

Voorbeelden van spelletjes en oefeningen

Hieronder vind je een serie spelletjes en oefeningen over compassie, die je alleen, of samen kunt doen. Het is geen complete methode, het zijn vingeroefeningen, om kennis te maken.

- '4 minute-eyeball-contest' (2 personen)

'Als je tegenover iemand zit en hem/haar in de ogen kijkt, zie je een mens. Iemand die liefheeft, lijdt, droomt, net als jij' (Amnesty International)

Instructie:

Ga tegenover elkaar zitten. Zorg dat er niks tussen jullie in staat, ook geen tafel. Kijk elkaar, zonder te praten of tussendoor weg te kijken, 4 minuten in de ogen. (eierwekker)

- Wees een OEN, laat OMA thuis, gebruik LSD en smeer NIVEA. (3 personen)

-Ik luister naar wat je zegt en wat je zwijgt- (Karen Armstrong)

Deze opdracht doe je in een groepje van 3 personen; 1 interviewer, 1 geïnterviewde en 1 observant. Met deze opdracht oefen je het 'empathisch luisteren'.

- probeer een OEN te zijn: open, eerlijk en nieuwsgierig.
- probeer OMA thuis te laten; opvattingen, meningen en adviezen.
- gebruik LSD : luisteren, samenvatten en doorvragen.
- smeer NIVEA : niet invullen voor een ander.

Het thema van het interview is 'een levensles'. Het interview duurt 2 minuten.

Aan het eind van het interview geeft de observant feedback op het verloop van het interview tav de 'spelregels'.

Zowel de interviewer als de geïnterviewde deelt zijn/haar ervaringen.

Draai de rollen om.

- zwarte bril - roze bril (4G) (2 personen of meer)

Het G-schema is een hulpmiddel dat gebruikt kan worden om erachter te komen welke (onbewuste of automatische) gedachten ertoe leiden dat een bepaalde gebeurtenis bepaalde gevoelens bij je wakker roept. Deze gevoelens leiden tot bepaald gedrag en dat gedrag leidt weer tot bepaalde gevolgen.

(afbeelding 4 G)

Simpel gezegd kun je een situatie door een zwarte of een roze bril bekijken. De Zwarte bril laat je negatief naar de wereld kijken, de roze bril positief. De kleur bril bepaalt de kettingreactie binnen de 4 G's.

Voorbeeld:

Zwarte bril

Gebeurtenis:

Er zit een dakloze man bij de metro.

Gedachte:

- Die is vast ook verslaafd
- Het is vast zijn eigen schuld dat hij dakloos is geraakt
- Straks steekt hij een heroïne naald in mij

Gevoel:

- Angst
- Afschuw
- Alert

Gedrag:

- Vieze blik
- Omlopen

Roze bril

Gebeurtenis:

Er zit een dakloze man bij de metro.

Gedachte:

- Wat zal die eenzaam zijn
- Niemand wil dakloos zijn
- Hij heeft vast een heftig verhaal

Gevoel:

- Medeleven
- Zorgzaam
- Medemenselijkheid

Gedrag:

- Glimlachen
- Groeten
- Praatje aan knopen over onze levens

Om de beurt brengt iemand uit de groep een 'casus' in, een voorbeeld van een conflict-situatie. Dat kan een innerlijk conflict zijn of een conflict met een ander, in de privé -sfeer of bijvoorbeeld op het werk of daarbuiten. De overige mensen vertalen dit voorbeeld naar zowel de 4 G's door de zwarte bril, als de roze bril.

Wissel uit.

De persoon die de casus inbracht, krijgt ruimte om te reageren.

- de kring : zitten of opstaan. (2 personen of meer)

Wie boven de verschillen uitstijgt, ziet de eenheid en leeft ernaar. (Tsjwang -Tse , Chinees, Taoïstisch filosoof)

Om beurten stap iemand in de kring (of staat op) en doet een uitspraak over zichzelf.

De mensen uit de kring die daarmee overeenkomen staan op, de mensen die daarmee verschillen blijven zitten.

De uitspraken kunnen van makkelijk en veilig opbouwen tot moeilijker en persoonlijker al naar gelang de samenstelling van de groep.

Bijvoorbeeld:

Ronde 1: uiterlijk (bijvoorbeeld : 'Ik ben groot')

Ronde 2: daden / acties (bijvoorbeeld ' ik ben een volger')

Ronde 3:gevoelens (bijvoorbeeld 'Ik voel me soms niet gezien')

- Meditatie (1 persoon of meer)

Wees uw vijanden dankbaar voor de les in tolerantie, zelfbeheersing en geduld. (Dalai Lama)

(audio-file : opnieuw opnemen)

Kies een plek en houding waarin je comfortabel kunt zitten, op de grond, op een kussen of op een stoel.

Speel de audio-file ' compassie-meditatie' af.

".....Welkom bij deze compassiemeditatie. Zorg dat je comfortabel zit en sta jezelf toe te ontspannen.

Adem diep in, en adem uit. Focus even alleen op je ademhaling en laat al je zorgen varen. Volg je adem in (adem in) en uit (adem uit). Ervaar en wees je bewust van alle sensaties van het ademen.

Compassie is een geest vrij van haat. Als er geen negatieve emoties in onze geest is, zijn we automatisch in vrede. Compassie is de wens dat anderen niet lijden en de wens om bij te dragen aan het verminderen van het lijden van anderen. Het cultiveren van compassie is een bron van vrede en harmonie in ons hart en onze geest.

Visualiseer iemand die dicht bij je staat, iemand waarvoor je veel liefde voelt. Merk op hoe deze liefde voelt in je hart. Merk de sensaties rond je hart op. Misschien voel je warmte, openheid of zachtheid.

Adem ondertussen door en focus op deze gevoelens terwijl je jouw geliefde voor je ziet. Als je uitademt stel je dan voor dat er uit het centrum van je hart een gouden licht straalt dat deze warme gevoelens draagt. Stel je voor dat dat gouden licht reikt tot aan je geliefde en dat het hem of haar vrede en vreugde brengt. Herhaal tegelijkertijd de volgende zinnen:

'Moge je gelukkig zijn. Moge je vrij zijn van lijden. Moge je vreugde en gemak ervaren.'

'Moge je gelukkig zijn. Moge je vrij zijn van lijden. Moge je vreugde en gemak ervaren.'

Blijf de zinnen herhalen:

'Moge je gelukkig zijn. Moge je vrij zijn van lijden. Moge je vreugde en gemak ervaren.'

Terwijl je in stilte deze zinnen herhaalt, blijf je het gouden licht naar het hart van je geliefde stralen. Voel met je hele hart dat je je geliefde blijdschap en vrijheid van lijden toewenst.

Denk nu aan een moment waarin deze persoon leed. Misschien was hij of zij ziek, gewond, of een moeilijke tijd in een relatie. Merk op hoe je je voelt wanneer je aan zijn of haar lijden denkt... (pauzes tussen elke vraag) Hoe voelt je hart? Veranderen de sensaties? Voel je nog steeds warmte, openheid en zachtheid? Zijn er ook andere sensaties zoals pijn?

Blijf je geliefde voor je zien terwijl je ademhaalt. Stel je voor dat het gouden licht van jouw hart naar die van hem of haar straalt en dat het gouden licht zijn of haar lijden verlicht. Straal het licht naar je geliefde tijdens je uitademing met daarbij een sterke hartenwens dat hij of zij bevrijd is van lijden.

Reciteer in stilte:

'Moge je gelukkig zijn. Moge je vrij zijn van lijden. Moge je vreugde en gemak ervaren.'

'Moge je gelukkig zijn. Moge je vrij zijn van lijden. Moge je vreugde en gemak ervaren.'

'Moge je gelukkig zijn. Moge je vrij zijn van lijden. Moge je vreugde en gemak ervaren.'

Merk op hoe dit voelt in je hart.. (pauzes tussen de vragen) Wat gebeurt er met je hart...? Zijn de sensaties verandert...? Voel je nog steeds warmte, openheid en zachtheid in je hart...? Zijn er andere sensaties, zoals pijn misschien...? Heb je de wens om het lijden van je geliefde weg te nemen...? 8:30 Denk nu aan een moment waarin je zelf leed. Misschien had je een conflict met iemand waar je om geeft, of lukte iets niet wat je graag wilde, of was je lichamelijk ziek.

Merk op hoe het voelde toen je aan je lijden dacht. Hoe voelde je hart...? (pauzes tussen iedere vraag) Voelde je nog steeds warmte, openheid en zachtheid...? Waren er andere sensaties, misschien een pijnlijke sensatie? Zoals je zojuist een einde wenste voor het lijden van je geliefde, zo wens je nu een einde aan je eigen lijden. Je kunt ook visualiseren dat je pijn en je lijden je verlaten, zodat je blijdschap kunt ervaren.

Blijf jezelf visualiseren terwijl je ademhaalt. Stel je voor dat het gouden licht dat straalt vanuit je hart je lijden verlicht. Met iedere uitademing, voel je hoe het licht uit je hart stroomt met de hartenwens dat je vrij bent van al het lijden. Reciteer in stilte tegen jezelf:

'Moge ik gelukkig zijn. Moge ik vrij zijn van lijden. Moge ik vreugde en gemak ervaren.'

'Moge ik gelukkig zijn. Moge ik vrij zijn van lijden. Moge ik vreugde en gemak ervaren.'

Blijf in stilte herhalen tegen jezelf:

'Moge ik gelukkig zijn. Moge ik vrij zijn van lijden. Moge ik vreugde en gemak ervaren.'
'Moge ik gelukkig zijn. Moge ik vrij zijn van lijden. Moge ik vreugde en gemak ervaren.'

Voel opnieuw hoe dit voelt in je hart. Wat voor soort sensaties voelde je? Zijn het andere sensaties dan toen je je eigen lijden visualiseerde...? Hoe anders is dit gevoel vergeleken met toen je wenste dat het lijden van je geliefde verzachtte...? Voelde je warmte, openheid en zachtheid...? Waren er andere sensaties zoals druk...? Wenste je je eigen lijden weg te nemen?

Visualiseer nu iemand die je niet per se leuk of niet leuk vindt. Iemand uit je dagelijks leven bijvoorbeeld, een klasgenoot die je niet goed kent, een buschauffeur, een onbekende die je op straat passeert. Bedenk, hoewel je diegene niet kent, hoe deze persoon mogelijk lijdt in zijn of haar leven. Deze persoon heeft wellicht ook conflicten met geliefden, worstelt met een verslaving of is wellicht ziek geweest. Stel je een situatie voor waarin deze persoon geleden kan hebben.

Merk het centrum van je hart op. Voelt het anders? Voel je meer warmte, openheid en zachtheid...? Zijn er andere, wellicht pijnlijke, sensaties...? Voelt je hart nu anders aan dan toen je je het lijden van een van je geliefden voorstelde?

Blijf deze persoon voor je zien terwijl je ademhaalt. Stel je voor dat het gouden licht van jouw hart naar die van hem of haar straalt en dat het gouden licht zijn of haar lijden verlicht. Straal het licht naar je geliefde tijdens je uitademing met daarbij een sterke hartenwens dat hij of zij bevrijd is van lijden. Reciteer in stilte:

'Moge je gelukkig zijn. Moge je vrij zijn van lijden. Moge je vreugde en gemak ervaren.'
'Moge je gelukkig zijn. Moge je vrij zijn van lijden. Moge je vreugde en gemak ervaren.'

Blijf in stilte herhalen tegen jezelf:

'Moge ik gelukkig zijn. Moge ik vrij zijn van lijden. Moge ik vreugde en gemak ervaren.'
'Moge ik gelukkig zijn. Moge ik vrij zijn van lijden. Moge ik vreugde en gemak ervaren.'

Merk opnieuw op hoe dit voelt in je hart.. (pauzes tussen de vragen) Veranderen de sensaties op het moment dat je het lijden van deze onbekende visualiseerde...? Voelde je nog steeds warmte, openheid en zachtheid in je hart...? Waren er andere sensaties...? Had je de wens om het lijden van deze persoon weg te nemen? Hoe anders waren deze gevoelens in vergelijking met het moment dat wenste het lijden van je geliefde weg te nemen?

Visualiseer nu iemand met wie je moeite hebt in je leven. Dit kan een van je ouders zijn met wie je het oneens bent, een ex-vriend of vriendin, een huisgenoot waarmee je mot had of een collega met wie je niet overweg kunt. Hoewel je mogelijk negatieve gevoelens hebt naar deze persoon, bedenk dat deze persoon heeft geleden in zijn of haar leven. Deze persoon heeft ook conflicten met geliefdes, dealt met falen of is misschien ziek geweest. Denk je een situatie in waarin deze persoon mogelijk heeft geleden. (30 sec)

Merk het centrum van je hart op.. voelt het anders? (pauzes tussen de vragen) Voel je meer warmte, openheid en zachtheid...? Zijn er andere, wellicht pijnlijke, sensaties...? Hoe anders voelt je hart nu in vergelijking met toen je je het lijden van je geliefde voorstelde?

Blijf deze persoon visualiseren terwijl je ademhaalt. Stel je voor dat het gouden licht van jouw hart naar die van hem of haar straalt en dat het gouden licht zijn of haar lijden verlicht. Straal het licht naar je geliefde tijdens je uitademing met een sterke hartenwens dat hij of zij bevrijd is van lijden. Zeg in stilte tegen hem of haar:

'Moge je gelukkig zijn. Moge je vrij zijn van lijden. Moge je vreugde en gemak ervaren.'
'Moge je gelukkig zijn. Moge je vrij zijn van lijden. Moge je vreugde en gemak ervaren.'

Als je het moeilijk vindt om te wensen dat het lijden van deze persoon verlicht wordt, kun je denken aan een positieve interactie die je met deze persoon hebt gehad. Dit kan je helpen om hem vreugde en blijheid te wensen. Misschien zijn er tijden geweest dat jullie goed met elkaar over weg konden, gelachen hebben samen, of fijn samenwerkt hebben aan een opdracht. Blijf in stilte herhalen:

'Moge ik gelukkig zijn. Moge ik vrij zijn van lijden. Moge ik vreugde en gemak ervaren.'
'Moge ik gelukkig zijn. Moge ik vrij zijn van lijden. Moge ik vreugde en gemak ervaren.'

Merk opnieuw op hoe dit voelt in je hart. Zijn de sensaties veranderd? Voelde je nog warmte, openheid en zachtheid...? Hoe anders waren deze gevoelens in vergelijking met het moment dat je wenste dat het lijden van je geliefde zou stoppen? Waren er ook andere sensaties, misschien wat benauwdheid? Had je een wens om het lijden van deze persoon weg te nemen?

We zijn bijna aan het einde van deze meditatie gekomen. Laten we eindigen met de wens dat alle wezens en alle Rotterdammers van hun lijden verlost worden. Net zoals ik de wens heb om vredig te zijn, blij en vrij van lijden, zo wenst iedereen dat Rust in de vreugde van het open hart. Koester de vreugde van deze hartenwens om het lijden van alle mensen te verlichten. En koester hoe deze poging vreugde, blijdschap en compassie brengt in jouw hart, in dit moment. Hiermee sluiten we deze compassie-meditatiesessie af. De beoefening van deze meditatie kan vrede en geluk brengen in jouw leven en in die van de mensen om je heen ..."

- Split or Steal (2 personen of meer)

over vertrouwen en de daarmee samenhangende acties die we maken op de korte termijn en de gevolgen daarvan op de lange termijn.

Kies een tegenspeler.

Elke speler maakt 2 papiertjes van de zelfde grootte.

Op de ene schrijft hij 'split', op de andere 'steal'.

Bepaal een spelpot: leg een even aantal munten op tafel: 2, 4, 6, 8 of 10.

Elke speler bepaalt nu zijn keuze en legt 1 papiertje op tafel met de tekst (onzichtbaar voor de ander) naar beneden.

Tegelijkertijd worden de papiertjes omgedraaid.

- spelen beide spelers 'Split', dan wordt de pot gedeeld.

- speelt 1 speler 'Steal' en de andere 'Split', dan gaat de gehele pot naar de speler die 'Steal' heeft gespeeld.

- spelen beide spelers 'Steal', dan krijgt niemand wat.

Speel 5 rondes.

De pot wordt, voor het gemak, telkens opnieuw ingezet.

Houd de score bij.

Bereken ten slotte gezamenlijk wat voor beiden partijen de hoogst mogelijke score had kunnen zijn en hoe ver je daar vanaf zit.

- Compassie-symbool.

Symbolen kunnen zo mooi zijn, soms... (Kurt Vonnegut)

Bedenk (samen) je eigen compassie-symbool.

- Het kind

In Semitische talen is het woord voor 'compassie' etymologisch verwant aan rehem/RHM (baarmoeder).

Moederliefde stond naar alle waarschijnlijkheid aan de basis van ons vermogen tot onzelfzuchtig, onvoorwaardelijk altruïsme. Het symbool van moeder en kind is een archetypische uitdrukking van menselijke liefde.

Doe vandaag een gedachte-experiment met jezelf. Zie en behandel iedereen die je tegenkomt eens alsof hij of zij je eigen kind is. Merk je een verschil met gisteren? In je toewijding, wat je waarneemt, wat je deed?