

## Huiswerkopdrachten Introductiecursus

Les 1. Meditatiehouding: 2 x 20 minuten per dag mediteren op het tellen van de adem.

Les 2. Doelen stellen: Hand-out les 3 met doelentabel thuis invullen en de volgende les meenemen.

Les 3 Doelen stellen: geef je doel thuis een prominente plaats.

Les 4. Concentratie: maak van een dagelijks terugkerende 'relatief eenvoudige' bezigheid een echte zen-oefening. Doe dit ene ding met al je onverdeelde aandacht en liefde! (denk bijvoorbeeld aan: ontbijten, tandenpoetsen, groenten snijden).

Les 5. Denkmodel: benoem bij jezelf drie repeterende gedachten. Deze gedachten komen vaak voort uit een bubbel. Het gaat om het herkennen hiervan. Je hoeft er niets mee te doen.

Les 6. Projectie en perceptie: stel jezelf de vraag: wat speelt er in mijn leven en hoe beïnvloedt dat mijn waarneming?

Les 7. Hartsoetra 1: reciteer thuis een week lang iedere dag de Hartsoetra als adem oefening voor het mediteren.

Hartsoetra 2: beantwoord de vragen op de hand-out van de evaluatieles en neem ze volgende week mee.

Les 8. Evaluatieles: mediteer iedere dag 2 x 20 minuten.

Les 9. Lichaam en geest: sport deze week drie keer minimaal een half uur. En voel wat dat met je lichaam en bewustzijn doet.

Les 10. Zen en geluk: een week lang dagelijks koud afdouchen/koud douchen.

Les 11. Boeddhisme: was je kommen (de vaat) deze week met de hand in volle aandacht.

Les 12. Symbolen: wat is je favoriete symbool (in huis) en welke symbolische betekenis heeft het?

Les 13. Keuzes maken: Oefen je in keuzes maken, door, ook bij de gedachteloze, kleinere keuzemomenten, welbewust te kiezen. Noteer er deze week vijf per dag.

Les 15. Nen: schil dagelijks een appel (of ander fruit/groente) met zoveel mogelijk nen, bijvoorbeeld door een zo lang mogelijke sliert te maken.

Les 16. Rituelen: maak deze week een ritueel van het tafeldekken en geef dat alle aandacht.

Les 17. Koan: Oefen de komende week dagelijks voor de spiegel met open mond, oren en ogen het uitroepen van de klank: "AAAAAAAAAAHHH".

Les 18. Verlichting: Schrijf eens op wat je van de verschillende verlichtingservaringen in je eigen leven herkent.

Les Extra les: Denkmodel 2 intuïtie: vanuit onze ervaringen en verwachtingen doen we geregeld een voorspelling. Door deze voorspelling te noteren en achteraf te checken leer je hoe intuïtief je bent. Noteer deze week drie voorspellingen.