



Compassie oefening voor therapeuten (tekst van J. A-Tjak)

Ga comfortabel en alert zitten. Richt je blik met zachte ogen op een punt, of sluit je ogen. Breng je aandacht naar jezelf, naar hoe je in de stoel zit. We zitten vaak, nu nodig ik je uit om je bewust te zijn van de ervaring van zitten. Merk op wat je voelt in je bovenbenen, je rug, je voeten.

Ik wil je uitnodigen om een tijdreis te maken. Ga terug naar toen je in de eerste klassen van de basisschool zat. Maak je een voorstelling van hoe jij er toen uitzag, hoe jij toen was. Als je naar die kleine jij kijkt, kun je je voorstellen dat deze jij veel nog niet wist en nog niet kon. Met welke ogen kijk je naar die kleine jij, die dingen verkeerd doet, fouten maakt, omdat de kennis en ervaring er nog niet is om het in 1 x goed te doen, meteen te kunnen? Is er schaamte? Niet bij de jij van toen, maar bij de jij van nu, die kijkt naar de jij van toen. Schaam je je nu voor wie je toen was? Ben je boos op die jonge versie van jou? Of kijk je met vriendelijkheid, begrip en mededogen? Vertederd misschien, omdat die jij van toen het beste beentje voorzette? En bleef proberen?

Breng jezelf terug naar een moment van kort geleden, waarin je een fout hebt gemaakt, iets onhandig hebt aangepakt, iemand benadeeld was of zich benadeeld voelde door jouw toedoen. Waarin je naar jezelf kijkt met een veroordelende blik: niet goed gedaan! Stel je nu eens voor dat er een wezen is, die jou met compassie ziet. Het kan een mens zijn, een naaste, iemand die van je houdt. Het kan een fictief iemand zijn, of iemand uit je verleden. Het kan ook een kracht zijn, een natuurkracht, een spirituele kracht. Laat dit wezen naar jou kijken met een vriendelijke blik, jou omringen met mededogen, op dat moment waarop jij jezelf veroordeelt. Voel die liefdevolle aandacht, laat deze binnenkomen. Dit wezen neemt jou zoals je bent, ziet in jou een waardevol, heel, betekenisvol mens, op alle momenten van je leven.

En kijk nu eens naar jezelf in het heden. Je weet nu meer dan je wist toen je op de basisschool zat, je kunt meer dan je toen kon. En nog steeds is er veel te leren. Nog steeds kun je veel nog niet en weet je veel nog niet. Is dat wezenlijk anders, nu vergeleken met toen? Er hangt nu waarschijnlijk meer van af. Het lot van een ander mens. Maar is het proces van leren en fouten maken anders? Of is het eigenlijk hetzelfde. Mág je het niet weten, niet kunnen, onzeker zijn? Kun je met vriendelijkheid, begrip en mededogen naar jezelf kijken, in het heden? Vertederd misschien wel? Kun je onzekerheid, boosheid en schaamte toestaan om er te zijn, zonder dat ze jou hoeven te definiëren. Kun jij iemand zijn, die het graag goed wil doen en bij wie dat niet altijd lukt? Mag jij fier rechtop staan, ook als het niet lukt zoals je wil?

Wat neem je mee van deze oefening? Hoe kun je het gevoel van mededogen en vriendelijkheid met je meedragen?

Breng je aandacht terug naar het zitten in deze ruimte, naar de ervaring van zitten.

Als je eraan toe bent, kun je deze oefening beëindigen.