

Belevingsoefening: Delen van het hier & nu

Wat is het? En wat kan het je brengen?

Je wisselt met iemand anders je gewaarwordingen uit van het moment zelf.

Veel gesprekken gaan over iets uit het verleden of in de toekomst en over zaken buiten jezelf. Zelden bevind je je louter in het hier & nu, helemaal bij je eigen waarnemingen, bewust kijkend naar je gedachtestroom, gevoelens die er zijn, zelf-overtuigingen. Door ze tevens uit te spreken leer je meer in het moment bewust aanwezig te zijn bij jezelf.

Hoe je de oefening doet

1. *Ga tegenover elkaar zitten op een stoel, kussen of de grond.*
2. *Sluit beiden even de ogen, adem een 5-tal keer via de neus diep en rustig in naar de buik en via je mond met ontspannen onderkaken uit. Open de ogen.*
3. *Kijk elkaar rustig in de ogen.* Wanneer het je te veel afleidt van wat je ervaart of wil zeggen, kijk even weg tot je voelt dat het terug kan om de ander aan te kijken.
4. *Om de beurt deel je met elkaar wat op dit eigenste moment je gewaarwording, gedachte, gevoel, overtuiging is, die je opmerkt, voelt, ervaart; zonder oordeel, in korte bewoordingen. Dit kan gaan over wat je opvalt aan het uiterlijk en de kleding van de ander, hoe zij/hij overkomt, iets in de omgeving, een gedachte, een ongemakkelijk gevoel, spanning in je lichaam, hoe je je voelt bij deze oefening, eender wat je (be)denkt en voelt en waarneemt, dat je aandacht trekt.*
5. *Begin uit onwennigheid geen uitleg te geven. Blijf telkens bij een korte mededeling wat je in of rond jezelf waarneemt. Als je afdwaalt naar verleden of toekomst en daarover wil beginnen, meld het gewoon. Zeg dan (in jezelf of luidop) bv.: 'Ik was afgeleid en ik breng mijn aandacht terug bij het hier & nu.'*
6. *Als de ander aan het woord is, luister enkel, laat zien dat je de ander hoort door een oogbeweging, een knikje met het hoofd, ... Begin geen conversatie, blijf bij jezelf en tracht waar te nemen wat er gebeurt in jezelf door wat de ander zegt.*
7. *Als de ander een gewaarwording deelt, die niet van hier & nu is, wijs daar in zachtheid op. Als er een stilte valt, is die ook deel van de oefening. Blijf je waarnemingen delen met elkaar en zoek jullie ritme daarin, ga het niet forceren.*
8. *Laat toe te ervaren hoe de oefening evolueert. Laat ze zo lang lopen totdat één van jullie voelt dat het voor hem/haar afgerond of genoeg is. Check in alle eerlijkheid of je stopt omdat je te veel innerlijke spanning ervaart en iets uit de weg wil gaan.*
9. *Bespreek na: wissel met elkaar uit hoe je de oefening beleefd hebt.*

Deze oefening kan je op 2 manieren laten verlopen:

1. *Kort wisselend: je deelt 1-3 gewaarwordingen om de beurt.*
2. *Lang wisselend: je neemt de tijd om helemaal bij je eigen waarneming te blijven en om gewaarwordingen te blijven delen tot het genoeg is, je afdwaalt of je in verwarring geraakt. De ander is luisterend en ontvangend aanwezig, neemt niet onmiddellijk over en geeft jou de tijd om te oefenen in het blijven delen.*