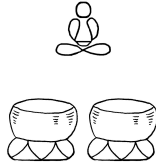


Samenleven

Stiltemeditatie



Ieder mens heeft de drie grote energiebronnen seksualiteit, adem en geest.

Seksualiteit

Sex zonder vereniging van hart en geest geeft regelmatig moeilijke communicatie, vaak stormachtige relaties en drijft mensen dikwijls uit elkaar. Onverantwoordelijk sexueel gedrag verstoort stabiliteit en vrede, kan veel verwonding geven.

Om juist met seksuele energie om te gaan en evenwichtig te blijven kunnen meditatie-oefeningen en bepaalde sporten goed helpen. Om in vrede en vreugde sámen te kunnen leven is het nodig dat we problemen, wensen, verwachtingen, lijden en angsten van onszelf én de ander begrijpen; de ander willen en kunnen nemen zoals deze is met al zijn of haar sterke en zwakke kanten.

Adem

Deze energie kunnen we versterken met vele meditatieoefeningen en ook door:

- ❖ iedere dag een aantal keren te stoppen met dat waarmee we bezig zijn, en daarna een paar keer bewust onze in- en uitademing helemaal te volgen;
- ❖ als we spreken de tijd nemen om te ademen;
- ❖ nadat we veel gesproken hebben een paar keer bewust in- en uitademen.

Ademen geeft ons zuurstof, wat onmisbaar is voor iedere cel in ons lichaam.

In onze samenleving kan zuurstofopname worden bemoeilijkt door fijnstof, zwevende kleine deeltjes in onze lucht, vooral rond Amsterdam, Rotterdam en direct na de jaarwisseling in vrijwel heel Nederland. Men hoopt o.a. door bomen en struiken te planten, de concentraties van fijnstof te verminderen.

Fijnstof kan ontstekingen in de longblaasjes geven waarbij radicalen vrijkomen die de kans op een hartinfarct vergroten. Fijnstof lijkt ook het bloed stroperiger te maken, zenuwen te beïnvloeden, ontwikkeling van de longen bij kinderen te remmen en vroegtijdige veroudering te bevorderen. *De huidige Europese norm is maximaal 20 µg/m³.* De maatschappelijke kosten in Nederland door gezondheidsschade t.g.v. fijnstof lijken volgens een onderzoek van het Astmafonds minimaal vier miljard euro per jaar te zijn. In België worden de kosten geschat op ruim twee miljard euro per jaar. Mede daarom worden geplande snelwegverbredingen opgeschort, is de aanleg van nieuwe eilanden voor IJburg stilgelegd en mag op sommige snelwegen niet harder dan 80 km per uur worden gereden. Het gebruik van een hybride auto (40% minder benzineverbruik) wordt gestimuleerd door vrijstelling van aanschaf- én wegenbelasting. Zie ook www.astmafonds.nl/zorgverleners/eindrapportCE.pdf

Geest

Deze energiebron heb je zeker nodig om goed te kunnen mediteren, om ontspannen te kunnen concentreren. Piekeren en slaapgebrek put je zenuwstelsel uit; je bent dan niet helder en je kunt moeilijker juiste beslissingen nemen.

Ook om de energie van de geest te versterken zijn vele meditatieoefeningen gegeven.

Deze drie energieën van seksualiteit, adem en geest zijn met elkaar verbonden. Door juiste aandacht voor één energiebron, kun je jezelf voor alle drie meer openen, herstellen en genezen. Daarom is er in iedere bijeenkomst aandacht voor ademen.

Ik voel en volg mijn inademing helemaal

In

Ik voel en volg mijn uitademing helemaal

Uit

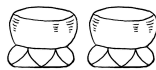


Terwijl ik inadem voel ik mijn hele lichaam

Lichaam

Terwijl ik uitadem ontspan ik mijn hele lichaam

Ontspan



Met aandacht bewegen.



Loopmeditatie



Het oefenen van aandacht is het ontwikkelen van liefde. Als je niet weet hoe je aandacht kunt oefenen waarbij je diepgaand naar jezelf en de ander kijkt, zal het lastig worden om je liefde voor de ander te handhaven en te ontwikkelen.

Als je niet begrijpt waarom je geïrriteerd raakt, ontstaat er een energetische knoop in je.

Gebrek aan inzicht is de basis van elke innerlijke knoop.

Vaak stoppen we woede, angst en spijt weg en schieten in allerlei verdedigings mechanismen.

Als we dit niet door aandacht proberen te begrijpen en op te lossen, wordt de knoop steeds strakker en sterker.



Je kunt je geluk beschermen door bewust ademen en door aandacht voor een opkomend negatief gevoel in je. Misschien komt er dan een beeld in je op of een gevoel, een gedachte, of een woord ...

Door hierbij stil te staan, er naar te kijken en er helemaal naar te luisteren, kunnen we inzicht krijgen in de oorsprong ervan en inzicht hoe we hiermee het beste om kunnen gaan. Door steeds meer knopen in onszelf te herkennen, erkennen, aanvaarden, omarmen en begrijpen, ontwikkelen we inzicht in hoe hiermee om te gaan en ontwikkelen we steeds meer innerlijke vrede.

Als je dit verworven inzicht helder en zuiver direct met de ander bespreekt, kun je *beide* tot een duidelijk inzicht in de hele situatie komen en elkaar begrijpen.

Jouw knoop is voor *allebei* te ontwarren en je kunt samen tot een bevredigende oplossing komen.

Als je het vóór je houdt om wat voor reden dan ook, dit niet met de ander deelt, vermindert echte communicatie, vermindert je geluk.



Door in onszelf de innerlijke bloemen én de troep te aanvaarden en ervoor te zorgen, kunnen we dit ook in de ander aanvaarden en ervoor zorgen. We ontwikkelen meer zicht op hoe we bij onszelf én bij de ander kwaliteiten kunnen laten groeien en bloeien; we weten hoeveel water en zon nodig is voor onszelf en voor de ander.

Een bepaalde kwaliteit laten zien en het vermogen om liefde en geluk uit te stralen, nemen we niet als iets vanzelfsprekends aan; elke keer als de ander iets goed doet, kunnen we hem of haar feliciteren en onze waardering daarvoor uitspreken.

Door beschuldigen, verwijten, dreigen, vernederen, kwetsen, schreeuwen of weglopen verwelken we allebei en groeien onze zwakke kanten.

De woorden *Ik snap niet dat je dat niet kunt* zal het gevoel van eigenwaarde niet stimuleren. Je kunt een ander helpen sterker te worden door vast te stellen: *Dit is moeilijk en ik vertrouw erop dat je het kunt.*



Lichaam en geest zijn één

Als we woedend zijn, wil ons lichaam niet door de ander aangeraakt worden.

Als we van iemand houden, wil ons lichaam juist dicht bij die persoon zijn.

Als iemand ons achteloos, begerig of geïrriteerd aanraakt, voelen we ons vaak gekwetst en misbruikt.

Als iemand ons respectvol, teder en zorgzaam aanraakt, kunnen we diepe communicatie, een diepe vereniging ervaren. Lichaam en geest zijn één.



Denk eens aan je eerste liefde. Hoe ontstond deze? Waar, op welke plek?

Hoe jong of oud ben je op die plek? Herinner je het zo levendig mogelijk, zie het zo helder mogelijk voor je. Kijk ernaar met mededogen en begrip, terwijl jij je eerste liefde voelt ...

Hoe geeft deze liefde nog steeds vorm aan je leven?

(Leren over liefde, Thich Nhat Hanh, pagina 87- 96, uitg Servire)



Kleine theeceremonie en dharma delen.

