

## Het compassiebandje – de inhoud

### **De algemene inleiding:**

Neem een geschikte houding aan  
Zittend of liggend  
Adem rustig in en uit  
Doe dit een paar keer en ontspan daarna

Herhaal een vriendelijk wens naar jezelf toe  
En denk eventueel ook aan een aantal mensen in jouw leven, mensen die jouw dierbaar zijn  
Een spontane opkomende wens of een van de vier standaard wensen tot geborgenheid, vitaliteit, levensgeluk, vrede...  
Je kunt de wens laten samen vallen met jouw adembewegingen  
Of deze zachtjes herhalen om de ritme samen te gaan met je ademhaling

### **De moeilijke persoon**

Zoek dan in gedachte iemand die je lastig in de omgang beschouwd  
Iemand waar je een moeizame relatie mee hebt  
Je mag daarbij compassie voor jezelf hebben en bij voorkeur iemand kiezen waarbij je voelt dat je voldoende ruimte hebt om je innerlijke relatie en gevoelens m.b.t. deze persoon te onderzoeken

Misschien heeft deze persoon je gekwetst of niet respectvol behandeld  
Of raak je gemakkelijk in een competitief sfeer met deze persoon  
Iemand waar je je gauw aan ergert of je onzeker of ongemakkelijk bij voelt  
Kijk maar of je zo iemand kunt vinden  
Mocht je niemand kunnen vinden dan mag je hier blij om zijn  
Mocht je wel iemand kunnen vinden dan kun je deze persoon in je verbeelden visualiseren  
Bij voorkeur op een afstand die veilig voor je voelt  
Wat doet dit met je? Als je zo contact met deze persoon maakt?  
Je mag dat gene dat zich voor doet met mildheid aanschouwen en erkennen

En je mag je dan realiseren dat deze persoon (onverstaanbaar)  
En zoals andere mensen zijn of haar weg proberen te vinden in het leven en daarbij soms fouten maakt of domme dingen doet  
Meestal niet expres maar een gebrek aan wijsheid  
En dat ook deze persoon kwetsbaar is en pijn en verdriet tegen komt  
Er wordt wel eens gezegd dat wrok eigenlijk een luie vorm van rouwverwerking is

Als je daar de ruimte voor voelt dan kun je beginnen met het zachtjes herhalen van een vriendelijke en een begripvolle wens voor deze persoon  
Een wens van vrede, een zo goed mogelijke gezondheid, wijsheid  
Bij voorkeur een wens die weinig eigenbelang draagt

- Stilte -

De oefening is beslist niet bedoeld om onrespectvol gedrag te moeten rechtvaardigen  
Maar richt zich tot de kwetsbare niet perfecte mensen achter dit gedrag  
En soms kan een wens in de wij-vorm ook heel verbindend zijn

- Stilte -

Soms kan deze oefening boosheid op opgekropte pijn opwellen

Als dat gebeurt is het goed te weten dat er niets mis met je is

Het kan soms diep weggestopte boosheid, walging, schaamte, wroeging, teleurstelling of verdriet vrijkomen

Je kunt dergelijke emoties van mildheid erkennen en benoemen

En tijdelijk met een compassievolle wens terug keren naar die persoon die op dat moment mogelijk de meeste compassie nodig heeft.... Jezelf

Bijvoorbeeld met een wens als, moog ik mij veilig voelen of moog ik innerlijke ruimte ervaren of iets dergelijks

En als er innerlijke ruimte is gekomen, dan kun je de wensen eventueel terug laten keren naar de moeilijke persoon

Zo kun je nog blijven zitten met vriendelijkheid, compassie of met opmerkzaamheid tot dat je het belletje hoort.

## **Compassie bandje – mijn reactie**

### **Wat vind ik van het bandje?**

De tape voelt heel zwaar aan. De stem op het bandje vond ik persoonlijk erg tijdrekkend, langzaam en de stem erg monotoon waardoor ik slaperig en gedemotiveerd werd. De stem van de spreker klonk alsof hij geen zin had om te spreken, voor mij voelde het dus demotiverend aan om mee te doen met de opdrachten. Het bandje maakte mij persoonlijk heel onrustig, boos en geïrriteerd. Dit komt door de (zo voelde het voor mij) betweterige stem van de man waardoor ik mij nog onrustiger voelde en niet open stond voor de voice-over. Ik kon mij daardoor niet openstellen. Tevens kwamen er herinneringen naar boven waardoor ik geen behoefte meer had om mij hiervoor open te stellen. Op veel punten leek het bandje afgelopen te zijn, maar dit bleek een lange stilte.

### **Wat kan er beter?**

Wanneer wij een compassie bandje bedenken en maken is het een goed idee als we een niet al te zware stem nemen en de vragen iets vlotter stellen. Rustmomenten zijn goed, maar het is een goed plan als we de tape minder zwaar en vlotter maken. Ook de vragen en de opmerkingen van de spreker mogen minder therapeutisch waardoor onze social actors zich meer op hun gemak voelen en gemakkelijker hun verhaal kunnen vertellen. De woordkeuze en de stem mag relaxter klinken vind ik persoonlijk.

## Meesterlijke Vergissingen – ideetje voor het compassiebandje

### Optie voor een eigen compassiebandje:

Neem een houding aan waar jij je goed bij voelt

Probeer te ontspannen en neem je rust

Adem nu rustig in en uit

Doe dit een paar keer en laat je ademhalingstempo zijn vrije loop

Neem een moment om stil te staan bij jouw leven

En denk eventueel ook aan de keuzes die je hebt gemaakt in jouw leven

Wellicht heb je moeilijke keuzes moeten maken

...of was het helemaal niet zo moeilijk

Ben je tevreden met de keuzes die je tot nu hebt gemaakt?

Sta eens stil bij één van jouw gemaakte keuzes of een situatie waarbij keuzes maken een rol speelde

Neem je tijd hiervoor

En denk eens na hoe je je voelde op dat moment

Wellicht voelde je een moment van angst of blijdschap

Denk eventueel ook aan de mensen in jouw leven

...mensen die jou eventueel geholpen en gesteund hebben

Wat hebben zij bijgedragen aan jouw gemaakte keuzes en wat betekenen ze voor jou?

Sta eens stil bij deze personen

En denk aan de mooie, spontane, verdrietige of vredige momenten met hen

Neem je tijd om hierbij stil te staan

Wellicht was het zwaar om sommige keuzes te maken

Misschien zijn er wel momenten geweest in je leven die achteraf toch anders uitpakte als je had gehoopt

Wat heeft dit bijgedragen aan de persoon die je nu bent? Ben je blij met wie je bent?

Neem een moment voor jezelf om hierbij stil te staan

Je mag nog even rustig blijven liggen en stil blijven staan bij jouw gemaakte keuzes

...tot dat je het belletje hoort

### Vragen:

1. Wat betekent keuzes maken voor jou?  
(voorbeeld: betekent het dat je vrij bent om zelf keuzes te maken of voelt het als een druk?)
2. In welke situatie speelde keuzes maken een grote rol in jouw leven?
3. Waarom ben je wel of niet tevreden over de keuzes die je hebt gemaakt?
4. Wat heeft jouw omgeving bijgedragen aan jouw gemaakte keuzes?
5. Wat betekenen deze personen voor jou?
6. Wat hebben deze keuzes bijgedragen aan de persoon die je nu bent? Heeft dit jou gevormd?
7. Ben je blij met wie je bent?
8. Hoe wil jij dat andere mensen jou zien? Heb je daar een bepaald beeld over?
9. Zijn er momenten in jouw leven waarbij je keuzes toch liever anders had gezien? Zo ja, welke?
10. Zijn er nog dromen die je graag waar wilt maken?