

De ruimte tussen jou en de ander Het Interpersonal Mindfulness Programma (IMP)

Roshi Eve Marko - echtgenote van Bernie Glassman – vertelt in een van haar blogs over Rabbi Menachem Fruman. Tijdens zijn leven ontwikkelde deze Rabbi sterke vriendschapsbanden met veel religieuze moslimleiders. Hij geloofde ook diep in het belang van hechte relaties. Daarom wilde hij ook altijd met zijn vrouw Hadassa op de foto als hij weer eens werd geïnterviewd. Bij zo'n gelegenheid zei hij eens tegen de fotograaf: 'Hier is een primeur voor jou. Je kunt een foto van God maken, voor de krant!' En hij wees naar de ruimte tussen hem en zijn vrouw.

De Zohar, de basistekst van de joodse Kabbalah, stelt dat God niet gevonden kan worden in een persoon, maar eerder tussen twee mensen. God kun je vinden in de leegte tussen twee mensen – nooit in een.

Het maakt niet uit hoeveel jaar je hebt gemediteerd, hoeveel kensho's (verlichtingservaringen) je hebt gehad, of zelfs wat je hebt gedaan voor de wereld. Dat is niet waar God verblijft. Zo sluit Eve Marko af.

Het verkennen van die ruimte tussen jou en de ander is ook het onderwerp van de Interpersoonlijke Mindfulness training (IMP). Juist in het contact met anderen kunnen we ons zo kwetsbaar of onhandig voelen. Het blijkt vaak knap lastig om mindful en open te blijven. Je verliest je gemakkelijk (zonder dat je het wilt) in oordelen, verwachtingen, sociaal wenselijk gedrag en andere patronen. Soms komt er ongeduld, verwarring of irritatie op en voor je het weet zijn er misverstanden. Het versterken van aandachtig zijn / mindfulness in contact met anderen is waar Zen en het Interpersonal Mindfulness Programma elkaar ontmoeten.

Het IMP is zowel geworteld in een aandachtige levenswijze als in de meest recente wetenschappelijke inzichten vanuit Westerse neurobiologie en sociale psychologie. De training is gebaseerd op de beoefening van Insight Dialogue. Deze benadering is ontwikkeld door Gregory Kramer en kan worden gezien als een boeddhistische beoefening van meditatie in dialoog: *"Insight Dialogue is an interpersonal meditation practice. It brings the mindfulness and tranquility of silent meditation directly into our experience with other people. As humans, we are relational beings; as we begin to wake up, clarity and freedom can illuminate our relationships with others"*. Irène Sensei heeft ook een training bij Gregory Kramer gevolgd en vindt dit een belangrijke en mooie aanvulling op onze meditatie beoefening. Zij beveelt de training dan ook van harte aan! Zie voor meer informatie over deze benadering [metta.org](#) onder het blokje 'Insight Dialogue'.

In dialoog zullen we o.a. stilstaan bij (niet) oordelen, verlangen en vergankelijkheid. Je oefent zowel in individuele meditaties als in twee- of drietallen en leert:

- je automatische reacties op stress en spanning in relaties beter te herkennen.
- manieren om in contact met de ander met meer aandacht aanwezig te zijn.
- vaardigheden die je helpen om los te laten wat je blokkeert in het contact.
- beter en anders luisteren naar jezelf en anderen.

De training omvat in totaal acht sessies, een oefendag en huiswerkopdrachten, waarmee de overstap wordt gemaakt naar meer mindful contact maken in het dagelijkse leven.

Deelname:

De training is in de eerste plaats bedoeld voor de Zen Spirit Sangha, en daarnaast

voor wie regelmatig mediteert en/of eerder heeft deelgenomen aan de basis mindfulness-training. Het wordt eenmalig aangeboden tijdens acht zenavonden als onderdeel van het voorjaarsprogramma 2018 van de Zen Spirit Sangha in Groningen. Eef vraagt geen honorarium voor deze cursus. Voor de oefendag vragen we een contante bijdrage van 35 euro voor de kosten.

Data sessies:

16, 23 & 30 januari, 13, 20 & 27 februari, 13 & 20 maart 2018 van 19.30 tot 22.00 uur (dus tijdens de zenavonden). De avonden eindigen met stille meditatie.

Oefendag:

zaterdag 24 februari 2018 van 10.30 – 16.00 uur

Locatie:

Vipassana Meditatiecentrum, Kamerlingh Onnesstraat 71, 9727 HG, Groningen

Trainer:

Eef Yuman Heinhuis, gecertificeerd MBSR, MBCL en IMP trainer en leerling van Irène Bakker Sensei.