
Track IFES READ-IT 2018

Oefeningen voor een lichter leven.

Hieronder vindt je een aantal oefeningen die voortkomen uit de track op de IFES bijeenkomst van afgelopen september. Het zijn ervaringsoefeningen rondom rust en onrust. Het zijn geen theoretische beschouwingen, omdat ik geloof dat de ervaring in je lijf je meer kan leren dan alles wat er in je hoofd rondzwerft. Hoe belangrijk dat ook kan zijn.

Hopelijk komen ze je van pas, als het leven druk is en vol met eisen en wensen die jijzelf of anderen je opleggen. Wat ik ook hoop is dat je een beetje integratie ervaart tussen je hoofd, je hart en je lichaam. En een beetje meer verbinding kunt ervaren met jezelf, de ander en met God.

Het is mijn vaste overtuiging dat God, de Eeuwige Aanwezige, ons roept, met de eeuwige vraag; Waar ben je? Ik hoop dat je na met deze oefeningen een klein beetje dichterbij het enige antwoord komt, dat klopt: Hier ben ik! Zodat je in het licht van God en via de weg van Jezus wat meer aanwezig durft te zijn, met alles wat er is, en precies zoals je bent.

Welkom als je daar meer van wilt proeven! Vanuit bovenstaande overtuiging ben ik kerkelijk werker en pastoraal therapeut. Ik begeleidt mensen individueel, geef (relatie-)therapie en geef ik christelijke mindfulness trainingen 'Aandacht voor Rust', christelijke meditatie en workshops.

Voor meer informatie, vragen of napraten over deze dagen en wat je daarin ervaren hebt; mail of bel, of kijk op de website; www.licht-vaardig.nl

Je bent welkom met alles wat er is, en precies zoals je bent

Het ga je goed, Gods zegen!

Erik Smit
06-39446819
Amersfoort
www.licht-vaardig.nl
bericht@licht-vaardig.nl

Omschrijving:

We leven in een onrustige tijd, vol hectiek en vol voortdurende prikkels van alle kanten. We hebben veel te doen, en worden steeds herinnerd aan wat er allemaal nog meer gedaan en ervaren kan worden. En steeds meer mensen kunnen geen rust meer vinden en raken opgebrand. Of moet ik zeggen; branden zich zelf op...? En wij vinden rust bij God, oh ja? #hoe dan??

Een beetje uitleg bij de oefeningen:

Daar kun je naar op zoek en gaan ervaren. We zoeken naar dat wat ons rust geeft, èn naar dat wat ons toch ook steeds weer onrustig kan maken. En we gaan ontdekken dat we onze onrust te omarmen hebben, om rust te kunnen vinden. We doen ontspanningsoefeningen, meditaties en oefeningen die ons kunnen helpen om lichamelijk wat tot rust en stevigheid te vinden en zoeken in de ervaringsoefeningen naar verbinding met ons innerlijk, de ander en met God.

In de eerste oefeningen, gaan we terug naar het begin; Vanuit de teksten in Genesis, ontdekken we hoe we in de aandachtige stilte op adem kunnen komen met vast grond onder de voeten. We ervaren hoe de onrust in ons lijf kan gaan zitten. We doen wat lichamelijke oefeningen (gewoon op onze stoel) om te ervaren wat de aandacht, de stilte, de aarde met ons doet, en oefenen in het loslaten van de spanning in onze spieren.

Er is een adembebed om te oefenen, waarmee we ons oefenen in het inademen van het karakter van God, en het ons eigen maken van de 5 woorden die ons in liefde mogen dragen. En er is een oefening waarmee je de verschillende stemmen in jezelf kunt ontdekken, waarmee je jezelf kunt opjagen en waarmee je jezelf kunt verzorgen. We gaan opzoek en luisteren naar de stemmen in ons die ons bekritisieren, opjagen en waarmee we onszelf onder druk kunnen zetten. Als we daarnaar luisteren en er gehoor aan geven, ontdekken we ongetwijfeld ook de zorgende tegenstem. We luisteren naar een Psalm met stem en tegenstem.

En als derde stukje is er een oefening waarmee we onszelf in het licht zetten, zoals Johannes in zijn brief bedoelt met wandelen in het licht en hoe we kunnen genieten van genade. Zodat we met elkaar en God verbonden zijn. We zoeken in oefeningen naar het verschil tussen goed en perfect, en oefenen onszelf in het uit genade leven. De oefening gaat erover dat we gaan accepteren dat we zijn, zoals we zijn, met onze imperfectie en tekortkomingen en fouten.

De vierde oefeningen gaan over het verschil tussen moeten en kiezen, een opdracht voor tweetallen. Om te oefenen in het zoeken van je ware beweegredenen en keuzevrijheid te ervaren.

Inspiratiebronnen:

Mindful met Jezus, door Philip Troost.

Soulfulness, door Brian Draper.

Mindfulness, door Ger Schurink.

Oefening: Op adem komen; adem, aarde, aandacht, aanwezigheid:

Houding:

Zoek in je huis een rustige plek op, waar je niet gestoord kunt worden. Ga in een houding zittend in de gemakkelijke voor je is, met je voeten op de grond, en met je romp rechtop zodat je ruimte hebt om adem te halen.

Aarde:

Voel je voeten op de grond, en je zitvlak op de stoel. Voel hoe de rugleuning je steun geeft. Zeg in jezelf: 'Ik wordt gedragen door de aarde waarop ik leef.' Of: 'Ik wordt gedragen door God, die mij uit de aarde genomen heeft.'

Adem:

Ga met je aandacht naar je ademhaling. Volg je ademhaling zonder deze te willen beïnvloeden. Je concentreert je op je adem. Als je inademt weet je dat je inademt, als je uitademt weet je dat je uitademt, en als er dan even rust is, besef je dat er rust is. wacht totdat je lichaam als vanzelf weer gaat inademen. Als het je helpt zeg dan innerlijk: in, uit, stil. Of ontvangen, geven, rust. Of je telt je ademhalingen per 10.

Aanwezigheid; Erbij blijven (weggaan en terugkomen):

Telkens als er afleidende gedachten komen, dan kijk je naar wat je afleidt. Wat zich voordoet; een geluid, een geur, een gedachte die opkomt, een gevoel dat aandacht vraagt, een lichamelijke sensatie of prikkel die zich aandient. Ontvang het in liefde, heb er geen oordeel over, vecht er niet tegen, maar laat het er zijn. Geef er even aandacht aan, en geef jezelf een compliment dat je het weggaan van je aandacht hebt opgemerkt. Accepteer wat er is, en keer dan weer terug met je aandacht naar de aarde (voeten, zitvlak, rug) en je adem.

Zeg bij jezelf na verloop van tijd: Hier ben ik!

Je kunt deze oefening kort doen (ca 3 min. Tussen je bezigheden door) of langer: bv een minuut of 8 en probeer het uit te breiden tot 30 minuten.

Lichamelijke reactie op stress

Als ik mijzelf onder druk zet, en te hoog wil grijpen, dan voel ik dat de volgende spieren van mij gespannen zijn;

- *Tenen, kuitenspieren gespannen (op mijn tenen lopen)*
- *Knieën op slot (ik ben onverzettelijk en ik buig niet / ik kan het niet dragen, maar ik moet wel)*
- *Dijbeenspieren gespannen (ik draag teveel)*
- *Bilspieren / onderrugspieren op spanning (ik laat niet los)*
- *Buikspieren hard (ik wil niet op adem komen)*
- *Schouder spieren gespannen (ik vecht me er door heen / ik reik naar het hoogst haalbare / schouder eronder zetten)*
- *Nekspieren onder spanning (ik buig mijn hoofd niet, ik ben hardnekkig)*
- *Kin/neus in de lucht (ik laat me niet kennen)*
- *Kaken op elkaar (doorbijten, niet opgeven)*

Doe de ademoefeningen nogmaals, maar dan met aandacht voor het ontspannen van de gespannen spieren, die je hebt ontdekt.

Ademgebed, de juiste houding:

Een gebed op de ademhaling, het helpt om er even rustig voor te gaan zitten, in aandacht voor adem, aarde en aanwezigheid. (eventueel in aansluiting op bovenstaande aarde-adem-aanwezigheidsoefening)

- Inademen (in jezelf): Heer,
- uitademen (hardop): U bent
- rust
- inademen (in jezelf): liefdevol
- uitademen (hardop): liefdevol
- rust

en herhaal dit met de volgende vier kernwoorden; genadig/geduldig/trouw/goed. En daarna begin je weer van voren af aan. Herhaal dit ademgebed een paar keer.

Stemmen-oefening:

Schrijf voor jezelf die zinnestjes op waarmee je jezelf onder druk zet en opjaagt. Elk zinnestje op een eigen geeltje, en in de directe spreektaal. *Bv jij moet altijd helpen*

Spreek het zinnestje hardop uit en wacht totdat er in jouzelf een tegenstem ontstaat, die iets die ertegen in gaat. Een zorgende stem. Schrijf ook dit zinnestje op een geeltje. *Bv; ook jij mag om hulp vragen.*

Hang beide zinnestjes op, tegen over je; de eerste rechts voor je en de andere links voor je. Spreek ze beide uit, alsof je tegen jezelf praat, en bedankt beide stemmen passend voor hun aanwezigheid in je leven: *bv dankjewel dat je me helpt om de nood van anderen te zien en daar wat aan te doen. Én dankjewel dat me er aan herinnert dat ik grenzen van mijzelf moet accepteren, en hulp moet vragen.*

(ben je met een groep, dan kun je de stemmen laten uitspreken door anderen. En zij kunnen aanvoelen of je echt meent wat je zegt)

Wij zijn ambivalente mensen; er is altijd stem en tegenstem: lezen Psalm 22-23, 130-131



Strekoefeningen

Ga op je voeten staan en rek je zo lang mogelijk uit naar het plafond. Ontdek dat als je zo ver mogelijk reikt, je net geen adem meer kunt halen. Probeer dan net iets minder ver te rekken, zodanig dat je nog wel vrij kunt ademen. Voel het verschil tussen streven naar perfect en kleven met goed genoeg.

Ga op je voeten staan en draai je bovenlichaam zodat je over je rechterschouder kunt kijken. Voel ook hier het bovengenoemde verschil tussen wel/geen adem en perfect/goed genoeg. Doe het ook links om.

Herhaal het meerdere keren.

Genade proeven

Doe deze oefening in een klein groepje waar je je veilig voelt. Ieder komt aan de beurt en ieder heeft de verantwoordelijkheid om het veilig te maken voor de ander, door de ander lief te hebben en in de ogen te kijken met liefdevolle ogen. Spreek langzaam en met aandacht, terwijl je elkaar aankijkt. Eerst spreekt A, dan antwoord B, met precies dezelfde woorden, zonder commentaar.

Neem de tijd om iets van jezelf te bedenken, waar je niet tevreden over bent; waarin je niet perfect

<i>A</i>	<i>B</i>	<i>bent.</i>
<i>Niemand is perfect</i>	<i>Dat klopt, (naam) niemand is perfect.</i>	
<i>Ik ben een mens en ik ben niet perfect</i>	<i>Dat klopt, (naam) jij bent een mens en je bent niet perfect</i>	
<i>Ik ben een mens en ik ben niet perfect, en ik heb fouten en tekortkomingen</i>	<i>Dat klopt, (naam) jij bent een mens en je bent niet perfect, en je hebt fouten en tekortkomingen.</i>	
<i>Ik ben een mens en ik ben niet perfect, en ik heb fouten en tekortkomingen, en ik.....</i>	<i>Dat klopt, (naam) jij bent een mens en je bent niet perfect, en je hebt fouten en tekortkomingen, en jij.....</i>	

Rom 7:24-8:1, 1 Joh 1: 5-10

Van moeten naar kiezen (in tweetallen):

Je komt hier bij elkaar, en gaat in tweetallen bij elkaar zitten, tegenover elkaar. Je gaat een aantal zinnen opschrijven die beginnen met moeten; ik moet dit en ik moet dat. Daarna ga je die zinnen uitspreken naar elkaar op de manier als aangegeven, en precies zo!! En de ander reageert ook precies als aangegeven, ok? En daar neem je minstens 20 minuten per persoon voor. Het doel van de oefening is het vergroten van je keuzevrijheid, hoe spannend dat ook kan zijn:

- ik moet
- ik moet
- ik moet
- ik moet
- ik moet
- ik moet
- ik moet
- ik moet

Oefening in tweetallen hardop uitspreken, in rust en let op je aarde, adem, aandacht en aanwezigheid:

A zegt: *ik kies ervoor om.....*

B zegt: *Dus jij kiest ervoor om.....*

A zegt: *Ja ik kies ervoor om..... omdat ik het belangrijk vindt dat.....*

B zegt: *Dus jij kiest ervoor om..... omdat jij het belangrijk vindt dat.....*

Hierbij proeft B of er werkelijk een innerlijke motivatie is te kiezen voor het doen van deze taak/klus. Externe motivatie wordt bevraagd, want dan blijft het moeten....

Uitleg: iemand te vriend houden, geen ruzie willen, leuk, aardig gevonden willen worden zijn allemaal externe motivaties. En meestal is er ook wel een innerlijke motivatie te vinden...maar soms niet en komen we erachter dat we niet kiezen, maar ons laten leiden door wat anderen belangrijk vinden.