



Telefonische meditatiecursus mediteren met een lastig lichaam

op 11 juli 2012 · onder Boeddhistisch leven, Nieuws

Pijn hoort erbij

*Je kunt de golven niet voorkomen,
je kunt wel leren surfen.*

[David Dewulf - Mindfulness werkboek Krachtig en mild leven in het nu]

Stichting Intermobiel start op 7 september 2012 op de vrijdagochtend met een telefonische aandacht meditatiecursus genaamd 'Mediteren met een lastig lichaam' voor mensen met een lichamelijke handicap, chronische ziekte en/of chronische pijn. Intermobiel zet zich al jaren in voor deze jongeren. De meditatiecursus zal via de telefoon worden gegeven, zodat mensen mee kunnen doen die minder mobiel of thuisgebonden zijn. Deze groep heeft anders geen mogelijkheid om een dergelijke cursus te volgen.

De basis voor deze meditatiecursus is aandacht oftewel opmerkzaam zijn. Bij aandachtmeditatie kan onder andere de adem die als hulpmiddel dient bij het aanwezig zijn bij wat er hier en nu is. Aandachtmeditatie kan door iedereen gedaan worden, ongeacht je religieuze achtergrond, de staat van je fysieke gezondheid en welke ervaring je hebt. De cursus heeft geen religieus karakter.

In de cursus krijg je handvatten aangeboden om met je lichaam en pijn te leren leven in plaats van er tegen te vechten. Naar de pijn toe bewegen, klinkt masochistisch of tegenstrijdig. Het is wel essentieel dat je pijn in de ogen kijkt en het erkent, omdat je je er meestal tegen verweert door de pijn te blokkeren of door erin te verdrinken. Weerstand zorgt voor extra spanning en pijn. Je lichaam en pijn zijn geen vijand, maar het is een deel van jezelf, dat je niet kunt ontkennen. Er is pijn, maar er is ook meer. Je bent meer dan je lichamelijke handicap, ziekte of je pijn. Je mag er zijn zoals je bent. Als je verdriet, pijn en frustratie onder ogen ziet, verandert je houding tegenover ontkennen of niet willen, naar openstaan voor en opkomen voor jezelf.

De cursus bestaat uit 15 lessen van 1,5 uur die om de week gegeven worden. Na enkele weken zal er nog een terugkomles ingepland worden voor vragen of om ervaringen te delen. De meditatiecursus wordt door drie mensen gegeven waarvan twee ervaringsdeskundigen zijn, die bedlegerig zijn, chronisch pijn hebben en zelf al jaren mediteren met een lastig lichaam. De cursus wordt via een telefonisch vergadermogelijkheid gegeven. Met een gewone telefoon kun je met meerdere cursisten tegelijk deelnemen aan de cursus. Je belt naar een gewoon nummer met een inlogcode.

Voor meer informatie en het aanmelden kun je mailen naar meditatie@intermobiel.com of de website www.mediterenmeteenlastiglichaam.nl bezoeken.

'Er is moed voor nodig om de pijndemon in het gezicht te kijken in plaats van er als een dolle voor weg te hollen.' [Vidyamala Burch - Aandacht voor pijn]

Bron: Boeddhistisch dagblad 12 juli