

MINDFULNESSDAG IN MUIDERKERK

STILTEDAG MET MINDFUL WALK OF PEACE

Zaterdag 18 september 2021, 10.00 - 17.00 uur. Deur open 09.45 uur

Muiderkerk, Linnaeusstraat 37, 1093 EG Amsterdam

Organisatie: Mindfulness voor de Buurt

Email: roycarton@gmail.com

Kosten: gratis

MEDITATIE VOOR VREDE EN VREUGDE



Mindfulnessdag in stilte

Uit het drukke leven naar rust en vrede toestappen. Dat is hoofdzaak op zaterdag 18 september. Gewenning aan gewoonte stopt. De 'automatische piloot' wordt uitgeschakeld. Vrij van plichtplegingen hoeft er even niets. Begeleide mindfulness-meditaties, poëzie en muziek banen de weg naar innerlijke vrede en vreugde. Daarmee uitgerust start de vredesloop, Mindful Walk of Peace. Door de Indische Buurt en het Flevopark. Een stiltewandeling met 'open mind' voor mens en natuur. Afsluitende meditaties verzegelen opgedane indrukken.

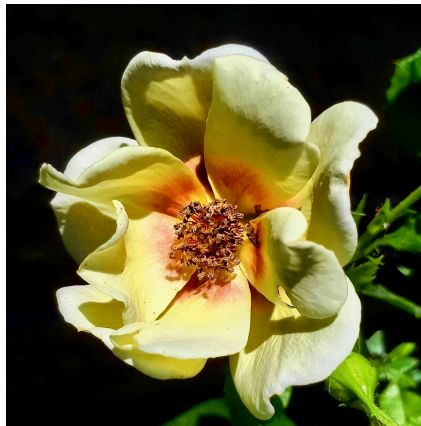
Samen de stilte ingaan is bijzonder. Door opbloei van innerlijke rust. Van binnenuit opengaan als een bloem. Je kunt nieuw gevoel van verwondering verwachten. Verrijkende energie ervaren van verbondenheid met anderen. Hartelijkheid. Eenvoud. Zuiverheid. Kostbare dingen die voor geen geld te koop zijn. Daarom biedt Mindfulness voor de Buurt die ook kosteloos aan.

Overzicht dag-programma

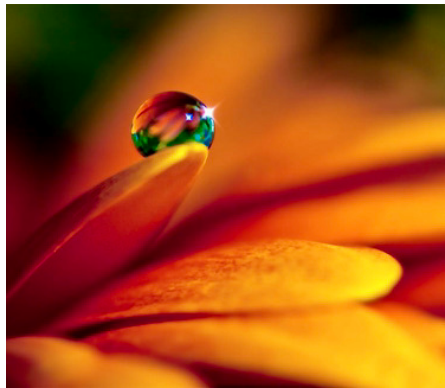
De dag is zó vorm gegeven dat ieder mee kan doen die belangstelling heeft voor vrede en vreugde. De meditatie-oefeningen s'ochtends zijn van 10.00-13.00 uur. Deze zijn zittend, staand en lopend. De Mindful Walk of Peace, de vredesloop 's middags is van 13.00-15.00 uur. Dit is een meditatieve wandeling van 2 keer 45 minuten. Met een pauze halverwege in het Flevopark van 30 minuten. Daar lunchen we. 's Middags zijn er afsluitende meditaties van 15.00-16.45 uur. Mini concert van 16.30-16.45 uur. Stil afscheid van 16.45-17.00 uur

Programma

De stiltedag begint meteen als je binnen komt. Zonder “goedemorgen”, dus. Zonder “hoe gaat het?” Dat is ongebruikelijk. Maar de begeleider ontvangt je persoonlijk. Klaar om je ook non-verbaal de weg te wijzen. Hoewel de begeleiding die dag natuurlijk wel spreekt. We houden ons strikt aan de RIVM-Coronaregels. Binnen geldt de hele dag de 1,5 meterregel. Ook bij binnenkomst en naar buitengaan. Als je in de kerkruimte een plek vindt die je bevalt, ga daar zitten. En blijf op die plek. Loop niet door de ruimte. Er wordt thee of water naar je toegebracht. Of er komt iemand van de begeleiding naar je toe als je een seintje geeft.



Het ochtendprogramma zoekt door mindfulness-meditatie innerlijke rust en vrede op. De meditatie worden afgewisseld met poëzie en muziek op klankdrum en piano. Het middagprogramma stapt uitgerust met innerlijke vrede naar buiten. Het volle leven in. Daar is mindfulness ook voor bedoeld. Voor het gewone, dagelijks leven. Bij de Mindful Walk of Peace, de vredes-loop wordt daarom ook geen pamflet, spandoek of roepstoeter gebruikt. De deelnemers belichamen *zèlf* wat zij uitdragen. Zij *zijn* vrede en vriendelijkheid. *Dáármee* gaat de Walk door de wijk. Walking Apart Together, samen maar toch apart. In tweetallen. En toch samen in één groep. Steeds met een terloopse groet, glimlach of knipoog onderweg. Open voor spontane mini-ontmoetinkjes. Met aandacht voor de mensen in de van Swinden- & Javastraat. Voor de gezichten, kleuren, geluiden. Met aandacht ook voor de natuur in het Flevopark. Voor zonnestraal, schaduw, windvlaag in de bladeren. Onderweg naar het Flevopark kan je nog iets te lunchen kopen. Mocht je niets bij je hebben. Maar neem toch vooral een eigen lunchpakketje mee. In het Flevopark verkoopt het Proeflokaal 't Nieuwe Diep alleen iets te drinken. Er zijn wel rust- en sanitaire mogelijkheden. Terug gaat via dezelfde weg als heen. Het is één lange, rechte route zonder links of rechts af slaan. Bij terugkomst 's-middags zijn er afsluitende meditatie. En een meditatief mini-concert. Waarna de deelnemers in stilte en één voor één de kerkruimte verlaten. Dit, om gedrang bij de uitgang te voorkomen. Wie per auto naar huis gaat wordt verzocht nog even te blijven. Voor hen is er mogelijkheid tot kort nagesprek. Omdat na een stiltedag het reactievermogen verlaagd kan zijn. En directe verkeersdeelname dan niet handig is. Neem liefst warme (zomer- & regen)kleding mee en stevig schoeisel. Een lunchpakketje. Of iets te drinken.



De essentie van mindfulness

Mindfulness is een ongelukkig woord. Maar gaat over *aandacht*. Niet *mét*, maar *in* aandacht leven. Aandachtig, kalm en onbevangen opletten. Impulsieve reacties uitstellen. Oordelen tussen haakjes zetten. Daardoor ontstaat meer oog voor natuur, wijk, elkaar en jezelf. Bij mindfulness spelen zintuigen de hoofdrol. Het denken een bijrol. Eigenlijk doet iedereen al aan 'mindfulness'. Als je van een zonsondergang geniet, als je de poes aait en in dat moment opgaat. Als je muziek maakt. Als je je in je hobby verliest, in een puzzel, een film. Mindfulness-meditatie traint precies dat soort aandacht. Om vaker en gemakkelijker op zo'n manier aanwezig te zijn.



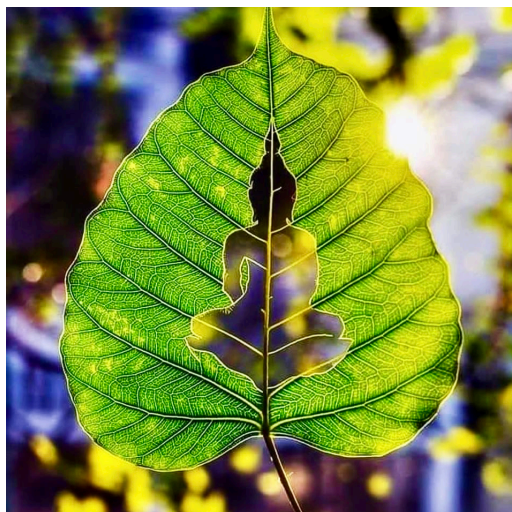
Mindful Walk of Peace 1

De Walk of Peace is een gewone Stiltewandeling. Zoals Mindfulness voor de Buurt die elke week in het Flevopark houdt. Het werkt zo: je verdeelt je aandacht tussen 2 dingen. Tussen 1) hoe het voelt om te lopen. En 2) tussen zintuigelijk waarnemen. Enerzijds dus hoe het voelt als je een stap zet. Wat de voeten precies voelen op het moment dat ze de aarde raken. En loslaten. Als je *dáár* op let, hoe de voeten in lichaamstaal 'vertellen' van het lopen, heb je de eerste 50% van Mindful Walking te pakken. De andere 50% van de aandacht gaat naar hoe de geluiden klinken, ver af, hoog, schril, lang, dof. En naar wat je ruikt. En ziet aan kleuren. Aan vormen, lijnen, schaduw. Plus wat handen, huid en gezicht voelen aan wind, warmte, kou, vochtigheid. Want behalve oor, neus, oog is de huid ook een zintuig. Als je zo via al de zintuigen in het wandelen oplettend aanwezig bent, heb je de tweede 50% van de Mindfulness Walking te pakken.



Mindful Walk of Peace 2

Door de aandacht te verdelen tussen het lopen (50%) en het zintuigelijk waarnemen (50%) voorkom je wat meestal het geval is. Namelijk dat je gaat lopen denken. Want door deze fiftyfifty verdeling voorkom je dat je “mind” ergens anders naar toe gaat dan waar je feitelijk bent. Onze geest loopt meestal op dingen vooruit. Ons lichaam nooit. Elke stap die je zet is altijd “hier”. En altijd “nu”. De aandacht voor het lopen heeft als doel om geest en lichaam bij elkaar te houden. Zodat het lichaam de geest kan helpen om van de voeten uit, bottom-up, zintuigelijk open te gaan voor de omgeving. Als een bloem. Mooi, maar waarschijnlijk zul je merken dat als je dit fiftyfifty spel van aandacht voor het lopen en zintuigelijk waarnemen uitprobeert, dat je steeds tòch weer loopt te denken. Dat is normaal. En hoort bij meditatie. Het komt omdat het menselijk denken zo enorm sterk ontwikkeld is. Daarom is het vast onderdeel van Mindful Walking die 50%-50% steeds opnieuw op te bouwen. Steeds opnieuw te beginnen bij de voeten. De aandacht daar steeds weer naar toe te brengen. En telkens als je dan opnieuw merkt hoe het voelt als de voet een nieuwe stap zet, ben je terug in de meditatie. Vervolgens kan je die 50%-50% verdeling -lopen & zintuigen- weer opbouwen. En je opnieuw openstellen voor wat er aan wonderlijks te zien, te horen, te ruiken en voelen valt onderweg.



Mindfulness voor de Buurt

Mindfulness-voor-de-Buurt (MvdB) is een buurtinitiatief voor sociaal geëngageerde mindfulness in Amsterdam-oost. Heeft als doelstelling: bevorderen van vrede en verbondenheid in de wijk; verlichten van lichamelijk en psychisch lijden. En voorkomen of verminderen van polarisatie. MvdB realiseert haar doelstelling door de voordelen van mindfulness gratis te delen met buurtgenoten. En weigert daarbij principieel geld of subsidie te gebruiken. MvdB is strikt neutraal op politiek en levensbeschouwelijk gebied. Zodat iedereen altijd mee kan doen. Mindfulness wordt als nuchtere (evidence based) techniek beoefend. Alle trainers zijn gecertificeerd en hebben ruime ervaring. Er zijn het hele jaar door 3 x per week meditatie-mogelijkheden. Het buurtinitiatief is ontstaan n.a.v. van de aanslag op Charlie Hebdo in Parijs.



MvdB waar, wat, wanneer, hoe laat

Alle activiteiten van MvdB gaan het hele jaar ononderbroken door.

Mindfulness-les in de Flevopoort, Kramatplantsoen 101, 1095LB A'dam.

Stiltewandeling achter Proeflokaal 't Nieuwe Diep, Flevopark 13a, 1095KE A'dam.

Elke zondagavond: Verdiepingscursus in de Flevopoort; deur open: 19.30 uur. Meditatie 20.00-22.00 uur. Deelname na voorgesprek.

Incidenteel op zondagmiddag: Verdiepingscursus in de Flevopoort "Mindful Omgaan met Chronische Pijn" 14.00-17.00 uur. Deelname na voorgesprek

Elke dinsdagavond: Doorlopende Mindfulness-cursus (MBSR) in de Flevopoort. Deur open 19.15 uur Meditatie: 19.30-21.30 uur, aan- of afmelden niet nodig; iedereen is welkom en iedereen kan altijd meteen meedoen.

Elke donderdag: Stiltewandeling in het Flevopark, tijdens zomertijd: 18.45 -19.45 uur. Tijdens wintertijd: 17.00 -18.00 uur. aan- of afmelden niet nodig; iedereen is welkom.

Begeleider

De begeleider van de Stiltedag is Roy GD Carton, buurtbewoner en initiatiefnemer van Mindfulness voor de Buurt. Hij is gecertificeerd mindfulness-trainer, theoloog en psychotherapeut. De muzikant is Frank Rault, musicus en componist.

contact roycarton@gmail.com

website <https://www.mindfulnessvoordebuurt.simplesite.com/>

facebook https://www.facebook.com/mindfulnessvoordebuurt?locale=nl_NL

buurtbalie <https://indischebuurtbalie.nl/activiteit/51386/mindfulnessdag-in-muiderkerk>

