

Cursus aandachtmeditatie



Aandachtmeditatie voor mensen met een lichamelijke handicap. Stichting Intermobiel heeft een meditatiecursus opgezet voor mensen met een lichamelijke handicap, chronische ziekte en/of chronisch pijn. Ook voor mensen met deze klachten is ontspannen en mediteren mogelijk, maar dit is vaak niet bekend en er is beperkt informatie over te vinden. Vandaar het ontstaan van deze cursus.

Als je een lichaam hebt dat steeds pijn heeft en niet functioneert, krijg je een andere relatie met je lichaam. Je verzetten tegen de pijn en het ongemak is logisch, maar het zorgt wel voor meer spanning en pijn. Hierdoor zie je je lichaam vaak als een vijand en ervaar je het niet meer als een deel van jezelf. Vaak ben je vaak alleen maar in je hoofd, in het denken, aanwezig en niet meer in je lichaam zelf. Je bent een toeschouwer van je lichaam geworden en kijkt met afstand naar je lichaam. Je hebt wellicht een hekel aan je lichaam. Maar hoe ontspan je een pijnlijk lichaam? Is mediteren mogelijk als je altijd pijn hebt, in een rolstoel zit of alleen maar kunt liggen? Deze vragen komen in de cursus aan bod naast nog veel meer.

Aandachtmeditatie cursus

In deze cursus komen twee meditatievormen aanbod namelijk concentratiemeditatie, dat is gericht op het ontwikkelen van aandacht waarbij je zelf een onderwerp of voorwerp kiest en inzichtmeditatie: dat gericht is op het doorzien van alles wat in onszelf en in de wereld om ons heen opkomt.

Een groot deel van deze meditaties worden al jarenlang in Nederland en andere landen gebruikt voor mensen met chronische pijn en lichamelijke klachten. De basis voor meditatie is aandacht ofwel opmerkzaam zijn. Bij aandachtmeditatie is het onder andere de adem die als hulpmiddel en anker dient bij het aanwezig zijn bij wat er nu is. Met onze adem geven we vriendelijke aandacht aan ons hele lichaam. Met aandacht kun je mediteren, maar ook eten, drinken, bellen of je tandenpoetsen. De kracht van aandacht ligt niet in iets speciaals of in het feit dat we plots andere dingen gaan doen. We leren gewoon anders te kijken naar wat er hier is; waardierend en respecterend. Het laat ons toe een nieuwe dimensie te ontdekken, hier en nu.

Wat de cursus biedt:

Verwacht van deze cursus niet dat je minder pijn zult krijgen, maar misschien kun je wel leren er anders mee om te gaan. De bedoeling van deze meditaties is dat je je pijn minder als vijand gaat zien en uiteindelijk als deel van jezelf. Er is pijn, én er is ook meer. Je bent namelijk veel meer dan je handicap, ziekte of je pijn.

Door regelmatige oefening kunnen we inzien en ervaren dat we vaak op de automatische piloot, dus met weerstand op onze pijn en de daarbij opgeroepen emoties reageren, terwijl dit over het algemeen meer pijn geeft. Het gaat om je verdriet, pijn en frustratie onder ogen zien. Op deze wijze verandert de houding tegenover onaangename ervaringen van ontkennen of niet willen, naar openstaan voor en opkomen voor jezelf. Je mag er zijn zoals je bent.

Ook kun je door met aandacht te voelen, ervaren dat de pijn ieder moment verandert van vorm, patroon en intensiteit.

Met vriendelijkheid, openheid en aandacht naar je lichaam kijken is niet iets dat je even snel kunt leren, maar door oefening, moed en geduld kan er wel degelijk iets veranderen. De cursus zal je handvatten bieden om na de cursus zelfstandig door te kunnen gaan.

Cursusinformatie:

De cursus zal op 7 september 2012 gaan starten. Er is plaats voor zes à acht cursisten. De cursus bestaat uit veertien lessen die om de andere week gegeven wordt, zodat je tijd hebt om met de oefeningen en informatie aan de slag te gaan. De lessen worden gegeven door de spraakchat, wat een telefonisch vergaderoptie is. Behalve een telefoon heb je niets nodig. Je belt naar een 010 nummer, vervolgens toets je een code in en dan kun je praten met de andere cursisten en met de mensen die de cursus geven.

Iedere les duurt maximaal anderhalf uur. In de les zullen we samen meditaties doen die aangevuld worden met informatie en uitleg. Ook is er ruimte voor vragen en het uitwisselen van ervaringen. Daarnaast is het mogelijk om gedurende de cursus vragen te stellen via de e-mail. Als je mee doet aan de cursus, is het wel belangrijk dat je de intentie hebt om dagelijks tien à twintig minuten bezig te zijn met het oefenen. Dit is nodig om verandering tot stand te brengen.

Deze cursus wordt gegeven door:

Ineke Vrolijk (70+), groepsbegeleidster bij Jewel Heart, Tibetaans Boeddhistisch centrum in Nijmegen en Veroni Steentjes (36), sinds haar 18e bedlegerig. Initiatiefneemster van Stichting Intermobiel. Ze beoefent en bestudeert sinds 1997 het Tibetaans boeddhisme.

Elvire Vlijmen (50+), zelf al 10 jaar bedlegerig door een auto-immuunziekte. Ze was yoga lerares, geeft nu les in yoga-filosofie en schrijft spirituele kinderboeken.

Veroni en Elvire zijn allebei ervaringsdeskundigen in het hebben van een chronische ziekte, chronische pijn en lichamelijk beperkt zijn.

Voor vragen, meer informatie of een aanmeldformulier kan je mailen naar meditatie@intermobiel.com

Bron: For you Spiritualiteit en lifestyle

Meer informatie kun je vinden op de website:

<http://www.mediterenmeteenlastiglichaam.nl>