

# Hand-out 1 Waarom heb ik het zo druk? (1)

Korte inleiding in het boek

(Haemin Sunim biografie bron: Trouw, dd 30-08-17)

Hunim studeerde aan Berkeley, Harvard en Princeton, werd hoogleraar en geeft les in boeddhisme en meditatie. Hij woont afwisselend in New York en Seoul.

Voor diepgaand theologiseren moet je niet bij Sunim zijn. Zijn theologie komt tot uiting in praktische adviezen voor het vinden van rust en beter omgaan met jezelf en anderen. Dat doet hij in zeventien korte overdenkingen vol persoonlijke ervaringen over thema's als werk, liefde, relaties en passie, gevolgd door eenvoudige spreuken, vaak eerder geplaatste posts.

Sunims visie verschilt nauwelijks van de uitgangspunten van mindfulness: aanschouwen en accepteren wat er is, daar zonder oordeel naar kijken. Niet vechten tegen negatieve emoties maar er 'vrienden' mee worden. Eigen aan Sunim is de nadruk die hij legt op het nemen van tijd en rust in dat proces. Wanneer je je opgejaagd, somber of onzeker voelt, gekwetst bent, zegt Sunim, is het zaak eerst rust te nemen, terug te gaan naar het heden ('kijk naar een rustige film in de bioscoop') en te luisteren naar het lichaam. Voor wijsheid hoef je niet je best te doen, het komt van nature als je langzamer aan doet en opmerkt wat er altijd al was. Door stil te worden vind je de 'stille toeschouwer' in jezelf, ontdek je dat die er altijd al was, dat die eigenlijk je oorspronkelijke gezicht is, van voor je geboorte.

Inhoudelijk

- De wereld die we zien is een klein stukje universum waar de geest op dat moment aandacht voor heeft -> link tussen cookies en advertenties op het internet.
- De wereld ontstaat omdat wij ons ervan bewust zijn.
- Niet de wereld heeft het druk, maar jouw geest (= wervelwind).
- Iedereen verschijnt als Boeddha in de ogen van de Boeddha en als varken in de ogen van een varken.

Oefensuggesties

- Oncontroleerbaar brein: stel jezelf een paars varken voor. Maak z'n poten geel. Nu zit je met dit beeld, alleen omdat ik het wil. Raak het kwijt.
- Stuiterbal: schrijf de dingen waar je vanaf wil op. Gooi ze weg. Ze vliegen om je oren.
- Modder laten bezinken: Lao Tse: heb je het geduld om troebel water met rust te laten tot het weer helder wordt?
- Moeten vervangen door mogen / willen. Maar vervangen door en.

# Hand-out 2 Waarom heb ik het zo druk? (2)

Oefening 1 Bewustzijn en de zes zintuigen (uit Act!)

*Doel: trainen van ongebonden waarnemen.*

- gemakkelijk zitten, ogen open, voor je op de vloer
- afgeleid? niet erg, aandacht opnieuw richten

Voelen: richt je op waar je huid contact maakt met de wereld om je heen.

Horen: richt je aandacht op wat je om je heen kunt horen. Word je ook bewust van de stiltes tussen geluiden.

Zien: richt je aandacht nu op wat je om je heen kunt zien. Probeer bewust om je heen te kijken, alsof je hier voor het eerst bent.

Ruiken: eerst een paar keer diep vanuit je onderbuik inademen. daarna rustig inademen via je neus. Richt je op wat je ruikt. Probeer alles te vangen. Heb je oordelende gedachten? Merk ze op en ga terug naar het ruiken.

Proeven: wat proef je? welke smaak heb je in je mond? gebruik je tong om aandachtig te ervaren wat voor smaken er zijn.

Bewustzijn: richt je aandacht nu op je gedachten en gevoelens/emoties. Observeer ze, zie ze opkomen, even blijven en weer gaan.

oefening 2 Stilte wandeling

De deur uit met de groep.

# Hand-out 3 Als het leven je teleurstelt, neem dan even rust.

Oefening: dankbaarheid

Ik ben dankbaar voor 3 dingen die ik:

- Ik ben dankbaar voor 3 dingen die ik hoor
- Ik ben dankbaar voor 3 dingen die ik zie
- Ik ben dankbaar voor 3 dingen die ik voel
- Ik ben dankbaar voor 3 dingen die ik proef
- Ik ben dankbaar voor 3 dingen die ik ruik
- Ik ben dankbaar voor deze 3 blauwe dingen
- Ik ben dankbaar voor deze 3 vrienden
- Ik ben dankbaar voor deze 3 dieren
- Ik ben dankbaar voor deze 3 leraren
- Ik ben dankbaar voor deze 3 familieleden
- Ik ben dankbaar voor deze 3 dingen in huis
- Ik ben dankbaar voor deze 3 karaktereigenschappen
- Ik ben dankbaar voor deze 3 kledingstukken
- Ik ben dankbaar voor deze 3 dingen die ik als vanzelfsprekend beschouw
- Ik ben dankbaar voor deze 3 mensen die mij van dienst zijn

Vervolg oefening:

- ik ben dankbaar voor wie ik ben, omdat ....
- ik ben dankbaar voor mijn vriendschap met ....., omdat ...
- ik ben dankbaar voor (.... , iets onbenulligs), omdat ....

Tot slot:

oefen jezelf in 'dankbaarheid in het moment'. Ga rustig zitten en probeer je bewust te zijn van alles wat opkomt en waar je dankbaar voor bent.

Tip:

Start een dankbaarheidsdagboekje, offline of digitaal. Schrijf er iedere dag of iedere week een paar dingen in.

Alternatief voor deze les:

- vraag iedereen stil te staan bij hoe zij omgaan met teleurstelling en laat ze daar iets over zeggen (alleen wie wil, of rondje, bijv. met talking stick)
- Reflecteer vervolgens zelf op teleurstelling/dankbaarheid: dankbaarheid omvat (de verwerking van) teleurstelling. Als je teleurgesteld bent en je forceert jezelf richting dankbaarheid duw je je teleurstelling weg en blijft hij je parten spelen. Dan is ook je dankbaarheid geforceerd. Leer eerst de les te begrijpen die in de teleurstelling verscholen ligt – dat stemt dankbaar ☺

# Hand-out 4 Vrienden worden met je emoties

Oefening 'jezelf zien veranderen'

Schrijf 10 dingen op die je leuk vond toen je jonger was, maar die je nu niets meer doen.

Schrijf 10 dingen op waar je van houdt nu je wat ouder bent.

We veranderen zonder het te beseffen. Zelfs nu zitten we midden in een verandering. (p. 62)

Lichaamsoefening

Adem diep in en uit en voel wat je voelt, precies zoals het is, zonder je pijn te negeren of te overdrijven. Sta stil bij wat je voelt: Dit is nu hoe het is. Open je hart voor wat je voelt, zonder verzet, met kalmte en helderheid. Accepteer dit moment volledig zoals het is.

Voel je lichamelijke gewaarwordingen precies zoals ze zijn (bijvoorbeeld spanning in je buik, een brok in je keel), zonder je te verliezen in het 'verhaal' daarachter.

Maak geen melodrama van je leed. Onderdruk het niet, maar maak het ook niet erger. Ben je geneigd tot slachtoffer-gevoelens, kijk dan naar jezelf en wat je daar doet. Aardig zijn voor jezelf betekent dat je niet je leed exploiteert of zwaarder maakt dan nodig.

Bedenk dat gevoelens komen en gaan. Moeilijke gevoelens gaan weer voorbij. Je bent niet je gevoelens, je hebt ze.

Neem je gevoelens niet zo persoonlijk op!

# Hand-out 5 Als je verdrietig bent

## Oefening 1 – Zien, denken, voelen

- In tweetallen uiteen.
- Persoon A zegt: ik zie ... (iets beschrijven van de ander, haarkleur et cetera)
- Persoon B zegt niets.
- Persoon A zegt: ik denk ... (dat je jouw haar moet kammen... et cetera)
- Persoon B zegt niets.
- Persoon A zegt: ik voel .... (me onzeker omdat ..., spanning omdat et cetera)
- Persoon B zegt niets.
- Daarna de rollen omdraaien en weer ik zie, ik denk, ik voel... doorlopen.
- Plenaire terugkoppeling.

## Oefening 2 - Shikantaza meditatie

Suggestie: eerste minuten van de meditatie enkele citaten uit pagina 72 t/m 81 voorlezen.

## Alternatieve oefening

1. Zet een vaas bloemen/bloemstuk neer in het midden van de zendo en laat iedereen er in een cirkel om heen gaan zitten, in meditatiehouding
2. Mediteer gedurende 5 a 10 minuten, richt je blik op de bloemen en mediteer op de volgende zinnen:
  - a. Ik zie de bloem
  - b. De bloem ziet mij
  - c. Wie is het die ziet?
3. Laat ze voor zichzelf noteren wat ze hebben ervaren/waargenomen/gevoeld (fysiek/emotioneel/mentaal)
4. Rondje met talking stick waarbij ze kort hun belangrijkste ervaring delen

# Hand-out 7 Gelijk hebben is niet belangrijk, samen gelukkig zijn wel

Oefening: Strengere verwachtingen vs menselijke werkelijkheid (ACT oefening)

Rijtje strenge verwachtingen opnoemen. Laten aanvinken als ze van toepassing zijn. Daarna nogmaals het rijtje en de menselijke werkelijkheid erbij opnoemen.

Alternatieve oefening A

1. Laat iedereen zelf opschrijven welke strenge verwachtingen hij/zij heeft t.a.v. zichzelf en t.a.v. anderen
2. Laat ze ze voorlezen, noteer ze
3. Vraag: wat vind je van je verwachtingen? Laat ze zelf even reflecteren, wie er iets over wil zeggen zegt er iets over, nodig ze daartoe uit
4. Reflecteer erop en benoem van in elk geval een aantal verwachtingen de realiteit daarbij. Sta stil bij het verschil tussen leven naar een norm en leven naar een waarde.

Alternatieve oefening B

1. Doe de oefening in 3-tallen: spreker benoemt de strenge verwachtingen, luisteraar noteert ze, observator registreert eigen gevoelens/reacties; 3 minuten per ronde, ieder vervult alle rollen
2. Laten opschrijven wat hun belangrijkste ervaringen/reacties waren in de drie verschillende rollen
3. Rondje delen van de belangrijkste ervaringen

Oefening in waarden

Wat ik belangrijk vind in mijn leven: (3-5 waarden)  
(zoek eventueel een rijtje waarden op internet en lees ze voor, laat cursisten waarden opschrijven die het meeste aanspreken.

Wat zou een mogelijk doel kunnen zijn bij ieder van de waarden?

# Hand-out 8 De kunst om een goede relatie in stand te houden (1)

Oefening in mindful en compassievol luisteren

Algemeen:

We beginnen in tweetallen tegenover elkaar in meditatiehouding, 5 minuten zazen.

Daarna:

De een vertelt 5 minuten iets wat je wilt delen, de ander luistert alleen. Na vijf minuten bedank je elkaar voor het luisteren en voor het delen van het verhaal.

Daarna wisselen van rollen.

Aandachtspunten voor de luisteraar

1. zet je eigen overtuiging naast je neer en probeer de dingen vanuit het perspectief van de ander te zien.
2. Bevestig het perspectief van de ander (dat hoeft niet te betekenen dat je het met hem/haar eens bent).
3. Onderzoek je eigen houding. (ben je bezig met je zin krijgen, winnen, gelijk krijgen? of juist in het vinden van een oplossing, aan de relatie werken en anderen accepteren)
4. Luister! En luister naar de gehele boodschap die de ander probeert over te brengen: luister met je oren (wat wordt gezegd?), luister met je ogen (wat neem je waar in lichaamsbewegingen van de ander), luister met je intuïtie (wordt er voor je gevoel iets verzwegen of achtergehouden?) en luister met je hart (wat denk je dat de ander voelt?).
5. Luister ook naar je eigen gedachten, gevoelens en fysieke reacties en richt je aandacht vervolgens weer op degene die spreekt.

# Hand-out 9 De kunst om een goede relatie in stand te houden (2)

De kracht van jaloezie: Oefening in jaloeiers zijn

Neem een vel papier om op te schrijven.

Deel het papier in drie kolommen.

Schrijf in de eerste kolom alle namen van iedereen op wie je (stiekem) jaloeiers bent.

Omschrijf heel precies wát je jaloeiers maakt in de tweede kolom.

De derde kolom vul je met wat jij kunt doen om niet meer jaloeiers te zijn.

Deel je jaloezie!

In tweetallen: 3-5 minuten mediteren,

daarna 3 dingen over de ander noteren waar je jaloeiers op bent,

vervolgens delen met de ander,

en tot slot reflecteren op wat het met je deed: zowel het delen als het horen.

# Hand-out 10 De reis naar vergeving

Stap 1. Onderzoek je vooroordelen over vergeving

Wat komt er bij jou op als je denkt aan het thema vergeving? Wat vind je ervan? Doe je het makkelijk? Of juist niet? Hoe komt dit? Wees zo eerlijk mogelijk naar jezelf, dat is heel belangrijk. Ben je bereid vergeving (opnieuw) uit te proberen? Je kunt eventueel beginnen bij mensen die je niet heel diep hebben geraakt, en bij wie het daardoor wellicht makkelijker is om ze te vergeven. Of proberen jezelf te vergeven voor de keren waarop je jezelf niet van je beste kant liet zien of niet liefdevol naar jezelf was.

Stap 2. Inventariseer

Kies een tijdstip en plek waar(op) je niet gestoord wordt. Je hebt 30-60 minuten nodig, en pen en papier. Schrijf bovenaan de volgende zin: 'Ik vergeef je en laat je los. Ik ben vrij en jij bent vrij.' Maak daaronder een lijst met namen van alle mensen (levend of overleden) die je ooit hebben geïrriteerd/gekwetst/verraden etc. Denk aan zo'n 3-4 pagina's. Velen merken dat er namen boven komen drijven waar ze in jaren niet aan hebben gedacht.

Stap 3. Vergeving

Sta vervolgens stil bij iedere naam, houd het beeld van die persoon in gedachten en zeg tegen hem of haar: 'Ik vergeef je en laat je los. Mijn vergeving is totaal. Ik ben vrij en jij bent vrij.' Doe dit totdat je de hele lijst hebt afgewerkt.

Stap 4. Voelen

Geef jezelf de tijd om een paar minuten lang te ervaren wat voor gevoel dit je geeft. Wat merkte je op tijdens en na de oefening?



# Hand-out 12 De eerste liefde - 2

(Zelf)compassie, als het al een locatie heeft, bevindt zich eerder in het hart dan in het hoofd.

We hebben mixed feelings over ons eigen hart.

We willen liefhebben, maar durven niet. Willen spontaan en open in het leven staan, maar zijn bang omdat we eerder gekwetst zijn of door anderen misbruik gemaakt is van het openstellen van ons hart.

Een relatie opbouwen met een ander betekent ook de relatie met ons eigen hart onderzoeken.

## Oefening

- ga ontspannen zitten, rechtop
- je ogen mag je sluiten
- adem een paar keer bewust in en uit
- ga met je aandacht naar je 'gevoelshart', in het midden op de borst, niet precies waar je orgaan zit
- leg een hand of beide handen op die plek, waardoor je nog beter contact kunt maken met de bron van liefde in jezelf. Het gaat niet zozeer om het op zoek gaan naar je hart, maar eerder een uitnodiging aan jouw hart om voelbaar te worden.

Laat vervolgens de volgende vragen in jezelf klinken en luister naar de antwoorden

- waar in mijn leven ben ik liefde geweest?
- waar heb ik mijn hart gegeven, in welke relaties, in welke omstandigheden, in welke periode van mijn leven?
- aan wie gaf ik zo makkelijk, graag en volledig mijn liefde?

Laat herinneringen opkomen en voel hoe die beelden resoneren in jezelf, zowel fysiek als gevoelsmatig. Laat vervolgens de volgende vragen in jezelf resoneren en luister naar de antwoorden:

- waar in mijn leven, in relatie tot wie, heb ik mijn liefde teruggehouden, mijn hart niet gegeven?
- in welke periode was mijn hart terughoudend, geremd, moeilijk te vinden?

Laat ook nu de herinneringen opkomen en voel hoe die beelden resoneren in jezelf, zowel fysiek als gevoelsmatig. Verbind jezelf met de beelden zonder er een oordeel over te vormen: zo was het. er waren momenten dat ik liefde wás, mijn hele hart gaf, en momenten dat ik terughield, waarin ik me niet of werkelijk gegeven heb.

Richt je blik nu rechtstreeks op de plek van je gevoelshart. Zie het hart met de hele geschiedenis van vreugde en liefde, verdriet en pijn. Laat een beeld opkomen van hoe dat hart er door je ervaringen nu uitziet.

En als je zo kijkt, hoe heb je jouw hart geprobeerd te beschermen tegen pijn of verdriet? Hoe heb je je verdedigd?

misschien heb je jezelf teruggetrokken uit contact, heb je jouw hart bevroren of verhard, bewapend of er een muur omheen getrokken?

Die bescherming was ooit zeker noodzakelijk. je hebt een zeker afweermecanisme gevonden tegen pijn die jouw hart zou kunnen raken.

Kijk nu nog eens naar jouw hart en stel jezelf voor dat je helemaal naar binnen kunt kijken, naar de essentie van jouw hart.

Wat merk je op? Wat zie je daar? Laat een beeld opkomen van de essentie van jouw hart, van wat het in wezen is.

Laat dit beeld opkomen in de wetenschap dat deze essentie nooit is beïnvloed door wat je hebt meegemaakt. Je ziet de essentie die nog volledig intact is en wil stromen.

Laat het beeld ervan opkomen.

Breng tot slot je aandacht weer terug naar waar je nu bent. Open langzaam je ogen.

Bron: Handboek non-duale coaching en therapie – Alexander Zöllner

# Hand-out 13 Ik hou van je gewooneheid

Enkele oefeningen om volledig aanwezig te zijn voor thuis die allen 'beginner's mind' bevorderen:

- schrijf eens een bladzijde in je dagboek of een stuk met je andere hand
- draai de volgorde waarin je dingen doet om: de manier waarop je je aankleedt (eerst sokken, dan ondergoed als je het normaliter andersom doet et cetera)
- neem een andere route naar je werk
- eet iedere dag iets anders als ontbijt
- verander je routine zo vaak mogelijk
- stop waar je mee bezig bent en glimlach
- doe je iets uit gewoonte? stop ermee. Hervat het, maar doe het anders. Zelfs als het iets is wat niet goed voor je is, doe het wél, maar met veel aandacht voor het hele proces. Steek je sigaret met de andere hand aan, schenk de whisky met de andere hand in. Word jezelf bewust van de fysieke aandrang die je voelt en de geestelijke reactie daarop.

Tijdens de les:

- doorlezen hand-out
- delen tips om mee te oefenen
- 3 x mediteren, waarvan:
  - eerste periode: 'andersom zitten'. Met je gezicht naar de muur (dus matten een stuk van de muur af leggen, wellicht al voor de les), andere hand 'onder' in mudra, ander been voor je (in birmaanse zit) of ander been boven (in kwart/halve lotus)
  - tweede periode: 'gewoon zitten', maar je mat een stukje (diepte van 1 mat) van de muur halen en andersom gaan zitten (met je gezicht naar de muur, en ruggen naar elkaar) – geef dit bv. aan na de kinhin als iedereen nog staat (en geef ook de instructie dat periode 3 'normaal' mediteren is
  - derde periode: 'normaal' mediteren

# Hand-out 14 – Ken je Kungfu?

## Oefening

1. Neem iemand in gedachten op wie je jaloers bent (die iets heeft wat je wil hebben, die iets kan wat jij wil kunnen, die is wat jij wil zijn) en stel je voor hoe zijn of haar leven eruit ziet. Schrijf het op.
2. Neem iemand in gedachten op wie je absoluut niet jaloers bent (in wiens schoenen je niet zou willen staan) en stel je voor hoe zijn of haar leven eruit ziet. Schrijf het op.
3. Wie heb je recent voor het eerst ontmoet? Wat is je bijgebleven van hem/haar? Schrijf het op.
4. Lees terug wat je hebt opgeschreven over deze drie personen en stel jezelf telkens de vraag: wat zegt dit over mij?

## Alternatieve oefening

1. Pak je schrift en pen
2. Deel je blad in in 3 kolommen
3. In de eerste kolom schrijf je de namen van de mensen op wie je jaloers bent, in de tweede schrijf je per persoon op waarop je jaloers bent
4. Als er niet zoveel nieuws meer komt, schrijf dan in de derde kolom per persoon op wat je kunt doen om je jaloezie tot inspiratiebron te maken
5. (afhankelijk van je groep, of je dit aandurft of niet met ze): ga in tweetallen tegenover elkaar zitten en vertel elkaar om beurten wat je hebt opgeschreven.

# Hand-out 15 Drie bevrijdende inzichten 1

## Oefening

Iedereen speelt de hoofdrol in zijn/haar eigen film (waar jij niet de hoofdrol in speelt). Je doet niemand tekort als je jezelf meer ruimte geeft, dus neem ook de hoofdrol in je eigen film. In deze oefening kun je de cursisten 20-30 minuten naar buiten sturen met de opdracht een gesprek met zichzelf te hebben, al wandelend. Begin gewoon met 'hoi, hoe gaat het met je? En antwoord dan als in dialoog met jezelf. Luister naar jezelf en stel vragen. Belangrijk: in het gesprek hoeft niets te worden opgelost. Je hoeft er alleen maar even voor jezelf te zijn. Het werkt krachtig als je hardop praat, maar een innerlijke dialoog werkt ook als je teveel schroom hebt om tegen jezelf te praten op straat.

## Alternatieve oefening

Ik lees een zin hardop voor, jullie schrijven de zin op en als ik stop met voorlezen dan schrijf je meteen verder. Dus niet stoppen en nadenken maar doorschrijven.

De zin:

"Als er geen enkele beperking zou zijn in mijn leven, en ik gewoon kon doen wat ik wilde, dan zou ik...."

- Je laat de groep 5 minuten schrijven.

- Vervolgens stel je de vragen:

\* Hoe heb je deze oefening ervaren?

\* Wat heeft je het meest verrast in je eigen verhaal en/of tijdens het opschrijven van je verhaal?

- Rondje maken met de talking stick.

# Hand-out 16 Drie bevrijdende inzichten 2

## Oefening deel 1 (voorlezen)

Dongshan ging bij meester Yunmen in de leer. De meester zei: 'Waar kom jij vandaan?' 'Uit Chadu.' 'Waar heb je de zomer doorgebracht?' 'In Baoci, een klooster in Hunan.' 'Wanneer ben je daar vertrokken?' 'Vijfentwintig augustus.' 'Ik zou je zestig stokslagen moeten geven maar ik zal ze je besparen.'

De volgende dag vroeg Dongshan: 'Gisteren hebt u mij zestig stokslagen bespaard, wat heb ik dan verkeerd gedaan?' 'Trekvogel,' riep meester Yunmen, 'dat vliegt maar heen en weer.' Eindelijk ging Dongshan een lichtje op.

## Oefening deel 2 (doen)

In tweetallen.

1. Stel elkaar om de beurt de vraag 'Waar kom je vandaan?' (en neem 5 minuten p.p. voor het antwoord)
2. Stel elkaar om de beurt de vraag 'Waar ga je naartoe?' (en neem 5 minuten p.p. voor het antwoord)
3. Navoelen, reflecteren en kort ervaringen uitwisselen.

## Alternatieve oefening

1. Laat iedereen vijf minuten nadenken over waar ze allemaal controle over willen hebben, en dat schrijven ze allemaal op in hun schrift.
  2. Vervolgens in tweetallen tegenover elkaar gaan zitten
  3. Eerst leest de ene zijn/haar lijst voor met die controle-dingen, de ander luistert alleen maar
  4. Vervolgens leest de ander voor en luister de eerste
- Oefening afsluiten met voor zichzelf laten opschrijven wat ze hebben ervaren aan fysieke gevoelens, gedachten en emoties bij a) het bedenken en opschrijven van hun controledingen, b) het oplezen ervan, c) het luisteren naar de lijst van de ander.

# Hand-out 17 Een woord van bemoediging kan de toekomst veranderen 1

De klok tikt

Laat cursisten 2 getallen opschrijven: 80 en 67.  
Laat hen vervolgens de eigen leeftijd ervan aftrekken.

Vertel vervolgens iets in de trant van onderstaande:  
Gemiddeld wordt een mens zo'n 80 jaar oud. Ga ervan uit dat dit voor jou ook geldt.

Het eerste getal drukt uit hoeveel tijd jou nog rest. Dat lijkt soms veel. Toch is dit het enige wat je nog hebt in dit leven. Als je dromen hebt en dingen wilt doen, dan is dat dus de tijd die je gegeven is. We schuiven onze dromen vooruit tot ze uiteindelijk een keer over de rand zullen vallen. Vergis je niet: de tijd tikt door! Deze tijd is dus het enige wat je nog over hebt om alles te kunnen doen wat je ooit nog zou willen doen.

Het uitrekenen van je eigen houdbaarheidsdatum komt misschien wat deprimerend over. Toch is het beseft dat de klok tikt en je dus niet alle tijd van de wereld hebt, heel erg belangrijk.

Want als je bijvoorbeeld uitgaat van het idee dat je tot je 67ste zult werken, dan heb je dus nog 67-X jaar om het werk te kunnen doen dat je leven de moeite waard maakt.

Oefening: Droom-experiment

1. Ga rustig zitten, ontspan je en sluit je ogen. Neem een idee/wens/droom in gedachten en vorm er een beeld van in je gedachten, probeer dit zo helder mogelijk voor ogen te zien; zie jezelf in de gerealiseerde situatie handelen/bestaan.
2. Schrijf vervolgens enkele voorwaarden op en kernwaarden die ermee te maken hebben. Stel jezelf bijvoorbeeld de vraag 'wat heb ik nodig?'
3. Formuleer een positieve intentie en schrijf zo concreet mogelijk, in 1 zin, op. Bv. Op 1 juli 2019 heb ik een andere baan in de zorg waarbij ik 4 dagen per week werk als verpleegkundige. Of: Volgend jaar in de grote vakantie spreek ik in Italië Italiaans met iedere Italiaan. Ik versta hen en zij mij.
4. Welke (kleine) stap kun je als eerste zetten? (denk niet verder vooruit dan deze eerste stap en denk ook niet na over het 'hoe', maar denk vanuit 'wat'. Schrijf de stap op.
5. Motiveer de cursisten: 'zet die eerste stap! En nu: hartsutra'. ☺

# Hand-out 18 Een woord van bemoediging kan de toekomst veranderen 2

Oefening: Eigenlijk-vragenlijst

Doel: inventariseren wat iemand werkelijk zou willen doen met zijn leven.'

Lees onderstaande items één voor een voor en vraag de cursisten die items op te schrijven die hen aanspreken/bij hen weerklinken.

Na de oefening refereren aan de huiswerkopdracht (kies een doel voor een week) en daarna meteen mediteren.

Als er geen obstakels zouden zijn, zou ik eigenlijk:

- Meer alleen willen zijn
- Meer onder de mensen willen zijn
- Meer willen sporten
- Meer gaan dansen
- Minder willen werken
- Alleen op reis willen gaan
- Gezonder willen eten
- Vrij willen zijn van alcohol/nicotine/drugs/antidepressa
- Vaker naar de film willen
- Vaker naar een concert willen
- Een boek willen schrijven
- Meer willen schilderen
- Willen verhuizen
- Meer tijd met mijn kinderen willen doorbrengen
- Een bepaalde opleiding willen gaan doen
- Een andere baan willen
- Het een en ander aan mijn uiterlijk willen veranderen (zo ja. wat?)
- Meer op de voorgrond willen staan
- Meer willen daten of actiever op zoek willen gaan naar een partner
- Vaker naar feestjes willen gaan
- Huisdieren (soort...) willen hebben
- Een nieuwe garderobe willen aanschaffen
- Meer een-op—een met mijn partner samen willen zijn
- Meer in de natuur willen zijn
- Meer rust en stilte in m'n leven willen ervaren
- Meer met bepaalde vrienden willen afspreken
- Meer met geloof/spiritualiteit bezig willen zijn
- Het liefste lekker niets doen
- Meer naar muziek willen luisteren
- Meer bezig zijn met muziek maken
- Een (ander) instrument willen leren spelen
- Nieuwe vrienden willen maken
- De banden met mijn familie willen versterken
- Minder contact hebben met mijn familie
- Mijn huis totaal anders inrichten
- Een beter dag- en nachtritme willen hebben
- Beter en/of langer willen slapen
- Mezelf verwennen met een massage of een dagje sauna
- Fietsend naar m'n werk gaan in plaats van met de auto
- Een rijker seksleven hebben
- Vaker lekker koken
- Vaker een weekendje weg willen
- Een bepaalde hobby (..) willen beoefenen
- Iets (...) voor mezelf willen kopen



# Hand-out 19 Als je je roeping zoekt

## oefening

1. Neem je droom (die je een paar weken geleden hebt opgeschreven) in gedachten
2. Verdeel een blad in je schrift in 2 kolommen
3. Schrijf in kolom 1 op: Stel dat... – en som dan alle dingen op die zouden kunnen gebeuren waardoor je je droom niet kunt realiseren
4. Schrijf in kolom 2 achter elke 'stel dat...' in kolom 1 het tegenovergestelde daarvan op
5. Beoordeel nu voor elk van beide kolommen het percentage 'realisatiekans': hoe groot is de kans dat deze 'stel dats' uitkomen. Beoordeel het voor de gehele kolom, niet per item.
6. Beantwoord dan de vraag: van welke kolom 'stel dats' zou ik het meest leren als ze uit zouden komen?
7. Beantwoord tot slot de vraag: wat belet me om mijn droom te realiseren?

# Hand-out 21 Twee spirituele paden in één gezin

Volgens Karen Armstrong, auteur van o.a. de boeken 'Een geschiedenis van God' en 'Compassie', wordt de bron van religie gevonden in het volgende:

Uit Een Geschiedenis van God:

Mannen en vrouwen begonnen goden te aanbidden zodra ze herkenbaar menselijk waren geworden. Ze schiepen religies op hetzelfde moment waarop ze kunstwerken schiepen. Ze deden het niet simpelweg omdat ze machtige krachten gunstig wilden stemmen, maar omdat ze in die eerste religies uitdrukking wilden geven aan de verwondering en het mysterie die altijd essentiële componenten van de menselijke beleving van deze wondermooie maar angstige wereld geweest schijnen te zijn. Net als kunst is religie een poging geweest m in dit leven zin en betekenis te ontdekken.

Religie als middel om onze verbondenheid met het onzichtbare tot uitdrukking te brengen.

Een poging om hun verwondering tot uitdrukking te brengen en dat alom tegenwoordige mysterie te verbinden met hun eigen leven.

Uiteindelijk komt de essentie van elke religie volgens haar op het volgende neer:

Uit Compassie:

Wat gij niet wilt dat u geschiedt, doe dat ook een ander niet of in een positieve formulering: Behandel een ander zoals je zelf behandeld wilt worden. Of ook: Heb uw naaste lief gelijk uzelve.

Kort verhaal over de Joodse wijze Hillel, een oudere tijdgenoot van Jezus: Naar verluidt kwam er een ongelovige bij Hillel die beloofde zich tot het Jodendom te bekeren als hij op één been staand de hele Thora kon voordragen. Hillel antwoordde: 'Wat gij niet wilt dat u geschiedt, doe dat ook een ander niet. Dat is de hele Thora, de rest is alleen maar commentaar. Lees de Thora'

Armstrong in Compassie: Kunst en religie brengen ons beide naar een nieuwe plek in onszelf waar we een bepaalde mate van sereniteit vinden.

Verder hebben we een gesprek gevoerd over onze eigen ervaringen met spiritualiteit (en geconstateerd dat dat ook in deze gesecculariseerde tijden nog steeds een kwetsbaar en gevoelig gesprek is).

En dat het tweede hierboven geciteerde citaat van Sunim eigenlijk op elk gebied van toepassing is als je merkt dat je een ander van iets probeert te overtuigen of niet begrijpt.

# Hand-out 22 Je oorspronkelijke gezicht

Oefening

tenminste 1 periode 30-40 minuten mediteren

Oefening 2

hartsutra 1 x heel snel reciteren, 1 x heel langzaam reciteren (+1 x normaal tempo reciteren)

Oefening 3

lange kinhin: 10-15 minuten (met tempowisselingen)