

INTERPERSONAL LOVINGKINDNESS AND COMPASSION MEDITATION

(adapted from J. Macy and J. Kornfield)

Deze oefening is een directe ervaring van:
Liefdevolle vriendelijkheid, Metta, compassie en mildheid (Karuna),
vriendelijkheid en mildheid naar onszelf.

Je wendt je naar iemand in je nabijheid en je gaat in paren zitten.

Je zit van aangezicht tot aangezicht. Je sluit de ogen nu.

Deze oefening kan je spanning geven of emoties losmaken. Geef jezelf
de nodige ruimte om te voelen zoals je jezelf voelt.

Je laat alle gevoelens en ervaringen door je heen stromen. Ze zijn er,
zoals bij ieder ander.

Je brengt je aandacht bij de instructies.

Je legt je handen op je hart of een andere plaats op je lichaam als een
herinnering dat we niet alleen aandacht brengen bij onze ervaring maar
liefdevolle aandacht.

De ene persoon houdt tijdens deze oefening de ogen open terwijl de
ander de ogen gesloten houdt. Daarna zullen we de posities
omwisselen.

Je opent beiden de ogen en spreekt even kort af wie eerst de ogen zal
sluiten. Wie A (als eerste ogen open) is en wie B (als eerste ogen
gesloten) is.

Tijdens de instructies spreek ik tot de persoon met de ogen open. Hij of
zij richt de gesproken woorden tot de partner met de gesloten ogen.
Tegelijkertijd richt de persoon met de gesloten ogen de woorden naar
zichzelf.

- Met de ogen open kan je het unieke te zien van deze mens voor je.
Met gesloten ogen kan je het unieke zien van je eigen bestaan.

- Als je kijkt en ziet laat jezelf dan een mens zien met een schitterende geest en een uitgelezen hart. Open je gewaarzijn voor de gaven, de sterktes en de mogelijkheden van deze mens.
- Vanbinnen huizen er onmetelijke reserves aan moed, intelligentie, geduld, volharding wijsheid en humor. Giften, voor een gans leven.
- Zie deze persoon ook eens als een kind, en hoezeer je naar voor zou willen brengen voor dit kind wat mooi is, wat heerlijk is, wat wijs is, en hoezeer je zou willen dat deze persoon gezond zou blijven, vrij van gevaar, vrij van verwarring, angst en lijden.
- Terwijl je met je ogen open het potentieel ziet van deze persoon, en de wens voelt dat dit potentieel zich ontwikkelt, heb je misschien iets ervaren van de kracht van liefdevolle vriendelijkheid.
- Die kracht is er altijd.
- Met gesloten ogen heb je misschien iets ervaren van de kracht van vriendelijkheid naar jezelf.

Je opent de ogen gedurende enkele seconden, je ziet de ander en dan wissel je de posities. Wie de ogen open had sluit ze en wie de ogen gesloten had opent ze nu.

- Met de ogen open kan je het unieke te zien van deze mens voor je. Met gesloten ogen kan je het unieke zien van je eigen bestaan.
- Als je kijkt en ziet laat jezelf dan een mens zien met een schitterende geest en een uitgelezen hart. Open je gewaarzijn voor de gaven, de sterktes en de mogelijkheden van deze mens.

- Vanbinnen huizen er onmetelijke reserves aan moed, intelligentie, geduld, volharding wijsheid en humor. Giften, voor een gans leven.
- Zie deze persoon ook eens als een kind, en hoezeer je naar voor zou willen brengen voor dit kind wat mooi is, wat heerlijk is, wat wijs is, en hoezeer je zou willen dat deze persoon gezond zou blijven, vrij van gevaar, vrij van verwarring, angst en lijden.
- Terwijl je met je ogen open het potentieel ziet van deze persoon, en de wens voelt dat dit potentieel zich ontwikkelt, heb je misschien iets ervaren van de kracht van liefdevolle vriendelijkheid.
- Die kracht is er altijd.
- Met gesloten ogen heb je misschien iets ervaren van de kracht van vriendelijkheid naar jezelf.

Je ademt een aantal keren diep in en uit, laat zo goed als je kan elke ervaring los en opent de ogen, je ziet de ander.

Dan wissel je weer van posities. De persoon die oorspronkelijk de oefening begon met de ogen open opent ze nu opnieuw. De ander sluit opnieuw de ogen.

Tijdens de instructies spreek ik tot de persoon met de ogen open. Hij richt de gesproken woorden tot de partner met de gesloten ogen. Tegelijkertijd richt de persoon met de gesloten ogen de woorden naar zichzelf.

- Laat jezelf nu bewust worden van het verdriet bij deze persoon, en met gesloten ogen van het verdriet bij jezelf. De last die gedragen wordt, het lijden en de pijn die werd doorgemaakt en misschien werden opgestapeld tijdens het verlopen leven, zoals in elk leven, bij elke mens.

- Er zijn teleurstellingen, mislukkingen, ziektes, lang en vergeefs wachten, eenzaamheid, verliezen en kwetsuren. Momenten van verspeelde kansen en gebrek aan moed.
- Je opent je voor deze pijn, deze teleurstellingen die misschien nooit zijn uitgesproken tegen iemand anders.
- Je kan deze pijn niet wegnemen, maar je kan erbij zijn. Met een open hart, met moed, beslistheid en kracht.
- Zie deze persoon als een kind, angstig en bang, gekwetst, strijdend, misschien voor niemand zichtbaar. Hoe zou je reageren op dit kind, als je wil uitreiken, troosten, steunen.
- Met je ogen open heb je iets misschien iets ervaren van mildheid en compassie.
- Met je ogen gesloten heb je iets misschien iets ervaren van mildheid en compassie voor jezelf.

Je ademt een aantal keren diep in en uit, laat zo goed als je kan elke ervaring los en opent de ogen, je ziet de ander.

Dan wissel je weer van posities. Wie de ogen open had sluit ze, wie de ogen gesloten had opent ze.

Tijdens de instructies spreek ik tot de persoon met de ogen open. Hij richt de gesproken woorden tot de partner met de gesloten ogen. Tegelijkertijd richt de persoon met de gesloten ogen de woorden naar zichzelf.

- Laat jezelf nu bewust worden van het verdriet bij deze persoon, en met gesloten ogen van het verdriet bij jezelf. De last die gedragen wordt, het lijden en de pijn die werd doorgemaakt en misschien

werden opgestapeld tijdens het verlopen leven, zoals in elk leven, bij elke mens.

- Er zijn teleurstellingen, mislukkingen, ziektes, lang en vergeefs wachten, eenzaamheid, verliezen en kwetsuren. Momenten van verspeelde kansen en gebrek aan moed.
- Je opent je voor deze pijn, deze teleurstellingen die misschien nooit zijn uitgesproken tegen iemand anders.
- Je kan deze pijn niet wegnemen, maar je kan erbij zijn. Met een open hart, met moed, beslistheid en kracht.
- Zie deze persoon als een kind, angstig en bang, gekwetst, strijdend, misschien voor niemand zichtbaar. Hoe zou je reageren op dit kind, als je wil uitreiken, troosten, steunen.
- Met je ogen open heb je iets misschien iets ervaren van mildheid en compassie.
- Met je ogen gesloten heb je iets misschien iets ervaren van mildheid en compassie voor jezelf .
- Dan sluit je nu de ogen en blijft tot de bel aanwezig bij wat er is

Nabespreking in groepjes en plenair.