

Mindfulness en mantra

Weekprogramma: oefenen met de audio's.

Wil je blijvende effecten en verdieping ervaren in de meditaties, oefen dan vijf keer per week voor langere tijd, bijvoorbeeld een half jaar of een jaar.

Doe de meditaties in ieder geval vier tot zes weken, dan ben je over het algemeen door de eerste opstartfase heen. Evalueer voor jezelf na deze periode. Kijk welke doorwerking je waarneemt, of dat je misschien anders tegen meditatie bent gaan aankijken. Probeer open te evalueren, dus je ervaring niet te meten aan vooropgezette verwachtingen.

Het is fijn om iedere zes weken voor jezelf samen te vatten welke doorwerking je waarneemt. Hieronder is een opbouwend programma beschreven.

De eerste oefencyclus legt de nadruk op het loslaten van primaire reactiviteit, het leren herkennen en loslaten van stressreacties, waardoor een meer open interne waarneming kan ontstaan, die leger en stiller kan voelen. Vanaf week 3 combineer je twee oefensets in één week: bijvoorbeeld in week 3 oefen je drie maal oefenset 3) en tweemaal oefenset 1).

Week 1: 1) Basisset ontspanning en stabiliteit, 5x

Week 2: 2) Oefenset ontlading en ontspanning, 5x

Week 3: 3) Oefenset ontlading, 3x - 1) Basisset ontspanning en stabiliteit, 2x

Week 4: 4) Oefenset immobilisatie, 3x - 2) Oefenset ontlading en ontspanning, 2x

Week 5: 5) Oefenset hartcoherentie, 4x - 3) Oefenset ontlading, 1x

Week 6: 6) De-automatiseren van aandacht, 3x - 3) Oefenset ontlading, 2x

Week 7: Zitten in aandacht

De tweede oefencyclus richt zich meer op het verkennen van interne ruimte en het bewust ervaren van de aanwezige kwaliteiten. Je zou dit de 'kracht van de zelfervaring' kunnen noemen. In deze oefencyclus geeft de fysieke/fysiologische ingang de ondersteuning voor het ervaren van zelf-sterkte en zelfregulatie.

Week 8: 7) Zitten als een berg, 3x - 1) Basisset ontspanning en stabiliteit, 2x

Week 9: 8) Aftasten van de ruimte, 3x - 4) Oefenset immobilisatie, 2x

Week 10: 9) Oefenset voor balans van de bekkenbodem, 3x - 7) Zitten als een berg, 2x

Week 11: 10) Oefenset voor balans van onderbuik en onderrug, 3x -
7bonus) Zitten voor een uitgestrekt meer, 2x

Week 12: 11) Oefenset voor balans van de bovenbuik en middenrug, 3x -
7bonus) Zitten voor een vuur, 2x

Week 13: 8) Aftasten van de ruimte, 3x - 12) Voelen via jezelf, 1x -
13) Open spiegeling: body-reading, 1x

Week 14: Zitten in aandacht

De eerste oefencyclus is een basiscyclus, die je helpt een meer open aandacht en meer open interne ruimte te voelen. De oefencycli daarna kan je ook meer naar eigen behoefte invullen.

De derde oefencyclus richt zich op het werken met klank, waardoor er meer verbinding komt met emoties en de interne betekenis van wat je voelt. De oefenvormen helpen je om (zelf)compassie te trainen.

- Week 15:** 22) Oefenset klankruimtes, 2x - 23) Oefenset houding opbouwen vanuit klank, 3x
- Week 16:** 23) Oefenset houding vanuit klank, 3x - 22) Oefenset klankruimtes, 1x -
24) Oefenvorm (in tweetallen): laat je lichaam klinken, 1x
- Week 17:** 25) Oefenset Spheno-Basillaire Junction, 3x -
26) Oefenset zachte ogen en diepe hart-meditatie, 2x
- Week 18:** 26) Oefenset zachte ogen en diepe hart-meditatie, 3x -
27) Klankoefening zelfcompassie, 1x - 20) Zitten als een bloem, 1x
- Week 19:** 25) Oefenset Spheno-Basillaire Junction, 3x - 28) Klankbad van 'kwaliteiten', 1x -
21) Imaginatie bloem, 1x
- Week 20:** 23) Oefenset houding opbouwen vanuit klank, 2x -
27) Klankoefening zelfcompassie 2x - 21) Imaginatie bloem 1x
- Week 21:** Zitten in aandacht, 2x - 29) Visualisatie alles heeft een eigen plek, 2x -
30) Interne zelforganisatie, 1x.
- Week 22:** Zitten in aandacht, 2x - 29) Visualisatie alles heeft een eigen plek, 2x -
26) Oefenset zachte ogen en diepe hart-meditatie, 1x

De vierde oefencyclus richt zich meer op het spelen met een veranderd zelfgevoel, als manier om meer ruimte en een meer open aandachtsveld te ervaren.

- Week 23:** 14) Resonans linkerbeen/rechterbeen, 1x - 18) Het gevoelde beeld, 2x -
1) Oefenset stabiliteit, 2x
- Week 24:** 15) Grondtoon, 1x - 19b) Imaginatie schaal, 1x - 4) Oefenset immobilisatie, 3x
- Week 25:** 7) Zitten als een berg, 1x - 19a) Imaginatie rots, 1x -
2) Oefenset ontlading en ontspanning, 3x
- Week 26:** 20bonus) Zitten voor een uitgestrekt meer, 2x - 22) Oefenset klankruimtes, 3x
- Week 27:** 19c) Imaginatie water, 1x - 16) Binding met hulpbronnen, 1x -
Zitten in aandacht, 3x
- Week 28:** 19d) Imaginatie vuur, 1x - 17) Open interne beweging, 1x - 3) Ontlading, 3x
- Week 29:** Zitten in aandacht, 2x - 23) Oefenset houding vanuit klank, 1x -
20) Zitten als een bloem, 1x - 21) Imaginatie bloem, 1x
- Week 30:** Zitten in aandacht

De vijfde oefencyclus richt zich op het werken met mantra. Door de rituele oefenvormen eigen te maken creëer je een oefenvorm die je kan helpen steeds terug te keren naar interne verbinding, door steeds te voelen of je de mantra-klank in jezelf kan ervaren en de aandacht in de klank kan centreren.

Week 31: 31) Buigingen: gotai-tōchi, 2x - 32) Intentie, 1x -
25) Oefenset Spheno-Basillaire Junction, 2x

Week 32: 1) Stabiliteit, 1x - 5) Hartcoherentie, 1x - 25) SBJ, 1x -
33) Verstoringen loslaten en verbinden met het hart, 2x

Week 33: 33) Verstoringen loslaten en verbinden met het hart, 2x -
34) Maanmeditatie als symbool voor open bewustzijn, 3x

Week 34: 23) houding opbouwen vanuit klank, 1x - 34) Maanmeditatie als symbool voor
open bewustzijn, 1x - 35) Mantra-recitatie 3x

Week 35: 1) Stabiliteit, 1x - 25) SBJ, 1x - 34) Maanmeditatie, 1x -
36) Vijf Wijsheden, 2x

Week 36: 35) Mantra-recitatie, 2x - 36) Vijf Wijsheden 2x -
37) Mandala van kwaliteiten, 1x

Week 37: 39) Persoonlijke mantra-training 3x - Yakushi Nyorai, 1x - Komyo-Shingon, 1x

Week 38: 38) Ritueel stap voor stap, 1x

Na de vijf oefencycli heb je voldoende oefenervaring om dagelijks een korte mantra-vorm te doen. Vaak kies je een mantra die gevoelsmatig aansluit.

* A bi ra un ken

* On koro koro sendari matogi sowaka

* Komyo Shingon

zijn mantra's die veel mensen als ondersteunend ervaren.

Het intrainen van een kort ritueel helpt je om op momenten waarin er meer fysiologische, emotionele of mentale ruis is, meegenomen te worden door de routine van het ritueel, waardoor je sneller in je interne centrering komt.

Daarnaast is het goed om steeds je binnenwereld te observeren en te voelen of je goed kan verbinden met je basis, en je interne kwaliteiten kan voelen en voeden.

En ook of en wanneer je het nodig hebt zaken in jezelf in beweging te brengen, of juist in te laten dalen (Stillpoint).