
Een hand vol compassie

Vooraf: Introduceer de oefening door vooraf te zeggen dat je gaat vragen iets naars te herinneren. Dat hoeft niet iets heel naars te zijn, wel zo naars dat je er nog en beetje last van hebt.

Ik wil je uitnodigen om een comfortabele houding aan te nemen. Op te merken dat je hier zit. Je aandacht naar je ademhaling brengen....Met aandacht je ademhaling even volgen.

Ik wil je nu vragen een herinnering in gedachten te nemen die nog een beetje naar voor je is. Een situatie waarin je hebt geworsteld en als je er nu aan denkt ...het nog vervelend voor je is om er aan te denken. Neem even de tijd om bij deze herinnering stil te staan.

Je te herinneren wat er is gebeurd....

Op welke manier dit jou beïnvloedt...

Merk op welke moeilijke gedachten en gevoelens bij je opkomen....

Contacten maken met de pijn hoe klein of groot hij ook is, van deze herinnering.

Ik wil je nu vragen met je ene hand de andere hand vast te pakken en je voor te stellen dat het de hand is van een heel vriendelijk en warm persoon. Leg deze hand, langzaam en zachtjes op dat deel van je lichaam dat het meeste pijn doet. Misschien voel je de pijn het meest op je borst, of misschien in je hoofd, je nek of je buik. Leg je hand op die plek die het meest gevoelig is. Als je niets voelt in je lijf, leg je je hand gewoon midden op je borst.

Laat je hand op je lichaam rusten, licht en zachtjes. Voel de hand tegen je huid of tegen je kleding. Voel de warmte van je handpalm in je lichaam stromen. Stel je nu voor hoe je lichaam rond deze pijn zachter wordt, lossen wordt.....Ruimte maken..... En als je geen pijn voelt, stel je dan voor... op een manier die voor jou werkt..... dat op de een of andere manier je hart zich opent.

Houd je pijn, deze plek op je lijf heel zachtjes vast. Houd het vast alsof het een baby is die zachtjes huult, of een puppy die bang is of alsof het een kostbaar voorwerp is. Breng al je medeleven, je warmte naar je hand, alsof je reikt naar iemand om wie je heel veel geeft. Laat de vriendelijkheid door je vingers stromen.

Gebruik nu beide handen voor één vriendelijk gebaar. Leg een hand op je borst en de andere op je buik. Laat ze daar zachtjes liggen en houd jezelf vriendelijk vast. Neem de tijd om zo even te zitten, contact makend met jezelf, de warmte van je handen in je lijf voelen stromen.

Vriendelijkheid en mildheid voelen voor jezelf.

Neem even de tijd om te ervaren wat er is.

Breng nu je aandacht naar je gehele lijf

Voel hoe je hier zit

Open je ogen in jouw tempo en breng je aandacht terug in de ruimte.