

VRAGEN DIE JE KUNNEN HELPEN IN DE VOORBEREIDING VOOR HET MEDITATIE-INTERVIEW.

Wekelijks kun je bij een van ons een meditatie-interview hebben van 10 minuten om stil te staan bij de beoefening en het oefenproces.

Wat kun je in brengen?

- hoe verloopt je meditatie?
- wat kom je er in tegen – wat werkt wel/niet
- hoe werk je met de beide meditaties (anders gezegd; hoe ga je om met de hindernissen)
- vragen over de meditaties
- leer genuanceerd denken en uitwisselen over je ervaring. Dit helpt jezelf om in kaart te brengen wat je aan het doen bent en of je effectief aan het werk bent gedurende de meditatie.
- het meditatie-interview is geen beoordeling of je het goed doet, echter bedoeld als klankschaal voor jezelf. Het houdt de scherpthe in je beoefening, helpt relativeren, waarderen en in het zien van blinde vlekken.
- het hoeft geen perfect afgerond of consistent verhaal te zijn, het kan een verkennen en zoeken zijn. Wel helpt het van te voren je gedachten te ordenen over je beoefening en te reflecteren op wat je doet. Vooral als je denkt dat je niets te melden hebt, kan het behulpzaam zijn om juist wel te komen.

Onderstaande vragen kunnen behulpzaam zijn je gedachten te ordenen voor je naar het interview komt. Gebruik vooral de vragen die behulpzaam zijn en laat liggen wat niet werkt voor je. Het kan helpen regelmatig in een meditatiedagboek notities te maken over je meditatiebeoefening.

Meditatie (zitten en lopen)

Hoe is je voorbereiding tot de meditatie? (fysiek, mentaal, emotioneel)

Wat doe je in de ademhalingsmeditatie? (qua techniek, concentratie)

Wat doe je in de metta bhavana? (in de verschillende stadia)

Welke hindernissen (denk aan de vijf) kom je tegen in de meditatie en hoe werk je ermee?

Welke positieve factoren kom je tegen in de meditatie en hoe werk je hiermee?

Hoe maak je contact met metta en werkt dat?

Hoe rond je de meditatie af?

Rondom de meditatie sessies

Wat is het effect van mediteren op je dag?

Hoe neem je het gewaarzijn en metta mee in de dingen die je doet?

Kom je weerstand tegen en hoe ga je hiermee om?

Heb je externe mindfulness-hulpjes gebruikt, zo ja welke en hoe werkt dat?

Ben je dingen anders gaan in doen in handelen, spraak en geest, zo ja hoe?

Hoe staat het met het 'innerlijk gebabbel'?

Welk effect heeft het samen oefenen op je?

Wat is verder van belang om te delen om je te helpen in de meditatie?