


Hoe een blik je/de wereld kan veranderen

Genezende vensters **van de ziel**



*‘De Perzische dichter Rumi was van
mening dat je door bewust naar
elkaar te kijken de eenheid kan voelen
van de geest’*

Frankrijk is het wijnland bij uitstek. Wat de inwoners ervan freelancer Monique Hendriks leerden, is dat bij het proosten de ander diep in de ogen aangekeken wordt. “Het is een doodzonde om dat niet te doen, omdat het een moment is waarop je je verbondenheid met elkaar bekrachtigt”, aldus Monique. Maar Fransen zijn ook bijgelovig: wie wegkijkt als de glazen klinken, loopt het risico op grote seksuele problemen! Enfin, dat blikken kunnen doden, wisten we al. Maar dat ze op positieve wijze levens kunnen veranderen, dáárover gaat dit artikel.

Tekst: Monique Hendriks

Omdat er in Frankrijk geregeld getoost wordt, kijk ik dus regelmatig bekenden en onbekenden aan. Mensen communiceren hier sowieso meer met hun ogen en ik vind dat prettig, want daardoor laat eenieder meer van zichzelf aan de ander zien. Elkaar aankijken is cultuurgebonden, zo wordt het in Nederland vaak beschouwd als een teken van dominantie of uitdaging. Bewust oogcontact hebben met elkaar, is een zeer oude techniek die met name bij spirituele beoefenaars van Oosters georiënteerde religies een belangrijke plek heeft. Het wordt actief toegepast binnen de Tantra-traditie, waar het vooral een rol speelt om in het ‘nu’ te komen en een diepere connectie met de ander te bewerkstelligen. De Perzische Soefi-mysticus Rumi (1207-1273) was van mening dat je door bewust naar elkaar te kijken de eenheid kan voelen van de geest die in alle wezens vertolkt is. Hij organiseerde maandenlange retraites die onder andere bestonden uit het urenlang naar elkaar staren, met grote veranderingen en bewustzijnsverruimende inzichten tot gevolg. Wist je dat dat ook een genezende werking kan hebben? Tijd om de techniek eens wat nader onder de loep te nemen!

Marina Abramović

In 2010 exposeerde Marina Abramović onder de titel *The Artist is Present* in het *Museum of Modern Art* in New York. Omringd door toeschouwers zat deze performance kunstenaar op een houten stoel en oogde ze in haar rode jurk als een stoïcijnse sturende zeemeermin. Steeds mocht er een onbekende een

minuut tegenover haar zitten. Zo demonstreerde ze urenlang hoe moeilijk het is om iemand aan te kijken en geen emoties te tonen. Dat deed ze heel goed. Telkens sloot ze haar ogen in afwachting van de volgende persoon die plaatsnam. Zonder dat ze het wist, ging er op een gegeven moment een bekende tegenover haar zitten. Het was Ulay, haar voormalige geliefde. De kracht die in het oogcontact tussen dit tweetal ontstond, bezorgde me kippenvel. Op het filmpje dat viraal ging, zag ik twee paar ogen die elkaar zonder woorden heel veel vertelden. Marina liet haar neutrale blik los en hilde. Ook Ulay had het moeilijk. Ze pakten uiteindelijk elkaars handen vast. Voordat ze hun relatie in de jaren zeventig hadden verbroken, waren ze naar de Chinese muur gereisd. Zij was aan de ene kant begonnen, hij aan de andere. Ergens in het midden troffen ze elkaar voor een laatste omhelzing en daarna waren ze uit elkaars leven verdwenen. Het leek tijdens de sessie of er aan beiden een hele periode voorbijtrok in een luttele minuut.

Oefenen met staren

Als je wilt oefenen met staren, dan kun je het volgende doen:

1. Zoek iemand die met jou dit experiment wil uitvoeren. Bespreek vooraf hoe lang je naar elkaar gaat staren en zet een wekkertje. In het begin kun je bij voorkeur vijf of tien minuten staren. Naarmate je de staarsessies vaker uitvoert, kun je ze steeds een beetje verlengen.
2. Kies voor een prikkelarme omgeving of een natuurrijke plek en ga daar op een ontspannen manier tegenover elkaar zitten. Maak je ademhaling rustig en concentreer je daarna op de ander. Stel jezelf open. Kijk met zachtheid.
3. Staar in beginsel naar elkaars linker oog. Als de sessie vordert en je merkt dat je naar beide ogen wilt kijken, is dat prima. Ontdek vanuit ontspanning wat er gebeurt.
4. Deel na afloop met elkaar wat je voelde. Was je geremd, zag je het lichaam van je staarpartner veranderen van vorm of voelde je hoe je hart zich opende en je samen één werd? Heb je samen iets overeenkomstigs ervaren? Voelde je je in het ‘nu’ getrokken worden met vaste bodem onder je voeten? Of had je meer het gevoel dat je samen opgetild werd en zweefde? Welke emoties werd je gewaar en welke waren specifiek van jou of van de ander? Zag je kleuren? Kreeg je bepaalde inzichten?

Wie moeite heeft om oogcontact te maken, kan dat eerst oefenen met op YouTube geplaatste filmpjes. Toets ‘Practising eye contact’ in als zoekterm en je krijgt een grote hoeveelheid filmpjes te zien van hen die zich daarvoor beschikbaar stellen.

Eye Gazing

In de korte YouTube documentaire *Eye Gazing With Strangers* (2017) deed reizende filmmaker Arthur Moore een experiment. Hij vroeg zomaar wildvreemden op straat om elkaar 30 seconden in de ogen aan te kijken. De meesten deden dat in beginsel wat lacherig, maar toonden naarmate de seconden doortikten >

een vorm van geraaktheid. Aan het eind had bijna iedereen het als een intens moment ervaren, omdat die halve minuut een eeuwigheid leek te duren. Bij deze vorm van oogcontact lijkt tijd gevoelsmatig dus geen rol meer te spelen en dat moet een kracht zijn die oude mystici hebben willen onderzoeken en doorgronden. Moore bracht op een prachtige manier in beeld hoe oogcontact een sterke intimiteit kan veroorzaken tussen mensen. Toen hij nadien zijn opnamen analyseerde, ontdekte hij dat de staartpartners steeds gelijktijdig met hun ogen knipperden en vergelijkbare emoties ervaren. Ook op andere vlakken speelde synchroniciteit een rol, zo bleek een tweetal dezelfde reisbestemming te hebben en in plaats van dat ze in hun eentje over straat verder liepen, wandelden ze nu samen met een stralende lach op hun gezichten. Interessant vond ik de commentaren onder het filmpje. Geraaktheid werd gedeeld en er werd benoemd hoe spiritueel dit was om te zien en hoe hard de wereld dit soort positieve boodschappen nodig heeft.

Ogen met blauwe lichtjes

Iets meer dan twintig jaar geleden ervoer ik mijn eerste bewuste staarsessie. Ik liep een oud-klasgenoot tegen het lijf op een feestje, die me vertelde dat ze sinds kort een vriend had, maar dat er iets raars met hem aan de hand was. *“Er is iets met zijn ogen en ik heb vreselijk veel moeite om hem aan te kijken. En ik ben niet de enige! Je zou het eens moeten proberen, dan ervaar je precies wat ik bedoel.”* Zo gezegd, zo gedaan. Ze riep haar vriend erbij, legde hem uit dat ik bereid was hem in de ogen te kijken en ik zocht samen met hem een rustiger plekje op. Ook al kenden we elkaar niet, we beschouwden het beiden als een serieuze aangelegenheid. Ik ontspande me en staaarde hem aan. Er was inderdaad iets met hem aan de hand. Bij zijn ogen verschenen blauwe lichtjes. Terwijl ik hem bleef aankijken, moest ik inwendig wat grinniken. Er was niets mis met hem of met zijn ogen; hij was paranormaal! En terwijl ik de blauwe lichtjes bleef zien, gebeurde er iets merkwaardigs. Onze ogen bleven elkaar vasthouden, waardoor we elkaar minutenlang aankeken. Ik had geen moeite met zijn blik. Toen we stopten, pakte hij mijn hand. *“Mag ik jou iets persoonlijks vragen? Ben jij ook paranormaal?”* Ik knikte en zei met een glimlach: *“Jij ook, hè?”* Ik kan niet aan iedereen zien of er sprake is van een paranormale gevoeligheid, omdat ik het alleen bij hen bespeur die vergelijkbare gaven

‘Er was iets met hem aan de hand: bij zijn ogen verschenen blauwe lichtjes!’

hebben als ik. Het komt overigens vaker voor dat mensen wat moeite hebben om een paranormaal gevoelig iemand in de ogen te kijken.

Traantje weggepinkt

We kijken allemaal weleens een ander aan en als we dat doen, passen we een milde vorm van staren toe. Intenser is het oog-

contact met hen van wie we houden en waaraan we ons meer blootgeven. Tijdens cursussen die ik in het verleden verzorgde, liet ik cursisten het beoefenen van het staren naar elkaar soms uitvoeren, met als doel de ander bewust te zien en zo te ontdekken of er bepaalde gevoelens van herkenning waren. Vaak was dat het geval en tijdens nabesprekingen bleek dan dat wie bewust staart, informatie van anderen vaak goed kan aanvoelen. Soms ervoeren cursisten na de oefening een opluchting als duidelijk werd dat ze zonder iets te hoeven zeggen tóch begrepen werden. Menigmaal werd er een traantje weggepinkt, zowel tijdens het staren als bij het bespreken ervan. Voor een aantal cursisten was het al een hele ervaring om ‘gezien’ te worden of was het recht in de ogen aankijken van een onbekende een hele overwinning. Van een cursist kreeg ik daags nadien te horen dat deze toch relatief simpele oefening haar zelfverzekerder had gemaakt.

Reiki

Tijdens de uitvoering van handopleggingen heb ik momenten ervaren waarop er een samenspel ontstond tussen mijn handen, kruinchakra en voorhoofdchakra en waarop ik kleuren van stromende energetische substanties kon zien. Soms speelden dan ook mijn ogen een nadrukkelijker rol. Dan ervoer ik hoe mijn blik werd vastgehouden of mijn ogen in een bepaalde richting moesten kijken om de energie nóg beter te geleiden. Ik weet nog hoe verrast ik was toen ik ontdekte dat het bewust genezen met je ogen binnen Reiki een plek heeft en zelfs aan een techniek gekoppeld zit. In het handboek van Reiki-grondlegger Usui staat vermeld dat Reiki door alle lichaamsdelen uitgestraald wordt, maar het sterkst door de handen, adem én ogen. Een specifieke Reiki-techniek draagt de naam *Gyoshi Ho* en is gericht op het bijstaan van anderen middels de kracht van je ogen (Gyoshi betekent ‘staren’). Wie er eens mee wil oefenen kan dat op een simpele manier doen.

Oefening Gyoshi Ho

Maak een comfortabel zittend op een meter of twee afstand van een plant. Kijk naar de plant, maar doe dat niet op een focussende manier en bekijk de plant dus zoals je normaal ook naar een plant zou kijken. Wanneer je je goed ontspannen voelt, laat dan energie via je ogen in de richting van de plant stromen. Je zult merken dat wanneer je dit vaker oefent, je derde oog hierbij een rol gaat spelen en je op die manier energie kunt overdragen. Op het moment dat je die kracht voelt en leert te benutten, kun je deze ook toepassen op anderen. De clou van Gyoshi Ho is dat je je blik niet moet fixeren, maar stevast met gedefocusde ogen uitvoert.

Gyoshi Ho is vooral goed toepasbaar op hen die niet aangeraakt kunnen of willen worden, bijvoorbeeld mensen met wonden of dieren met gedragsproblemen. Je kunt de methode zittend of staand op een afstandje toepassen en daarbij de ontvanger rechtstreeks aanstaren die dan de behandeling met geopende of gesloten ogen ondergaat. Het doorgeven van energie middels je



‘Misschien raken staarsessies mensen tegenwoordig extra, omdat zovelen elkaar niet meer “zien” in deze wereld’

ogen is tijdens fysieke behandelingen ook prima uitvoerbaar. Bij de toepassing van Gyoshi Ho wordt het voor mijn ogen en voorhoofd warm en geven ontvangers aan dat ze eenzelfde warmte voelen als die gewoonlijk uit mijn handen komt wanneer ik ze boven hun lichaam houd, met het overduidelijke verschil dat ik mijn handen bij Gyoshi Ho dus helemaal niet gebruik! Een bijkomstigheid van de techniek is dat je visie helderder kan worden en het een intuïtie-versterkende werking heeft.

Bekeken worden

Zit er een krachtige energie in onze ogen verscholen? Parapsycholoog Rupert Sheldrake deed een aantal experimenten die voortvloeiden uit de vraag: *voelen we het als mensen naar ons kijken?* En inderdaad: dat voelen we! Met name politieagenten, soldaten en jagers zijn daar bedreven in. Van beoefenaars van oosterse krijgskunsten wordt zelfs de sensitiviteit van het van achteren bekeken worden getraind. Zijn zulke ervaringen paranormaal of telepathisch omdat ze buitenzintuiglijk worden gevoeld? Sheldrake deed testen met consistente resultaten. Tijdens staar-experimenten, waarbij hij tweetallen liet raden of er al dan niet gestaard werd, overtroffen de scores de kansberekening. Hij benoemt ook experimenten die zijn uitgevoerd met *Closed Circuit Television (CCTV)*, waaronder de bewakingscamera's die je in winkelcentra, kantoren en luchthavens aantreft. In 1980 hebben parapsychologen met behulp van deze techniek testen gedaan, waarbij proefpersonen niet werd gevraagd om te raden of er wel of niet naar ze gekeken werd, maar waarbij hun huidreacties werden geregistreerd op een manier waarop leugendetectortests werken. De meeste van deze experimenten leverden statistisch significant positieve resultaten op. De huidweerstand veranderde wanneer mensen werden bekeken, ondanks dat ze zich niet bewust waren van deze verandering. Starders en zij naar wie gestaard wordt, hebben dus een energie-uitwisseling met elkaar!

Elkaar zien

Jaarlijks wordt er in het najaar een wereldwijde oogcontactdag georganiseerd, waar veel steden aan meedoen. Dit *World's Biggest Eye Contact Experiment* is bedoeld om iedere deelnemer de menselijke connectie met de ander te laten ervaren. Soms leiden zulke sessies tot nogal wat emoties. Misschien raken staarsessies mensen tegenwoordig extra, omdat zovelen elkaar niet meer 'zien' in deze wereld. Wanneer je autorijdt, door een drukke winkelstraat loopt of hard werkt, let je nou eenmaal niet zo op elkaar. Vaak worden bezigheden ook nog eens gecombineerd met andere handelingen. Al lopend een krant lezen, fietsend turen naar de display van een mobieltje of met een schuin oog naar de televisie kijken tijdens een gesprek. Multitasken kan handig zijn, maar het leidt af van de diepere waarden van het leven. Nu ik in een rustig Frans berggebied woon, wordt het voelbare contrast met drukke steden groter en groter. Daar waar ik in deze afgelegen omgeving fijne vriendschappen sluit en geniet van de aandacht die iedereen voor elkaar heeft, merk ik in de stad hoe nietig ik mezelf daar als mens voel en zie ik hoe velen daar rondlopen als mieren die geen oog meer hebben voor hun kolonie. Dat mensen in een drukbevolkte omgeving steeds meer het contact met elkaar verliezen, komt ook terug in de cijfers. Zo publiceerde *Het Parool* in 2017 een onderzoek van de GGD, waaruit bleek dat bijna de helft van de Amsterdammers zich in meer of mindere mate alleen voelt. Willen we niet allemaal liever leven in een wereld waarin er oog is voor elkaar? Bewuster oogcontact maken lijkt het devies te zijn, omdat het ons op allerlei vlakken verder brengt! •

Wil je weten hoe Monique denkt over het EO tv-programma *Face to Face* of over de Kroatische staarder Braco? Je leest het op www.paravisiemagazine.nl