prikkel stuurt en lonkt. Jij bepaalt waar je op let en wat jouw aandacht krijgt. Dan ga je over op het oefenen van Shikantaza.

‘Shikantaza’ betekent: niets dan volledig zitten.

Nu, hier!

Voorbeeld

Maandag

Voor: Druk, warrig
Na: Rustig warrig

Dinsdag

Voor: Vol, bedrukt
Na: Leeg ontspannen

Woensdag

Voor: Vol, Afwezig
Na: Droevig, Sip

Donderdag

Niet gelukt, ging uit eten.

Vrijdag

Voor: Chill, blij
Na: Open, blij

Zaterdag

Voor: geen zin
Na: Toch goed

Laat indrukken van buitenaf je innerlijke vrede niet verstoren

Daruma

Daruma was de zevenentwintigste opvolger in de lijn van de boeddha. Het was een Indiase monnik die naar China trok. Daar bracht hij een vernieuwende kijk op verlichting. Door traditie werd er in China veel tijd besteedt aan lezen van teksten, bouwen van tempel, en het aanbidden van objecten. Daruma kreeg de opdracht om de mensen te herinneren aan de oorspronkelijke bedoeling van boeddha. Door het vinden van verstilling kun je in contact komen met de oorspronkelijke leegte. Dit bereik je door beoefening van meditatie. Zo verdwijnt het gevoel dat je geleefd wordt door je gedachten en emoties. Daruma's leer heet tegenwoordig Zen.

Zoek je ware aard en wat je vindt is zuivere leegte

Week 1

Maandag

Dinsdag

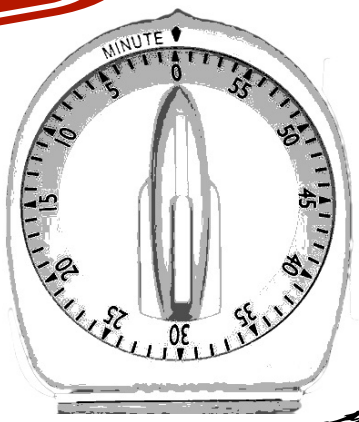
Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

5 minuten



1ste week voltooid

Stil zitten en praktisch niets doen, dat is toch het makkelijkste wat er is, zou je denken. Het tegendeel is waar. Het kost planning en discipline, maar het is de moeite waard.
Luister goed naar de stem die je tegenwerkt om te gaan zitten. Die stem verzint steeds excuses en ijzersterke argumenten om vandaag niet te hoeven mediteren. Luister naar de stem, maak een glimlach op je gezicht en trek je eigen plan.

- Welk moment werkt het best voor jou?
- Doe eerst een yoga oefening om tot rust te komen.
- Hoe de meditatie ook gaat, het is goed dat je het hebt gedaan.

Je bent goed bezig

Week 2

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

8 minuten

Begeerte

Begeerte is de oorzaak van stress en ongenoegen. Het is iets willen wat nu niet zo is. Het kan op elk moment van alles zijn: een stuk kaas, een andere baan, een complimentje. Begeerte is gelijk aan ontevredenheid. Wanneer je structureel in onvrede bent, vreet dit aan je en kun je moeilijk echt ontspannen. Door te mediteren leer je inzien dat je begeerte (en afkeer) kunt loslaten. Met oefening lukt dit in ieder geval tijdens de meditatie. Dat voelt goed. Je kunt het dan ook in je dagelijks leven steeds makkelijker.

Het gras lijkt altijd groener bij de buren, maar wanneer je mediteert kom je er achter dat er helemaal geen gras is. Het is een illusie.

Week 3

Maandag

Dinsdag

Woensdag

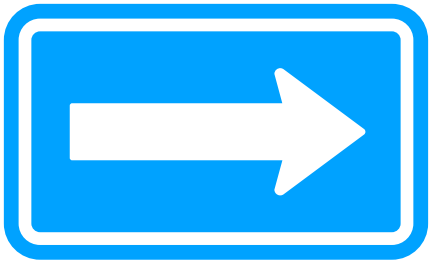
Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

10 minuten

Valkuilen



Mediteren is niet makkelijk. Er zijn veel hobbels op de weg. Misschien is het allermoeilijkste om er tijd voor vrij te maken. Daarnaast zijn het zitten zelf, en je geest bevrijden van gedachten, heel moeilijk. Wanneer het stil is om je heen, zullen je hersenen uit gewoonte steeds opnieuw plannetjes verzinnen en aandacht trekken. Het is als een radio die gewoonlijk altijd op dezelfde zender staat, waarvan de uitknop niet goed functioneert. Mediteren doen we met compassie, probeer niet je gedachten uit te bannen maar zie ze, parkeer ze voor later en laat ze nu los. Weet dat je op een ander moment op de dag meer aandacht moet besteden aan deze gevoelens of gedachten.

David: "Sensei, ik val steeds in slaap tijdens het mediteren, hoe kan dat?"
Sensei: "Je bent moe"

-1995

Week 4

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

12 minuten

Xin Xin Ming

De weg is niet moeilijk voor degenen die onthecht zijn van voorkeuren. Laat verlangen en aversie gaan, en alles wordt duidelijk.

Als je vasthoudt aan de minste onderscheiding, trek je hemel en aarde uiteen. Wil je de waarheid vinden, ben dan niet voor of tegen.

De strijd tussen goed en kwaad is de voornaamste ziekte van de geest. Als je de diepere betekenis niet kunt zien, dan is het enige waar je je mee bezig houdt, het verstoren van je eigen geest.

Zo weids als oneindige ruimte, de geest is perfect en heeft geen tekortkomingen....

Vertaling: De Lijfschool. Interesse? Download de volledige tekst op onze website.

Geschreven door
Jianzhi Sengcan
in 606 na Chr

de Lijfschool
Daruma yoga

De Lijfschool ©
Van Ostadestraat 413
1074 VZ Amsterdam
info@lijfschool.nl
020-4713295
http://www.lijfschool..nl