

Ogen: een oefening in verbinding en zelfcompassie

Om deze oefening te doen, zou je je eigen stem kunnen opnemen, zodat je daarna de instructies kunt afluisteren. Lees de instructies rustig voor met een kalme stem. Pauzeer even na elke zin en tussen twee paragrafen pauzeer je wat langer. Ga zitten of liggen in een houding die comfortabel en alert is. Alert betekent, dat je je aandacht er goed bij kunt houden. Voor veel mensen werkt het goed om rechtop te zitten, met de voeten plat op de grond en de handen op de leuning van een stoel, of in de schoot. Comfortabel betekent dat je het een tijdje moet kunnen volhouden. Probeer zo ontspannen mogelijk te zitten of liggen, maar niet zo ontspannen dat je (bijna) in slaap valt. In de oefening ga je de aandacht naar binnen richten. Om niet te worden afgeleid door wat er om je heen gebeurt, is het handig om op een rustige plaats te zijn, waar je niet gestoord wordt. Ook helpt het om je blik op 1 punt te richten en daar te houden, of je ogen te sluiten. Je start echter met je ogen open.

“Merk iets op dat je kunt zien. Het hoeft niets speciaals te zijn, kijk ergens naar en neem de tijd om het te zien. Merk op, dat jij kijkt. Sta stil bij je eigen zien. Merk nu op dat je iets kunt aanraken, raak het aan en merk op hoe dat voelt. Merk op, dat jij voelt. Sta stil bij je eigen voelen. Sluit dan je ogen, als je wilt, en merk iets op dat je kunt horen. Merk op, dat jij luistert. Sta stil bij je eigen horen. Terwijl je opmerkt dat jij opmerkt, sta er even bij stil dat jij degene bent die opmerkt. Jij bent er achter jouw ogen en oren en in jouw huid, om op te merken.

(pauze)

Denk eens terug aan hoe je in de ogen hebt gekeken van iemand die je goed kent en die om jou geeft. Dat kan een goede vriend zijn, een partner, een geliefde, een kind. Misschien in het echte leven, zou je niet zolang in hun ogen kijken als in deze oefening, maar stel je nu voor dat het oké is, om elkaar lang aan te kijken. Stel je de ogen van de ander voor en kijk erin.

Terwijl je je herinnert hoe het is om in deze ogen te kijken, merk op dat niet alleen jij iemands ogen zag, maar dat jij hen zag terwijl zij jou zagen. Om te ervaren hoe dat is, stel je voor dat jij naar jezelf zou kijken vanachter de ogen van die andere persoon. Neem even de tijd om op te merken hoe jouw gezicht eruit ziet, en zie dan jouw ogen, die kijken.

Deze ogen waar je nu naar kijkt, jouw ogen, zijn zich ook bewust. Jouw ogen zien de andere persoon die naar hen kijkt. Kijk of je dat bewustzijn kan zien in je eigen ogen. De ogen die je je voorstelt zijn niet alleen objecten die we ‘ogen’ noemen. Je ziet ogen, die zien. Kijk of je dat kunt zien, of je daarbij kunt stilstaan. En als je dat ziet, keer dan terug achter je eigen ogen. Nu ben je weer in ‘jezelf’, kijkend naar iemands ogen, die naar jou kijken.

(pauze)

Kruip nogmaals achter de ogen van de andere persoon en kijk naar jezelf. Voel de liefde en genegenheid die deze persoon voor jou voelt. Voel deze liefde in de blik waarmee je jezelf in de ogen kijkt. Voel hoe jij als deze persoon naar jou kijkt en een hele mens ziet. Een mens met fouten en gebreken. Kijk vanachter de ogen van deze persoon en zie een mens, die er mag zijn, precies zoals je bent. Misschien merk je op, dat je zelfkritische stem zich aandient en je vertelt waarom jij die liefde niet waard bent. Misschien voelt het onwennig, ongemakkelijk en zelfs een beetje spannend. Laat dat je niet weerhouden, om jezelf te zien door de liefdevolle ogen van de persoon tegenover je.

(pauze)

Keer weer terug achter je eigen ogen, die kijken in de ogen van de ander, tegenover je. Zie in die ogen de liefde en acceptatie van wie jij bent. Open jezelf voor die blik. Sta erbij stil dat je gezien wordt, met een liefdevolle blik.

(pauze)

Als je wilt, kun je een paar keer wisselen van perspectief. Neem een tijdje plaats achter de ogen van de persoon tegenover je en ervaar de liefde waarmee je kijkt. En keer dan terug achter je eigen ogen en ervaar de liefde waarmee je gezien wordt. Bepaal zelf het moment waarop je de oefening wilt beëindigen. Je kunt dit bijvoorbeeld doen, door uit te zoomen en te kijken naar het beeld waarin je jezelf en de ander ziet, die naar elkaar kijken, beiden met een liefdevolle blik. Zie dat jullie samen de oefening beëindigen door elkaar te bedanken voor de oefening. Misschien door een knikje, of een omhelzing. Doe het op je eigen manier. Breng je aandacht dan terug naar jezelf in je eigen kamer.”