CURSISTENMATERIAAL

Training

‘Lichter leven met meditatie’

18 februari, 3, 17 en 31 maart, 24 november 2016

Een cursus meditatie die helpen kan bij lichamelijke of psychische overbelasting. Materiaal dat gebruikt wordt in de bijbehorende training, maar dat je ook kunt gebruiken in de cursus.

Voorwoord

De map, die u hier voor zich heeft, is verzorgd door het Protestants Centrum voor Toerusting en Educatie (het PCTE). Dit is het instituut voor scholing en ontmoeting van de vrijwilligers en betaalde krachten van de Protestantse Kerk in Nederland en maakt deel uit van de Dienstenorganisatie. Het PCTE organiseert, ontwikkelt en coördineert een scala aan cursussen en trainingen met het oog op deskundigheidsbevordering, die in het hele land worden gegeven door de gemeenteadviseurs en andere docenten.

In de Protestantse Kerk zijn veel mensen op veel verschillende manieren actief: in kindernevendienst, catechese, gespreksgroepen, verkondiging, beleid, financieel beheer, diaconaat, pastoraat en op vele andere manieren. Het PCTE wil deze mensen – ambtsdragers, vrijwilligers en professionals – toerusten tot dit werk. Met toerusting wordt bedoeld: kennis over het werkveld, vaardigheidstraining om het werk te doen en verdieping van inzicht in de plaats ervan in het geheel van kerk en samenleving, waarin God aanwezig is en werkt.

In de Kerkorde van de Protestantse Kerk wordt nadrukkelijk aandacht besteed aan het belang van het voortdurend leren van de gemeente: 'de gemeente is geroepen blijvend een lerende gemeenschap te zijn. De vorming en toerusting van haar leden krijgt gestalte in onderricht en bezinning, in meditatie en gebed, in beraad en daadwerkelijke inzet.' (zie Kerkorde artikel XI over 'De geestelijke vorming').

Het beeld op de omslag van dit studiemateriaal geeft uitdrukking aan het motto van het PCTE: ‘Leren, daar groei je van’. Het beeld heeft de vorm van een boom. De wortels daarvan – je geloof en je betrokkenheid bij de geloofsgemeenschap – verdiepen zich al lerend. De stam en de takken – wie je bent, met je houding, kennis en vaardigheden – groeien in het leerproces. En de kruin is waar het geleerde in praktijk wordt gebracht en vrucht draagt. De drie takken in het beeld verwijzen naar de drie dimensies van leren: met hoofd (kennis), hart (bezieling) en handen (vaardigheden). De drie handen in het beeld verwijzen naar de geloofsgemeenschap, waarin het met en van elkaar leren vorm krijgt.

Vanuit deze basis wil het PCTE toerusten en vormen: ambts- en taakdragers, kerkenraden en werkgroepen, predikanten en kerkelijk werkers. Want ‘Leren, daar groei je van’.

Wij wensen u een vruchtbaar leerproces.

De medewerkers van het Protestants Centrum voor Toerusting en Educatie

Inhoudsopgave

Voorwoord **2**
1. Inleiding **4**
1. Programma van de training **8**
2. Toelichting bij de eerste trainingsdag **10**
3. Achtergrondinformatie en oefeningen van de eerste trainingsdag **11**
De ontspanningsoefening: de zithouding en de beleving daarvan 11
Enkele noties bij lectio divina van het lichaam 12
Oefening van lectio divina van het lichaam 13
4. Het programma van het tweede dagdeel van dag 1 ..... **16**
5. Toelichting bij de tweede trainingsdag **20**
6. Achtergrondinformatie en oefeningen van de tweede trainingsdag **21**
Informatie over 'mindful' omgaan met stress en over emotieregulatiesystemen 21
De ademoefening 24
De oefening met klank en stem 26
7. Het programma van het tweede dagdeel van dag 2 ..... **28**
Oefening 1: het onderscheiden van troost en troostelоosheid (in de groep) (10 min.) 29
Oefening 2: onderscheiden van spirituele troost (in groep) (30 min.) 30
Oefening 3: mijn eigen troostwoorden (individueel) (20 min.) 30
8. Toelichting bij de derde trainingsdag **31**
9. Achtergrondinformatie en oefeningen van de derde trainingsdag **31**
Theologische notities over Gods aan- en inwezigheid in alle dingen 31
Meditatieoefening van loslaten en toevertrouwen 32
Toelichting ontspannende en meditatieve vormen van beweging en lichaamswerk 34
10. Het programma van het tweede dagdeel van dag 3 ..... **345**
11. Toelichting bij de vierde trainingsdag **388**
12. Achtergrondinformatie en oefeningen van de vierde trainingsdag **388**
Theologische notities over vruchtbaar zijn 38
De meditatie van het symbool vruchtbaarheid 39
Tekstlezing Psalm 1 39
13. Het programma van het tweede dagdeel van dag 4 ..... **41**
14. Het programma van de terugkomdag **47**

1. Inleiding

In deze inleiding geven we kort aan waarom meditatie kan helpen om lichter te leven, wat christelijke meditatie daarin specifiek kan bijdragen, en hoe de cursus die je gaat geven is opgebouwd. Verder zetten we enkele voorwaarden voor een goede communicatie op een rijtje en vertellen we iets over het deel van de cursus dat inhoudelijk ingaat op het verwerken van de psychische of fysieke overbelasting.

Het lijkt ons niet nuttig, en niet nodig om deze reader te kopiëren voor je cursisten. Het is immers een handleiding voor de begeleider. En als je iets kopieert, vermeld er dan bij dat het uit deze reader komt en afkomstig is van Kick Bras, Judith van der Werf, Carla Boven. Wel kun je delen van deze reader gebruiken om mondeling iets toe te lichten tijdens de cursus.

Waarom mediteren
Uit onderzoek blijkt dat mensen, die geestelijk of lichamelijk lijden onder te zware belasting of door disbalans, baat hebben bij meditatie. Drie soorten effecten van meditatie worden daarbij genoemd:

1. Meditatie werkt ontspannend.

Door de gerichte aandacht voor lichamelijke en geestelijke ontspanning kunnen klachten die samenhangen met stress worden verminderd en/of leert men ontspannender met deze klachten om te gaan. Daarom wordt er in de cursus uitgebreid aandacht besteed aan ontspanningsoefeningen.

2. Meditatie helpt om aandacht te sturen.

In alle vormen van meditatie wordt de aandacht getraind. Men leert focussen, men leert met milde aandacht fysieke en psychische gevoelens waar te nemen. En men leert ook om de aandacht voor deze gevoelens weer los te laten. Het effect hiervan op de klachten is meervoudig: 1. met milde aandacht pijn, angst of depressiviteit waarnemen helpt om je bewust te maken van deze gevoelens, zodat je ze niet verdringt of ervoor wegloopt. 2. Het helpt je ook om de realiteit te aanvaarden: zo ben ik op dit moment. Daarmee leer je ook jezelf te aanvaarden, zoals je op dat moment bent. Milde zelfaanvaarding is altijd een goede basis om te werken aan verandering, omdat de inspanning voor verandering dan niet verkrampt plaatsvindt. 3. Doordat je de aandacht ook leert sturen, kun je een obsessief bezig zijn met pijn, angst of depressieve gevoelens leren loslaten. 4. Aandacht oefenen in meditatie leert je om aandachtig te leven. Dit heeft verschillende voordelen: doordat je de wereld om je heen en mensen in je omgeving aandachtig waarneemt, maak je meer contact met je omgeving waardoor je je isolement doorbreekt. Aandachtig waarnemen leidt tot verdieping en tot dieper genieten, zoals ieder weet die aandachtig kijkt naar vogels en bloemen. Aandachtig leren leven heeft ook als gevolg, dat je beter leert luisteren naar je lichaam, zodat je eerder van ophouden weet. Op die manier werkt het preventief: het voorkomt dat je jezelf uitput.

3. Meditatie maakt je ontvankelijk voor het transcendente (dat wat boven ons uitgaat)

Oorspronkelijk was meditatie in alle culturen religieus van aard. Meditatie hielp mensen om op een dieper niveau zich bewust te worden van hun verbondenheid met het goddelijke, met God. Meditatie is namelijk meer dan ontspanning en aandachttraining. Het is bovenal een vorm van geestelijke ontvankelijkheid voor echte levenswaarden en intuïtie voor onze verbondenheid met de werkelijkheid. Verbondenheid met de geestelijke, helende kracht van het universum. In allerlei vormen van meditatie wordt deze ontvankelijkheid en intuïtie bevorderd. Hier is ook de invalshoek voor christelijke meditatie. De geestelijke, helende, universele kracht wordt in het christendom (en ook in het jodendom en de islam) ervaren als een wijze en krachtige Liefde, aan wie een mens zich in vertrouwen over kan

geven. Deze wijze en krachtige Liefde is in Jezus vlees en bloed geworden. Hij is de hand die ons in meditatie leidt naar overgave aan het goddelijk mysterie. Hij belichaamt ook de hoge geestelijke waarden waarvoor wij ons in meditatie open willen stellen: wijsheid, mildheid, naastenliefde, zelfaanvaarding, kracht om lijden te dragen, hoop op een altijd nieuw begin.

De hierboven genoemde drie soorten effecten van meditatie hangen nauw samen: door fysieke en psychische ontspanning en door het sturen van de aandacht nemen onze klachten af, in elk geval beleven wij ze minder intens, leren wij er beter mee omgaan. En door de religieuze verdieping in meditatie openen wij ons voor de helende kracht van God, waardoor wij ons als mens ten diepste aanvaard weten, diep leren beseffen dat we een bondgenoot hebben die ons met zijn wijsheid en liefde leidt. Zonder ontspanning en sturing van aandacht leren wij niet om ons hiervoor echt open te stellen. Maar zonder de religieuze beleving mist meditatie de aansluiting en ontsluiting van ons diepste wezen: verbonden te zijn met een hogere Levensbron en diepe levenszin.

Als je alleen maar naar de cursus komt om minder gestresst en fitter te worden, zodat je snel weer aan het werk kunt, of alleen maar vermindering van je depressieve gevoelens nastreeft, moet je niet deelnemen aan christelijke meditatie. Als je verwacht dat meditatie een wondermiddel is waarmee je klachten als sneeuw voor de zon verdwijnen, zul je van een koude kermis thuiskomen. Maar als je de problemen waar je nu mee worstelt ziet als ook een mogelijkheid om anders te gaan leven, meer vanuit een diepe bron van rust en vrede, dan kan christelijke meditatie je veel bieden. Het kan zijn, dat bepaalde fysieke of psychische klachten een te grote hindernis voor je vormen om aan deze cursus mee te doen. Daarom vindt er altijd een intakegesprek plaats met de cursusleider voordat je tot de cursus wordt toegelaten.

Hoe ziet de cursus eruit

In elke bijeenkomst vindt een vorm van lichaamswerk plaats, om te komen tot fysieke en psychische ontspanning. Dat kan gebeuren in de vorm van yoga of meditatieve dans, of meditatief wandelen, of eenvoudige rek- en strekoefeningen.

In elke bijeenkomst is er plaats voor aandacht training. We leren met aandacht ons lichaam waar te nemen, met compassie en in rust innerlijke spanningen waar te nemen. We doen dat door een vorm van lectio divina (geestelijke lezing) van onze lichaam en onze geest, maar ook door ademoefeningen en aandachtoefeningen.

In elke bijeenkomst is er aandacht voor religieuze verdieping. Dat doen we door meditatie van religieuze teksten, beelden en muziek, door het gebruik van religieuze rituelen en symbolen. Deze worden afgestemd op bewustmaking van onze verbondenheid met de goddelijke kracht, wijsheid en liefde. En op het versterken van ons vertrouwen in en overgave aan goddelijke leiding. In de oneven bijeenkomsten ligt de nadruk op ontspanning en aandacht training, en in de even bijeenkomsten op religieuze verdieping rond vragen als: onder woorden brengen hoe je je situatie ervaart, het onderscheiden van wat je troost of troosteloos maakt, het ervaren van goddelijke nabijheid en het verzamelen van de vruchten van deze cursus.

Gedurende de cursus doe je elke dag thuis ook een oefening in ontspanning, aandacht en religieuze ontvankelijkheid. Deze oefeningen worden je op een cd aangereikt.

De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten van ieder twee uur.

Werving van de cursisten
Het is natuurlijk mogelijk dat je cursisten werft via de kerkelijke media. Je kunt daarbij delen van wat we hierboven schreven gebruiken. Je kunt er ook voor kiezen om ook mensen van buiten de kerk voor deze cursus te werven. Dan zul je gebruik willen maken van plaatselijke kranten en media. In beide gevallen is het goed om je doelgroep te omschrijven. Dat kan als volgt:

Lichter leven met meditatie

Het leven kan soms (te) zwaar zijn. Stress of burn-out, depressieve gevoelens of chronische lichamelijke klachten kunnen je leven zwaar belasten. Meditatie kan daarbij helpen. Het is geen wondermiddel en het vervangt zeker niet medische of psychotherapeutische zorg. Maar het kan wel helpen om de lasten te verlichten. Meditatie helpt je om je beter te ontspannen. Verder helpt het je ook om aandachtiger en milder in het leven te staan, waardoor je ander leert omgaan met de lasten in je leven. En ook kan mediteren je helpen om kracht te putten uit de bronnen van zingeving en religie. De meditatiecursus die wij hier aanbieden staat open voor iedereen voor wie het leven zwaar is. Wij putten uit de rijke traditie van christelijke waarden, maar laten ieders levensbeschouwing in zijn waarde.

Wellicht kies je ervoor om deze cursus niet aan te bieden namens de kerk, omdat dat al direct drempels opwerpt. In dat geval kun je de cursus ook onder een andere noemer aanbieden. Eventueel kun je daarbij ook de naam ‘Vacare’ gebruiken. ‘Vacare’, het landelijk platform voor meditatief leven, biedt dan de cursus aan.

Misschien vind je het verstandig om eerst een vrijblijvende informatiebijeenkomst te beleggen van ongeveer een uur, waarin je informatie geeft over de cursus en mensen vragen kunnen stellen. We raden je aan om met ieder die zich aanmeldt eerst een persoonlijk gesprek te hebben. Als mensen lijden aan ernstige psychische kwalen kun je ze beter afraden om deel te nemen.

De opzet van de training
Op elke trainingsdag oefenen we ons in het programma voor twee cursusbijeenkomsten. Hieronder vind je al het materiaal dat we nodig hebben voor de training en dat jij dus ook kunt gebruiken bij je cursus. Het enige wat je er nog bij krijgt is een cd met oefeningen. Deze kun je kopiëren voor je cursisten, zodat zij er thuis mee kunnen werken. De training is erop gericht om de praktische vaardigheden te verwerven die nodig zijn om de meditatiecursus te geven. De training bestaat uit vier bijeenkomsten van 10.00 tot 17.00 uur en een terugkomdag van 10.00 tot 17.00 uur. Op elke trainingsbijeenkomst worden de oefeningen voor twee bijeenkomsten van de meditatiecursus geoefend. In het eerste dagdeel van de training oefenen we ons in meditatieve vormen van ontspannen, leren de aandacht te focussen, leren zich open te stellen voor religieuze teksten, beelden en symbolen. Deze oefeningen kun je geven op de oneven bijeenkomsten van je cursus. In het tweede dagdeel van onze training kiezen we ons uitgangspunt in een aangepaste versie van het programma dat Judith van der Werf heeft gegeven voor mensen die een depressie hebben gehad. Deze oefeningen kun je gebruiken voor de even bijeenkomsten van je cursus, al kun je ook dan altijd beginnen met een ontspannende meditatieve oefening.

Het is de bedoeling dat je in het najaar zelf een cursus geeft. Op onze terugkomdag op 26 of 27 november evalueren we dan met elkaar de cursussen die gegeven zijn.

Voorwaardenscheppend
De begeleider zet vooraf stoelen voor de deelnemers neer in een kring, op een gepaste afstand van elkaar(met ruimte en toch intiem).

Zorg voor een midden: een doek op de grond, bloemen, een kaars, een paar stenen… afhankelijk van de thematiek van het tweede dagdeel.

Zoek het midden steeds weer op. Als er getekend wordt kun je vragen de tekeningen in het midden te leggen, zolang de oefening duurt.

De kaars in het midden kun je zien als een verwijzing naar de aanwezigheid van de Eeuwige. Het gaat hier immers om geestelijke begeleiding.

In dit verband is het belangrijk tevoren met elkaar af te spreken (en dus ook met cursisten) dat hier een paar spelregels gelden als:
- belangrijk om elke keer te komen
- tijdig afmelden en afspreken hoe het gemiste in te halen
- alles is vertrouwelijk wat hier gezegd wordt
- met open geest luisteren naar de ander
- geen leed of donker vergelijken, geen hiërarchie van het leed
- je komt voor jezelf
- ik zeggen (niet in derde persoon praten)
- houd zelf je grenzen in de gaten, maar laat je ook uitdagen
- begeleider is tussen de bijeenkomsten aanspreekbaar (bellen/mailen)

Verantwoording vooraf
Voor de even bijeenkomsten van deze cursus is gebruik gemaakt van het project De Terugblik van het IKON pastoraat te Hilversum (www.deterugblik.nl) dat als focus heeft: het terugblikken op een donkere periode in je leven vanuit religieus perspectief. Er is gekozen om een aantal kenmerkende stappen uit dit project op te nemen en te herschrijven voor deze training:

a) vinden van je eigen innerlijke beeldtaal
b) verhelderen en versterken van openende ervaringen
c) leren onderscheiden van wat troost (opent, leven en energie geeft) en wat troosteloos maakt (afsluit, dor maakt en uitput).
d) plukken van de vruchten - verzamelen en vruchtbaar maken van je ervaringen;

Anders gezegd: erkennen wat is.

Het aanbod dat nu voorligt is een vorm van geestelijke begeleiding, van anders leren kijken naar wat is. Het is niet therapeutisch maar wel helend en heilzaam omdat er een beroep gedaan wordt op de beeldtaal van het innerlijk, waardoor mensen eigen woorden leren geven aan wat hen overkomen is en er een innerlijk gesprek op gang kan komen. Middels deze beeldtaal wordt ook de verbinding gelegd met de grotere wereld van geloof en spiritualiteit. Zij is als een bedding om anders te leren kijken, vanuit mildheid en barmhartigheid. Het bevordert daardoor de integratie van wat zwaar en donker is in het geheel van het leven en verdiept het geloof.

1. Programma van de training

Programma 18 februari 2016

Tijd	Onderdeel
10:00	Aankomoefening, begroeting, korte kennismaking met elkaar door Carla, uitleg van programma van deze dag en van andere zaken rond de training door Kick.
10:45	Lichamelijke ontspanningsoefeningen met nabespreking door Carla
11:30	Pauze
11:45	Oefening lectio divina van het lichaam door Kick
12:30	Lunch geopend door Carla
13.30	Wandeling met buddy, toegelicht door Kick
14:15	Inoefening van 'het vinden van je eigen (beeld)taal voor de situatie waarin je je bevindt' door middel van een tekening door Judith
15:15	Pauze
15:30	Delen met elkaar wat de tekeningen te zeggen hebben en nagesprek over deze werkmethode door Judith
16:45	Evaluatie en sluiting door Carla

Programma 3 maart 2016

Tijd	Onderdeel
10:00	Aankomoefening, begroeting, uitleg van programma van deze dag door Judith
10:30	De adem als bron van ontspanning met nabespreking door Kick
11:30	Pauze
11:45	Oefening met klank en stem door Carla
12:30	Broodmaaltijd geopend door Kick
13:30	Wandeling met buddy toegelicht door Carla
14:15	Oefening van onderscheiden tussen wat je troost en wat je troosteloos maakt met behulp van een lied of gedicht door Judith
15:15	Pauze
15:30	Delen van wat de oefening heeft opgeleverd door Kick
16:45	Evaluatie en sluiting door Carla

Programma 17 maart 2016

Tijd	**Onderdeel**
10:00	Aankomoefening, begroeting door Carla
10:15	Meditatie van loslaten en toevertrouwen door Kick
11:15	Pauze
11:30	Ontspannende en meditatieve vormen van beweging en lichaamswerk door Judith
12:30	Broodmaaltijd, geopend door Carla
13:30	Wandeling met buddy toegelicht door Kick
14:15	Oefening: God zoeken in alles, ook in je mentale en/of fysieke pijn met behulp van Psalm 139 door Judith
15:15	Pauze
15:30	Delen met elkaar wat deze oefening heeft opgeleverd door Carla
16:15	Praktische vragen rond de cursus die we gaan geven door Kick
16:45	Evaluatie en sluiting door Kick

Programma 31 april 2015

Tijd	
10:00	Aankomoefening, begroeting door Carla
10:15	Het mediteren over vruchtbaar zijn en meditatief schilderen van datgene waarover je gemediteerd hebt door Kick
11:00	Pauze
11:15	Vervolg meditatief schilderen van datgene waarover je gemediteerd hebt en nagesprek door Carla
12:30	Broodmaaltijd, geopend door Kick
13:30	Wandeling met buddy, toegelicht door Judith
14:15	Meditatief terugkijken op wat je in deze cursus geleerd hebt door Judith
15:15	Pauze
15:30	En hoe ga ik nu verder, wat is de eerste stap die ik zet? Gevolgd door methodische terugblik door Judith
16:15	Praktische vragen rond de cursus die we gaan geven door Kick
16:45	Evaluatie van de training (in een paar woorden, wat goed/wat behoeft verbetering – NB er komt nog een uitgebreide evaluatie van de PKN) door Carla
16:55	Zegen en afsluiting door Judith

2. Toelichting bij de eerste trainingsdag

Op deze eerste dag bereiden we in *het eerste dagdeel* de eerste bijeenkomst en in het *tweede dagdeel* de tweede bijeenkomst voor van de cursus die je gaat geven. Als deelnemer aan de training onderga je eerst zelf de oefeningen die je vervolgens toepast in je cursus. In deze reader geven we verdere achtergrondinformatie en methodische aanwijzingen, die je kunt gebruiken als je de cursus geeft. Het doel van de eerste twee bijeenkomsten van de cursus is, dat de deelnemers leren om de situatie waarin zij zich momenteel bevinden aandachtig waar te nemen en daar hun eigen taal voor te vinden. De situatie waarin zij zich bevinden wordt niet alleen bepaald door objectieve externe factoren als pijn, fysieke klachten, slapeloosheid, hoge bloeddruk, onvermogen zich te concentreren etc. Maar ook door de manier waarop zij deze externe factoren interpreteren en ermee omgaan. Deze cursus zal vooral inzetten op een leerproces om op zo' n manier de externe factoren te interpreteren en ermee om te gaan dat ze verlichting ervaren, kracht en moed ontvangen, scherper zicht krijgen op de mogelijkheden die ze hebben om te verbeteren wat verbeterd kan worden en te aanvaarden wat niet kan veranderen.

De eerste bijeenkomst van je cursus zal eerst gewijd zijn aan het inoefenen van een aandachtige en milde observatie van de eigen situatie. Daarvoor is allereerst nodig dat de deelnemers zich leren ontspannen, zodat zij vanuit een zekere rust en verstilling aan die observatie kunnen beginnen. We stellen voor, dat jullie je bijeenkomsten steeds beginnen met deze of een dergelijke ontspanningsoefening.

We leiden hen op de eerste bijeenkomst vervolgens naar die aandachtige en milde observatie door het inoefenen van lectio divina van het lichaam. Het lichaam wordt hierbij gezien als de toegangspoort tot de ziel. Het gaat bij deze oefening dus eigenlijk om de gewaarwording van zichzelf als een psycho-somatisch verhaal. Je lichaam en ziel hebben je iets te zeggen. En het is belangrijk dat je hiernaar leert luisteren. Daarbij is voor ons een belangrijk uitgangspunt, dat de mens als psycho-somatische eenheid in verbinding staat met zijn sociale omgeving, ja met heel de schepping en nog dieper gezien met de Scheppende Liefde en Wijsheid die aan de oorsprong staat van ons aller bestaan. Lectio divina wil ons leren luisteren naar het verhaal van ons lichaam en onze ziel in verbinding met die ruimere wereld om ons heen en in verbinding met het verhaal van God met de mensen. Even verderop vind je enkele theologische notities bij lectio divina en in het bijzonder lectio divina van het lichaam. Ook vind je een handreiking hoe je met je cursisten deze lectio divina kunt voltrekken

Nadat de deelnemers hebben geoefend in dit aandachtig luisteren naar de taal van hun lichaam/ziel in het perspectief van Gods verhaal oefenen zij zich op de tweede bijeenkomst in het vinden van hun eigen (beeld)taal voor het beschrijven van hun huidige situatie. Dit gebeurt door middel van een geleide meditatie, waarna de deelnemers gaan tekenen. Dit gebeurt in stilte. Na enige tijd worden de tekeningen aan elkaar getoond en ieder vertelt erbij wat de tekening tot uitdrukking wil brengen.

3. Achtergrondinformatie en oefeningen van de eerste trainingsdag

De ontspanningsoefening: de zithouding en de beleving daarvan

We gaan een lichaamsoefening doen. Deze oefening helpt je om je te ontspannen en om bewust en ontvankelijk je plek in te nemen in het hier en nu. Bij alle vormen van meditatie kun je kort beginnen met deze elementaire lichaamsoefening. Maar het is goed om hem je eigen te maken door er enige tijd wat langer mee bezig te zijn. Deze oefening zal twintig minuten duren. Neem je meditatiehouding aan: rechtop, de handen in de schoot, de ogen gesloten of halfopen.

Loop met je aandacht langs je lichaam. Registreer wat je voelt, en als je spanning voelt, laat het dan los.

Begin bij je kruin

Ga dan naar je voorhoofd

Je ogen

Je wangen

Je mond

Je keel

Je nek

Je schouders

Je beide armen

Je beide handen

Je borst

Je buik

Je rug

Je zitvlak

Je beide benen

Je beide voeten

Doe nu ditzelfde eens van benen naar boven, in je eigen tempo

Word je nu bewust van de geestelijke betekenis van je lichaamshouding

Rust met heel je lichaam op de stoel of het krukje waar je opzit, en via de stoel of het krukje op de aarde die je draagt. Rust daarop, heel bewust

Besef dat je gedragen wordt

Dat er grond onder je is die je draagt

Vertrouw je daaraan toe

Hoewel je rust in dit gedragen worden, zakt je lichaam niet in. Je rug is recht, je ruggenwervel stijgt uit je bekken omhoog als de stam van een boom.

Als een boom word je gevoed vanuit de diepte

En strek je je uit naar de hemel

Zit rechtop en word je dit bewust

Oprijzen uit de diepte

Je uitstrekken naar boven

Richt je aandacht nu op je handen

Voel de rust in je handen

En de warmte

En de openheid, de ontvankelijkheid

Als een open schaal liggen je handen in je schoot

Laat die openheid nu zich uitstrekken tot je schoot, je bekken

Als een open schaal is je schoot

Open, ontvankelijk.

Enkele noties bij lectio divina van het lichaam

Lectio divina, ofwel geestelijke lezing, is een meditatieve, biddende wijze van lezen, een spirituele discipline die al eeuwenlang in de benedictijnse kloosters is beoefend. Door op een rustige, aandachtige wijze teksten te lezen als een boodschap van de Eeuwige aan jou in jouw huidige situatie, en daarop biddend te reageren, ga je jouw levensverhaal steeds inniger verbinden met het verhaal van God en de mensen zoals dat in de heilige teksten tot je komt. Een absolute voorwaarde

voor deze vorm van lezing is de stilte, die je helpt om ontvankelijk te worden en te luisteren naar de tekst, niet met het hoofd alleen, maar met je hele wezen. In de latere middeleeuwen werd deze wijze van lezen ook wel uiteengelegd in vier momenten of vier dimensies, te weten: de *lectio* (hardop lezen), de *meditatio* (overweging), de *oratio* (het gebed) en de *contemplatio* (het in stilte rusten bij God). In huidige vormen van lectio divina wordt vaak gewerkt met deze vier etappes, momenten of dimensies.

Lectio divina van het lichaam (overgenomen uit *Meditatief Leven* van januari 2014)

Inspiratiebron voor ons is het boek van Mary C. Earle met de titel 'Ziek lichaam, genezende geest', dat uitgegeven is door Ekklesia (www.ekklesia.nl). De auteur hanteert de *lectio divina*, een rustig en biddend lezen van de Heilige Schrift, als methode om je lichaam te lezen, en de betekenis van lichamelijk lijden in je leven te ontdekken.

Mensen die lichamelijk of psychisch lijden, worden vaak overstelpt met goedbedoelde adviezen hoe ze hun lijden moeten ervaren en ermee om moeten gaan. Maar elke ziekte of kwaal is anders. Ieder mens beleeft ziekte op een eigen manier. En als je de betekenis van pijn of angst voor jou wilt ontdekken, moet je zelf naar je lichaam en geest luisteren 'met het oor van het hart' en kant en klare interpretaties overboord werpen. 'Door een ziekte eist de lijfelijke aard van ons leven onze aandacht op en dwingt ze ons om vriendschap te sluiten met het lijf dat ons naar onze mening verraden heeft. Het lichaam, waarbij we nooit hebben stilgestaan, blijkt een rijke en gevarieerde tekst te zijn'(17). Ons lichaam is een schepping van God. God werd zelf lichamelijk mens in Jezus Christus en ons lichaam is de tempel van zijn Geest die in ons woont. Ons lichaam kan dan ook net als de bijbel een heilige tekst genoemd worden: een tekst die ons vertelt welke weg God met ons gaan wil. Om deze tekst zorgvuldig te lezen is *lectio divina* een heel goede methode.

Lectio divina, heilige lezing, is een wezenlijk onderdeel van het benedictijnse levensritme. Je vertraagt je tempo, waardoor er stilte ontstaat en ruimte voor bezinning. Het kan tot een gesprek komen tussen jou en jouw levenservaringen enerzijds en de heilige tekst anderzijds. Je leert pasklare antwoorden af te leggen en zorgvuldig en geduldig te luisteren. Je vragen, verlangens en onzekerheden mogen naar boven komen vanuit een vertrouwen dat je nieuw licht ontvangt. Mary Earle gaat daarbij uit van vijf stadia: stilte (*sitentium*), lezing (*lectio*), meditatie (*meditatio*), gebed (*oratio*) en contemplatie (*contemplatio*). We kunnen op deze wijze de bijbel lezen, maar ook ons leven, 'om midden in ons leven de aanwezigheid van Christus te vinden' (26). Je 'leest' de tekst van je levensverhaal (*lectio*), peinst daarover (*meditatio)*, komt misschien tot een gebed (*oratio*), en kunt het tenslotte overgeven aan God (*contemplatio*).

Oefening van lectio divina van het lichaam
Hoe gaat de lectio divina nu in zijn werk? Mary Earle geeft talrijke aanwijzingen, maar in dit artikel beperken we ons tot een meer algemene oefening. Als je de oefening in je eentje doet, lees dan telkens een gedeelte van dit artikel en pas dan de oefening toe. Doe je de oefening in de groep, dan zal de begeleider je door deze oefening heenleiden, door telkens een gedeelte uit dit artikel te noemen. Het is goed om eerst de spieren wat los te maken. Kijk voor rek- en strekoefeningen op onze website onder de knop materiaal en dan bij lichaamsoefeningen. Hierna gaan we in de meditatiehouding zitten. Dat kan op een stoel, met beide benen op de grond, de rug recht, het hoofd rechtop, de handen als een schaal in de schoot.

Silentium
Begin met stil te worden. Neem de tijd hiervoor. Probeer te genieten van de stilte in de ruimte waarin we zitten. Bedenk eens: ik hoef even helemaal niets. Ik mag mij gewoon ontspannen. Ik geef mijzelf

het geschenk van de stilte. Richt dan je aandacht op je ademhaling. Volg de beweging van de ademhaling. Als je merkt dat je hoofd erg onrustig is, kun je bij elke ademtocht tellen. Van 1 tot 10 en dan weer opnieuw.

Lectio
Nu lezen we ons lichaam. Dat wil zeggen: we richten onze aandacht op ons lichaam. Vandaag doen we dat door aandachtig en opmerkzaam te ‘luisteren’ naar verschillende lichaamsdelen en lichaamsorganen. Bij elk deel of orgaan sta je stil. Tijdens het ademen dank je God voor elk deel of orgaan afzonderlijk. Wees attent op de permanente functie ervan binnen het geheel. Merk op of één bepaald lichaamsgebied je aandacht vraagt, een bijzondere betekenis heeft of herinneringen oproept.

Hersenen

Nek

Ruggenwervel

Armgewrichten

Heupgewrichten

Kniegewrichten

Longen

Hart

Maag

Lever

Darmen

Nieren

Blaas

Meditatio
Maak een keus uit de lichaamsdelen en organen die je langs bent gegaan. Richt je aandacht ongedwongen op dat bepaalde lichaamsdeel en zeg er dit gebed bij: 'Ik loof u voor het ontzaglijke wonder van mijn bestaan' (Psalm 139, 14). Terwijl je aandacht op dat ene deel of orgaan gericht blijft, vraag je je af of je bepaalde gevoelens, angsten, voorgevoelens, zorgen, vragen of redenen tot dank hebt. Welke herinneringen komen bij je op? Welke dingen houden je bezig? Welke associaties krijg je? Gun jezelf de tijd om stil te staan bij beelden of kleuren. Misschien komt er in deze periode van concentratie ook een regel uit een gezang, een lied of een gedicht bij je op.

Oratio

Breng dan je gedachten en gevoelens samen in een gebed. Bid voor het orgaan dat aandacht vraagt. Spreek je dank uit voor je lichaam, voor één bepaald orgaan en de permanente functie ervan. Wees met je gedachten bij artsen en verpleegkundigen die zorg verlenen aan mensen met een ziekte aan juist dit orgaan. Bid voor hen die ziek zijn en voor de mensen die hen verzorgen. Realiseer je tenslotte dat alle mensen nauw met elkaar verbonden zijn: wat fysieke structuur en inrichting betreft lijken wij erg op elkaar. Laat deze verbondenheid doordringen tot je bewustzijn; bid voor de hele mensheid.

Contemplatio
Gun jezelf na je gebed opnieuw het geschenk van de stilte. Stel je voor dat je lichaam wordt gekoesterd in een zacht helder licht. Probeer je in deze stilte open te stellen voor het besef dat jouw lichaam een tempel is van de Heilige Geest. Die woont in jouw lichaam en jouw geest. Als een verborgen bron van kracht en zin, van aanvaarding en heling. Denk hier niet teveel over na, maar vertrouw je aan deze verborgen werkelijkheid toe. Rust erin, geef je eraan over.

Nagesprek
Zeker wanneer deze oefening gedaan wordt door een groep mensen met fysiek of psychisch lijden kan er de nodige emotie worden opgeroepen. Misschien is het daarom goed om na de oefening eerst wat zachte muziek te draaien, terwijl men intussen wat water kan drinken of tranen drogen. Pas daarna is er ruimte voor een nagesprek. Dit gesprek is natuurlijk niet bedoeld als een soort rationele discussie. Maar wel is de bedoeling dat mensen, als ze dat willen en voor zover ze dat willen, hun ervaringen met deze oefening met elkaar kunnen delen.

4. Het programma van het tweede dagdeel van dag 1

meditatie: het vinden van je eigen beeldtaal voor de zwaarte in jouw leven (10 minuten)

Begin met een korte ontspanningsoefening, bijvoorbeeld:

ga lekker op je stoel zitten, beweeg wat heen en weer op je zitbotjes, word stil;

keer dan naar binnen, merk op hoe je zit en wat er door je heen gaat;

zijn er gedachtes in je hoofd, heb je ergens pijn of ongemak in je lijf, laat het er zijn, voel het, proef het, geef er aandacht aan;

en laat het dan voorbij gaan, laat het gaan.

keer dan naar binnen

zoek een plek op in je lijf die je associeert met stilte

waar je tot rust komt

waar je er helemaal mag zijn…

…….

richt je aandacht op wat op dit moment zwaar is in jouw leven

wat jouw leven minder licht of minder vrolijk maakt

ga er niet in

kijk ernaar van een afstandje

neem waar wat er nu is

…….

hoe ziet dat zware er uit?

heeft het een vorm

een kleur

is het groot, klein, diep

heeft het een kwaliteit – hard/taai/drassig/compact of met openingen

onderscheid het zich van de omgeving?

…….

welk beeld zie voor je? …

misschien komt er niet direct een beeld maar is het eerder een gevoel,

kijk of je er woorden aan kunt geven

misschien is het eerder een landschap of een houding

het kan van alles zijn

……

kijk naar het beeld dat je ziet, het gevoel .. wat het ook is..

neem het waar en

zoom er op in zodat je steeds helderder waarneemt wat het is

als het een achterkant heeft - loop er dan omheen –

kijk ernaar van alle kanten

kijk eens of je dichtbij kan komen en het kunt aanraken

en wat voor gevoel dat geeft als je aanraakt of duwt of trekt of streelt

….

benoem voor jezelf wat het is

en als dit het beeld en de woorden zijn voor de zwaarte in jouw leven van dit moment

blijf daar dan bij en laat het zijn

……..

en als je jouw beelden en taal gevonden hebt

sluit dan je meditatie af:

verzamel wat het je gebracht heeft

en neem het mee naar in deze ruimte, waar we zitten.

Tekenen van jouw beeld van zwaarte (10 minuten)
Pak een vel papier (A4) en een doosje krijtjes/potloden en teken jouw beeld van wat je leven zwaar maakt. Beschrijf daarna op de achterkant van het vel wat je getekend hebt en geef er een titel aan.

Ga gewoon tekenen, probeer er niet te veel over na te denken, maar laat het ontstaan. NB: Het hoeft geen kunstwerk te worden.

Het helpt om intuïtief een kleur te kiezen, de punt op papier te zetten en te beginnen.

Om beurten je verhaal doen (25 minuten of 2 a 3 minuten p.p.)
Alvorens de ronde te beginnen vraagt de begeleider aan de groep: 'kijk naar je tekening, en focus op wat verteld en gedeeld dient te worden, wat de kern is van het verhaal'.

NB Niet alles hoeft naverteld of gedeeld te worden. Meestal helpt het om de vraag reflectief te stellen: wat heeft het je gebracht?

De begeleider komt met een open uitnodiging: wie wil beginnen? Wie volgt of sluit aan? En: Wil je je tekening laten zien? En afsluitend: Wil je de tekening in het midden leggen?

NB Het is belangrijk dat het vertelde er mag zijn, zonder dat er een oordeel of beoordeling op volgt. Is het verhaal niet duidelijk, dan kan de begeleider een vraag stellen ter verheldering. Als afsluiting kan zo nodig gevraagd worden:

* doet het je denken aan een liedregel, gedicht, bijbelverhaal, bijbelfiguur?

Je ermee verbinden, een bewegingsoefening (15 min.) (extra oefening!!)
Is er nog tijd dan kun je een oefening doen om het gevonden beeld toe te eigenen en te verankeren. De volgende bewegingsoefening helpt om je meer te verbinden met je innerlijke beelden:

a. zet je tekening neer in de ruimte – verhoud jezelf tot de tekening;
   beweeg er naar toe en vanaf , wat is de juiste afstand?
b. kijk naar je tekening met mildheid én kracht.
c. wat helpt om het tot je te nemen (wiegen, een plaats geven in je lijf, mediteren….etc.)?
d. schrijf er iets over op.
e. nagesprek: wat heeft het me gebracht?

Toelichting
De opzet van de (even bijeenkomsten van de) cursus is om anders te leren kijken naar de zwaarte en donkerte in ons leven, nl vanuit het nu en vanuit geloof. Waarnemend kijken, mild, belangstellend, zonder oordeel, opmerkzaam. Onderscheiden wat het donker/de zwaarte gebracht heeft, op de verschillende lagen van je bestaan, om je uiteindelijk daarmee te verbinden.

Het gaat er niet om dat we het donker of de zwaarte die er is ontkennen of omvormen. We brengen het geleefde leven in het licht van God. Je verbindt jouw verhaal met het grotere verhaal van God en mensen.

Het is ook niet de bedoeling dat we proberen aan het donker of zware een zin of betekenis toe te kennen. Wat we vragen is dat je het waagt je open te stellen voor wat van de a(A)ndere kant op je toekomt. Je gaat het gesprek aan met jezelf en de Ander. Met andere woorden: Je kijkt met de ogen van het geloof naar wat deze donkerte/zwaarte je te zeggen heeft. Dat geeft een ander perspectief op wat is.

Voor zo'n zelfgesprek heb je een soort van tussenruimte nodig, waar niet direct wordt toegewerkt naar een positief resultaat. Het vraagt om andere middelen en vormen. In deze cursus maken we gebruik van de schat aan materiaal die in de geschiedenis van de christelijke spiritualiteit is vergaard, in de vorm van meditatie, visualisatie, beweging, tekenen.

Het vinden van eigen (beeld)taal

Mensen onderscheiden zich omdat ze taal hebben en woorden kunnen geven aan wat hen overkomt. Juist die reflectie helpt om bij jezelf te blijven en bij wat voor jou belangrijk is. Zeker in het geval van ziekte, zoals een burn-out of een depressie, een chronische pijn, kun je makkelijk verdwalen in de taal van de diagnose. Je heet bipolair, je bent chronisch depressief. In de medische taal wemelt het van de afkortingen en symptomen die als etiketten aan je kunnen gaan kleven. Maar het is buitenkant taal. Het is niet de taal waarin je leeft en droomt.

De taal van het innerlijk, van de ziel, is eerder beeldtaal. Iemand zegt terugblikkend: 'Ik zat achter glas, er drong niets door, geen stem, geen warmte'. Een ander zegt: 'Mijn landschap is Noord Groningen, zware klei en hele donkere wolken. En toch houd ik van dat land'. Weer een ander: 'Ik ben net een pion, een ander trekt aan de touwtjes, alsof ik zelf onzichtbaar ben'. Zulke beelden vertellen een verhaal, ze geven je woorden in handen waarmee je tevoorschijn kunt komen. Je kunt ze bevragen en overwegen, ermee rond soppen, je ermee verhouden, ze in de ogen zien. Dat maakt ook dat ze een deel kunnen worden van jezelf. Want een verhaal vertelt zich verder.

5. Toelichting bij de tweede trainingsdag

Op deze tweede trainingsdag bereiden we ons in het eerste dagdeel voor op de derde en in het tweede dagdeel op de vierde bijeenkomst van onze cursus. Het doel van de derde bijeenkomst is dat de deelnemers zich helder bewust worden van de mechanismen waarmee zij zelf hun situatie be- en veroordelen. Deze subjectieve interpretatie van hun fysiek-psychisch-sociale situatie en de wijze waarop zij ermee omgaan heeft veel invloed op de vraag of zij hun situatie als troosteloos of troostvol ervaren. In dit verband wijzen we op drie emotieregulatiesystemen die wij kunnen hanteren, nl het gevaarsysteem, het jaagsysteem en het zorgsysteem. (Zie hiervoor Erik van den Brink en Frits Koster, *Compassievol leven*, blz. 87 e.v.) We leren de deelnemers om hun adem te ervaren als een mogelijkheid om te communiceren met de liefdevolle en regeneratieve tegenwoordigheid van God en zo hun zorgsysteem te versterken. Vervolgens doen we een oefening met zang en klank. Het gaat er daarbij om zich los te zingen van het gevaar- en jaagsysteem en zich open te stellen voor de compassievolle aanwezigheid van Gods Geest in ons eigen innerlijk en in onze eigen stem.

De vierde bijeenkomst bouwt voort op de derde. Ook nu gaat het om het ervaren van troost en troosteloosheid. We leren onderscheiden wat ons troost brengt en wat gevoelens van troosteloosheid bij ons oproept. We doen dat met behulp van een lied of gedicht. Na deze meditatieve oefening delen we met elkaar wat we ervan geleerd hebben.

6. Achtergrondinformatie en oefeningen van de tweede trainingsdag

Informatie over 'mindful' omgaan met stress en over emotieregulatiesystemen
Meditatie en mindfulness, bewustzijns- aandachtstraining kan leiden tot stressreductie.

Door bewustzijnstraining leren we onze kalmte en ons bewustzijn zo sterk en betrouwbaar te maken dat ze ons kunnen helpen stress op een evenwichtige manier te beantwoorden.

Ze kan de deur openen naar diepere kennis van onszelf. Ze kan al onze innerlijke krachten mobiliseren om te leren, te groeien en te genezen, ongeacht de positie waarin we verkeren. Met het oog op de toekomst is bewuste aandacht nu waarschijnlijk relevanter dan ooit en vormt die een machtig wapen om onze lichamelijke en geestelijke gezondheid te beschermen.

Onze instelling als fundering van onze bewustzijnstraining is belangrijk:

1. Niet oordelen
2. Geduld
3. Eindeloos beginnen
4. Vertrouwen
5. Niet-streven
6. Acceptatie
7. Loslaten

We gaan uit eigen ervaring inzien dat doeltreffende controle uit innerlijke kalmte, aanvaarding en openheid kan ontstaan; dat we niet met onze gedachten en gevoelens hoeven te worstelen, dat we dingen niet hoeven te dwingen zo te zijn zoals we ze willen hebben.

Volgens Edel Maex is mindfulness een bijzondere kwaliteit van aandacht.

- De aandacht is open en onbevangen, alles mag er zijn.
- De aandacht is mild en niet oordelend.
- Indrukken, gedachten en gevoelens worden gezien als gebeurtenissen. Geen identificatie.
- Niet de inhoud maar het proces is belangrijk, namelijk: hoe ben je er mee omgegaan?

De effecten van mindfulnesstraining in 4 punten:

- Het is prettig.
- Het leert je de werkelijkheid beter kennen. Je ziet het spel van actie en reactie.
- Het helpt automatismen voorkomen. Stress beantwoorden in plaats van er op reageren.
- Zelfhelend vermogen. Spontane openheid kan ontstaan op een onvoorziene manier.

Meditatie traint de hersenen om meer geconcentreerd te zijn op het heden en daarom besteden ze minder tijd aan het anticiperen op toekomstige negatieve gebeurtenissen en/ of die uit het verleden.

Door stil te staan bij wat er ook opkomt - verterende woede, knagende angst, martelende gedachten of opperste vertwijfeling - door het direct vergeving te schenken, accepteren we dat ons innerlijk leven is zoals het is.

Stress beantwoorden in plaats van erop te reageren
Het centrale belang van oplettendheid en bewustzijn is opletten, wat er eigenlijk gebeurt als het gebeurt, als allereerste en belangrijkste stap.

Je hoeft niet elke keer dat je gestresst bent de route van vechten –of- vluchten- reactie te volgen, noch die van hulpeloosheid. Je kunt er in feite voor kiezen dit niet te doen. Dan gaat bewustzijn een rol spelen. Wanneer je je van elk moment bewust bent, kun je juist op die momenten, waarop je het snelst geneigd bent automatisch te reageren en je in hyperopwinding en inadequate aanpassingsstrategieën te storten, de stroom van gebeurtenissen beheersen.

Stressreacties doen zich per definitie automatisch en onbewust voor. Zodra je je bewust wordt van wat er in een stresssituatie aan de hand is, heb je die situatie al ingrijpend veranderd, gewoon door niet meer onbewust te zijn en niet meer op de automatische piloot te staan. Je bent nu volledig aanwezig terwijl de stressvolle situatie zich ontvouwt. En omdat je een integraal onderdeel van de hele situatie bent, *verander je, door je bewustzijnsniveau te verhogen in feite de totale situatie, al voor je iets gedaan hebt.* Deze innerlijke verandering kan buitengewoon belangrijk zijn, *omdat ze je een scala aan opties biedt om te beïnvloeden wat er vervolgens gebeurt.*

Emotieregulatie-systemen

We kunnen emoties zien als boodschappers die ten dienste staan van onze overleving en die aangeven of we ons in gewenste richting begeven.

Erik van den Brink en Frits Koster onderscheiden drie emotieregulatie systemen:

1. Het gevaarsysteem; agressief, angstig, afkerig. Gericht op zelfbescherming. Bijbehorend gedrag is actief, namelijk vechten, vluchten of remmend, bevriezen (verstijven). Verankerd in het oudste deel van ons brein, het reptielenbrein, de hersenstam. Neurotransmitter serotonine.

2. Het jaagsysteem; gedreven, opgewonden, energiek. Gericht op beloning. Bijbehorend gedrag is actief, willen, en draait om streven, presteren en consumeren. Aangename en kortstondige emoties. Verankerd in het oude zoogdierenbrein, ook wel ‘limbisch systeem’ of ‘emotionele hersenen’ genoemd. Neurotransmitter dopamine.

3. Het zorgsysteem; tevreden, veilig en verbonden. Gericht op sociale verbinding. Het heeft geen sociale trigger en krijgt de ruimte wanneer er ‘niets hoeft’. De aandacht is open, gelijkmatig verdeeld tussen binnen- en buitenwereld. Emoties zijn aangenaam en houden langer aan: warmte, kalmte, tevredenheid en welbevinden. Bijbehorend gedrag is zorgzaam en vriendelijkheid, vredig, ongedwongen en speels. Verankerd in het nieuwe zoogdierenbrein of de neocortex, het jongste en flexibelste deel dat ten dienste staat van complexere samenlevingsvormen. Neurotransmitter oxytocine.

Bij het gevaar – en jaagsysteem is vooral het sympatische zenuwstelsel actief en is het stressniveau hoog; bij het zorgsysteem is dat het parasympatische zenuwstelsel en is het stressniveau laag. Ook wel te beschouwen als het neurale gaspedaal en de neurale rem van ons lichaam.

Er is altijd maar een emotieregulatiesysteem actief, er kunnen niet twee systemen tegelijkertijd dominant zijn. Ze wisselen elkaar razendsnel af, afhankelijk van de situatie.

Compassie/ liefdevolle vriendelijkheid is nauw verbonden met het zorg- en kalmeringssysteem. Beoefening van compassie kan een gestagneerde ontwikkeling in dit systeem weer in beweging zetten. Het gaat om herstel van uit balans geraakt en overgestimuleerd gevaar- en jaagsysteem en een ondergestimuleerd zorg –en kalmeringssysteem.

Ons brein is veranderbaar en plastisch, het is nooit te laat om met oefenen te beginnen. Door psycho-educatie en met regelmatige aandachts- en compassietraining is een goede basis te leggen om het zorgsysteem verder te ontwikkelen.

Een oefening: in balans te brengen van de hartslag en activering van het parasympatische zenuwstelsel:

1. Adem zo dat je inademing en je uitademing even lang duren; tel bijvoorbeeld in stilte tot vier terwijl je inademt, en doe dat ook terwijl je uitademt.
2. Stel je voor of voel tegelijkertijd dat je via je hartstreek in –en uitademt.
3. Adem gelijkmatig via je hart en roep een aangename, diepgevoelde emotie op, zoals dankbaarheid, vriendelijkheid of liefde, misschien door aan een gelukkige periode te denken, of aan bij je kinderen te zijn, of aan waardering voor de goede dingen van het leven, of aan een huisdier. Je kunt je ook voorstellen dat dit gevoel door je hart stroomt als onderdeel van de ademhaling.

Probeer dit een minuut of langer te doen. Waarschijnlijk zul je versteld staan van de resultaten.

(oefening p. 91 uit *Boeddha's brein* door Rick Hanson)

Vier snelwerkende methoden tot ontspanning.

- Ontspan je tong, ogen en kaakspieren.
- Voel hoe de spanning uit je lichaam vloeit en in de aarde wegzinkt.
- Spoel je handen met warm water.
- Zoek je lichaam af naar gespannen plekken en ontspan ze.

De ademoefening
De adem als bron van ontspanning en de geestelijke betekenis ervan.

We gaan een ademoefening doen. Deze is erop gericht dat je rustig en ontspannen leert ademhalen en de adem leert beleven als communicatie met Gods levensadem (Gods *ruach).* Bij alle vormen van meditatie kun je deze elementaire oefening gebruiken, al is het maar even. Maar het is goed om hem je eigen te maken door er enige tijd wat langer mee bezig te zijn. Deze oefening zal twintig minuten duren.

Neem je meditatiehouding aan

Word je bewust van je lichaamshouding, zoals bij de lichaamsoefening is aangegeven.

Loop je lichaam langs van boven naar beneden, en als je ergens spanning voelt, probeer die dan los te laten.

Rust op de aarde die je draagt

Rijs met een recht rug op naar de hemel

Vorm met je handen en je bekken een open schaal

Richt nu je aandacht op je ademhaling

Merk op, hoe bij elke inademing je buik uitzet

En hoe bij elke uitademing je buik inzakt

Volg deze beweging enige tijd, zonder iets aan je ademhaling te veranderen

Richt je nu op je inademing

Voel hoe de lucht via je neusvleugels je lichaam binnenkomt

En dan via je neus naar binnenstroomt

Je keel passeert

Je luchtpijp ingaat

Probeer deze beweging zo ver mogelijk te volgen, tot in je longen

Volg die beweging van de lucht van binnen naar buiten enige tijd

Richt je nu op de uitademing

Voel hoe de lucht vanuit je buik en de longen naar buiten stroomt

Via je keel

Door je neus

Probeer elk detail te voelen

Volg die beweging van binnen naar buiten enige tijd

Nu verkennen we de geestelijke betekenis van de adem

Richt je aandacht weer op je buik

Voel hoe deze opzet bij de inademing

En hoe deze inzakt bij de uitademing

Gebruik de uitademing als een manier om spanning van je af te laten glijden

Bij elke uitademing laat je spanning van je afglijden

Van boven naar beneden

Alsof het uit je wegglijdt

Via je benen wegvloeit in de aarde

Leer de ademhaling nu te ervaren als cummunicatie met Gods adem

Richt je op de inademing

Bij elke inademing stel je je open voor de levensadem die je geschonken wordt

Stel je voor hoe uit het onuitputtelijke reservoir van Gods *ruach* de levensadem bij je binnenstroomt

Jij hoeft niets anders te doen dan je ervoor open te stellen

Laat het naar binnenstromen en je vervullen

Laat het je vervullen met tintelend leven tot in de toppen van je vingers

Tot in je tenen toe

Oefen je hierin enige tijd

Richt je nu op de uitademing

Laat elke ademtocht een dankzegging zijn

Schenk in grote generositeit je levensadem aan God

Leg je ziel en zaligheid in elke adem die je uitzucht naar God toe

Laat de emotie van dit moment (dankbaarheid, verdriet, zorg of spanning) met de uitademing naar God toestromen

Je hoeft er niets bij te denken, er geen woorden aan te geven

Adem jezelf naar God toe

Geef jezelf over aan die onmetelijke ruimte van Gods *ruach*.

De oefening met klank en stem

In deze bijeenkomst verkennen we onze stem door te oefenen met klanken en korte liederen. Zingen doe je met je hele lijf, met je hele wezen. Door te zingen en onze stem te gebruiken geven we uiting aan hetgeen in ons leeft. Het geeft uiting aan onze emoties en kan ons ziel opluchten en ruimte geven.
We beginnen met het oefenen van onze eigen klank, het ontdekken van onze stem, het zingen van onze eigen toon. Het gaat hierbij niet om een goed klinkend resultaat maar veel meer het ervaren en bewust worden van de effecten van een natuurlijk gebruik van je stem op jezelf, je innerlijk en op de eenheid binnen de groep.
Daarna zullen we gebruik maken van de teksten en melodieën die onze kerkmuzikale bronnen ons aanreiken. Korte meditatieve liederen die we samen zingen, waarin we oefenen om te luisteren naar onszelf en elkaar. Waarin we de kracht van gezamenlijk zingen kunnen ervaren.
In de liturgie is muziek en zingen een middel om met God en met elkaar om te gaan. Zingen geeft verbinding en bevordert de gemeenschapszin. Een gezongen tekst krijgt een meerwaarde en geeft verdieping aan de betekenis en zeggingskracht. Augustinus zei “wie goed zingt, bidt dubbel”. Zang en muziek zijn expressiemiddelen die het pure gesproken woord ver overstijgen.

1. We maken onze stem eerst los

We gaan in de kring staan.

De schouders zijn laag en ontspannen.

De knieën zijn los, met veerkracht die nodig is om een sprong te maken.

Voel de grond onder je voeten, besef dat je contact maakt met de vloer.

We concentreren ons op onze ademhaling en volgen deze een aantal maal.

We wrijven stevig in onze handen.

Met deze energie kloppen we ons lichaam warm, zodat je je lijf activeert. (armen, nek, schouders romp, buik, benen, etc.)
Hierbij kun je eventueel geluid maken.

De armen omhoog en laten vallen met geluid en weer terug.

We staan weer rechtop en voelen ons lichaam.

2. Klank maken en verbinden

Concentreer je op je ademhaling en volg deze een aantal maal.

Zoek je eigen toon en begin op je uitademing te neuriën

Zorg dat er genoeg geluid is om door anderen gehoord te worden.

Wees tegelijkertijd gever en ontvanger van het geluid

Speel met de veranderingen van hoog naar laag

Na verloop van tijd mag je overgaan in ronde o's en open a's

Loop door de ruimte en zoek iemand om even mee af te stemmen en vervolg daarna weer je weg

Als je klaar ben wees dan nog enkele minuten stil en observeer je gewaarwordingen, inzichten en gevoelens

Een korte nabespreking om indrukken weer te geven.

3. Zingen op teksten met zelf meegenomen liederen.

Vraag aan de deelnemers een kort meditatief lied mee te nemen dat hen aanspreekt en goed te zingen is met de groep. Zo kunnen we elkaars ervaringen delen en nieuwe ervaringen opdoen. Vraag of de deelnemers een aantal kopieën van het lied mee willen nemen.

Een voor een kunnen de deelnemers kort vertellen waarom ze dit lied meegenomen hebben. Dan kan het lied een of meerdere keren gezongen worden.
Je kunt eventueel de deelnemers na ieder lied voor zichzelf even een paar woorden laten opschrijven. (Wat doet dit lied met je? Was er een woord of zin dat je speciaal aansprak? Of was er iets in het lied dat je juist tegenstond? Waren er lichamelijke gewaarwordingen terwijl je zong?)

Na alle liederen gezongen te hebben, kun je nog even wat ervaringen uitwisselen.

Afsluiten met een zegenlied. (zie liedboek of Ionabundel)

Het programma van het tweede dagdeel van dag 2

In het eerste dagdeel is er geoefend in het actief en bewust (en waarnemend) blijven bij wat is, zonder op een of andere wijze de realiteit te ontvluchten of te vervormen. Blijven bij wat is en jezelf en je leven bezien met compassie.

We oefenden om ons leven te plaatsen in het licht van de Compassievolle.

We gaan nu weer een stap verder in onze zoektocht en kijken naar wat dat is en teweeg brengt of kan brengen. We kiezen ons uitgangspunt bij de woorden troost en troosteloosheid.

In de relatie met God speelt het woord troost een grote rol, maar ook het tegendeel van troost: troosteloosheid. Mensen vinden troost als ze zich gezien weten en gekend. Het leven hoeft niet geheel en al goed te gaan om het toch als goed te ervaren. Mensen vinden troost in hun leven bijv. in het feit dat ze niet voor zichzelf alleen leven, maar zich verbonden weten met een grotere, goddelijke dimensie. Dat geldt ook in troosteloosheid, in ziekte en pijn. Maar het is zoeken en onderscheiden of en waar die ervaring zich voor je opent.

We zijn geneigd om bij de woorden troost en troosteloosheid te denken aan gevoelens, een sfeer, een toestand. Het voelen van verbinding troost een mens, een omhelzing troost. Het feit dat je belangrijk bent voor een ander geeft je een goed gevoel of een gevoel van zin. Eenzaamheid daarentegen maakt troosteloos. Het troost om iets leuks te doen, de een gaat naar de kapper of koopt een jurkje; de ander zoekt troost in eten of drinken. Maar bij zulke troost valt op dat dit maar even helpt.
Onbegrip maakt troosteloos evenals pijn.

Maar wat helpt echt verder? In de christelijke traditie hebben de woorden troost en troosteloosheid ook een spirituele dimensie gekregen. De spirituele dimensie start bij het gevoel dat opgeroepen wordt en vraagt dan: wat doet dat met je, wat brengt het teweeg in je, in welke richting stuurt het je: brengt het je ‘liefde’, of ‘niet- liefde’, gaat er iets in je stromen, is het een openende ervaring of voel je blokkades? Geeft het je vitaliteit of komt er een dor en droog gevoel bij je binnen? Krijg je het gevoel verbonden te worden met wat je ten diepste beweegt of maakt het je afgesloten? Brengt het je bij God of raak je juist van God los?

Om een voorbeeld te geven: Troost-eten helpt gedurende een zekere tijd, het vult en maakt vol, maar vaak komt er nadien een andere beweging op gang: je voelt juist rotter doordat je je hebt volgepropt met eten. Het vult maar troost niet.

We doen een oefening in drie stappen om meer zicht te krijgen op deze begrippen:

Oefening 1: het onderscheiden van troost en troosteloosheid (in de groep) (10 min.)
Begeleider: Wat komt er bij je op bij het woord 'troost' en het woord 'troostelоosheid'?
Wat is troost voor jou in jouw situatie? En troostelоosheid? Denk er niet te lang over na. noem wat zo opkomt. Schrijf tenminste 5 associaties op voor wat voor jou/in jouw situatie troost is cq troostelоosheid. Ga vervolgens na welke sfeer, gevoel, toestand, welke ervaring verbonden is met deze associaties.

Oefening 2: onderscheiden van spirituele troost (indiv - meditatieoefening (10 min.)
Begeleider:
keer naar binnen,
maak verbinding tussen hemel en aarde
zoek de plek op in jezelf
waar je tot rust komt
en je gekend weet
…….
en haal in gedachten het beeld
dat je tekende over wat zwaar is in je leven
……
kijk dan eens in je herinnering rond
of er een ervaring was van buiten
die daar een omslag in bracht
…..
misschien was er een aanraking, een lied, een tekst
een ervaring die - al was het maar even
je een gevoel van ruimte gaf
of lichtheid, iets van een opening, het begin van een inzicht
……
kijk maar of er iets op komt
het hoeft niet groot te zijn
…
kun je woorden geven aan die openende ervaring,
dat omslagpunt
wat komt er in je op?
…
kijk dan nu eens wat dat je brengt;
wat werkt het uit
verandert het je perspectief?
verandert het je kijk op jezelf of anderszins?
…
als je alles hebt nagegaan en verzameld
sluit dan je meditatie af
en keer terug in deze ruimte, in deze kring.
….

(schrijf op wat je gevonden of ontvangen hebt)
kijk wat je kunt en wilt delen hiervan
wissel uit in tweetallen/groep (10 m.)

Variant - Oefening 2: onderscheiden van spirituele troost (in groep of tweetallen) (30 min.)

Begeleider: We gaan de twee rijtjes nog een keer na en vragen ons af: wat maakt dat ik dit troost noem? Wat doet/deed het met mij? Wat brengt dit gevoel mij?
Brengt het een beweging in mij op gang, een opening, geeft het ruimte, uitzicht, verandert het mijn perspectief? Wat is de uitwerking?

Spirituele troost brengt je naar het leven, is openend naar jezelf en naar anderen/de Ander. Kun je een ervaring noemen die voor jou openend was?

Het kan zo zijn dat gevoelens die je niet direct associeert met spirituele troost toch die troost brengen. Vergelijk: Gevoelens van verdriet of woede kunnen een motor zijn en je verbinden met het gevoel dat je leeft. Maar ze kunnen je op een ander moment blokkeren zodat je niet meer van je plaats komt en je je afgesloten voelt van het leven. Pijn kan troosteloos maken, je afstompen, maar het kan – als je er doorheen komt - je ook tot iets brengen.

Gesprek met vragen als: waar begint bij jou spirituele troost? Wat is het tegendeel? Hoe kom je van het een in het ander? Wat helpt en wat niet?

Oefening 3: mijn eigen troostwoorden (individueel) (20 min.)
Begeleider: Er liggen afbeeldingen op tafel uit de serie ‘Kaarten op Tafel’. Zoek een afbeelding die jou iets zegt over zo’n openende ervaring. Als je er een gevonden hebt, schrijf dan een korte tekst bij deze afbeelding die uitdrukt wat jou brengt bij openheid, bij de levensstroom, bij vitaliteit en/of wat je er vanaf houdt. Het helpt om het in precieze bewoordingen te formuleren.
Sluit de oefening af met een klein ritueel waarbij de teksten worden voorgelezen en in een kring gelegd – eventueel bij een kaars – waarna de afsluiting volgt.

Toelichting: van troosteloosheid naar troost
Een wending maken, een overgang vinden van troosteloosheid naar troost is vaak niets iets wat vanzelf gebeurt. En je kúnt het ook lang niet altijd alleen. Er zijn helpers onderweg, familie, mensen om je heen, buren, een gemeenschap, een kerk. Maar ook de natuur helpt je. En beweging helpt je op weg, het oefenen van je lichaam: fietsen, lopen, ademoefeningen, zwemmen, zingen, yoga, mindfulness etc.

En soms is het meer een kwestie van iets laten, of iets toelaten, dan van iets te doen. Kennelijk zit er in de wending ook iets van buiten, als van een andere kant. In de taal van de spiritualiteit: uit een ruimte groter en meer omvattend dan wij zijn. Dat op het spoor komen, daar gaat het om! Dat begint waar je het waagt om te blijven bij wat is en in liefde te kijken naar jezelf en je situatie, als door Gods ogen.

Het gebruik van afbeeldingen
Voor oefening 3 kun je gebruik maken van een setje kaarten met afbeeldingen. Er zijn allerlei soorten setjes met kaarten te koop. Van belang is dat er voldoende verschillende afbeeldingen zijn die herkenning oproepen bij een diversiteit aan gevoelens. Je kunt bijv. doos ‘Kaarten op tafel’ (over

geloofsvragen) gebruiken, zonder de bijgevoegde vragen (uitgave EO en Agape). Een andere mogelijkheid is de serie fotokaarten ‘Water naar de zee dragen’ of de coachkaarten van Esperance.

7. Toelichting bij de derde trainingsdag

Op deze derde trainingsdag bereiden we ons in het eerste dagdeel voor op de vijfde en in het tweede dagdeel op de zesde bijeenkomst van onze cursus. Het doel van deze twee bijeenkomsten is, dat de cursisten zich leren openstellen voor Gods aanwezigheid in alle dingen, dus ook in hun lijden en pijn. Belangrijk is, dat we hier een heldere theologische visie op hebben (zie hieronder) die we in de interactie met de cursisten kunnen aanbieden. We maken daarbij een onderscheid tussen Gods aanwezigheid en Gods inwezigheid. Met de aanwezigheid van God bedoelen we de ervaring van Gods creatieve en helende aanwezigheid in zijn lijdende en toch zo levende schepping, in onze gebrekkige, maar ook zo gelukkig makende sociale omgeving. Met de inwezigheid van God bedoelen we de ervaring van Gods creatieve en helende presentie in onze eigen ziel, waardoor wij van binnenuit geïnspireerd worden om onze situatie te aanvaarden en tegelijk om te vormen in de richting van meer liefde, meer vrede en meer kracht.

We willen de deelnemers op de vijfde bijeenkomst leren om via een meditatie van loslaten en toevertrouwen en door oefeningen met meditatief bewegen contact te maken met Gods aanwezigheid in de omgeving en Gods inwezigheid in de eigen psycho-somatiek. En op de zesde bijeenkomst verdiepen we deze ervaring tot een besef van Gods aan- en inwezigheid ook in je lijden en pijn. We doen dit door een meditatieve lezing van een bewerking van Psalm 139 door Trijntje Oosterhuis en een nabespreking daarvan.

Achtergrondinformatie en oefeningen van de derde trainingsdag

Theologische notities over Gods aan- en inwezigheid in alle dingen
Dat God aanwezig is in alle dingen, betekent niet dat alles wat ons overkomt door God bewerkt of gewild is. God is niet hetzelfde als het lot. Ziekte, pijn, depressiviteit zijn niet zomaar op God terug te voeren. Dat God aanwezig is in alle dingen wil ook niet zeggen, dat Hij het in alle dingen naar onze zin wil of kan maken. Bijvoorbeeld dat Hij ons van ziekte, pijn pof depressiviteit kan bevrijden als wij maar hard genoeg bidden. Dat God aanwezig is in alle dingen betekent ook niet dat wij altijd Hem ervaren als Aanwezige. Wij ervaren God ook (vaak) als Afwezige. Dat God aanwezig is, is geen vanzelfsprekendheid. Voor ons mensen blijft het een wonder, als we Gods aanwezigheid ervaren. We hoeven ook niet alleen van onze ervaringen uit te gaan. We mogen uitgaan van vertrouwen. We mogen vertrouwen dat God als liefdevolle wijsheid nabij is, ook als we dat niet ervaren.

We vertrouwen daarop omdat we Hem zo in de bijbelse boodschap hebben leren kennen. Tegen Mozes zegt God: Ik zal er zijn, dat is mijn naam. Dat betekent dat God belooft nabij te zullen zijn in alle omstandigheden. Eén van de bijnamen van Jezus is: ‘Immanuël’, wat betekent: ‘God met ons’. In Jezus is God menselijk nabij gekomen. Wij voeden ons, bijvoorbeeld in liturgie en persoonlijke meditatie, met deze bijbelse boodschap, zodat ons vertrouwen groeit. Dan leren wij gaandeweg zijn aanwezigheid in alle dingen op te merken. En wel op twee manieren: als belofte en als appèl. Als belofte: wij merken in de natuur, in de geschiedenis van ons mensen, in de lotgevallen van onszelf en dierbaren, dat we er niet alleen voorstaan, dat er een heilzame, liefdevolle kracht is, die ons ondersteunt en de weg wijst. Als appèl: wij beseffen dat die liefdevolle God ons oproept om zijn

bondgenoot te zijn in zorgzame en liefdevolle omgang met de schepping, met medemensen, met onszelf.

Doordat wij proberen in dat vertrouwen te leven, gebeurt er ook van binnen iets met ons: wij worden rustiger en standvastiger, zorgzamer en liefdevoller. We groeien in mens-zijn. Niet door krampachtig tegen onszelf en onze schaduwkanten te strijden, maar door ons over te geven aan een zachte drang in onszelf. De bijbel noemt dat 'de heilige Geest die in ons woont'. Deze inwoning van Gods Geest noemen wij de inwezigheid van God. En wij proberen met deze inwezigheid in contact te komen door ons vertrouwen te voeden, door ons in te keren in gebed en meditatie.

Gods aan- en inwezigheid worden nooit ons vanzelfsprekende bezit. Van ons uit blijft het altijd een weg van zoeken en tasten, van soms ervaren, maar vaak ook niet ervaren. Het is het geloof, anders gezegd, het vertrouwen, dat verder reikt dan onze gevoelens en emoties. Wij kunnen Gods aanwezigheid of inwezigheid niet oproepen, maar we kunnen ons wel oefenen in vertrouwvolle ontvankelijkheid. Dat zal ons zeker helpen om om te gaan met de moeiten van ons leven.

meditatie van loslaten en toevertrouwen (uit Kick Bras, *Vacare, een bevrijdende levenskunst)*

Om je te oefenen in loslaten en toevertrouwen kun je onderstaande oefening doen. Dat kan persoonlijk, maar ook in een groep.

Je begint met goed te zitten en adem te halen zoals we al geoefend hebben.

(oefenen in stilte met behulp van de aanwijzingen uit de basis oefening)

Bij elke uitademing laat je spanning van je afglijden. Van boven naar beneden. De spanning glijdt als het ware van je af, langs je benen de aarde in. Onderga deze oefening als een vorm van loslaten. Je laat alles los wat je hindert. Eventueel kun je bij elke uitademing 'los' denken. Dat helpt je misschien extra om los te laten.

(even oefenen in silte)

Ook het volgende kan helpen: stel je voor dat je rust in de hand van God. Alles wat je loslaat, laat je glijden in zijn hand. Loslaten gaat daarmee al over in toevertrouwen. Je vertrouwt je toe aan de dragende kracht en de geborgenheid van Gods hand

(even oefenen in stilte)

Je kunt hierbij ook een gebed bidden. Op elke ademtocht zeg je (of denk je): ik geef mij over aan u, o God.

(even oefenen in stilte)

Wat hierbij ook kan helpen is dit: bij elke uitademing voel je heel bewust hoe je lichaam gedragen wordt door de stoel of het krukje waar je op zit. En hoe de stoel of het krukje weer rusten op de aarde. Vertrouw je heel bewust toe aan dit gedragen worden. Laat los, laat je dragen, vertrouw je toe. En ook hierbij kun je bovengenoemde gebeden uitspreken of denken.

(even oefenen in stilte)

Je kunt dit ook liggend oefenen. Misschien kan dat ook niet anders, omdat je ziek op bed ligt. In dit geval laat je de spanning uit je lichaam glijden via je rug en je benen, je laat je dragen door het bed, je beseft dat je daarbij rust in Gods hand, en dat je jezelf met alles wat in je is aan hem kunt toevertrouwen.

Je kunt hierbij ook een moment van lectio divina inlassen. Lees dan een Bijbelgedeelte, bijvoorbeeld Matteüs 6: 25-30:

25 Daarom zeg ik jullie: maak je geen zorgen over jezelf en over wat je zult eten of drinken, noch over
je lichaam en over wat je zult aantrekken. Is het leven niet meer dan voedsel en het lichaam niet meer
dan kleding? 26 Kijk naar de vogels in de lucht: ze zaaien niet en oogsten niet en vullen geen
voorraadschuren, het is jullie hemelse Vader die ze voedt. Zijn jullie niet meer waard dan zij? 27 Wie
van jullie kan door zich zorgen te maken ook maar één el aan zijn levensduur toevoegen? 28 En wat
maken jullie je zorgen over kleding? Kijk eens naar de lelies, kijk hoe ze groeien in het veld. Ze
werken niet en weven niet. 29 Ik zeg jullie: zelfs Salomo ging in al zijn luister niet gekleed als een van
hen. 30 Als God het groen dat vandaag nog op het veld staat en morgen in de oven gegooid wordt al
met zo veel zorg kleedt, met hoeveel meer zorg zal hij jullie dan niet kleden, kleingelovigen?

Lees dit gedeelte tweemaal, liefst hardop.

Overdenk deze woorden.

Over welke dingen maak jij je zorgen? Wat raadt Christus je aan? Wat zou dat voor jou concreet betekenen?

Verwoord daarna je reactie in een kort gebed

en vertrouw je daarna in stilte weer toe aan Gods dragende hand.

Om eventueel nog eens thuis te oefenen:

Soms word je zo door zorgen of angsten in het nauw gedreven, dat je behoefte hebt aan een oefening met meer emotionele ontlading. Terwijl je zit, of ligt, stel je je voor, dat Jezus voor je staat, of bij je bed staat. Gebruik je verbeeldingskracht en stel je zijn aanwezigheid zo sterk mogelijk voor. Leg dan in gedachten jouw handen in zijn handen. Misschien wil je, als je erg emotioneel bent, die handen stevig vastgrijpen. Probeer vervolgens bij elke uitademing je zorgen of angsten aan hem over te geven. Houd dit een tijdje vol. Probeer dan langzaamaan om jezelf los te laten. Niet alleen je zorgen en angsten, maar jezelf over te geven, toe te vertrouwen. En als je wat rustiger wordt, richt je aandacht dan wat meer op de handen van Jezus. Ze ontvangen niet alleen, maar ze geven je ook veel. Ze zegenen je, met wijsheid, met kracht, met liefde. Verleg je aandacht naar de inademing en stel je bij elke inademing open voor de stroom van kracht, wijsheid en liefde, die vanuit de handen van Jezus bij jou binnenkomt.

Toelichting ontspannende en meditatieve vormen van beweging en lichaamswerk

We werken vandaag met beweging. Meditatief bewegen of bewegend mediteren.
Mediteren is niet iets van het hoofd alleen, maar ook van het hart; lichaam en geest, hart en ziel werken mee, vormen met elkaar de bedding waarin de ontmoeting met het hogere, de verbinding met God, tot stand komt.
Het lijfelijke aspect – het in beweging en tot beweging komen helpt je om uit je gedachten/hoofd te komen en te zakken in je lichaam. Om jezelf te leren zien als ruimte waarin God zou kunnen wonen.
Gaat het over zwaarte of donkerte in het leven dan is bewegen een pijler om lichter te leren leven, een ander perspectief te ontwikkelen en een andere kijk te krijgen op wat is.
Vandaag lezen we een psalmtekst en laten die middels beweging op ons inwerken. We brengen wat binnen leeft naar buiten in beweging en vervolgens neem je wat je ontdekt en ervaren hebt in de beweging met de tekst weer van buiten mee naar binnen.

<u>lichaamswerk, 'contact maken met het lijf</u> '(10 minuten opwarmen):
- *ga goed staan* met aandacht voor je houding: voeten recht onder de heupen, knieën los, ontspannen, met een rug die omhoog rijst, schouders los en hoofd in evenwicht
- *bounchen* - op en neer wippen als op een skippybal, je gaat steeds lichtjes door je knieën, blijf met je hielen aan de grond, intussen adem je uit tussen je tanden met een ff, als een fietsband die leegloopt.
- *losschudden* – handen, armen, voeten, benen, hoofd, romp- geef geluid als je dat wilt.
- *strekken en loslaten* – armen omhoog uitstrekken op je tenen, smelten, armen langs je lichaam, hoofd mee naar beneden, totdat je hoofd bungelt, armen en hoofd laten bungelen en langzaam je ruggengraat weer opbouwen in 8 tellen – 3 maal
- *been zwaaien*: geef elkaar een hand (vangnetje) ga op je rechterbeen staan, strek je uit, met je linkerbeen zo zwaaien dat je voetzool steeds de grond raakt, vergeet niet uit te ademen en kijk niet naar de grond maar om je heen, en dan andersom: ga op linkerbeen staan, strek je, met je rechterbeen zo zwaaien dat je voetzool steeds de grond raakt. Vervolgens uitschudden.
- *alles doen wat moeder doet*: we maken 2 rijtjes; de voorste maakt een beweging, en iedereen doet die beweging na. Bij wissel gaat de voorste naar achteren.
- variant: *in tweetallen nadoen:* in tweetallen tegenover elkaar gaan staan en de bewegingen spiegelen van de ander; na verloop van tijd wisselen.

<u>oefening 'spelen met beweging' (muziek!)</u>
We zijn nu opgewarmd en doen een oefening spelen met beweging, op muziek.
Je kunt verschillende bewegingen maken, vloeiende bewegingen of scherpere bewegingen. Je kunt kleine bewegingen maken maar ook grote.
We doen het nu even met de handen: openen, sluiten, draaien, dragen, knijpen, duwen; van je af, naar je toe. Het gaat er om prettig te bewegen.
Probeer steeds contact met de grond te maken zodat je niet gaat zweven.
Werk niet alleen met handen maar ook met voeten. En als je een scherpere beweging maakt, zorg dat je die niet op iemand richt. Spelregels gelden ook hier!

<u>lezen van de psalm 139 (tekst uitdelen)</u>
-eerste reactie, wat raakt of treft, wat blijft hangen?
-nogmaals lezen van de psalm
-kies een woord of regel uit die je aandacht vangt, die je raakt of treft.

-loop met dat woord of die regel door de ruimte en vind je plek.
-begeleider komt langs en vraagt naar jouw woord of zin.

bewegen met de psalm (op muziek)
- Kies dan een uitgangshouding die je bij de tekst vindt passen. Als de muziek aangaat, dan ga je de tekst met beweging tot uitdrukking brengen. Je kunt alle bewegingen die je net deed gebruiken, de zachte en de felle. Begeleider zet muziek aan.
- Als de muziek stopt: laat je beweging stoppen in de houding waarin je bent uitgekomen; en voel even na: wat voel ik in mijn lichaam; welke beelden zijn opgekomen, herinneringen of gevoelens? Vertelt het me iets over mij en God?
Laat dan de houding los en schud even uit.
- Kijk nog eens terug naar het geheel van je bewegingen. Welk deel, welke houding of beweging heeft je verder gebracht? Neem die houding aan en verwijl erbij. Laat woorden of beelden opkomen die daaraan uitdrukking geven.
- schrijf er wat over op
- wissel uit in tweetallen
- deel in één zin met de groep je ervaring/wat je ontdekt hebt.

We maken nu de overgang naar: hoe kan ik er zelf mee aan de slag?
Er is ruimte voor vragen en voor het zelf oefenen van het lichaamswerk.

Didaktische info (met dank aan Riëtte Beurmanjer):
- In het ‘contact maken met het lichaam’ gaat het om het opwarmen van het lichaam voor de beweging; om ‘aarden’ zodat de deelnemers niet gaan ‘zweven’, om het laten gaan van de adem zodat beweging en affectie kan stromen, om het voelbaar maken dat naast zachte ook scherpe bewegingen ‘mogen’.
- Bij het ‘spelen met beweging’ gaat het erom de deelnemers vertrouwd te maken met verschillende bewegingskwaliteiten, hen als het ware een vocabulaire in handen te geven. Dit deel heeft een onderzoekend en speels karakter.
- Bij het ‘bewegen bij de tekst’ gaat het er om te ontdekken welke beweging in je leeft en hoe. Er is niet zoiets als een goede of foute manier om een tekst tot uitdrukking te brengen.
- Bij de ‘terugblik’ gaan we van lichamelijke gewaarwordingen, naar affectieve associaties, naar interpretatie in het kader van het thema. Belangrijk om al die stappen te nemen. Dat geeft mensen de gelegenheid dicht bij zichzelf te blijven en dingen te ontdekken die misschien nog verborgen waren en niet te schieten in een ‘uitleg die hoort’.

Het programma van het tweede dagdeel van dag 3: God zoeken in alles

God zoeken in alles is het thema van vandaag. We onderzoeken de plek van God in het donker en in het licht van ons leven. Waar is Hij? Is Hij er? Hoe is Hij aanwezig? Wat betekent zijn afwezigheid? Ervaar ik zijn inwezigheid? Alles wat we eerder op deze dag gedaan en ontdekt hebben komt hier samen.

We laten ons woorden en ideeën aanreiken door een moderne hertaling van psalm 139, vanouds de psalm van het gekend zijn door God; het lied ‘Ken je mij’.

Luisteropdracht: Ken je mij (psalm 139 uit ‘150 Psalmen vrij’ van Huub Oosterhuis), gezongen door Trijntje Oosterhuis. (20 min.) CD meenemen, anders van Youtube halen.

Refrein:
Ken je mij? Wie ken je dan?
Weet jij mij beter dan ik?
Ken je mij? Wie ben ik dan?
Weet jij mij beter dan ik?

Ogen die door de zon heen kijken
Zoekend naar de plek waar ik woon
Ben jij - beeldspraak voor iemand
die aardig is, of onmetelijk ver,
die niet staat en niet valt en niet voelt
als ik, niet koud en hooghartig

Refrein

Hier is de plek waar ik woon:
een stoel op het water, een raam
waarlangs het opklarend weer
of het vallende duister voorbij vaart.
Heb je geroepen? Hier ben ik.

Refrein

Ik zou één woord willen spreken
dat waar en van mij is
dat draagt wie ik ben,
dat het houdt,
ik zou een woord willen spreken
dat rechtop staat als mens die mij aankijkt en zegt
Ik ben jouw zuiverste zelf,
Vrees niet, versta mij, ik ben, ik ben

Refrein

Ben jij de enige voor wiens ogen
niet is verborgen van mijn naaktheid
Kan jij het hebben,
als niemand anders,
dat ik geen licht geef, niet warm ben,
dat ik niet mooi ben, niet veel
dat geen bron ontspringt
in mijn diepte
dat ik alleen dit gezicht heb,

geen ander.
Ben ik door jou, zonder schaamte,
gezien, genomen,
door niemand minder?
Zou dat niet veel teveel waar zijn?
Zou dat niet veel teveel waar zijn?

Refrein

Begeleider:
Dit lied is geschreven door Huub Oosterhuis en opgenomen in de bundel '150 psalmen vrij', naar psalm 139. Zijn dochter Trijntje zingt het. Een paar strofes heeft ze weggelaten, waar het helemaal over God gaat, het lijkt daardoor een werelds lied, maar het gaat in alles over de psalm die we vanmiddag hebben uitgebeeld in de dans.

1e ronde:
- Wat raakt, wat doet dit lied jou? wat spreekt je aan, wat niet?
- Onderstreep zinnen voor jezelf, noteer associaties etc.

2e ronde:
- We luisteren nog een keer naar dit lied, maar nu als naar een psalm die spreekt over Gods aanwezigheid of inwezigheid.
- Wat valt op, is er een verschil met de eerste keer, wat dan?
- Uitwisselen in tweetallen (5 min)

Tekenopdracht: over aan- en afwezigheid van God in licht en donker (10 min.)
Keer je blik naar binnen en kijk terug op de weg die we vandaag gegaan zijn: Wat brengt dit mij m.b.t. mijn eigen verhaal van donker en licht?
Pak dan een papier en een paar kleurpotloden en teken jezelf, het donker en het licht, en God. Stel jezelf de vraag: waar ben ik in dit geheel van licht en donker en waar is God?
Aanwijzing: je neemt één kleur voor het licht, één kleur voor het donker, één kleur voor God, één kleur voor jezelf.

Nagesprek: ieder laat tekening zien (30 min.)
Begeleider stelt vragen als:
- Wat valt je op aan je tekening? Wat betekent dat?
- Welk inzicht geeft dit je over jouw donkere periode en jouw levensverhaal?
- Kun je de beweging naar God versterken en hoe?

Verantwoording: Onderscheiden waar God werkzaam is
Bij een cursus die een aantal keren duurt, loont het om de deelnemers huiswerk mee te geven, zoals het dagelijks oefenen van een terugblik op de dag. Het is een manier van gevoelig worden voor wat er in je hart omgaat.

Je vraagt dan: 'Waar was U aanwezig, God, vandaag? Waar, in de mensen om me heen, in de gebeurtenissen van de dag, in mijn eigen hart?'

Het is een dagelijkse oefening die helpt om niet aan de buitenkant te blijven, maar om aandacht te krijgen voor Gods verborgen aanwezigheid. Zo leren we beetje bij beetje God herkennen. En wanneer je de schijnwerper zo op God richt, weerkaatst het licht vroeg of laat. Het is een oefening in onderscheiding: onderscheiden waar God werkzaam en aanwezig, om beter te kunnen onderscheiden waar het op aan komt in jouw leven.

8. Toelichting bij de vierde trainingsdag

Op deze vierde trainingsdag bereiden we 's middags de zevende en 's avonds de achtste bijeenkomst van onze cursus voor. Het doel van deze twee bijeenkomsten is, dat de deelnemers zich richten gaan op de toekomst. Hoe willen zij verder met hun leven? Hoe kunnen zij op een constructieve manier verder met hun mogelijkheden en beperkingen? Welke kracht en inspiratie kunnen zij daarbij putten uit een gelovige levenshouding? Ons centrale symbool hierbij is dat van de vruchtbaarheid. In enkele theologische notities proberen we dit symbool te ontsluiten. We laten het aan je eigen prudentie open om te zien in hoeverre je deze noties ook in de cursus in kunt brengen.
Op de zevende bijeenkomst mediteren we over het symbool vruchtbaarheid en geven in een schildering uitdrukking aan hoe wij deze symboliek kunnen betrekken op onze eigen toekomst. In een nagesprek over de schilderingen delen we onze gedachten en gevoelens.

Op de achtste bijeenkomst mediteren we over wat deze cursus ons geleerd heeft en in een nagesprek delen we onze gedachten en gevoelens over ' welke eerste stap ga je zetten'?

Achtergrondinformatie en oefeningen van de vierde trainingsdag

Theologische notities over vruchtbaar zijn
Vruchtbaar zijn is een biologische symboliek. We zien om ons heen hoe alle leven zich wil voortplanten door vruchten voort te brengen die weer de kiem zijn van een volgende generatie. De bijbel gebruikt deze biologische symboliek om aan te geven, dat we ons niet alleen lichamelijk kunnen voortplanten, maar ook geestelijk. Dat wil zeggen: dat we geestelijk tot bloei kunnen komen en dat dit ook in ons handelen tot uiting zal komen, zodat andere mensen ervan meeprofiteren. Jezus spreekt hierover in zijn afscheidswoorden tot zijn leerlingen. Hij wil dat zij goede vruchten voortbrengen. En dan bedoelt hij met name liefde voor elkaar, onderlinge eenheid, zodat de mensen om hen heen daardoor worden aangetrokken.

Verder geeft het gebruik van deze symboliek aan, dat deze vruchten niet geforceerd worden, maar groeien en rijpen in een organisch proces. Er is een innerlijke geestkracht die deze vruchten voortbrengt. Zo spreekt de bijbel dan over de vrucht van de Geest. De Geest die in ons woont, dat is de levenskracht van de Schepper, brengt ons tot bloei en roept de vruchten uit ons tevoorschijn. Paulus noemt dan als voorbeelden van zulke vruchten liefde, zachtmoedigheid, zelfbeheersing etc. We hoeven deze vruchten dus niet in eigen kracht, geforceerd, eruit te persen. We openen ons in vertrouwen voor het vruchtbarende werk van Gods geestkracht. Maar natuurlijk hebben we daar ook onze eigen verantwoordelijkheid in. Vanuit dat vertrouwen bezinnen we ons op hoe we leven, hoe het ook anders zou kunnen, welke stappen we daarvoor moeten nemen, en dan nemen we die stappen ook, misschien in vrees en beven, maar toch… Zo groeien we in mens-zijn. En zo kunnen we ook iets voor anderen betekenen.

Soms kun je alleen vruchtbaar zijn door een offer te brengen. Jezus zei dat, toen hij sprak over zijn naderende dood. Hij zei: de graankorrel moet in de aarde vallen en sterven om veel vrucht te kunnen voortbrengen. Zo is het met hem gegaan. Pas door het offer van zijn leven heen is hij vruchtbaar geworden voor mensen over heel de aarde. Jezelf geven, risico's durven nemen, soms bewust iets loslaten, of met iemand breken, stoppen met een ongezonde levensstijl, dat zijn allemaal vormen waarin de graankorrel sterft om nieuw leven voort te brengen.

Dat je daarbij niet te angstig en te bezorgd moet zijn over de vraag of en hoezeer je wel vruchtbaar bent maakt Jezus duidelijk in de gelijkenis van de boer die het graan ziet groeien en zelf niet weet hoe dat gebeurt.

De meditatie van het symbool vruchtbaarheid
We mediteren over vruchtbaarheid aan de hand van Psalm 1

Een beeldrijke meditatie
In christelijke vormen van meditatie worden regelmatig beelden opgeroepen. Deze beelden kunnen de tekst tot leven roepen. Je ziet in beelden wat de woorden je willen zeggen. In deze oefening gaan we het centrale beeld van de boom zelf vormgeven met verf of krijt.

Stil worden
Om te mediteren moet je eerst stil worden. Je gaat rechtop zitten, beide benen op de grond, de handen in de schoot. Je sluit de ogen en ademt enkele malen diep in en uit. Daarna blijf je met de aandacht bij de ademhaling. Terwijl je zo met gesloten ogen zit, wordt Psalm 1 voorgelezen. De tweede keer lees je de tekst mee:

Tekstlezing Psalm 1

1 Gelukkig de mens
die niet meegaat met wie kwaad doen,
die de weg van zondaars niet betreedt,
bij spotters niet aan tafel zit,
2 maar vreugde vindt in de wet van de HEER
en zich verdiept in zijn wet, dag en nacht.

3 Hij zal zijn als een boom,
geplant aan stromend water.
Op tijd draagt hij vrucht,
zijn bladeren verdorren niet.
Alles wat hij doet komt tot bloei.

4 Zo niet de wettelozen!
Zij zijn als kaf
dat verwaait in de wind.

5 Wettelozen houden niet stand waar recht heerst,
zondaars niet in de kring van de rechtvaardigen.
6 De HEER beschermt de weg van de rechtvaardigen,

de weg van de wettelozen loopt dood.

Oproepen innerlijk beeld van de vruchtdragende boom en daarna uitwerken
We stellen ons de boom voor uit deze Psalm. Hij strekt zijn wortels uit naar het water, zijn stam rijst omhoog, bladeren prijken aan de takken en daartussen zien we tenslotte de rijpe vruchten. We vragen ons af, in welke zin deze boom ook iets zegt over onszelf. En we worden ons bewust van de gevoelens die dit beeld bij ons oproept. Die gevoelens proberen we te vertalen in kleuren als we gaan schilderen. Na het schilderen delen we met elkaar wat we gemaakt hebben en wat we daarmee uit willen drukken.

Technische aspecten van meditatief schilderen
Materiaal:
- Hardboard platen van bv. de Gamma (ongeveer 1 euro), of vellen wit papier
- Grondverf of muurverf
- Kwasten
- Potloden
- Schoolverf (goedkoop en gemakkelijk uitwasbaar)
- Schorten of oude overhemden
- Plastic borden en evt. bekers
- Oude doeken
- Haarlak
- Kaars
- kopieën van het bijbelgedeelte
- CD speler met rustige muziek

Voorbereiding
Het is het gemakkelijkst om papier te gebruiken. Als je hardboard platen gebruikt, zaag ze dan door midden en ga er een keer overheen met een roller met muurverf, zodat er goed op geschilderd kan worden.

Zorg voor een aantal grote tafels in een ruimte waar met verf gewerkt mag worden.

Vraag mensen eventueel een verfschort of een oud overhemd aan te trekken.

Zorg dat de muziek te horen is als de mensen binnenkomen.

Presentatie
We gaan in deze bijeenkomst aan de slag met het thema vruchtbaarheid. (Hier kun je iets vertellen over een theologische visie op vruchtbaarheid). Daarna mediteren we over een Psalm. En daarna gaan we schilderen over wat er bij het mediteren bij ons bovenkwam. Het gaat er dan niet om dat je het verhaal naschildert maar dat je verbeeldt wat jou in dat verhaal raakt. Het hoeft geen fantastisch kunstwerk te worden, maar een verbeelding van jouw interpretatie van het verhaal. Je hoeft dus ook beslist niet te kunnen schilderen. Het gaat erom met elkaar bezig te zijn en niet om het eindprodukt.

Programma
Laat ze na de meditatie aan de slag gaan, dit kan eventueel ook in tweetallen. Loop af en toe langs en stel vragen over kleurgebruik en vorm. Vraag ze individueel te verwoorden wat ze met de schildering bedoelen. Dit maakt het gemakkelijker om er later in de groep iets over te zeggen.

Probeer in eerste instantie in stilte te werken, dit geeft mensen meer ruimte om na te denken over de tekst. Zet eventueel rustige muziek op.

Afsluiting

Zet, als iedereen klaar is, de schilderijen op een rij, en laat mensen kort vertellen wat ze schilderden. Je zult dan zien op hoeveel verschillende manieren een tekst kan spreken.

Als de groep te groot is voor een kringgesprek, verdeel de groep dan in tweeën. Je hebt dan natuurlijk ook 2 begeleiders nodig.

9. Het programma van het tweede dagdeel van dag 4

Op deze laatste bijeenkomst kijken we welke vruchten we vergaard hebben, wat deze dagen gebracht hebben aan ieder van ons. Vaak zijn de nare kanten, de verstoring, het verlies, de pijn, wel duidelijk voor jezelf. Maar is er ook voldoende erkenning voor de openende ervaringen en hoe die vruchten je verder brengen?
Het gaat om een andere manier van kijken dan we gewend zijn. De gedachte is niet dat er grootse resultaten aan te wijzen moeten zijn. Het gaat erom niet bij voorbaat uit te sluiten dat er ook goede vruchten zijn. Kun je dat wat je ontdekt hebt vruchtbaar maken voor je verdere leven?

We verzamelen de vruchten, we erkennen wat is, en brengen ze in het licht van God. We maken een eerste stap. We spreken de intentie uit dat we er niet aan voorbij willen leven en krijgen een zegen mee.

1e oefening: het verzamelen van de vruchten (geleide meditatie, 10 min.)
We gaan de vruchten verzamelen van de afgelopen avonden en doen dat middels een geleide meditatie. Neem er een papier en pen bij, zodat je iets kunt opschrijven.

Begeleider: Ik praat je er langzaam doorheen. Blijf – ook als je schrijft – in het proces, maak een korte aantekening, (als het ware terloops), en bewaar de stilte om in de stroom te blijven.

Bewegingsoefening
Zet je benen ietwat wijd van elkaar (ongeveer op de rand van je bekken)

ga dan met je gewicht op rechts staan

voel hoe dat is

verplaats je gewicht naar het midden

en dan op links

voel hoe dat is

ga weer terug naar het midden

laat je voeten bij de oefening op de grond

doe de oefening een aantal keren in je eigen tempo.

losschudden

Ze je voeten iets dichter bij elkaar

steek je handen naar voren met handpalmen naar beneden

keer je handpalmen om

strek je armen zijwaarts met open handen

strek je armen naar omhoog

en vouw je handen naar elkaar toe

rek je uit, je handen gevouwen

laat je handen voorlangs zakken, langs je hart

totdat ze losjes langs je lijf hangen.

doe de oefening nog een keer

voel dat je zo een verbinding maakt met wat boven je is, de hemel

en wat beneden je is, de aarde

voel dat je opgenomen bent in dit contact tussen hemel en aarde

losschudden

doe de oefening nogmaals

Op de stoel
word stil en kom tot rust

ga lekker op je stoel zitten

beweeg wat heen en weer op je zitbotjes

keer naar binnen

merk op hoe je zit

en wat er door je heen gaat

zijn er allerlei gedachten in je hoofd

heb je ergens pijn in je lijf of ongemak

laat het zijn, geef er aandacht aan

maar laat het vervolgens gaan, voorbijgaan.

Meditatie/geleide meditatie
keer dan naar binnen

zoek een plek op in je lijf

die je associeert met stilte

waar je tot rust komt

waar je er helemaal mag zijn...

haal je voor de geest de eerste dag

hoe je woorden vond voor de zwaarte in jouw leven

- woorden en een beeld -

kijk er nog eens naar

met mildheid, zonder oordeel

ga er niet in

kijk vanaf een afstandje

blijf ademen

zie voor je de tweede dag

hoe je je weg vond van troosteloosheid naar troost

hoe je verwoordde wat voor jou een openende ervaring was

wat de onrust tempert

wat rust geeft en vrede

(en hoe je dat verwoordde)

haal je voor de geest de derde dag

hoe je je verhoudt met het donker en licht in je leven

wat voor jou gekend zijn is (psalm 139) en hoe je

God daarin aanwezig weet

……..

zie voor je de boom en de vruchten de vierde dag

hoe je verbonden bent met de grond onder je voeten

en de hemel boven je

en vruchten ontwaart die groeien aan de Geest

kijk nog eens naar al deze ervaringen

zie wat is

met aandacht

…….

kijk er opnieuw naar

nu met barmhartigheid/erbarmen

voel wat het bij je oproept en teweeg brengt

……

en verzamel dan de vruchten van je terugblik

…..

kijk of er een zin opkomt, een woord of beweging

die dit alles samenvat,

dat je als een innerlijk anker kunt meenemen

…..

als je dat gevonden hebt

knik je even met je hoofd

sluit dan je terugblik af

en kom terug naar deze ruimte.

Verzamelopdracht (10 min.) - tijdschriften mee nemen!
Maak een collage van de vruchten die je verzameld hebt. Er liggen tijdschriften waaruit je kunt scheuren. Wellicht krijg je het niet af, en ga je thuis verder.

Schrijf het woord of de beweging die je gevonden hebt erbij, je innerlijk anker.

Kijk dan eens naar je collage en proef wat je hebt verzameld.

Associeer eens verder: is er een woord, gedicht of lied, een bijbelverhaal waarmee je dit verbindt?

Rondje en nagesprek (30 min. of 2 a 3 min p.p.)
1. vertellen over collage en gevonden woord/beweging/lied/verhaal etc
2. vraag begeleider: hoe kun je dit meer toe-eigenen (verankeren)
3. vraag begeleider: wat houd je er van af, wat trekt je weg (het tegendeel)

Koffie/thee

Extra: Maak voor jezelf een handreiking om een (eerste en volgende) stap te zetten (10 min.)
Maak een eigen handreiking met dingen die je kunt doen, bekijken, denken of zeggen om in de toekomst verbonden te blijven met het licht, de levenskracht, God.

Methodische terugblik en nagesprek over eerste stap, voornemens, willen en gaan/doen (20 min.)

Afsluiting - zegen meegeven (5 min.)
We brengen de collages en alles waar ze voor staan in het licht van God.

We laten Gods licht erover schijnen. En we ontvangen een zegen voor het vervolg van onze weg, voor de stappen die we gaan. Ieder legt, om de beurt, zijn/haar collage neer bij de kaars.

<u>Zegen (voorbeeld)</u>

Wij brengen

wat we ontdekt hebben

in het licht van God

heel onze gang van zwaarte en lichtheid, van donker en licht

en

ook de vruchten die ons geworden zijn

dat dit met ons meegaat

op de weg die we gaan

dat het grond mag vinden

om te rijpen

dat het mag helpen

onze stappen om te vormen

naar het leven toe

naar U toe – bron van alles.

Afsluiting
Neem nu om de beurt je collage op, neem hem tot je.

Groet elkaar en bedank elkaar voor het vertrouwen waarin we deze weg gegaan zijn.

Toelichting/verantwoording
Het gebruik van de woorden vruchten en vruchtbaar maken kan enige verwarring oproepen. Alsof wat we hier ontdekken zo concreet en aanwijsbaar is. De ervaring leert echter de herhaling van het reflecterend kijken een soort innerlijk anker geeft.

Het gaat steeds om die andere manier van kijken. Terugblikkend vaststellen wat er veranderd is in de manier waarop je kijkt, in de dingen die je doet; wat grond is om op te staan, wat een innerlijk anker kan zijn om je aan vast te houden voor de toekomst.

Onderdeel daarvan is het aanvaarden van wat deze donkerte je te zeggen heeft en daarnaar te kijken met gelovige ogen.

De afsluiting met een zegen is in dit licht te bezien: het bevestigt dat dit hier zaadjes zijn voor de toekomst en dat iedere stap hoe klein ook van waarde is.

10. Het programma van de terugkomdag

De terugkomdag wordt gehouden enkele maanden na onze vierde trainingsdag. De bedoeling is dat jullie een verslag maken van de cursus die je intussen hebt gegeven en dat we in kleinere groepen aan de hand van deze verslagen jullie cursussen evalueren. Van belang is dat je je cursisten gevraagd hebt om een schriftelijke evaluatie.
Je verslag omvat maximaal 2 pagina's en omvat de volgende elementen:

1. Je doelgroep.
2. Hoe je je doelgroep hebt geworven.
3. Welke programma onderdelen naar je eigen gevoel goed gingen
4. Welke programma onderdelen naar de mening van je cursisten goed gingen
5. Welke programma onderdelen naar je eigen gevoel minder goed gingen
6. Welke programma onderdelen naar de mening van je cursisten minder goed gingen
7. In hoeverre heeft de cursus jouw cursisten geholpen?
8. Welke vragen heb je zelf naar aanleiding van jouw cursus?
9. Heb je ook plannen om hier mee door te gaan?
10. Heb je behoefte aan verdere scholing op dit gebied?