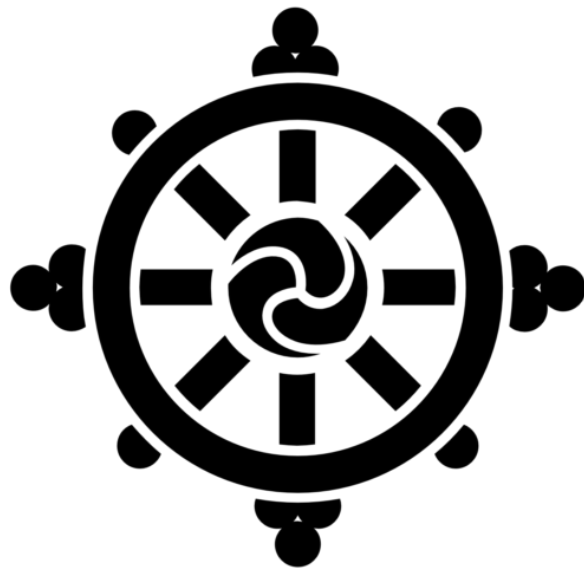


Zelfonderzoek van het Innerlijke Kind



*“Het gehuil dat we diep vanuit ons hart horen,
is afkomstig van het gewonde kind binnenin ons. Het helen
van de pijn van ons innerlijke kind is de sleutel waarmee we
onze boosheid, verdriet en angst transformeren.”*

-Thich Nhat Hanh

Suggesties bij de Onderzoekscirkel voor het Innerlijke Kind

**Script bijeenkomst: maximale duur 90 minuten
(maximaal 6 deelnemers per onderzoekscirkel)**

Opening van de Onderzoekscirkel

"Laten we beginnen met een korte stiltemeditatie van ongeveer 3 minuten om volledig aan te komen in dit moment"

< Bel >

Buiging en introductie:

"Moge het gezamenlijke werk dat we doen en het innerlijke zelfonderzoek dat dat iedereen voor zich verricht, het lijden van onszelf en daarmee dat van alle wezens verlichten."

< Bel >

"Wie biedt aan de intenties voor te lezen bij het zelfonderzoek van ons Innerlijke Kind?"

Standaarduitleg van de opzet van de onderzoekscirkel:

(Bereken de lengte van de delen per persoon)

bij maximaal 6 deelnemers is er voor iedere persoon maximaal 10 minuten om te delen over diens zelfonderzoek. Deelnemers mogen zelf aangeven of er na het delen ruimte is om te reageren of om vragen te stellen.

Uitnodiging: "Wie biedt aan om de tijd te bewaken?"

Tijdbewaking: Wanneer er maximaal 10 minuten gedeeld mag worden, misschien een eerste waarschuwing bij 6 minuten door de hand op te steken (digitaal of fysiek) en bij 9 minuten: "Tijd om af te ronden. "

Uitnodiging tot delen:

"Wie wil als eerste delen over zijn of haar zelfonderzoek"

Format om te delen bij het zelfonderzoek van het Innerlijke Kind:

Kort inchecken (aanbevolen):

Hoe voelt iemand zich, of hoe ervaart de persoon het om te delen over het betreffende onderdeel van het zelfonderzoek. Als er spanning is, mag hier aandacht en ruimte voor zijn.

Deelnemer deelt over diens zelfonderzoek:

Tijdwaarschuwing na (bijvoorbeeld) 6 minuten.

Tijdwaarschuwing na (bijvoorbeeld) 9 minuten.

Afsluiting van het delen:

"Dank voor het delen. We hebben nog 2 min over. Ervaar je ruimte voor reflecties van anderen op wat je hebt gedeeld, of voor reflectieve vragen van deelnemers bij jouw zelfonderzoek?"

Afsluiting van de bijeenkomst

"Dan is dit het einde van dit gedeelte van ons zelfonderzoek.

Bedankt voor het luisteren naar elkaar. We sluiten deze cirkel van zelfonderzoek af met 1 tot maximaal 3 gevoelswoorden die iedere deelnemer gebruikt om te omschrijven hoe die zich op dit moment voelt, of door een korte zin die het innerlijke weerbericht van het huidige moment weergeeft."

Uitnodiging tot het lezen van de slotintenties:

"Wie biedt tot slot aan om 'De weg terug' voor te lezen?"

Afsluiting van de Onderzoekscirkel:

"Allemaal bedankt voor de aanwezigheid en de moed tot kwetsbaarheid bij het delen van ieders zelfonderzoek."

"Graag tot volgende week, waarbij we [noem onderdeel van zelfonderzoek] zullen behandelen."

< Bel >

Intenties

bij Zelfonderzoek van het Innerlijke Kind

Vertrouwde Vrienden op dit Pad

We ondersteunen elkaar als gelijken op het Achtvoudige Pad en we delen open over ons Zelfonderzoek en over de Inzichten die we daarbij opdoen.

Verbindende communicatie

We richten ons bij het delen op onze eigen verantwoordelijkheid door 'ik'-boodschappen te gebruiken en we vermijden het gebruik van 'je'.

Zuiver spreken

We verbinden ons aan de intentie tot het Zuiver Spreken. We zijn ons bewust van het karma van ons spreken en we roddelen niet. We delen open en eerlijk over onze verslaving om zo te kunnen bouwen aan een gezond vertrouwen in ons herstel

Onthechting

We luisteren met compassie en een open oor, zonder oordeel of veroordeling. We bieden geen advies, tenzij hier expliciet om wordt gevraagd.

Moed van het delen

We delen over onze verslaving en houden daarbij rekening met anderen. We vermijden details die niet ter zake doende zijn om het lijden van onze verslaving invoelbaar te maken. We erkennen de moed van ieder van ons bij het open en kwetsbaar delen.

Goede wil

We gaan ervan uit dat de schade die we hebben berokkend niet voortkomt uit opzet, maar uit een plek van angst, pijn en verwarring. Ieder van ons handelt op sommige momenten in ons leven onvaardig.

De weg terug

*De weg terug naar ons hart
begint met de weg terug
naar het Kind dat daar op ons wacht.*

We leren het kind in ons te erkennen, te herkennen en te ontvangen door de pijn van onze verslaving, trauma en isolement met compassie en met wijsheid tot aan de wortel te onderzoeken.

Mogen we elkaar steunen bij dit onderzoek.
Moge we het samen voltooien.

Moge we in goede wil en vertrouwen naar elkaar uitreiken, zowel in goede als in minder goede tijden, en moge we leren om ons hart voor elkaar open te stellen.

Moge we leren om met een intentie van compassie te handelen, zonder daar dankbaarheid of erkenning voor terug te verwachten.

Moge de Liefdevolle Vriendelijkheid achter ons handelen gevormd worden door dezelfde Warmte en Liefde waarmee we leren om
het Kind in ons Hart te omarmen.

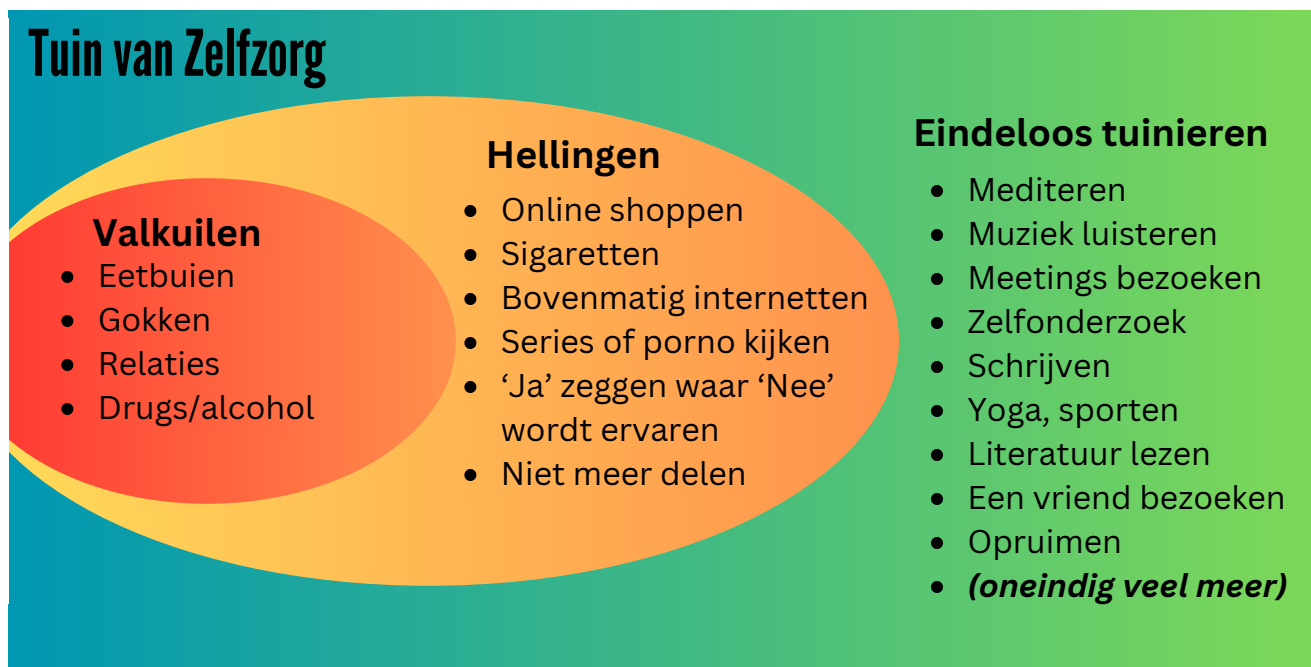
Tuin van Zelfzorg

bij het Zelfonderzoek van het Innerlijke Kind

De 'Tuin van Zelfzorg' helpt je om eigen grenzen te bepalen.

Niemand anders dan jij bezit jouw verhaal. Niemand anders kan jouw wijze grenzen bepalen. Je mentoren of wijze vrienden kunnen je wel helpen beslissen. Maar uiteindelijk heb alleen jij de controle over wat je wil doen.

De Tuin van Zelfzorg is een eenvoudig en visueel hulpmiddel dat je helpt om de eigen grenzen te bepalen, zodat deze grenzen niet steeds veranderen op basis van de stemming waar je in verkeert. Het is een veelzijdig instrument dat je helpt om jouw plan voor herstel van alle vormen van verslaving op één vel papier uit te werken.



Pak een stuk papier (A4 of A3 formaat) en teken daarin drie grote cirkels die elkaar omringen, steeds groot genoeg om er een korte lijst op te schrijven.

Tuin van Zelfzorg

bij het Zelfonderzoek van het Innerlijke Kind

Valkuilen: “Hier doe ik afstand van.”

*Maak de middelste cirkel op het vel papier rood en geef het de kop:
‘Hier doe ik afstand van’.*

*Maak daaronder een lijst van schadelijk gedrag / destructieve
gewoontes / dingen waarvan je afstand wil doen.*

Je wilt misschien eerst alleen afstand doen van het meest schadelijke
gedrag. Of je wil in één keer volledig stoppen. Je Wijze Vrienden en/of
mentoren kunnen daarbij een goede
springplank zijn.

**Je valkuilen gaan over gedrag waarbij je herhaaldelijk grenzen heb
gesteld en meermals de controle ben kwijtgeraakt.**

Herhaal bij het beschrijven van je valkuilen voor jezelf
de volgende zinnen:

*“Als ik in mijn valkuil zit, verkeer ik in een trance van verwarring en
onwetendheid en breng ik uiteindelijk lijden in deze wereld.*

*Wanneer ik weer ontwaak uit mijn trance, keer ik terug naar het pad van
mijn beoefening en kanaliseer ik de energie uit de schade die ik
veroorzaakt met mijn gedrag in het vergroten van mijn wijsheid door
inzicht en begrip te cultiveren.*

*Ik begin direct de oorzaken te onderzoeken en achterhaal voor mezelf
hoe ik in mijn valkuilen terecht ben gekomen.”*

Tuin van Zelfzorg

bij het Zelfonderzoek van het Innerlijke Kind

Hellingen: “Hier trekt de zwaartekracht me naar beneden.”

Teken een cirkel rondom de middelste (de rode cirkel) en kleur deze geel-oranje. Geef het de kop ‘Hellingen’ of ‘Zwaartekracht’.

Maak daaronder een lijst van alle triggers / activators / risicofactoren die leiden tot verlangen en hunkering.

Bijvoorbeeld:

Online shoppen, (weer) sigaretten roken, bovenmatig internetten, overmatig series of porno kijken, ‘Ja’ zeggen waar ik ‘Nee’ ervaar, stoppen met delen.

Weet je niet zeker of bepaald gedrag riskant is en tot het hellende vlak behoort? Schrijf het toch op!

Op het hellende vlak - daar waar de zwaartekracht je naar beneden begint te trekken, richting schadelijk en destructief gedrag - is de sangha een reddingslijn. Een Wijze Vriend of Mentor kan je helpen grenzen te bepalen op het hellende vlak.

Inchecken en delen over je verslaving aan je herstelgemeenschap helpt je om te bepalen of je op een hellend vlak bevindt.

Vertrouwen op en uitreiken naar de sangha kan je weer omhoog trekken, terug naar het gezonde tuinieren in je ‘Tuin van Zelfzorg’.

Tuin van Zelfzorg

bij het Zelfonderzoek van het Innerlijke Kind

Eindeloos Tuinieren:

“Ik zorg voor een tuin waarin mijn Innerlijke Kind vrij en veilig kan spelen.”

Teken een cirkel rondom de oranje-gele cirkel en kleur deze groen. Versier de tuin met vrolijke bloemen, groene struiken en gras. Geef het de kop ‘Eindeloos tuinieren’.

Dit is jouw grenzeloze, eindeloze tuin. Hier ruik je jouw favoriete bloemen en ontmoet je de mensen die je leuk vindt.

Schrijf op welke heilzame, karmische zaadjes je in deze tuin kan planten, hoe je ze water kan geven, kan laten groeien, zonlicht kan geven.

Bijvoorbeeld:

Mediteren, muziek luisteren, meetings bezoeken (bij voorkeur offline, maar online kan ook), aan zelfonderzoek doen door te schrijven, naar yoga gaan, wandelen, sporten, spirituele literatuur lezen, een vriend bezoeken, opruimen van mijn huis.

Door deze zaadjes op te schrijven maak je een lijst van goede Zelfzorg waar je altijd op kan terug vallen voor jezelf - en indirect zorg je zo voor jouw Innerlijke Kind.

***Er zit een Kind in je dat wil lachen en dat gelukkig wil zijn.
Door goede Zelfzorg creëer je een veilige en gezonde omgeving waar je Innerlijke Kind blij en vrij kan ronddwalen en kan spelen.***

Eerste Nobele Waarheid

Er is Lijden

Introductie

Begin met jezelf te aarden: Haal 3 keer diep adem om aan te komen.

Laten we beginnen met terug te denken aan je kindertijd (<18 jaar).

Welk schadelijk gedrag heb je gezien of ervaren in je omgeving?

Je kunt hierbij gedrag opnoemen van verzorgers, familieleden, vrienden, leden van de gemeenschap waar je onderdeel van was of van anderen.

Belangrijk: de definitie van "schadelijk" is aan jou om te interpreteren. Als je je door gedrag slecht of ongemakkelijk voelde, schrijf het dan op!

Denk nu na over je volwassen leven (>18 jaar).

Maak een lijst van je eigen gedragingen die je schadelijk vindt.

Zonder te overdrijven of te minimaliseren:

- (a) Schrijf op hoe je hebt geleden door dat gedrag*
- (b) Schrijf op hoe anderen hebben geleden door dat gedrag.*

Geef bij bovenstaande lijst elk gedrag een cijfer van 1-10, afhankelijk van hoe schadelijk jij het gedrag zelf vindt (waarbij 10 het schadelijkst is).

Op welke wijze was jouw schadelijke gedrag een reactie op het gedrag waarvan je ooit getuige was of dat je hebt meegemaakt tijdens je kindertijd of volwassenheid? (Trauma, pijn of conditioneringen?)

Eerste Nobele Waarheid

Er is Lijden

Patronen, trauma en heling

Zie je patronen ontstaan in je leven? Welke zijn dat?

Als je deze patronen zou veranderen, wat zouden dan enkele manieren zijn waarop je het lijden voor jezelf en anderen zou kunnen verminderen?

Wat zijn enkele manieren waarop je zou kunnen reageren op trauma's, pijn en conditioneringen uit je kindertijd die niet vermijdend zijn, maar die juist heling en herstel bevorderen.

Outro

***Keer terug naar het lichaam, geest en hart in het heden
door de zintuigen te gebruiken***

Aarden door te observeren:

Wat zie je?

Wat hoor je?

Wat proef je?

Wat voel je?

Richt je op de kleine details van je ervaring, zoals kleur, geluid of de textuur van een voorwerp in je handen.

Door bewust gebruik te maken van je zintuigen, veranker je jezelf in het hier en nu en herstel je je verbinding met de wereld om je heen.

Tweede Nobeles Waarheid

Lijden kent een oorzaak

Introductie

Begin met jezelf te aarden: Haal 3 keer diep adem om aan te komen.

Denk terug aan je jeugd en je kindertijd (<18 jaar):

Hoe reageerden anderen in je omgeving op moeilijke situaties, omstandigheden en gevoelens?

Als je terugkijkt op hun gedrag, herken je daarin dan patronen van hunkering of vermijding?

Denk nu na over je volwassen leven (>18 jaar):

Hoe heb je gereageerd op moeilijke situaties, omstandigheden en gevoelens? Heb je hunkering of vermijding ervaren? Zo ja, hoe heb je hiernaar gehandeld?

Zijn er verontrustende herinneringen, schaamte, verdriet of onvervulde behoeften die schuilgaan achter het verlangen of de vermijding die je vandaag ervaart?

Op wat voor manier zou je deze gevoelens en ervaringen met compassie en geduld tegemoet kunnen treden?

Tweede Nobeles Waarheid

Lijden kent een oorzaak

CRAVING, AVERSIE, VERWARRING

Denk terug aan je jeugd en je kindertijd (<18 jaar):

Heb je ooit gezien dat anderen in je omgeving zich vastklampten aan onbetrouwbare oplossingen om hun eigen geluk veilig te stellen of pijn te vermijden?

Tegen welke prijs volhardden ze in dit gedrag?

(Gaven ze bijvoorbeeld relaties, financiële zekerheid, gezondheid, kansen, juridische status of andere belangrijke dingen in hun leven op om hun gedrag in stand te houden?)

Denk nu na over je volwassen leven (>18 jaar):

Welke dingen heb je zelf opgegeven terwijl je je vastklampte aan onbetrouwbare oplossingen? (bv. relaties, financiële zekerheid, gezondheid, kansen, juridische status of andere belangrijke dingen om je verslavingsgedrag in stand te houden)?

Wat zijn overtuigingen waar je je aan vastklampt die:

- (a) verlangen en vermijding aanwakkeren?*
- (b) die de waarheid van vergankelijkheid ontkennen?*
- (c) gaan over hoe de dingen in het leven volgens jou eigenlijk "zouden moeten" zijn?*

Outro:

Keer terug naar lichaam, geest en hart in het heden door de zintuigen te gebruiken (gebruik de aardings-oefening bij de Eerste Nobeles Waarheid).

Derde Nobele Waarheid

Lijden kent een einde

HET OVERWINNEN VAN VERLANGEN, AFKEER, VERWARRING

Introductie

Begin met jezelf te aarden: Haal 3 keer diep adem om aan te komen.

Denk terug aan je jeugd en aan je kindertijd (<18 jaar):

Herinner je je voorbeelden van mensen in je omgeving die met succes hun ontberingen overwonnen? (Bijvoorbeeld: stress, trauma's, afhankelijkheden en/of verslavingen).

Denk nu na over je volwassen leven (>18 jaar):

Wat maakt het zo moeilijk om je verslavende of afhankelijke gedrag te overwinnen?

Heb je ooit iemand zien herstellen? (Misschien is het iemand die je in een bijeenkomst hebt gezien.) Hoe kan het je helpen te geloven dat je zult herstellen?

De ervaring van herstel is divers. Het kan sterk variëren - van het eerst verminderen van het meest schadelijke gedrag, tot het volledig afzweren van al het verslavende gedrag (tenminste voor een bepaalde periode) als de meest wijze weg om jouw lijden te verminderen.

Welke hulpmiddelen (mensen of manieren) heb jij tot je beschikking om je te helpen het lijden achter je gedrag te verminderen en om herstel te cultiveren?

Derde Nobele Waarheid

Lijden kent een oorzaak

DE ERVARING VAN HOOP

Twijfel je of herstel voor jou mogelijk is? Zo ja, schrijf je twijfels dan op. Markeer een twijfel als deze je lijkt voort te komen uit een kinderlijke behoefte.

Wat zou een ondersteunend persoon tegen je zeggen over deze twijfels? (Stel je misschien voor wat je tegen een vriend(in) zou zeggen - of zelfs tegen een kind - dat met dezelfde worstelingen te maken heeft als jij).

Denk na over de Boeddha-natuur

Neem even de tijd om de Boeddha-natuur te overwegen.

De Dharma suggereert dat iedereen geboren wordt met een Boeddha-natuur. Dit zijn de vriendelijke, compassievolle en wijze zaadjes die je cultiveert op dit moment van onderzoek. Jouw Boeddha-natuur is al het goede dat al in je aard aanwezig was, lang voordat de wereld je "te pakken kreeg" of je schade berokkende. Het kan worden gezien als je Verlichte Zelf. Deze Boeddha-natuur is ook op dit moment nog steeds aanwezig in jou. Het is het deel van jou dat Recovery Dharma gevonden heeft. En het is het deel van jou dat blijft groeien in het licht van gezonde zelfzorg en op jouw weg van herstel.

Denkend aan de Boeddha-natuur: Wat zou het vriendelijke, compassievolle en wijze deel van jou zeggen over de twijfels die je hebt over je herstel?

Oefen eens in het "loslaten" van een subtiel verlangen.

Merk op dat de hunkering niet lang duurt (hunkeringen zijn altijd vergankelijk). Voel je dat kleine gevoel van opluchting als je het voorbij laat gaan? Dat is een klein voorproefje van vrijheid. Hoe voelt dat?

Outro:

Keer terug naar lichaam, geest en hart in het heden door de zintuigen te gebruiken (gebruik de aardings-oefening bij de Eerste Nobele Waarheid).

Vierde Nobele Waarheid

Er is een Pad naar het Einde van Lijden

Introductie

Begin met jezelf te aarden: Haal 3 keer diep adem om aan te komen.

We weten dat het einde van lijden mogelijk is, simpelweg omdat er in ons leven ook momenten zijn geweest - of we nu kind of volwassen waren - waarop we niet leden.

Als je begrijpt dat, net als alles in het leven, ook het lijden vergankelijk is, wat is dan jouw weg naar herstel?

Met welke uitdagingen in het leven ben je geconfronteerd?

Welke hulpmiddelen (mensen of manieren) zouden je kunnen helpen om deze uitdagingen aan te gaan?

Wat betekent het voor jou om je toevlucht te nemen tot de Boeddha, de Dharma en de Sangha voor jouw herstel?

Outro:

Keer terug naar lichaam, geest en hart in het heden door de zintuigen te gebruiken (gebruik de aardings-oefening bij de Eerste Nobele Waarheid).

Zuiver Inzicht

Oorzaak en gevolg leren begrijpen

*Denk aan een situatie in je leven die je onrustig maakt.
Beschrijf deze op de volgende pagina('s).*

*Denk na over de **gevoelens** die je hebt als reactie op de situatie die je hebt beschreven en schrijf deze op.*

Vind je het lastig om je gevoelens te benoemen? Op de volgende pagina's vind je het Wiel van Emoties, met een uitleg, dat je misschien kan helpen woorden te vinden - of in ieder geval een vorm van oriëntatie - voor wat je voelt.

Op wat voor manier zijn deze gevoelens volgens jou beïnvloed door je ervaringen als kind? Kun je je bijvoorbeeld vergelijkbare situaties herinneren die je als kind ongemakkelijk of onrustig maakten?

Heb je het idee dat je de situatie die je hierboven beschrijft volledig helder ziet? Of is je zicht misschien vertroebeld geraakt door haat, verwarring, vastklampen, gehechtheid of verlangen?

Als je denkt dat vertroebeling mogelijk is, op wat voor manier dan?

Kun je jezelf voorstellen dat er in de situatie die je hierboven beschrijft nog een andere "waarheid" aanwezig is, waar je (nog) geen rekening mee hebt gehouden?

Als je denkt dat dit mogelijk is, beschrijf dan deze alternatieve 'waarheid' of 'waarheden' en.

Wiel van Emoties

van Robert Plutchik

Acht Basisemoties en hun tegenpolen

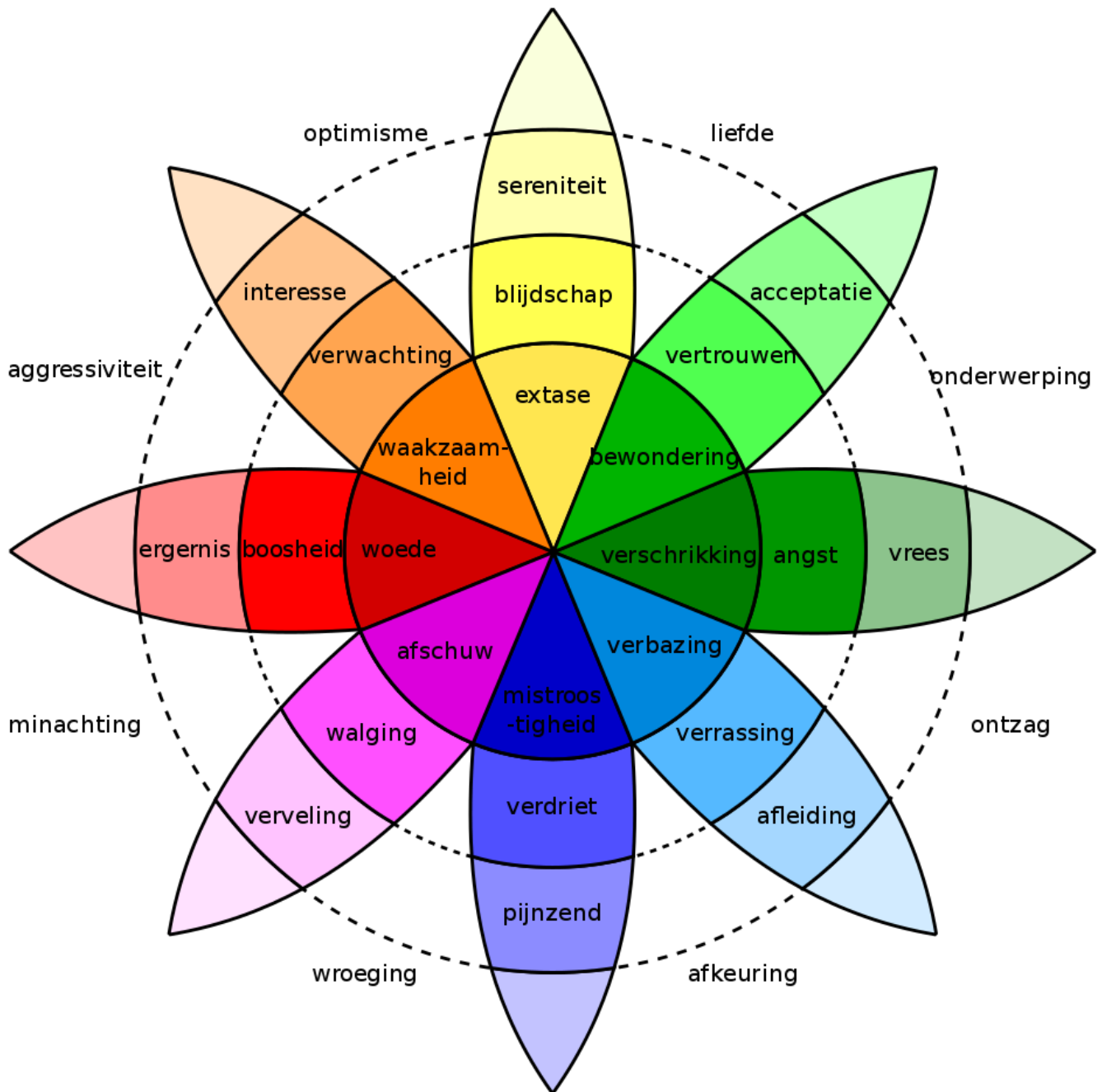
Robert Plutchik (1927 – 2006) was een Amerikaanse psycholoog die (o.a.) onderzoek deed naar emoties. Hij ontwikkelde het **Wiel van Emoties** waarin hij **acht basisemoties** toonde met daarbij hun samenhang, intensiteit en hoe ze elkaars tegenpolen zijn. Met dit model van acht basisemoties biedt Plutchik een meer uitgebreide versie van 5 basisemoties (boos, blij, bang, bedroefd, beschaamd).

Je vindt het wiel op de volgende pagina. In het model van het Wiel van Emoties staan op de binnenste cirkel de acht primaire emoties (extase, waakzaamheid, bewondering, woede, verschrikking, afschuw, verbazing en mistroostigheid). Op grond van hun betekenis heeft Plutchik deze emoties tegenover elkaar geplaatst.

De acht basisemoties kennen verschillende intensiteiten. Daarnaast bestaan er zogenoemde 'secundaire' emoties (je vindt ze tussen elk paar kleurvakken). Dit zijn geen 'tweedehands' emoties, maar ze zijn vooral 'samengesteld'. Ze worden gevormd door paren van de aangrenzende emoties. (Zo bestaat bijvoorbeeld wroeging uit een combinatie van walging en verdriet.

Wiel van Emoties

van Robert Plutchik



Zuiver Inzicht

Inzicht krijgen in trauma, karma en actie/gevolg

Denk hier eens over na:

Trauma kan van ouders op kinderen worden overgedragen. Dit "intergenerationele" trauma kan bestaan uit het ervaren van huiselijk geweld, geestelijk misbruik of systemisch racisme en marginalisatie.

Wat voor trauma's hebben je (voor)ouders meegemaakt?

Wat zijn enkele trauma's die je hebt geërfd van je ouders en/of voorouders?

Waar in je leven heb je te maken met de nasleep van gebeurtenissen uit je jeugd en je kindertijd? (<18 jaar)

Waar in je leven heb je te maken met de nasleep van eigen destructieve acties en onvaardig handelen?

Herinner je deze boodschap:

*Ons trauma is niet onze schuld, maar ervan genezen is onze verantwoordelijkheid en ons recht."
(Recovery Dharma - NL boek p. 18)*

Zuivere Intentie

De Vier Hartspraktijken en de Twee Keuzes

We oefenen in het ontwikkelen van de intentie tot Medevreugde, Compassie, Liefdevolle Vriendelijkheid en Gelijkmoedigheid. We proberen het vastklampen aan het idee van ‘van mij’ en ‘mijn’ steeds verder los te laten door te kiezen voor Vrijgevigheid en het verlangen naar een ander verleden los te laten door te kiezen voor Vergeving.

Denk terug aan je jeugd en je kindertijd (<18 jaar).

Heb je gezien hoe mensen in je omgeving zich gedroegen op een manier die verslavend, klevend, onverschillig of hardvochtig was?

Maak een lijst: Wat waren de meest schadelijke gedragingen tijdens je verslaving?

Kun je voor elk item op deze lijst aanwijzen waar en van wie je dat gedrag hebt geleerd? (of voor het eerst waargenomen)?

Op wat voor manier heb je geleden onder jouw schadelijke gedrag?

Heb je ooit iemand de principes van de Vier Hartpraktijken zien toepassen (in het bijzonder de beoefening van Compassie en Vergeving) in het proces van verantwoordelijkheid nemen voor de schade die ze berokkend hebben in hun verslaving? Beschrijf hoe dit was.

(Eindig deze bijeenkomst met het lezen van de Wens tot Verlichting (in plaats van - of naast - de De weg terug.)

Zuivere Intentie

Verantwoordelijkheid nemen voor jezelf

De balans in jezelf herstellen

Zachte begeleiding:

“Net als in de metta-beoefening beginnen we deze oefening door eerst aandacht te besteden aan het vergeven van onszelf:”

"Verantwoordelijkheid nemen gaat over het herstellen van de balans in onze relaties, niet over vergeving vragen aan anderen. In zekere zin is het verantwoordelijkheid nemen dan ook vooral een actie die we ondernemen om onszelf te vergeven."

(Recovery Dharma - NL boek p.30)

Denk na over de manieren waarop je schade hebt opgelopen door je verslaving. Wat waren je bedoelingen?

Herken je in deze bedoelingen de behoefte om jezelf te kalmeren of met het leven om te gaan op basis van het verlangen om ongemak te vermijden, te ontkennen of ervoor te vluchten? Beschrijf op wat voor manier dit was.

Zouden deze situaties anders zijn gelopen als je op die momenten in je leven de Hartpraktijken had beoefend? Op wat voor manier?

Op wat voor manier zou het in de praktijk brengen van de Vier Hartspraktijken je in de toekomst kunnen helpen om de balans met jezelf te herstellen en/of te behouden?

Kun je jezelf voornemen om het gedrag dat jou schade heeft berokkend niet te herhalen? Zonder oordeel of veroordeling: Waarom wel of niet?

(Eindig deze bijeenkomst met het lezen van de Wens tot Verlichting (in plaats van - of naast - de Intenties tot Zelfonderzoek.)

Zuivere Intentie

De balans in relaties met anderen herstellen

De Vier Hartspraktijken:

Compassie, Liefdevolle Vriendelijkheid, Medevreugde, Gelijkmoedigheid.

De Twee Keuzes:

Vergeving en Vrijgevigheid.

Zachte begeleiding:

“Net als in de Metta-beoefening, kunnen we - nadat we eerst aandacht hebben besteed aan het vergeven van onszelf en wanneer we er klaar voor zijn - aandacht besteden aan het herstellen van de balans in onze relaties met anderen.”

Denk na over de manieren waarop je anderen in je verslaving hebt geschaad. Wat waren je bedoelingen?

Herken je in deze bedoelingen de behoefte om jezelf te kalmeren, of om met het leven om te gaan op basis van het verlangen om ongemak te vermijden, te ontkennen of ervoor te vluchten?
Beschrijf op wat voor manier dit was.

Zouden deze situaties anders zijn gelopen als je op die momenten in je leven de Hartpraktijken van Medevreugde, Compassie, Liefdevolle Vriendelijkheid en Gelijkmoedigheid had kunnen beoefenen?
Op wat voor manier?

Op welke manier zou je het evenwicht kunnen herstellen in de relaties waar je schade hebt aangericht? Kun je dat doen zonder jezelf of de ander te schaden?

Opmerking:

Om de balans te kunnen herstellen is soms geen directe interactie met de andere persoon nodig. Wel is er altijd de intentie nodig om hetzelfde schadelijke gedrag niet te herhalen.

Zuivere Intentie

De balans in relaties met anderen herstellen

Op welke wijze zou de beoefening van de Vier Hartspraktijken je kunnen helpen om verder te gaan met verantwoordelijkheid nemen voor jouw leven, *zonder* daarbij gehecht te raken aan de vergeving door anderen voor schade die je hebt berokkend of die jij hebt geleden door anderen?

Zonder oordeel of veroordeling:

Kun je de Intentie hebben om te stoppen met het herhalen van dit gedrag dat lijden heeft veroorzaakt? Of in ieder geval oefenen in het ontwikkelen van deze Intentie?

(Eindig deze bijeenkomst met het lezen van de Wens tot Verlichting (in plaats van - of naast - de Intenties tot Zelfonderzoek.)

Zuiver Spreken

Liefdevol spreken en diep luisteren

Liefdevol Spreken

Denk hier eens over na:

"Zuiver Spreken omvat alle manieren waarop we onze stem gebruiken, ook schriftelijk en online."

(- Recovery Dharma, NL boek p. 32)

Denk terug aan je jeugd en je kindertijd (<18 jaar). Spraken mensen toen op een manier die vriendelijkheid en zorgzaamheid uitstraalde? Waren er verzorgers die hard en onzorgvuldig spraken?

Door onvaardigheid in het Zuiver Spreken kunnen onze woorden veel schade aanrichten. Beschrijf een moment waarop je veel schade hebt aangericht met woorden (bedoeld of onbedoeld).

Gedurende onze verslaving gebruiken we het onzuivere spreken vaak om een vals beeld of een valse realiteit te scheppen, om zo te verhullen wat er werkelijk aan de hand is of een andere werkelijkheid te presenteren dan zoals die is. Op welke manieren ben jij oneerlijk geweest met jouw spreken of in je communicatie?

Kun je de intentie ontwikkelen compassievol en liefdevol te spreken?

Zuiver Handelen

De Vijf Voorschriften en De Vijf Leefregels

De Vijf Voorschriften:

Vermijd het toebrengen van Schade - het plegen van Diefstal - het vieren van Lust - het uiten van Leugens - het gebruik van lichaam en geest verdovende middelen

De Vijf Leefregels:

Streef naar ontzag voor al het Leven - inzicht in Waarachtig Geluk - het oefenen in Ware Liefde - het Liefdevol Spreken en Diep Luisteren - het cultiveren van Gezondheid en Heling

Overweeg dit:

De Vijf Aandachtsoefeningen vormen de heilzame en concrete uitingsvormen van de Vijf Voorschriften voor het Zuiver Handelen. De aandachtsoefeningen bieden ons daarmee een positieve benadering en een tastbaar doel om naar te streven, in plaats van een negatieve intentie om iets NIET te doen.

De Vijf Voorschriften die horen bij het Zuiver Handelen zullen we daarom in dit onderzoek steeds inleiden met de overeenkomende Aandachtsoefening. Op die manier hopen we je inzicht te bieden in de zaadjes van positief Karma die we planten, iedere keer dat we de voorschriften omzetten in Zuiver Handelen.

Met welk deel of delen van de vijf leefregels ben je het eens?

Kun je een voorbeeld geven van een moment dat je op het punt stond om onvaardig te handelen, maar ervoor koos om dat niet te doen?

Hoe voelde je je toen?

Zuiver Handelen

Eerste Voorschrift:

“We hebben de intentie geen levende wezens te doden, of schade aan te brengen bij onszelf of bij andere levende wezens.”

1ste Aandachtsoefening: Ontzag voor het Leven

“Bewust van het lijden dat veroorzaakt wordt door de vernietiging van leven, zet ik mij in om steeds dieper te begrijpen dat alle dingen - levend en niet-levend - verbonden zijn en om de compassie te cultiveren om het leven van mensen, dieren, planten en onze Aarde te leren beschermen. ”

We veroorzaken allemaal schade in ons leven, soms bewust, soms onbewust. Op wat voor manier heb jij schade veroorzaakt? (Schade kan hier begrepen als fysiek, emotioneel, mentaal, karmisch, financieel, juridisch, moreel en op wat voor manier jij schade maar interpreteert.)

Heb jij er ooit voor gekozen om niets te doen, in een situatie waarin je het welzijn van een ander had kunnen beschermen?

Op welk moment in je leven ben je opgestaan om iemand te beschermen?

Zuiver Handelen

Tweede Voorschrift:

“We hebben de intentie niet te stelen of niet nemen wat niet vrijelijk gegeven is.”

2de Aandachtsoefening: Waarachtig Geluk

"Bewust van het lijden dat veroorzaakt wordt door uitbuiting, sociaal onrecht, diefstal en door onderdrukking beloof ik mij in te zetten om te leren vrijgevig te zijn in mijn denken, spreken en handelen."

In ons leven wordt ons veel gegeven. Maar soms willen we (of denken ‘nodig te hebben’) dat we méér krijgen dan ons gegeven wordt. We zijn in staat om op zulke momenten goederen, bezittingen, tijd, energie of zelfs erkenning van anderen te stelen. Vanuit dit begrip van ‘stelen’, en
zonder oordeel of veroordeling:

Heb jij op momenten in je leven genomen wat je niet uit vrije wil is gegeven?

Herken je patronen in de situaties / dingen die je hebt genomen?

Soms proberen we te veel te behouden in ons leven. Op welke wijze zou het beoefenen van vrijgevigheid (met bezittingen, tijd, energie, erkenning) gunstig kunnen zijn, voor zowel jezelf als voor andere wezens?

Zuiver Handelen

Derde Voorschrift:

“We hebben de intentie geen schade te veroorzaken door ons seksuele gedrag en ons bewust te zijn van de consequenties en impact van onze seksuele activiteiten en verlangens..”

3de Aandachtsoefening: Ware Liefde

"Bewust van het lijden dat wordt veroorzaakt door onverantwoord seksueel gedrag beloof ik om verantwoordelijkheidsgevoel te ontwikkelen en me in te zetten voor de veiligheid en integriteit te respecteren van individuen, paren, gezinnen en van de gemeenschap als geheel. ”

De vruchten van de beoefening van de 3de Leefregel worden soms aangeduid als het streven naar Ware Liefde.

Hoe zou je Ware Liefde definiëren? Heb je het ooit in je eigen leven ervaren?

*Wanneer je terugkijkt op je seksuele activiteiten of partners,
zonder oordeel of veroordeling:*

Heb je tijdens je seksuele activiteiten rekening gehouden met bestaande relaties, gezinnen of verplichtingen? Op wat voor manier wel of niet?

Was je je zich volledig bewust van de mentale/emotionele omstandigheden van alle betrokkenen, inclusief die van jezelf? Op wat voor manier wel of niet?

Was je je volledig bewust van je eigen ware bedoelingen toen je seksueel betrokken raakte?

Werd je bij je seksuele activiteiten gemotiveerd door hunkering en eigenbelang, of door zorg en toewijding?

Zuiver Handelen

Vierde Voorschrift:

“We hebben de intentie niet te liegen en op niet-schadelijke wijze te spreken.”

4de Aandachtsoefening: Liefdevol Spreken en Diep Luisteren

"Bewust van het lijden dat wordt veroorzaakt door onzorgvuldig spreken en het onvermogen om naar anderen te luisteren, beloof ik mij in te zetten om liefdevol te leren spreken en met compassie en aandacht te leren luisteren."

Op welke gebieden in je leven heb je het liefdevolle spreken geoefend?

Ben je ooit onvaardig geweest in je spreken, door hardheid, oneerlijkheid of manipulatie? (Je kan het ‘onvaardig spreken’ opvatten als onwaarheden verkondigen, de waarheid ontkennen of op deze verhullen en/of vervormen en het met bijbedoelingen spreken.) Op wat voor manier heb je dit gedaan?

Onderzoek de bron(nen) van onvaardig spreken in je leven. Beschrijf in hoeverre deze bronnen misschien gebaseerd zijn op pijn, ontkenning of verwarring.

Probeer in een volgende gesprek eens aandacht te besteden aan het volgende:

Luister je actief en zonder oordeel? Denk je na over wat er gezegd is, niet om te reageren of om jouw mening of advies aan te bieden, maar om er zeker van te zijn dat je begrijpt wat de spreker bedoelt?

Beschrijf op wat voor manier je luisterde in dit gesprek.

Zuiver Handelen

Vijfde Voorschrift:

“We hebben de intentie het gebruik te vermijden van verdovende middelen en van destructief gedrag dat onze geest vertroebelt.”

5de Aandachtsoefening: Cultiveren van Gezondheid en Heling

"Bewust van het lijden dat veroorzaakt wordt door onzorgvuldig consumeren beloof ik mij in te zetten voor een goede geestelijke en lichamelijke gezondheid voor mijzelf, mijn familie en de gemeenschap, door zorgvuldig te zijn met wat ik eet en drink en met wat ik verder tot mij neem"

Heb je verdovende middelen gebruikt of je op destructieve wijze gedragen waardoor jouw vermogen om situaties helder te zien vertroebeld raakten? ("Destructief gedrag" mag je opvatten als bijvoorbeeld een obsessie met lust, geld, macht, woede of eigenbelang.)

Op wat manier heb je dit gedaan?

Op welke middelen en/of gedrag heb je hierbij vertrouwd? Op welke wijze hebben ze je bewustzijn vertroebeld?

Als je periodes van abstinentie hebt gehad, werden deze middelen of het gedrag dan vervangen door andere manieren om niet bij je gevoelens aanwezig te zijn? Welke middelen en gedrag waren dit en op wat voor manier werkten deze?

*Heb je tijdens perioden van abstinentie ook positieve veranderingen opgemerkt in je geestelijke of lichamelijke gezondheid?
Beschrijf deze veranderingen.*

Zuiver Levenonderhoud

Verbinding, Werk en Service

Zonder oordeel of veroordeling:

Merk je dat jouw werk schade veroorzaakt? Wat is de specifieke aard van deze schade?

Op wat voor manier zou je jouw werk met meer aandacht kunnen verrichten, met vriendelijkheid en compassie en met een intentie geen schade te veroorzaken?

Welke rol speelt hebzucht in de keuzes die je maakt in je werk en de manier waarop je je verbindt met de wereld en de mensen om je heen?

Op wat voor manier zou je een geest van vrijgevigheid in je leven kunnen brengen, zowel in je werk als in de manier waarop je de verbinding aangaat met de wereld en de mensen om je heen?

Op wat voor manier zou je (meer) dienstbaar kunnen zijn in de wereld?

Zuivere Inspanning

Gebalanceerde energie in heling en herstel

Denk hier eens over na:

Het is gemakkelijk om onszelf te veel te focussen op slechts één deel van ons leven (bijv. ons werk of juist herstel). We vergeten dan om energie te steken in andere gebieden (bijv. plezier hebben en goede zelfzorg). Zuivere Inspanning gaat over het op evenwichtige wijze verdelen van onze Aandacht over alle gebieden van ons leven.

Heb je te maken met overweldigende verlangens, aversies, rusteloosheid, luiheid of twijfels in je leven? Op wat voor manier beïnvloeden deze belemmeringen de keuzes die je maakt?

Zijn er gebieden in je leven waar je gevoelens vermijdt door mentaal 'uit te checken' en op te geven, of door bijvoorbeeld over te werken en te veel te doen?

Welke inspanningen heb je verricht om Vertrouwde Vrienden te vinden of, in contact te komen met een mentor of met 'Dharma Buddy's', die je zouden kunnen helpen om samen een gebalanceerde inspanning te vinden op alle gebieden van je leven?

Denk aan een situatie die je op dit moment ongemakkelijk of onrustig maakt. Op wat voor manier span je jezelf in in deze situatie? Let erop of jouw inspanningen evenwichtig aanvoelen, of dat je neigen richting inactiviteit of juist overbelasting. Beschrijf hoe dit aanvoelt.

Zou je een huidige situatie in je leven op een andere manier willen aanpakken? Op wat voor manier?

Zuivere Aandacht

Mindfulness en Meditatie

Denk hier eens over na:

Over meditatie wordt wel gezegd dat dagelijks 3 minuten mediteren beter is dan 30 minuten per week. Net als bij het ontwikkelen van dankbaarheid, kun je door klein te beginnen grote resultaten behalen.

Op wat voor manier zou je jezelf kunnen helpen een dagelijkse meditatiebeoefening te ontwikkelen?

Op wat voor manier zou je jezelf kunnen helpen om meer aandacht in je dagelijkse leven te ontwikkelen?

Handreiking: *Je zou bijvoorbeeld tijdens de lunch en bij pauzes bewust kunnen inchecken bij jezelf over hoe je je voelt, of een paar keer diep ademhalen om een situatie los te laten. Of je kunt mindfulness beoefenen bij de dagelijkse klusjes, zoals bij de afwas of het tandenpoetsen.*

Op wat voor manier(en) zou je met ongemak in het dagelijkse leven kunnen omgaan op de momenten dat het zich voordoet die niet vermijdend en/of schadelijk zijn?

Handreiking: *Je zou bijvoorbeeld het ongemak bewust kunnen erkennen door zachtjes een hand op je hart of je buik te leggen en te zeggen:*
“Dit is een moment van ongemak.”

Op wat voor manier(en) zou je jezelf kunnen helpen om vraagtekens te zetten bij de "waarheden" die je geest je vertelt, in plaats van deze verhalen automatisch te geloven?

Op wat voor manier(en) zou het oefenen met het ontwikkelen van een Bewuste Aandacht de misvattingen achter jouw reacties op situaties kunnen veranderen?

Zuivere Concentratie

Opmerken en heroriënteren

Denk hier eens over na:

*Zuivere concentratie gaat niet enkel over niet afgeleid raken. Het gaat óók over het **opmerken van de afleiding** en over de geest op deze momenten met zachte compassie terug te leiden naar het object van aandacht (bijvoorbeeld de ademhaling.) Er valt enorme winst te behalen in de oefening van de zuivere concentratie door de afleiding op te merken. En er op deze momenten met vriendelijkheid en mildheid voor te kiezen om de aandacht te heroriënteren.*

Op wat voor manier(en) raak je tijdens je meditatie-beoefening de focus kwijt of raak je afgeleid? Wat leidt daarbij het meest af of doorbreekt je concentratie?

Op wat voor manier(en) zou je op momenten van afleiding de aandacht weer kunnen heroriënteren, zonder daarbij jezelf te veroordelen of de schuld te geven?

Op welke wijze zou je met vriendelijkheid en mildheid voor jezelf kunnen zorgen tijdens de meditatie?

Op welke wijze zou jouw concentratie-oefening kunnen gebruiken om situaties in je leven helder(der) te zien en om zo te leren handelen op een manier die wijsheid bevat en die geen schade veroorzaakt?

Lined writing area with 20 horizontal lines.

