

## Echt contact maken, elkaar in de ogen kijken



Ik heb zelf deze oefening gedaan tijdens mijn yogalessen die ik heb gehad van Chris Fonk uit Herpt. Het is heel direct, maar ook intens en voelt heel echt, als echt contact maken. Zonder woorden, het liefst ook zonder gedachten elkaar in de ogen staren. Het verschil voelen tussen links en rechts, het lijkt of je bij iemand echt naar binnen kijkt.

### **Gemis in onze samenleving, echt contact**

Loop maar eens over straat of in de trein, iedereen is met zichzelf bezig, of met zijn telefoon. Weinig mensen letten nog op hun omgeving of de mensen om hun heen. Maar daar zit het echte leven, niet in je telefoon, dat is afleiding, **echt contact maken**.

Als ik ga hardlopen, zeg ik tegen iedereen die ik tegenkom, hallo. Gewoon contact met iedereen, mensen die ik helemaal niet ken en misschien ook nooit meer tegenkom. Maar zo schep ik een band, voor even.

Ook het groeten van bekenden. Sinds onze reis een aantal jaar geleden in Azië, groet ik iedereen veel hartelijker. Ik kus de echte bekenden, mannen en vrouwen en knuffel de rest. Dat voelt veel echter, ik wil dat ook echt, het is geen truc.

### **De nieuwe wereld, vol echtheid en contact**

Laten we weer echt contact maken, laten we lief voor elkaar zijn. Geen macht, oorlog en verdeeldheid. Maar liefde, aandacht, rijkdom voor iedereen en echt contact. Probeer het, misschien eerst met bekenden en later met onbekenden. Verspreid het, met liefde met aandacht, **echt contact met iedereen**.

Vier minuten elkaar in de ogen kijken verhoogd de intimiteit.

## Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding

Gezondheid & Voeding