

Programma jaartraject Westerse Meditatie '27

Wat gaan we doen?

We oefenen het zesvoudig pad en het meditatief onderzoeken van situaties. Doel is het dóórdringen in de situaties van alledag zodat ze hun diepere betekenis voor je onthullen en zodat je er op een nieuwe manier mee om kunt gaan.

We hanteren diverse werkvormen zoals korte inleidingen, waarnemingsoefeningen, uitwisseling in groepjes, praktische verwerking, meditatiemomenten, plenair gesprek, dagboek. We doen tussendoor eurythmische bewegingsoefeningen om de levenskrachten te activeren.

We gebruiken onder andere Theorie U van Otto Scharmer, sociale kunst van Shelley Sacks, oefeningen en meditaties van Rudolf Steiner en Arthur Zajonc.

Het programma zal gedurende het jaar meebewegen met de dynamiek van de dagen en de vragen van de deelnemers.



Dag 1 Waarnemen - Fenomenen laten spreken

Opening, welkom, aankomen

Kennismaking – wat brengt jou hier?

Leren waarnemen – van subjectief naar objectief

Verkennen van de zintuigen – kwaliteiten onderscheiden

Eurythmisch oefenen – zintuiglijke kwaliteiten beleven

We werken aan verwondering voor wat zich toont

We starten het zesvoudig pad: de concentratie-oefening

We vormen intervisiegroepen en duo's

Wat maakt westerse meditatie westers?

Westerse achtergronden: fenomenologie en ethiek

Spirituele achtergronden: bewustzijnsontwikkeling

Dag 2 Denken - De ziel verkennen

Opening en aankomen

Kennismaking – waartoe wordt je opgeroepen – what is calling you?

Hoe ervaar je het verschil tussen beelden, gedachten en woorden?

Het inrichten van je innerlijke werkplaats

Euritmisch oefenen – ziele-kwaliteiten beleven

We vervolgen het zesvoudig pad: de discipline-oefening

We werken aan de eerste basishouding – deemoed, devotie

We oefenen per groep de intervisie (methodisch) op basis van Theorie U

Waarnemingen tot je laten doordringen

Het ik als stuurman in de ziel

Dag 3 Voelen

Opening en aankomen

Hoe beweegt zich het voelen?

Hoe ervaar je het verschil tussen gevoelens en gedachten?

Meditatief onderzoek over een concrete situatie die we allemaal kennen

Euritmisch oefenen – gevoelskwaliteiten beleven

We onderzoeken de lijfelijkheid en innerlijkheid van het voelen

We vervolgen het zesvoudig pad: de gelijkmoedigheds-oefening

We werken aan de tweede basishouding – eerbied voor wat verschijnt

Tijd voor het dagboek

Bewustzijnsontwikkeling en de onzichtbare werkelijkheid – meditatie

Dag 4 Rust

Opening en aankomen

Hoe kom jij tot rust in jezelf – innerlijke rust ontwikkelen

Meditatief onderzoek over een concrete situatie die we allemaal kennen

Euritmisch oefenen – evenwicht tussen buiten en binnen

We vervolgen het zesvoudig pad: de positiviteits-oefening

We werken aan de derde basishouding – rust en reflectie

Terublikkend naar jezelf kijken als was je een ander

Uitwisselen in groepjes / tijd voor het dagboek

Hoe ga je de leegte in – hoe kun je stil en ontvankelijk worden?

Hoe ga je om met stoorzenders in jezelf?

Dag 5 Stilte & leegte -Ademhalen in de geest

Opening en aankomen

Aandacht richten en de focus loslaten

Cognitief ademhalen

Meditatief onderzoek over een eigen actuele situatie

Euritmisch oefenen – centrum en periferie

We vervolgen het zesvoudig pad: de onbevangenheids-oefening

We werken aan het cognitief ademhalen – ontvankelijkheid

Uitwisselen in groepjes / Tijd voor het dagboek

De omvorming van denken, gevoel en wil

Imaginatie, inspiratie en intuïtie

Dag 6 Processen

Opening en aankomen

Bewustzijn en gevoel versterken voor processen en ontwikkeling

Natuur – opbloeien en verwelken in de plantenwereld

Meditatief onderzoek over een eigen actuele situatie

Euritmisch oefenen – gevoelsverdieping

We eindigen het zesvoudig pad: hoe kun jij jezelf innerlijk harmoniseren?

Wat is omvorming (metamorfose)? Uitwisseling in groepjes: in welk innerlijk proces bevind jij je?

De omvorming van denken, voelen en willen

De onbewuste ondermijning in je ontwikkeling

Dag 7 Luisteren

Opening en aankomen

Luisteren met je oren, luisteren met je ziel

Meditatief onderzoek over een eigen actuele situatie

Werken met houtskool – licht en donker

Deep Listening en de dubbelganger in jezelf

Uitwisseling en dagboek

Weerstand op je weg – milieu-vervuilers in je ziel

Wezens in de geestelijke wereld

Dag 8: Geest - Inspiratie vinden

Opening en aankomen

Samenwerken met aartsengelen – sociale rituelen

Cocreatie

Meditatief onderzoek over een eigen actuele situatie

Euritmisch oefenen – wezens in de taal

Mediteren op een woord of spreuk – werkingen ervaren

Uitwisseling in groepen

Wat vraagt deze tijd – de tijdsgeest

Toekomstbeelden ontvangen – samen transformeren

Dag 9 Presentaties

Opening en aankomen

Presentaties van de deelnemers over een transformatieproces

Meditatie ten behoeve van de samenleving

Transformatie als gezamenlijke opgave

Dag 10 Presentaties

Opening en aankomen

Presentaties van de deelnemers over een transformatieproces

Gezamenlijke evaluatie en afsluiting