

HEART FUL NESS

Werkboek

TRAINING

SASKIA NEFKENS & SEETRUE MINDFULNESS TRAININGEN

www.saskianefkens.nl | info@saskianefkens.nl

www.mindfulness-opleidingen.nl | www.mindfulness-trainingen.nl

ILLUSTRATIES Julie Louwman «www.juliejolie.nl»

VORMGEVING Lotte Peters «lotte.peters@gmail.com»

COPYRIGHT © 2014, SASKIA NEFKENS

Het gebruik van het werkboek is vrij,
mits deze niet voor commerciële doeleinden
wordt gebruikt en de bron wordt vermeld.

INHOUDSOPGAVE

Intentie Heartfulness	06
Hoe dit curriculum te gebruiken	07
Week 1 Bewustzijn in het Hart	09
Week 2 Transformeren Deel 1	33
Week 3 Transformeren Deel 2: Projecties & Resonanties	51
Week 4 Afstemmen op 'de stem' van het Hart	67
Week 5 Kwaliteiten vanuit het Hart & Perspectief Verbreding	83
Week 6 Levensvreugde & Acceptatie	95
Suggesties achtergrondliteratuur	106



HEARTFULNESS

Heartfulness is aanwezig wanneer door de mindfulness ons Hart opent en we het (ongekende) potentieel vanuit het Hart uitdragen in het leven.

**'SAY NOT:
I HAVE
FOUND
THE TRUTH,
BUT
RATHER,
I HAVE
FOUND
A TRUTH'** Rumi

Intentie Heartfulness

Wanneer door mindfulness het bewustzijn voelbaar wordt, opent het Hart. Een ongekend potentieel wordt beschikbaar.

Het Heartfulness curriculum draagt bij aan het herinneren hoe af te stemmen op en te navigeren in het bewustzijn van het Hart. Zodat je kunt leven vanuit het Hart en in verbinding met de Harten om je heen.

De aanreikingen binnen Heartfulness zijn erop gericht om het eigen weten in het Hart te ervaren en nodigen uit tot verschillende perspectieven en het samenvoegen daarvan.

Dit werkboek volgt uit het levensproces en is net als het leven zelf een proces.



Wat zich nu aandoet in lichaam & geest is het programma

JON KABAT ZINN

Hoe dit curriculum te gebruiken

Dit curriculum dient als kader voor het afstemmen op en het verdiepen in Heartfulness.

Dit boek wordt verder aangevuld met eenieders perspectief vanuit het Hart.

Het proces en 'de Harten' aanwezig tijdens de bijeenkomsten geven mede invulling aan het programma en aan de 'letterlijk' nog open pagina's. Zodat Heartfulness afstemming & openheid kent in al z'n facetten.

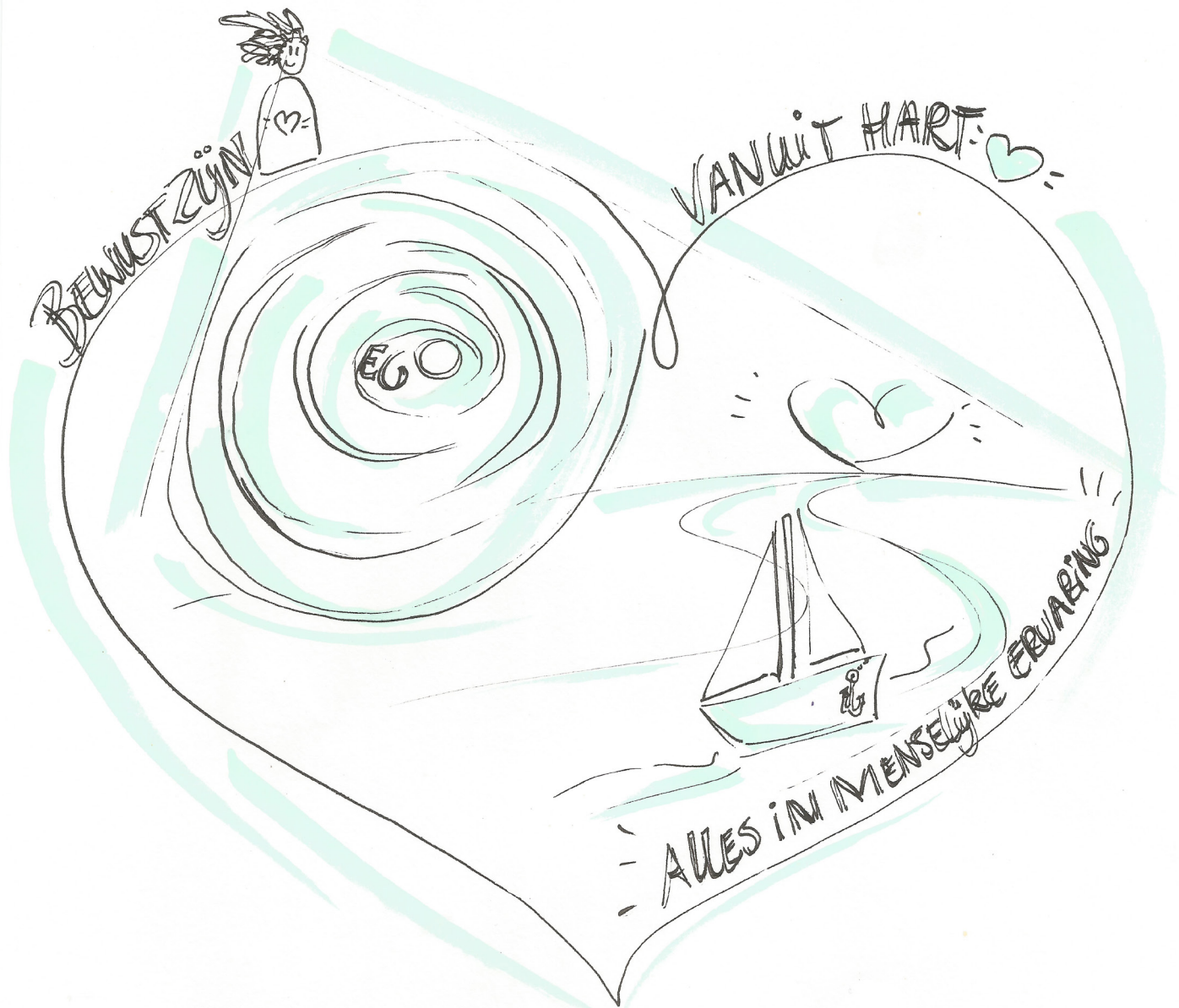
Dit werkboek is ter ondersteuning bij het oefenen tijdens de training. Wat Heartfulness werkelijk omhelst is niet te ervaren door er over te lezen. Heartfulness vraagt bewustzijn & afstemming van moment tot moment en is een levensproces.

De gekozen woorden zijn richtingaanwijzers. De uitnodiging is om de betekenis te ervaren achter het woord en de vrijheid te voelen om andere woorden te kiezen als die beter voor je passen.



BIJEENKOMST 1
Bewustzijn vanuit het Hart

Bewustzijn vanuit het Hart



Het Hart als symbool voor bewustzijn vanuit het Hart.

Met leven vanuit het Hart wordt bedoeld leven vanuit je essentie.

Het Hart omhelst alles van de menselijke ervaring.

Alles in het Hart is een object en kan er alleen maar zijn omdat er bewustzijn (Hart) is.

Neem de botenbouwer: Hij volgt zijn Hart en gaat een boot bouwen.

Zowel de botenbouwer zelf, als het hout, het gereedschap en de uiteindelijke boot vinden vorm en kunnen worden ervaren doordat er bewustzijn is.

Het vindt plaats in de ruimte van het Hart.

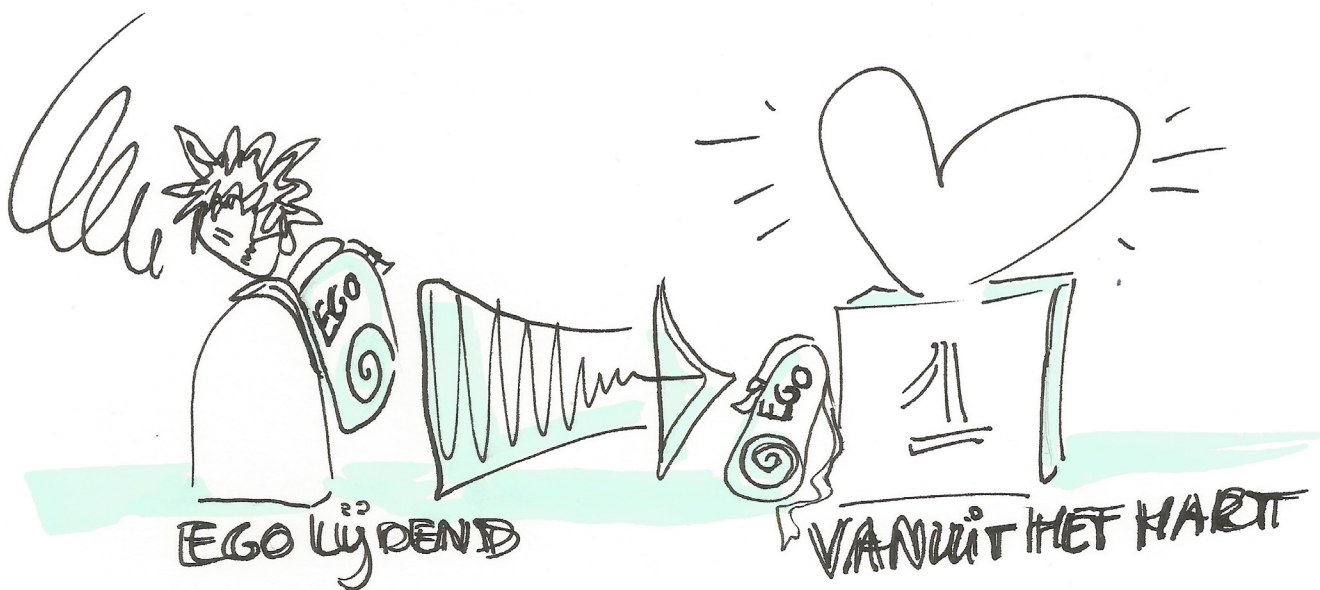
Het Hart zelf kan niet op dezelfde manier worden ervaren omdat het bewustzijn zelf is.



Wanneer we ons identificeren met de vormen in het bewustzijn en we vergeten dat onze essentie het Hart/bewustzijn is, vormt zich het ego (onecht ik).

Als de menselijke ervaring wordt aanschouwd vanuit het Hart dan kunnen 'schilletjes' van het ego afgepeld worden en wordt het Hart (meer) voelbaar.

Wanneer we leven vanuit het Hart en niet vanuit het ego, verschuift ons perspectief en staan we aan de basis van het Hart.



LEVEN VANUIT HET HART BETEKENT →

HET HART LEIDEND EN HET EGO NIET LANGER MEER LIJDEND

Hartopeners

Aandacht bij adem, lichaam, natuur, zintuigen of handelingen in het hier & nu zijn allemaal Hartopeners. In het gewaarzijn (bewust dat je bewust bent) van de Hartopeners is het Hart voelbaar.





Concrete mindfulnessoefeningen voor het ervaren van Hartopeners:



Zitmeditatie, 3 steps ademruimte, Bodyscan, Mindful bewegen



Bodyscan, Zitmeditatie, 3 steps ademruimte, Mindful bewegen



Mindful luisteren, Mindful eten, Mindful in de natuur



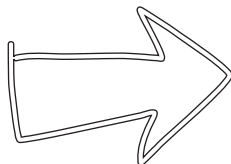
Natuur *is*, Mindful van de zintuigen, waarnemen van symmetrie in de natuur



Handelingen in het Hier & Nu: (routine)activiteit uitvoeren met aandacht

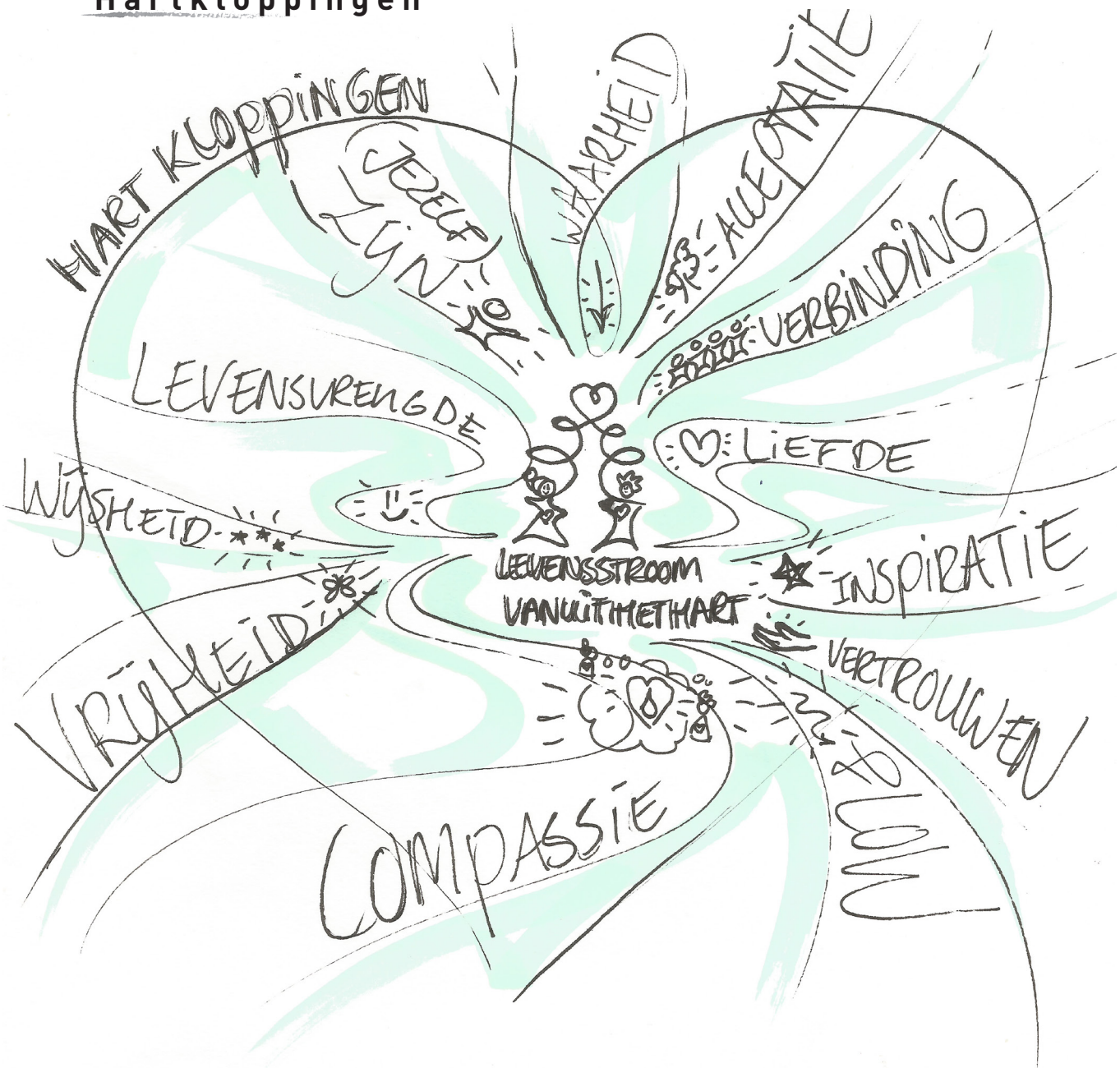
Van het tastbare naar het ontastbare:

Hartopeners
Vorm in het Hier & Nu
Gemanifesteerde



Bewustzijn vanuit het Hart
Los van vorm, plaats & tijd
Ongemanifesteerde

Hartkloppingen



Hartkloppingen zijn als vanzelf aanwezig als er bewustzijn is vanuit het Hart. Ze kunnen voelbaar zijn bij zowel prettige als onprettige levenservaringen.

TOELICHTING BIJ

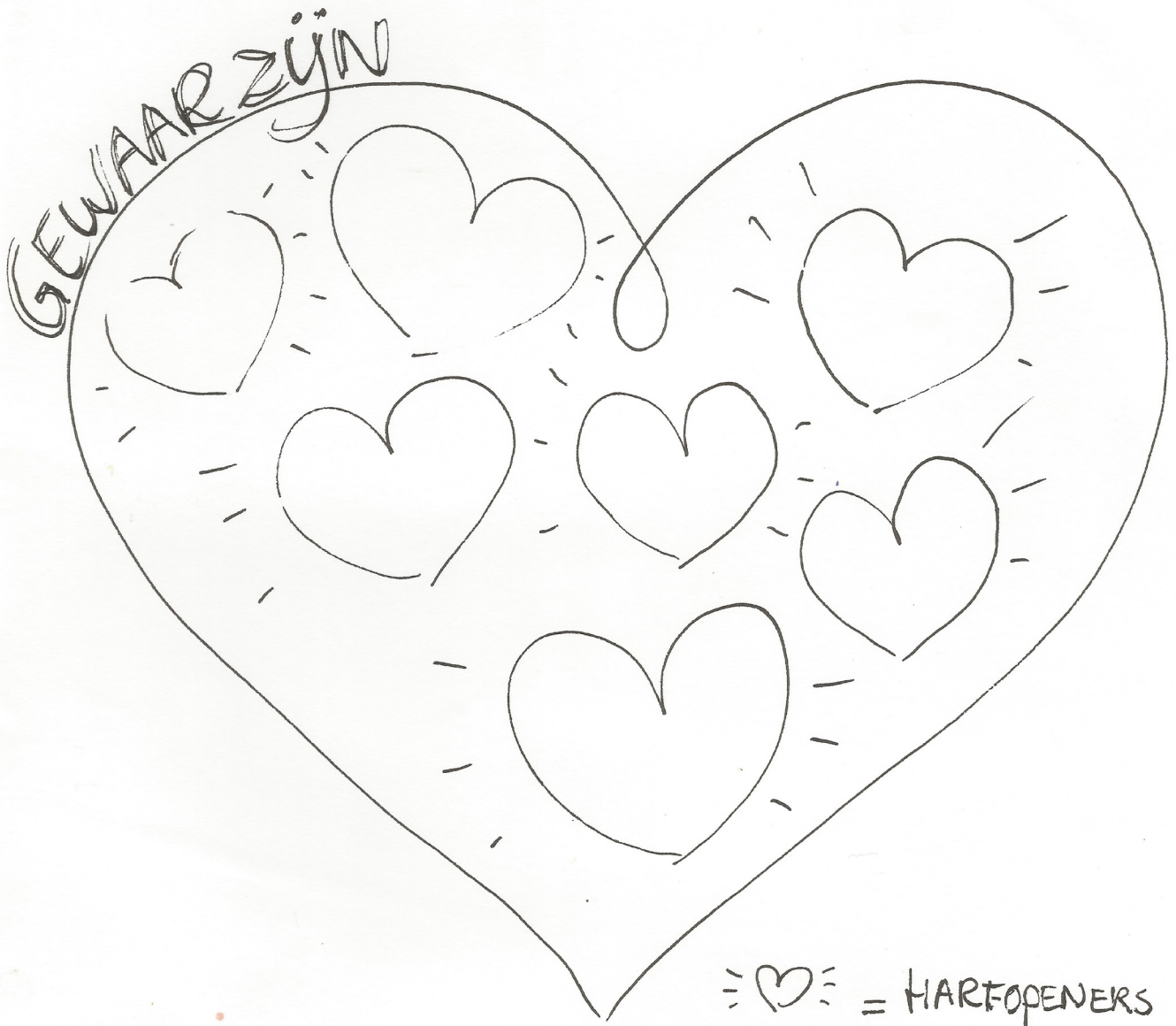
Compassie: mededogen voor de menselijke pijn en het herkennen ervan als iets wat aanwezig is in ieder mens. Tegelijkertijd draagt compassie ook het weten dat onze essentie veel ruimer is dan de pijn en lijden niet meer (zoveel) aanwezig hoeft te zijn wanneer er bewustzijn is vanuit het Hart.

Verbinding: omhelst het zien van het Hart in ieder ander en hoe we allemaal deel zijn van een groter geheel.

(JeZelf) Zijn: expressie van bewustzijn door de kwaliteiten in jouw Hart.



Wat zijn Hartopeners voor jou?





Welke plek hebben Hartopeners in je dagelijkse leven?

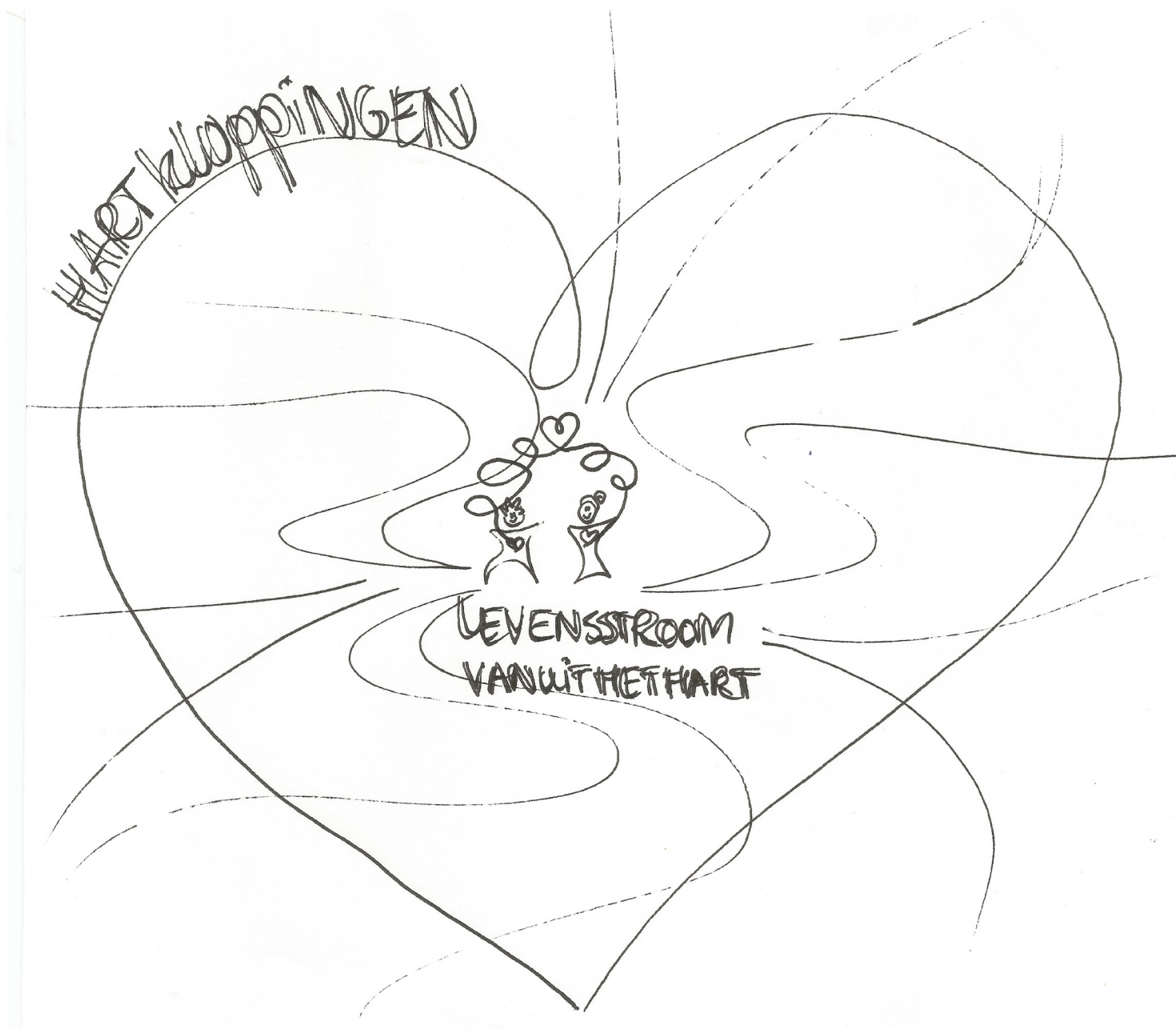
Hoe herken je dat het Hartopeners zijn?

Hoe zouden Hartopeners meer plek kunnen krijgen? Wat zou daarbij ondersteunend zijn?



Wat zijn Hartkloppingen voor jou?

Je kunt toevoegen in welke vormen de Hartkloppingen zich voor jou manifesteren.



Het ego



Met het ego wordt bedoeld de onbewuste identificatie met verstand (denken) / vorm. Je zou ook kunnen zeggen het onechte 'ik'.

Naast de gedachten, zijn het ook emoties, het lichaam, bezittingen, achtergrond en relaties met anderen waar het ego zich mee identificeert. Wanneer je je met vorm identificeert is er sprake van ego.

Het ego is gericht op het verleden of de toekomst of projecteert het verleden in het huidige moment.

Vanuit het ego ervaren wij voortdurend interpretaties, oordelen, voorkeuren en afkeuren over onszelf, de ander en de wereld.



Het ego & emoties

Emoties komen vaak (onbewust) voort uit bepaalde ego-gedachten.
Je ervaart daarbij een reactie van het lichaam op het denken.



Het ego kent een gelaagdheid.

De emotie & reactie in het lichaam geven weer aan welke gedachten we (onbewust) waarheid toekennen.

Wanneer we bijvoorbeeld zeggen 'ik weet het wel, maar ik voel het niet', is dat een uitnodiging om bewustzijn te brengen naar welke gedachten er onderliggend aanwezig zijn die deze emotie (& reactie in het lichaam) oproepen.

Het kan ook zijn dat een emotie aangeraakt wordt die pre-verbaal is opgeslagen in ons systeem (on-doorvoelde emotie op hele jonge leeftijd). Deze emotie kan dan aanwezig zijn zonder specifieke gedachten.

We kennen ook emotionele responsen die van belang zijn voor onze overleving wanneer er fysiek gevaar is. Deze instinctieve reacties triggeren een fysieke respons (flight, fight, freeze) in het lichaam voordat het denken erbij betrokken is.



De fight flight freeze respons kan echter ook aanwezig zijn wanneer het ego zich bedreigd voelt, zonder daadwerkelijk fysiek gevaar.

Niet alle gedachten en emoties/gevoelens horen bij het ego.

Wanneer de emotie niet vanuit het ego komt of erdoor gevoed wordt is dat wat we voelen 'schoner' en behoudt het de natuurlijke beweging: het zet zich niet vast en beweegt ook weer uit ons bewustzijn.

Verbinding met de emotie brengt een passend antwoord in het moment.



Negatieve overtuigingen in het ego

WAAROM HET EGO IN DE BASIS NEGATIVITEIT KENT:



➤ Het ego zorgt ervoor, in tegenstelling tot de hartopeners, dat het Hart niet voelbaar is.

Het identificeert zich met vorm en dit geeft een gevoel van afgesnedenheid / incompleet en alleen zijn.

➤ Het denken is vanuit evolutionair oogpunt gericht op gevaar en verleden & toekomst.

Door de identificatie met het denken ervaart het ego veel, voornamelijk negatieve gedachten. Het piekert over het verleden, over wat er niet goed is gegaan en het maakt zich zorgen over de toekomst.

Doordat vorm impermanent is, is de realiteit sowieso voortdurend bedreigend voor het ego.

➤ Als kind leven we veelal als vanzelf uit ons Hart. Dit wordt door de volwassenen om ons heen die zich identificeren met het ego vaak (onbewust) afgewezen. Of we kennen de negativiteit aanwezig in het ego van de ouder toe aan onszelf.

Het ego vertaalt dit alles vaak in basisovertuigingen als:

- 'Ik ben incompleet'
- 'Ik schiet tekort'
- 'Ik overleef het niet'
- 'Ik ben niet goed (genoeg)'

En allerlei varianten daarop.



Welke plek heeft het ego bij jou?

Waar identificeer jij je mee? Met welke vormen? (bijvoorbeeld: overtuigingen over jezelf, bezittingen, relaties, lichaam)

Welke onderliggende negatieve overtuigingen zijn er in het ego aanwezig?



Van ego naar gezond verstand



Met denken is niks mis. Het denken is een prachtig instrument om te navigeren in deze realiteit.

Pas als we ons met het denken identificeren en het denken dwangmatig alle ruimte in het bewustzijn opeist, brengt het veel lijden teweeg.

Door bewustzijn vanuit het Hart kan het 'muurtje' van het ego afbrokkelen en krijgt het denken weer de plek van gezond verstand.



WEERGEVEN IN WOORDEN OF IN BEELD /KLEUR

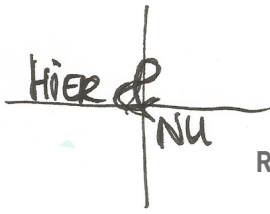
Leven vanuit perspectief



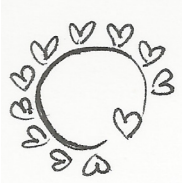
ego



Hart



RUIMTE VOOR WAT ZICH AANDIENT IN HET HIER EN NU



PERSPECTIEF VANUIT JE HART – VANUIT DE HARTEN IN DE GROEP
Weergeven in woorden of in beeld/kleur

THUIS OEFENEN NA BIJEENKOMST 1

👉 Hartopeners

De uitnodiging is om een oefenplan samen te stellen zodat Hartopeners aanwezig zijn in je dag.

Je kunt je ervaringen noteren in het oefenformulier op de volgende bladzijde.

Oefenplan:

👉 Dagboek ego & Hartkloppingen

Verder is het verzoek om stil te staan bij de herkenning van Hartkloppingen en het ego in de dag. Hiervoor kun je de 2 'dagboeken' gebruiken als leidraad achter het oefenformulier.

Oefenformulier Hartopeners

NA BIJEENKOMST 1

Noteer iedere dag op het formulier welke oefening je gedaan hebt. Schrijf ook op wat tijdens het oefenen bij je opkomt, zodat we dit tijdens de volgende bijeenkomst kunnen bespreken. Wees bij het invullen eerlijk, vriendelijk en nieuwsgierig tegenover jezelf.

Dag	Oefening	JA/NEE	Opmerkingen
1ste dag			
2e dag			
3e dag			
4e dag			
5e dag			
6e dag			
7e dag			



Ego - dagboek

Kun je je bewust zijn van het ego? Gebruik de volgende vragen om je aandacht te richten op de details van de ervaring. Probeer je ervaring zo nauwkeurig mogelijk te beschrijven.

Wat was de gebeurtenis?	Was je bewust van het ego op het moment zelf?	Welke gedachten had je tijdens deze ervaring?	Welk gevoel of welke emotie had je tijdens deze ervaring?	Wat voelde je in je lichaam tijdens deze ervaring?	Wat ervaar je nu in het denken / voelen / lichaam?
<i>Voorbeeld: Ontvangen van sms</i>	<i>Niet in het eerste moment, wel nadat ik de kramp in mijn buik voelde</i>	<i>Ik moet er nu op reageren, anders is het niet ok.</i>	<i>Onrust, wat angstig</i>	<i>Kramp/pijn in de buik</i>	<i>Inzien van geneigdheid meteen te reageren om het vervelende gevoel weg te halen</i>
1ste dag					
2e dag					
3e dag					

Wat was de gebeurtenis?	Was je bewust van het ego op het moment zelf?	Welke gedachten had je tijdens deze ervaring?	Welk gevoel of welke emotie had je tijdens deze ervaring?	Wat voelde je in je lichaam tijdens deze ervaring?	Wat ervaar je nu in het denken / voelen / lichaam?
4e dag					
5e dag					
6e dag					
7e dag					

Ruimte voor andere aantekeningen:



Hartkloppingen-dagboek

Kun je je bewust zijn van de Hartkloppingen? Gebruik de volgende vragen om je aandacht te richten op de details van de ervaring. Probeer je ervaring zo nauwkeurig mogelijk te beschrijven.

Wat was de gebeurtenis?	Was je bewust van de Hartklopping op het moment zelf?	Welke gedachten had je tijdens deze ervaring?	Welk gevoel of welke emotie had je tijdens deze ervaring?	Wat voelde je in je lichaam tijdens deze ervaring?	Wat ervaar je nu in het denken / voelen / lichaam?
<i>Samen met kind aan het spelen</i>	<i>Ja Vreugde Liefde</i>	<i>'Wat is hij prachtig'</i>	<i>Vreugde Blijdschap</i>	<i>Openheid in borst/ hartgebied</i>	<i>Nu is opnieuw de stroom voelbaar in het hartgebied</i>
<i>Getuige van afscheid</i>	<i>Ja Verbinding</i>	<i>'Wat heftig om je thuis te verlaten'</i>	<i>Verdriet</i>	<i>Stroom vanuit buik naar ogen (tranen)</i>	<i>Openheid in lichaam</i>
1ste dag					
2e dag					
3e dag					

Wat was de gebeurtenis?	Was je bewust van de Hartklopping op het moment zelf?	Welke gedachten had je tijdens deze ervaring?	Welk gevoel of welke emotie had je tijdens deze ervaring?	Wat voelde je in je lichaam tijdens deze ervaring?	Wat ervaar je nu in het denken / voelen / lichaam?
4e dag					
5e dag					
6e dag					
7e dag					

Ruimte voor andere aantekeningen: