

Anne Speckens en Saskia van Leendert

# Compassie en poëzie

*Een inleiding*

 *ten have*

In *Compassie en poëzie*, het boekje dat de poëziekaarten uit deze box begeleidt, worden fragmenten uit gedichten geciteerd. De volledige gedichten vindt u op de poëziekaarten in de box; daar is ook de bron vermeld.

De uitgever heeft geprobeerd contact te leggen met de rechthebbenden. Dit is niet in alle gevallen gelukt. Rechthebbenden die wij niet hebben bereikt, wordt verzocht contact op te nemen met de uitgever.

© 2016, Uitgeverij Ten Have  
Postbus 13288  
3507 LG Utrecht  
[www.uitgeverijtenhave.nl](http://www.uitgeverijtenhave.nl)  
Vormgeving b'IJ Barbara  
ISBN 978 90 259 0526 2  
NUR 728

*Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.*

## INHOUD

### INTRODUCTIE

*Saskia van Leendert* 4

### DE VIER WOONPLAATSEN VAN DE GODEN

*Anne Speckens* 11

VRIENDELIJKHEID 16

MEDEDOGEN 26

MEDEVREUGDE 37

GELIJKMOEDIGHEID 49

REFERENTIES 60

THEMA'S EN GEDICHTEN 61

OVER DE AUTEURS 64

## INTRODUCTIE

### POËZIE

*Zoals je tegen een ziek dochtertje zegt:  
mijn miniatuurmensje, mijn zelfgemaakt  
verdrietje, en het helpt niet;  
zoals je een hand op haar hete voorhoofdje  
legt, zo dun als sneeuw gaat liggen,  
en het helpt niet:  
zo helpt poëzie.*

Herman de Coninck

De bloemlezing *Mag ik je aandacht?* verscheen in 2014. Daarin werden vijftig gedichten gepresenteerd die gingen over de zeven houdingsfactoren van mindfulness. Veel cursisten die een mindfulnessstraining hebben gevolgd, vervolgen die met een compassietraining. In deze twee trainingen ontwikkel je een vriendelijke grondhouding ten opzichte van jezelf en je omgeving. De keuze om

een nieuwe bloemlezing te maken met ditmaal compassie als thema, was voor Anne Speckens en mij dus een logische stap.

Hoe helpt poëzie? Poëzie helpt mij, om tot rust te komen, om te vertragen. Ik sta niet alleen stil bij de woorden van de dichter en bedenk wat hij of zij mogelijk bedoeld heeft, maar meer nog ervaar ik wat de woorden in mij wakker maken. Vaak herken ik mijn eigen gevoelens in de gedichten. Soms ben ik me niet van die gevoelens bewust maar worden ze ineens aangeraakt. Een gedicht vormt zo een spiegel. Spiegelbeelden zijn niet altijd even prettig, maar verhelderen en verbinden wel. Regelmatig ervaar ik zo dat mijn gevoelens universeel zijn, waardoor ik meer verbondenheid voel met de mensen om me heen. Daarnaast leidt het lezen van een gedicht niet zelden tot wat meer acceptatie van dat wat ik voel. Poëzie laat mij met andere ogen naar de werkelijkheid kijken, een houding van ontvankelijkheid aannemen. Vriendelijkheid en mededogen worden wel eens

‘noodzakelijke medicijnen’ genoemd om de klappen van het leven op te vangen. Poëzie kan hierbij behulpzaam, troostend zijn, ze kan je omarmen.

De geselecteerde gedichten voor *Mag ik je omarmen?* hebben betrekking op de vier kwaliteiten die in de boeddhistische traditie de *brahmavihara's* worden genoemd: vriendelijkheid, compassie, medevreugde en gelijkmoedigheid. Deze gemoedstoestanden, die elkaar beïnvloeden en overlappen, worden in dit boekje beschreven door Anne Speckens, hoogleraar psychiatrie verbonden aan het Radboud Universitair Medisch Centrum voor Mindfulness.

In periodes van pijn, verdriet of rouw kan taal helpen om met deze gevoelens om te gaan. Verwerken begint vaak met verwoorden. Het lezen van taal die jouw pijn treffend beschrijft, die er woorden aan geeft, kan troostend zijn. Je kunt je er beter toe verhouden. Ook kun je daardoor ondervinden dat er meer mensen zijn die deze gevoelens ervaren, dat je niet de enige bent.

Zoals H. de Coninck zegt: ‘Poëzie maakt van gevoelens, van sentimenten dingen die niet langer dienen om ze te verdringen, maar om ze te hebben. Om ze erop na te houden, ongeveer zoals je er personeel op nahoudt. Met toch wel een beetje afstand.’

In mijn mindfulnesstrainingen maak ik gebruik van poëzie. Ik zie tijdens deze trainingen dat gedichten een diepere laag kunnen raken, waardoor het contact met ons zelf wordt versterkt. ‘Dichters verheviggen de ervaring, zij weten een bres te slaan in de muur die wij om ons heen hebben gebouwd. Met poëtische middelen kunnen zij tranen opwekken die bij gebeurtenissen in de werkelijkheid verborgen blijven. Poëzie kan sterker maken, kan ons louteren, waardoor we de feiten durven te erkennen,’ aldus Theo de Boer.

WIL HET OOIT WEER IETS WORDEN

*Niets bleef over van het oude  
buiten, van tuinen, van gras  
waar ooit iets gebeurd moet zijn.*

*Wil het ooit weer iets worden  
dan zal ik het zo moeten opschrijven  
dat ik niet meer hoeft  
te zoeken, maar kan huilen.*

Rutger Kopland

Voor deze bloemlezing hebben we twee gedichten als motto uitgekozen: het bovenstaande gedicht van Rutger Kopland en het aan het begin geci-terde gedicht van Herman de Coninck. Beide dichters hebben interessante dingen gezegd over de troost die poëzie kan bieden. De Coninck: 'Als ik getroost ben door mijn gedichten, ga ik ervan uit dat de lezer ook getroost zal zijn.'

Kopland zegt het anders: 'Poëzie bewerkstelligt het verdrietige geluksgevoel: ik wist wel dat ik leef, maar ik besef het opnieuw: ik leef nog, hier, nu, niet vroeger, niet later, niet elders, nee, hier, nu. Een ogenblik van eeuwigheid, een ogenblik met en zonder het grote gemis. Alsof je dood bent, en nog niet. De wereld gaat haar onverstoorbare gang en je aanvaardt het. Zo troost poëzie.'

Bij de keuze voor de in deze bloemlezing opgenomen gedichten heeft onze persoonlijke voorkeur een rol gespeeld. Daarnaast vonden we de toegankelijkheid van de gedichten belangrijk en hanteerden we de stelregel dat een gedicht op een kaart moest passen. We hebben vijftig gedichten van Vlaamse en Nederlandse auteurs geselecteerd van zowel de oudere als de jongere generaties. Het was opvallend bij het verzamelen van de gedichten dat het vooral voor de kwaliteit 'medevreugde' lastig was om passende gedichten te vinden. Misschien zijn dichters minder geneigd hun medevreugde te beschrijven. 'Het is wel even

zoeken naar gedichten die zonder schaduw zijn. Opgewekte poëzie is automatisch verdacht: dan krijg je al snel het gevoel dat je wordt betutteld, zo van eert het kleine, je hebt tenminste je andere arm nog en ga zo maar door,' aldus Ellen Deckwitz.

Deze bloemlezing is niet alleen bedoeld voor mensen die houden van poëzie of nieuwsgierig zijn naar mindfulness en compassie, maar ook voor trainers die Nederlandstalige poëzie willen gebruiken in hun trainingen.

De gedichtenkaarten kun je gebruiken ter inspiratie, als onderwerp van meditatie of als ansichtkaart. Met behulp van het uitklapbare fotolijstje kun je een gedicht ook enige tijd in het zicht zetten.

Dit boekje, in combinatie met de gedichten, beschouwen wij als een ondersteuning bij het ontwikkelen van een vriendelijke, vreugdevolle, gelijkmoedige en compassievolle houding. Wij hopen dat het lezen van de gedichten hiertoe bijdraagt en dat het je zal helpen om jezelf en anderen te omarmen.

## DE VIER WOONPLAATSEN VAN DE GODEN

Steeds meer mensen in Nederland en daarbuiten ontdekken de waarde die mindfulness, bewust leven, voor hen kan hebben. Mindfulness is in de jaren zeventig door Jon Kabat Zinn in het Westen geïntroduceerd en werd door hem gedefinieerd als 'met aandacht aanwezig zijn in het hier en nu, zonder oordeel'. Mindfulness wordt meestal onderwezen in een acht weken durende training. De trainingen vinden plaats in groepen van tien tot zestien deelnemers en bestaan uit acht wekelijkse bijeenkomsten van tweeënhalf uur en een stilte-dag. Deelnemers wordt gevraagd de aangeboden oefeningen dagelijks thuis toe te passen.

In zijn eerste boek over de mindfulness training, verschenen in 1991, beschreef Jon Kabat Zinn de zogenaamde zeven houdingsfactoren waardoor mindfulness gekenmerkt wordt: niet oordelen, geduld, ontvankelijkheid, vertrouwen, niet streven, acceptatie en loslaten. In onze vorige bloemlezing, *Mag ik je aandacht?*, hebben we Nederlandstalige

gedichten gebundeld waarin deze houdingsfactoren zijn terug te vinden.

Een andere grondhouding die inherent is aan mindfulness, en waar de laatste tijd steeds meer aandacht aan besteed wordt, is compassie of mededogen. Ondanks het feit dat deze kwaliteit impliciet aanwezig is in het beoefenen van mindfulness, zijn er veel mensen die herkennen baat te kunnen hebben bij het meer expliciet beoefenen van compassie. Een zelfkritische grondhouding zit zo verankerd in onze westerse opvattingen, dat we vervreemd zijn geraakt van begrippen als zelfacceptatie en zelfcompassie. Daarom zijn er de laatste jaren aparte trainingen ontwikkeld voor het beoefenen van compassie. Deze worden wel aangeboden als alternatief naast de gewone mindfulness-trainingen, zoals bijvoorbeeld de Mindful Self Compassion Training, ontwikkeld door Kristin Neff (Neff, 2011) en Christopher Germer (Germer, 2012). Ook worden deze trainingen wel gegeven als vervolgtraining op de basiscursus mindfulness, zoals de Mindfulness Based Compassionate Living

van Frits Koster en Erik van den Brink (Van den Brink & Koster, 2009).

Compassie of mededogen is een van de vier kwaliteiten die in de boeddhistische traditie de *bramavihara's* worden genoemd. Letterlijk betekent *bramavihara*: de woonplaats van de goden, daar waar de goden verblijven of waar het goede zich als het ware wil ophouden. Maar je zou het ook als kwaliteiten van het hart kunnen zien. Naast uit compassie of mededogen bestaan de *bramavihara's* uit *metta* of vriendelijkheid, medevreugde en gelijkmoedigheid. In de aanduiding 'woonplaats van de goden' klinkt ook iets door van de onbegrensdheid van de *bramavihara's*. Zoals god in vele tradities als 'onbegrensd' wordt gezien, zijn ook de kwaliteiten van het hart in feite onbegrensd. Er is dus op de wereld niet een beperkte hoeveelheid vriendelijkheid of mededogen aanwezig die we eerlijk moeten verdelen of waarvoor we moeten vechten om er ons deel van te krijgen. Integendeel, de kwaliteiten van het hart lijken zich te vermeerderen als ze gebruikt worden. Wie glimlacht er

niet terug bij een vriendelijk ‘goedemorgen’ in de trein? Als iemand je troost als je verdriet hebt, zul je dan niet ook de ander troosten als dat nodig is? En als iemand jou iets gunt, zul je waarschijnlijk eerder geneigd zijn om ook een ander iets te gunnen.

We hebben ervoor gekozen om in deze bloemlezing Nederlandstalige gedichten samen te brengen die gaan over de vier kwaliteiten van het hart: vriendelijkheid, mededogen, medevreugde en gelijkmoedigheid. Op de volgende bladzijden zullen deze kwaliteiten een voor een toegelicht worden. Daarbij komen ook voorbeelden aan de orde over hoe deze zich in het dagelijks leven kunnen voordoen of hoe je ze zou kunnen ontwikkelen. We hechten eraan om op te merken dat de beoefening van bovengenoemde kwaliteiten natuurlijk niet exclusief boeddhistisch is. De beoefening ervan komt ook in andere grote wijsheidstradities voor, zoals in het jodendom, het christendom en de islam. De reden dat we de boeddhistische traditie als

uitgangspunt hebben genomen, is dat de mindfulness zoals die momenteel in het Westen wordt toegepast zijn wortels in het boeddhisme heeft. Dit wil echter geenszins zeggen dat het beoefenen hiervan tot deze traditie beperkt hoeft te blijven. Niemand zal ontkennen dat onze huidige wereld wel wat meer vriendelijkheid, mededogen, medevreugde en gelijkmoedigheid kan gebruiken dan er op dit moment lijkt te zijn. Integendeel, de behoefte aan mensen die zich in hun leven door deze kwaliteiten willen laten inspireren en zich willen toeleggen op het ontwikkelen ervan is groter dan ooit. Wij hopen van harte dat deze bloemlezing hieraan een bijdrage kan leveren.



## VRIENDELIJKHEID

De eerste *bramavihara*, en de basis van de andere drie, is *metta*. Het is nog niet zo gemakkelijk om deze woorden, die uit het Pali stammen, in het Nederlands te vertalen. Meestal wordt *metta* vertaald als ‘liefdevolle vriendelijkheid’, vanwege de stam *maitri* die in het woord *metta* terugkomt. Het is echter belangrijk om te beseffen dat *maitri* een werkwoord is en niet een zelfstandig naamwoord. Het gaat dus bij *metta* niet om een bepaalde gemoedstoestand of het bereiken hiervan, maar om een voortdurend, actief proces. Feitelijk zou een vertaling als ‘vriendschap sluiten’, ‘vrienden worden’, ‘toenadering zoeken’, ‘nabijheid zoeken’ beter passen bij wat er met het begrip bedoeld wordt.

*Metta* gaat dus om een open, onvoorwaardelijke grondhouding van vriendelijke welwillendheid, een bereidheid om te zijn bij wat er is, of dit nu prettig of onprettig is. In de beoefening ervan wordt soms een goede vriend als voorbeeld genomen.

De meeste mensen kunnen zich daar op zijn minst wel iets bij voorstellen. Wat zijn de kwaliteiten van een goede vriend of vriendin?

Ik heb zelf een vriendinnenclubje overgehouden aan mijn studie en we spreken nog regelmatig een weekend met elkaar af, meestal om een paar dagen te wandelen met een overnachting in een B&B. We kennen elkaar ondertussen natuurlijk van haver tot gort. We kennen elkaars kwaliteiten en maken daar gretig gebruik van. Zo laten we het organiseren van het weekend meestal aan degene over die het meest systematisch en geordend is. Een ander verdiept zich in waar we het best kunnen gaan eten en de volgende is goed in het uitvogelen van de route. Maar we kennen ook elkaars tekortkomingen, onhebbelijkheden en valkuilen. Meestal is een weekend lang genoeg om daar niet aan te kunnen ontkomen. Daar kijken we dan met enige geamuseerdheid naar en we hebben ondertussen wel wat strategieën ontwikkeld om hiermee om te gaan dan wel ze te omzeilen. We hebben samen

veel lief en leed gedeeld. Ieder van ons heeft in de afgelopen jaren het nodige te verstouwen gekregen aan problemen op het werk, huwelijks crises, opvoedingsperikelen, ziekte en overlijden. En we hebben naar elkaar geluisterd, een arm om elkaar heen geslagen, elkaar opgebeurd en om elkaar gelachen. We laten elkaar niet vallen.

Interessant genoeg zijn we vaak beter in staat een goede vriend of vriendin voor een ander te zijn dan voor onszelf. Bij het toelaten van of stilstaan bij onze eigen ervaringen steken immers al snel allerlei oordelen de kop op: 'Stel je niet zo aan', 'Daar ben je toch zo langzamerhand wel overheen?', 'Doe niet zo achterlijk', 'Wat ben jij dan voor een mislukkeling?' De kritiek die we op onszelf hebben is vaak niet mals. We zouden dergelijke oordelen niet snel over een ander hebben. En niet alleen hebben we allerlei kritische gedachten over onze eigen ervaringen, vaak gaan ze ook nog gepaard met automatische reactiepatronen. Zeker bij pijnlijke ervaringen is onze automatische

reactie vaak dat we ze liever niet hebben. We vermijden of onderdrukken de emoties of gedachten, lopen weg of zorgen dat we het te druk hebben om ermee geconfronteerd te worden. *Metta* nodigt uit tot een heel andere houding ten opzichte van onszelf en anderen, namelijk een van toenadering, verwelkomen, welwillendheid. *Metta* nodigt uit om juist ook nabij te zijn aan die aspecten van onze ervaring die we liever uit de weg gaan. Het nodigt ons uit om de pijn op te zoeken, de schaamte, de schuld. Om ook deze kanten van onze ervaringen te omarmen met onze vriendelijke, belangstellende aandacht. Zoals Alexis de Roode het in zijn 'Wiegelied' verwoordt:

*Zie mij aan met zachte ogen.*

...

*Open de zwarte poort en laat mij  
dwalen in het donker, een rondgang  
langs de ramen en de muren van je hart.*

...

Zo herinner ik me nog goed de dag waarop ik, nadat mijn toenmalige man en ik hadden besloten om uit elkaar te gaan, naar een appartement verhuisde. De dag zelf was zonder al te veel kleerscheuren verlopen. Ik had een grote bus gehoord, waarmee ik bijna het afdakje van het tankstation omver had gereden. Mijn zoons, toen zo'n elf en twaalf jaar oud, hadden nog meegeholpen met het sjouwen van de verhuisdozen en het inrichten van de nieuwe keuken. Maar die avond, waarop ik ze in het ouderlijk huis achterliet en ik zelf 's avonds in het donker over de dijk naar mijn nieuwe onderkomen fietste, staat nog steeds in mijn geheugen gegrift. Ik voelde me tot op het bot verscheurd. De rauwe pijn van het gescheiden worden van mijn zoons, de wroeging hierover en de twijfels, waren fysiek voelbaar in mijn lichaam. Ik kon mezelf slechts met de grootste moeite dwingen om door te fietsen. Toen ik uiteindelijk aankwam bij mijn nieuwe woning en de trap opliep, vond ik bij de deur een klein boeketje bloemen dat een collega en vriendin had langsgebracht. Zij wist dat ik

dat weekend zou verhuizen. Een golf van warmte overspoelde me, ik liet me op de grond zakken en liet mijn tranen de vrije loop. Het troostrijke, niet oordelende welkom dat uit dit bosje bloemen sprak, maakte dat ik mijn verdriet kon toelaten en mezelf de gedachte kon toestaan dat ook ik in deze situatie getroost mocht worden.

...

*De liefde zegt dat ik als gras moet zijn,  
een mantel voor een zandstuivende wond  
van het duin...*

Chr.J. van Geel

In feite nodigt *metta* ons uit om niet alleen voor anderen, maar ook voor onszelf een goede vriend of vriendin te zijn. Want als er iemand is in deze wereld die jouw liefde en respect verdient en nodig heeft, dan ben je het zelf. *Metta* nodigt ons

uit om onszelf door en door te leren kennen, belangstelling te hebben voor onze diepste emoties, gedachten en neigingen. En dit te doen met een ontvankelijke, open en welwillende grondhouding: om onszelf te troosten als we verdrietig zijn, zonder daar meteen allerlei oordelen aan te verbinden, en onszelf toe te staan ook pijn, schaamte en schuldgevoelens te ervaren. Het nodigt ons uit om onze kwaliteiten te zien en te waarderen, zonder voorbehoud. Maar ook om onze tekortkomingen, kwetsbaarheden en onzekerheden te leren kennen, en deze tegemoet te treden met een houding van acceptatie en bemoediging, en misschien een beetje humor. Om met Judith Herzberg te spreken:

... Maar eigenlijk  
zijn wij zacht als *Turkish Delight*  
in een blik met spijkers.

*Metta* is iets anders dan passie. Passie gaat vaak gepaard met verlangen, met streven. We willen ons het object van onze passie toe-eigenen of het bezitten. Of het nu om dingen, personen of ideeën gaat. Passie gaat daarom ook vaak gepaard met lijden, omdat het nu eenmaal onmogelijk is om het object van ons verlangen te bezitten. Het glipt ons voortdurend uit de vingers. Zodra ons verlangen bevredigd lijkt te raken, doemt er een nieuw verlangen aan de horizon op. Het kan altijd meer, beter, langer of intenser. *Metta* gaat juist om liefde die vrij is van verlangen.

Een andere associatie die misschien gemakkelijk opkomt bij de term liefdevolle vriendelijkheid is sentimentaliteit. Maar ook dit is een misverstand: het gaat niet om zorgzaamheid die alleen prettig is, die voldoet aan onze eigen behoefte. Bij *metta* openen we ons voortdurend voor de realiteit van onze ervaring, zowel de prettige als de pijn. *Metta* wordt niet beïnvloed door wat ze tegenkomt: ontspanning en tevredenheid op het ene moment, verdriet in het volgende. Als we ons openstellen

voor wat zich aandient, ook als dat gevoelens van boosheid, angst, schuld of verlangen zijn, merken we dat we ons hiermee niet hoeven te identificeren en zien we dat ze ook weer voorbijgaan. We hoeven ons niet af te sluiten voor de moeilijke kanten van onszelf.

*Metta* helpt ons wat meer van onszelf te gaan houden. En als we dat doen, komt daar op een heel vanzelfsprekende manier uit voort dat we beter voor onszelf gaan zorgen. We kunnen beter onderscheid maken in wat heilzaam voor ons is en wat niet. We kunnen onszelf op een natuurlijke manier het goede toewensen.

Zo vertelde een van de deelnemers aan de compassietraining dat ze onlangs, toen ze terugkwam van het boodschappen doen in het dorp, plotseling het bericht kreeg dat haar zus terminaal ziek was. ‘Normaal,’ zo vertelde ze, ‘zou ik als een gek iedereen zijn gaan opbellen. Om het te vertellen, om advies te vragen, om iets te kunnen doen. Nu merkte ik op dat dit een moeilijk moment voor

mezelf was. En ik besloot even niets te doen. Ik zette de boodschappentassen op het aanrecht in de keuken en ben voor het huis op een bankje in de zon gaan zitten. Ik liet het verdriet toe en probeerde op dit moeilijke moment lief voor mezelf te zijn.’

Als je het onbegrensde karakter van de kwaliteiten van het hart weer in herinnering roept, betekent dit dat we niet alleen een vriend van onszelf kunnen worden, maar ook van anderen, en feitelijk van het hele leven. Laten we, om met Ted van Lieshout te spreken, ‘in omhelzing vasthouden’:

*Mijn botjes zijn bekleed met deftig vel.  
En wie de moeite neemt om het te aaien  
hoort dat het praat: dankuwel, dankuwel.*

## MEDEDOGEN

Bij de ingang van de supermarkt waar ik elke week kom staat altijd een man die de straatkrant probeert te slijten. Ik weet niet of u dit herkent, maar ik voel me in dit soort omstandigheden altijd hoogst ongemakkelijk. Zodra ik hem zie, merk ik dat er een zekere mate van korzeligheid in me opkomt. Ik heb er geen zin in om op mijn vrije zaterdagochtend geconfronteerd te worden met iemand die mijn aandacht, laat staan mijn geld, vraagt vanwege levensomstandigheden die minder fortuinlijk zijn dan de mijne. Ik heb al genoeg aan mijn hoofd met mijn lege flessen en boodschappenlijstje. Bovendien weet ik ook niet goed hoe ik op zijn verzoek moet reageren. Moet je nu wel of geen geld geven aan zo iemand? Kortom: ik wil er het liefst helemaal niets mee te maken hebben, in ieder geval niet op dat moment. Dus op weg naar een winkelwagentje kijk ik de andere kant op en probeer ik zijn blik te ontwijken. Wat vervolgens ook weer enig schuldgevoel oproept

over het feit dat ik hem negeer, waar ik me dan weer aan erger. Zie je wel, verpest het toch weer mijn goede humeur op deze vrije dag.

Bovenstaand voorbeeld maakt duidelijk dat compassie, of mededogen, niet zo gemakkelijk of vanzelfsprekend is. Ook bij dit woord kan het meer inzicht en begrip geven om naar de vertaling van het oorspronkelijke woord in het Pali, *karuna*, te kijken. Een van de vertalingen die mij het meest aanspreekt is 'het resoneren van het hart in het zicht van lijden'. Het gaat er dus om het lijden te erkennen, je erdoor te laten raken. En dat gaat ons niet altijd gemakkelijk af, integendeel.

Lijden roept vaak weerstand op, het doet pijn, het gaat gepaard met onzekerheid, verdriet, boosheid soms. We weten niet altijd hoe ermee om te gaan en voelen ons machteloos. Vandaar dat we, zoals ook ik in bovenstaand voorbeeld, vaak het liefst onze ogen ervoor sluiten. We doen net of het er niet is of lopen er met een grote bocht omheen. We vinden het moeilijk om contact te maken met

vrienden die te maken hebben gekregen met ziekte, verlies of dood. We weten niet hoe we erover moeten beginnen, en óf we er wel over moeten beginnen. Soms praten we over alles behalve over waar we het bangst voor zijn. In sommige omstandigheden, zoals de huidige vluchtelingenproblematiek, reageren we soms zelf agressief. We verzetten ons in woorden of daden tegen de confrontatie met het lijden van anderen. We verdedigen de gevestigde orde van de samenleving waaraan we gewend zijn geraakt en willen niet dat hierin verandering komt.

*Laten we dromen zaaien  
in de ogen van de aarde,  
rozen planten in de woestijn  
van haat...*

Els van Stalborch

Het laat zich niet moeilijk raden waar dit gebrek aan compassie uiteindelijk op uit kan draaien. Als we liever niet geconfronteerd worden met het lijden van anderen, als we niet bereid zijn om dit te erkennen en onder ogen te zien, laten we diegenen die ons mededogen nodig hebben in de kou staan. We doen net of we ze niet zien, laten ze links liggen of weten niet hoe met de situatie om te gaan. We vinden het te moeilijk om ons hierin een houding te geven. Of, erger nog, we vallen diegenen die ons medeleven nodig hebben aan of sturen ze weg, omdat we niet willen dat ons leven door hen verstoord wordt: een leven en een maatschappij die dan dus wel gekenmerkt worden door het prevaleren van het eigenbelang en een gebrek aan mededogen.

Laatst ging ik weer eens naar de supermarkt, maar nu met aan mijn hand een van mijn nichtjes die een weekje bij mij logeerden. Toen ze de man met de straatkrant opmerkte en zag dat ik

zonder hem aan te kijken langs hem liep, zei ze op heldere toon: ‘Opa geeft die meneer altijd een centje.’ Ik werd hierdoor tamelijk hardhandig tot de orde geroepen. Niet alleen door mijn achtjarige nichtje, maar ook impliciet door mijn vader die ondanks zijn verslechterende lichamelijke en geestelijke gezondheid nog elke week de boodschappen deed en blijkbaar wel een goede relatie onderhield met zijn plaatselijke straatkrantverkoper. Ik zag hem in mijn verbeelding een praatje met hem maken, zoals hij met iedereen die hij op zijn wekelijkse boodschappentoe tegenkomt even staat te kletsen. Ik nam me voor om het goede voorbeeld van mijn nichtje en mijn vader te volgen. De weken daarna knikte ik de straatkrantverkoper vriendelijk goeemorgen en hij wenste me een goede dag terug, met uiteraard de vraag of ik niet een straatkrant van hem wilde kopen. Maar op de een of andere manier kostte het me nog steeds moeite om hem geld te geven. Tot ik op een dag geen munt voor het winkelwagentje bij me had. Ik zocht in mijn

portemonnee, mijn jaszak, mijn broekzak, maar vergeefs. En wie stond daar om me te helpen, met een euro in zijn uitgestrekte hand? Juist: de straatkrantverkoper. Hoeveel lessen in compassie heb ik eigenlijk nodig?

Naast het je niet laten raken door het lijden van de ander, is een belangrijke valkuil het je te veel laten raken door het lijden van de ander, je er als het ware mee te identificeren. Het je laten raken is niet hetzelfde als je erin verliezen. Mededogen is iets anders dan je te laten overweldigen of breken door het leed van de ander. Het gaat erom het op te merken en je ervoor open te stellen, erkennen dat pijn en lijden bestaan. In tegenstelling tot ontkennen, betekent het erkennen van lijden een belangrijke bevestiging ervan. In plaats van ons een wereld vol illusies te creëren, openen we onze ogen voor de werkelijkheid, ook al is die soms anders dan we zouden willen.



*Laten wij zacht zijn voor elkander, kind –  
want, o de maatloze verlatenheden,  
die over onze moegezworven leden  
onder de sterren waaie' in de oude wind.*

Adriaan Roland Holst

Een andere associatie die soms opkomt bij compassie is die van weekheid of zwakte. Niets is minder waar. Compassie gaat om het erkennen van lijden, of het nu om onszelf of om anderen gaat. Het zonder angst onder ogen zien ervan. Het gaat er ook om onrechtvaardigheid als zodanig te herkennen en te benoemen. En vervolgens hier op een wijze manier op te reageren, zoals met het ondernemen van actie, met alle vaardigheden, middelen en steun die ons ter beschikking staan. Het erkennen van de realiteit van het lijden staat ons toe ons verbonden te voelen met anderen. Het erkennen stelt je in staat je voor het lijden van anderen te openen en te leren je er op een

wijze manier toe te verhouden. Hierbij hoort ook de eventuele weerstand op te merken, die zich kan uiten in ontkenning, maar misschien ook in verontwaardiging of boosheid. Mededogen kijkt zonder te veroordelen, kijkt naar wat er gebeurt en naar de omstandigheden die ertoe geleid hebben. Ze kijkt naar de gevolgen van de ene dan wel de andere respons. Dit kan het gemakkelijker maken om een wijze keuze te maken in hoe met de situatie om te gaan, zonder je te laten leiden door bijvoorbeeld boosheid en het onnodig veroordelen van anderen. Soms stelt het ons zelfs in staat om anderen te vergeven.

Een tijd geleden had ik een patiënt onder behandeling die als kind op het internaat seksueel was misbruikt door een pater. Door de recente aandacht in de pers waren de herinneringen hieraan weer in volle hevigheid naar boven gekomen. Zijn dagelijks leven werd hier nog steeds door belemmerd, bijvoorbeeld door de moeite die hij had om anderen te vertrouwen. Hij raakte hierdoor

zowel in zijn persoonlijk leven als op zijn werk regelmatig in conflict met anderen. Tijdens onze gesprekken bleek dat hij zich niet alleen door de leiding van het internaat in de kou gezet voelde, maar ook dat hij het gevoel had door zijn ouders in de steek te zijn gelaten. We bespraken hoe hij, inderdaad, als kind meer bescherming en troost had verdiend dan hij gekregen had en hoe hij zelf een meer liefdevolle en troostende houding tegenover zichzelf kon aannemen als deze gevoelens van eenzaamheid en hulpeloosheid zich voordeden. Maar we gaven ook aandacht aan de omstandigheden die van invloed waren geweest op de reactie van zijn ouders. Wat zou er bijvoorbeeld gebeurd zijn als zijn ouders wél verhaal hadden proberen te halen bij het internaat of de kerk? We kwamen al snel tot de conclusie dat dit in de jaren waarin het zich afspeelde waarschijnlijk meer averechtse gevolgen zou hebben gehad voor hemzelf en het gezin dan waarmee hij al te kampen had. Tijdens de volgende afspraak liet de patiënt mij ontroerd weten dat hij hierdoor zijn

ouders had ‘teruggekregen’ en dat hij zich niet meer zo alleen voelde. Hij had niet alleen geleerd met meer compassie met zichzelf om te gaan, maar ook met hen.

*Een ieder heeft recht op de hand van de moeder  
ze legt op je voorhoofd de koelte van bladgroen  
een zomerbries ademend over bedden in velden  
waarop je mag rusten in de hand van de moeder.*

Ruth van Rossum

Niet altijd zullen we in staat zijn het lijden van iemand te verlichten. Door eerlijk te kijken naar de situatie en de omstandigheden moeten we soms tot die conclusie komen. In situaties waarin mensen aan ziekten lijden die niet langer behandelbaar zijn of zelfs terminaal, is dit natuurlijk niet zelden het geval. Maar ook in dit soort gevallen kan mededogen ons in staat stellen een ander

nabij te zijn in zijn of haar lijden. Hierdoor kunnen mensen zich minder alleen voelen, kunnen we het lijden met elkaar delen en ons met elkaar verbonden voelen.

*Geef me je jas  
van bont van teddyberen.  
Sla je arm om me heen  
en al je winterkleden.  
Zoen me tot ik warm word.*

Bart Moeyaert

## MEDEVREUGDE

*Mudita* of medevreugde is de tegenhanger van mededogen. Zoals bij mededogen het hart resoneert in het zicht van het lijden van de ander, resoneert het hart bij medevreugde bij het geluk van de ander. Het echt gelukkig zijn als anderen gelukkig zijn, het echt genieten van hun voor-  
spoed en hun succes in plaats van hen dit te misgunnen, wanneer doen we dat eigenlijk?

In de academische wereld van een universitair medisch centrum is het elkaar iets gunnen helaas niet de meest ontwikkelde kwaliteit in de onderlinge omgang. Het aanzien en, belangrijker nog, de financiële middelen, hangen in grote mate af van het aantal publicaties in high-impact peer-reviewed internationale tijdschriften en het binnenhalen van subsidies voor onderzoeksprojecten. Daardoor ontstaat er al snel een klimaat van competitie en wantrouwen, waar het elkaar misgunnen van publicaties of subsidies eerder

gewoonte dan uitzondering is. Ook ik word hierdoor beïnvloed. Zo merk ik dat ik bij onderzoeksbijeenkomsten de oren spits als het gaat om verkregen subsidies of subsidiemogelijkheden. Mis ik niet iets? Heeft iemand anders iets gekregen waar ik ook voor in aanmerking had kunnen komen? Ik betrap mezelf op de neiging om als ik nieuwe mogelijkheden voor het aanvragen van subsidies ontdek, ik deze voor mezelf houd en niet met collega's deel. Ook over het publiceren in high-impact tijdschriften bestaat de nodige na-ijver en achterdocht. De afgelopen maand was ik bezig met een aanvraag om in aanmerking te komen voor de titel van *principal investigator*, met de bijbehorende financiële tegemoetkoming. Het leek erop dat ik maar net of juist net niet aan de criteria voldeed. Toen ik ontdekte dat het artikel waarvan een collega eerste auteur was wel meetelde en dat waarvan ik eerste auteur was niet, had ik er aardig de pest in.

Bij het misgunnen van geluk aan anderen treedt

een vernauwing van de geest op. We slaan aan het vergelijken: hebben anderen meer dan wij, presenteren ze meer, hebben ze een betere positie, zien ze er beter uit, zijn ze populairder? We worden jaloers en gaan oordelen over anderen of hen zelfs ondermijnen. 'Voor hem moet je oppassen, die wil voor een dubbeltje op de eerste rang zitten.' 'Kijk haar, die heeft het hoog in haar bol!' Of we kijken elkaar met veelbetekenende blikken aan als iemand het woord neemt in een vergadering. Wat we ons vaak niet realiseren, of pas later, is dat niet alleen de mensen over wie we al deze negatieve oordelen hebben hieronder lijden, maar wijzelf ook. We worden minder dan we kunnen zijn, kleiner van geest. We raken gepreoccupeerd met het handhaven van onze positie ten koste van vrijheid en geluk.

Medevreugde gaat om het tegenovergestelde: het blij voelen, het genieten, ook van het geluk van een ander en niet alleen van jezelf. Het gaat niet alleen om het blij zijn zelf, het goede gevoel hiervan, maar het gaat om de verbinding die het

geeft met anderen. Het is bevrijdend in plaats van benauwend. En zoals al eerder benoemd: medevreugde is net als de andere kwaliteiten van het hart onbegrensd. Er is niet een beperkte hoeveelheid van waardoor we ervoor zouden moeten waken dat iemand iets tekort komt. Integendeel, hoe meer je ervan uitdeelt, hoe meer het zich lijkt te vermenigvuldigen.

*... nu smelt ik weg en voel mij openstromen  
naar alle verten van den horizon,  
maar ik weet niet  
meer waar mijn loop begon.*

H. Marsman

Mijn oudste zoon studeert sinds vorig jaar Industrieel Ontwerpen aan de TU Delft. Het was wel even wennen voor hem, een ander studieritme, lid van een studentenvereniging, op kamers. Voor het

eerste project dat hij moest presenteren haalde hij, voor het eerst in zijn leven, een onvoldoende. Ik zie hem nog met neerhangende schouders in de regen het station uitlopen toen hij het me moest vertellen. Hij had het niet zien aankomen, begreep niet waar het aan lag en wat hij eraan moest doen. Ik had zo met hem te doen. Het leidde er zelfs toe dat hij er ernstig aan ging twifelen of hij wel de juiste studiekeuze had gemaakt. Gelukkig heeft hij ondertussen wat meer zijn draai gevonden en ook meer zicht gekregen op wat er tijdens zijn studie precies van hem verwacht wordt. Laatst moest hij weer een project afleveren, een langetermijnstrategie voor Greenpeace, waar hij in groepsverband aan gewerkt had. Dit lag hem duidelijk meer, dat had ik bij de tussentijdse rapportages al wel gemerkt. Aan het eind van zijn projectperiode kreeg ik op mijn werk opeens een bericht binnen via whatsapp: 'Heuj 8.5 voor po3!' Een voor mijn zoon, en misschien wel meer jongens van zijn leeftijd, nogal ongebruikelijke uiting van enthousiasme. Zijn broer reageerde

meteen met: 'Jeeeej gefeliciteerd.' Ik merkte dat ik overvallen werd door een diep gevoel van blijheid en dankbaarheid. Vanwege de trots van mijn zoon over zijn project en het herstelde vertrouwen in zijn studiekeuze, vanwege het feit dat hij dit zo enthousiast met ons deelde en vanwege het kameraadschappelijke contact tussen de twee broers. Zelfs nu ik dit zo opschrijf, kan me dit weer met een gevoel van geluk vervullen.

*Blij en verrast,  
eigenlijk iedere keer  
als ik je, op een afstand, bekijk  
...*

Nico Scheepmaker

Er zijn een aantal veel voorkomende automatismen die het ontwikkelen van medevreugde in de weg kunnen staan. Een van de eerste is dat we zelf vaak

nogal uitgesproken opvattingen hebben over hoe andere mensen zich moeten gedragen. Of het nu om naaste familieleden gaat, ouders, partners of kinderen, om vrienden of collega's. Wij zijn eigenlijk de enigen die echt weten hoe het hoort. En we hebben graag dat anderen zich gedragen zoals wij dat willen. Een echte vriendin hoort toch iets te laten horen op je verjaardag? Als iemand iets om je geeft, reageert hij toch meteen op je e-mails? Een collega hoort toch evenveel voor de zaak over te hebben als jij? Het probleem is natuurlijk dat het al moeite genoeg kost om onze eigen automatismen onder controle te krijgen, laat staan die van anderen. Medevreugde gaat over het opschorten van onze oordelen over hoe anderen zich zouden moeten gedragen, het laten varen van onze ideeën over wat goed en gepast is. Het gaat om flexibiliteit. De vraag is of we het geluk van de ander zwaarder kunnen laten wegen dan onze eigen overtuigingen. Dit speelt nog veel meer als er sprake is van echte vooroordelen tegenover anderen. Het is natuurlijk

gemakkelijk genoeg om je welwillend op te stellen tegenover mensen die je aardig vindt, mensen uit je eigen kring of mensen die op wat voor manier dan ook belangrijk voor je zijn, maar de grote uitdaging komt bij het je laten raken door mensen die verder van je af staan, mensen die je onbekend zijn of die je zelfs weerzin inboezemen. Kun je je hart ook openen naar hen, kun je hen iets gunnen, met ze meegenieten? Medevreugde is tenslotte grenzeloos, het gaat niet alleen om de mensen die in jouw eigen straatje passen. Door mededogen weten we dat we allemaal kwetsbaar zijn en dat niemand in zijn leven het lijden zal ontlopen. Dat besef kan ook de deur naar medevreugde open zetten.

Betekent dit dat we met onze oordelen ons onderscheidingsvermogen over wat heilzaam en wat niet heilzaam is overboord moeten zetten? Gelukkig niet. Er is namelijk een verschil tussen oordelen – of misschien is veroordelen hier wel een beter woord – en onderscheidingsvermogen. In het contact met anderen kunnen we natuurlijk

blijven zien wat heilzaam is en wat niet, welke omstandigheden mede iemands gedrag hebben beïnvloed. Willen we oordelen laten varen, dan gaat het erom dat we onze eigen reactiviteit laten varen: onze eigen gehechtheid aan overtuigingen, dingen of personen. Pas dan kunnen we met een open grondhouding in contact treden met anderen en een afgewogen oordeel vormen over wat wijsheid is, voor onszelf en voor de ander.

*Doe ik mijn hand erin, de jouwe sluit zich,  
neemt die van mij en legt hem op je hart,  
Je andere eroverheen. Wat heet*

*liefde...*

Eva Gerlach

Een tweede obstakel voor het je laten raken door het geluk van een ander is onze neiging om ons-

zelf voortdurend met anderen te vergelijken. Zijn we beter, minder of hetzelfde? Dit vergelijken met anderen kan een hoop gepieker en rusteloosheid veroorzaken. Zo ongemerkt kunnen we er een groot deel van onze tijd en energie aan besteden. Bovendien ontaardt het vaak in competitief gedrag. We laten ons leiden door onze neiging een ander af te troeven, te overtreffen en niet door wat wijs of heilzaam is. Deze neiging tot competitie levert helaas alleen maar verliezers op: diegenen die het onderspit delven verliezen macht, vrijheid, bezit, familie en soms hun leven. Maar de winnaars zitten opgescheept met haat, angst en jaloezie. Zo raken we gemakkelijk verzeild in een vicieuze cirkel van wraak en haat. Als we medevreugde kunnen ontwikkelen, hoeven we ons niet meer voortdurend af te meten aan anderen. We kunnen ons opener en genereuzer opstellen. Soms ontaardt het vergelijken met anderen zelfs in denigrerend optreden tegenover anderen. Op een of andere manier voelen we de behoefte om het geluk van een andere te ondermijnen. Dit lijkt

voort te komen uit het idee dat de voorraad aan geluk eindig is. Als een ander er meer van heeft, loop ik het gevaar tekort te komen. Of het geluk van een ander geeft ons het idee dat we minder dan de ander zijn. We moeten het geluk van de ander ondermijnen om hem op zijn plaats te zetten.

Jaloezie is een extreme vorm van jezelf vergelijken met anderen. De meesten van ons zullen dit gevoel wel eens gehad hebben. 'Verteerd worden door jaloezie,' is de uitdrukking. En dit geeft eigenlijk goed weer wat er met je gebeurt als je jaloezie toegang geeft tot je hart. Een knagend gevoel van ontevredenheid maakt zich van je meester. Je bent voortdurend bezig met het leven van anderen, of dat leven nu ook werkelijk zo is of dat dit vooral het leven is dat we ons inbeelden. Want jaloezie is vaak gebaseerd op illusies. Dit zijn mooie gelegenheden om te oefenen in het delen van geluk, in plaats van het anderen te misgunnen. Want geluk verdwijnt niet als we het delen, integendeel. Door het delen van geluk met



anderen, gaan we onszelf ook gelukkiger voelen. We voelen ons verbonden met elkaar, met de dingen om ons heen. We kunnen ons verwonderen om het leven en dankbaar zijn voor wat het leven ons te bieden heeft.

*... Dood is te klein  
en te groot, maar leven is sterker, bestaat  
in de kortstondige kracht van het zwakke,*

*in de bijzondere toevalligheid  
van deze stoffelijke samenkomst, in vreugde  
die alle atomen te boven gaat.*

Anneke Brassinga

## GELIJKMOEDIGHEID

Een mensenleven bestaat uit extremen van lijden en genieten. Het valt niet altijd mee om ons hier toe te verhouden. Hoe voorkomen we dat we ons in het een of in het ander verliezen? Hoe bewaren we de balans?

Allemaal vragen die van doen hebben met de vierde *bramavihara*: *upekka* of gelijkmoedigheid. Gelijkmoedigheid gaat over het vermogen om ons in harmonie te verhouden tot de eindeloze verandering waaruit ons leven bestaat. Want het proberen te voorkomen of tenietdoen van de vergankelijkheid van ons bestaan is natuurlijk onbegonnen werk. Maar hoewel dat besef tot de meesten van ons wel is doorgedrongen, is ernaar leven nog een andere zaak.

Het beoefenen van gelijkmoedigheid gaat precies daarover. Gelijkmoedigheid gaat over de kunst van het laten gaan. Het bouwt voort op de *bramavihara's* die eerder in dit boekje aan de orde gekomen zijn: de vriendelijkheid, het mededogen en de medevreugde.

Het openstaan voor waar het leven ons mee confronteert, of dat nu prettig of onprettig is, is een randvoorwaarde voor het ontwikkelen van gelijkmoedigheid. Het je laten raken door het lijden of de vreugde van een ander ook. Gelijkmoedigheid gaat over hoe je hiermee omgaat. Het gaat over ruimte, stilte en kalmte.

*Het kan zijn dat rust een vorm van geluk is.*

Fleur Bourgonje

Verandering is inherent aan het leven. Het leven bestaat uit beweging. Als mens zullen we moeten leren daar op een wijze manier mee om te gaan. Vaak reageren we zelf even extreem als de omstandigheden die het leven ons voorschotelt. Maar niet altijd zijn de negatieve gebeurtenissen die ons overkomen zo negatief als ze in eerste instantie lijken. Of de positieve zo positief. Soms krijg je

een beter beeld van gebeurtenissen door ze in zijn geheel te zien, van meer afstand. Zo komt er een evenwichtiger en harmonieuzer beeld tot stand. Op deze manier zijn we in staat naast de plezierige, gemakkelijke en gelukkige momenten ook de pijnlijke en moeilijke momenten van ons leven te verwelkomen en te omarmen. Beide kanten maken deel uit van het leven: we ervaren plezier en we ervaren pijn, we krijgen en we verliezen dingen. Soms krijgen we complimenten en soms kritiek, soms worden we door mensen bewonderd, dan weer verguisd. Dit soort gebeurtenissen voltrekt zich voor een groot deel buiten onze controle. Ze komen en gaan. De kunst is om ons hierdoor niet te veel te laten beïnvloeden. De kunst is om midden in de voortdurende verandering waaruit het leven bestaat in balans te blijven, in harmonie.

Het zal niemand ontgaan zijn dat mindfulness zich de afgelopen jaren heeft mogen verheugen in een brede belangstelling van de media. Zowel in tijdschriften als in de nationale dagbladen passeerde

mindfulness regelmatig de revue. Soms betrof dat juichende verhalen van journalisten die zich na het volgen van een cursus bekeerd hadden tot het gedachtegoed. Soms ook betrof het cynische commentaren van columnisten die goede sier probeerden te maken met het afbranden ervan. Voor ons als medewerkers van een universitair centrum voor mindfulness is het een hele kunst om ons hier gelijkmoedig in op te stellen. Jonge promovendi komen soms verontwaardigd mijn kamer binnenstormen met het laatste kritische artikel in *de Volkskrant* of *Vrij Nederland*: 'Moet je nu weer lezen wat ze over mindfulness beweren!' Maar soms lees ik zelf ook met kromme tenen de ronkende aanbevelingen over de volgende cursus mindful weet-ik-watten op de websites van collega-instellingen. Kortom: gelijkmoedigheid is ook in dit opzicht een kunst die oefening vergt. We bespreken dergelijke voorvallen dan ook regelmatig in ons onderzoeksoverleg. We herinneren elkaar eraan dat we kritisch moeten blijven over de baten van mindfulness en de verwachtingen die

mensen en ook wij daar soms van hebben. De praktijk en vooral het onderzoek zal dat uit moeten wijzen. Maar we bespreken ook hoe we ons niet uit het veld moeten laten slaan door kritiek. Laten we er eens rustig naar kijken: zit er iets in? En zo ja, wat kunnen we daarvan opsteken, hoe kunnen we daar in ons onderzoek rekening mee houden? En als we tot de conclusie komen dat de kritiek ongefundeerd is, kunnen we ervoor kiezen deze langs onze koude kleren te laten afglijden.

Als je gelijkmoedig met situaties omgaat, is er geen noodzaak meer om dingen vast te houden of weg te duwen. Zo hoeven we niet krampachtig de reputatie van mindfulness te verdedigen, noch hoeven we kritische geluiden uit de weg te gaan. Het gaat erom veiligheid en vertrouwen te vinden in de confrontatie met wat er daadwerkelijk gebeurt, zoals de 'kleine god van het geduld' die in ons woont:

*Hij zegt niets wat de mensen kan schaden  
of de vogels. Alles is eender,  
denkt hij, voor zover hij denkt.*

Hans Andreus

Bij gelijkmoedigheid gaat het om het verwelkomen van de situatie zoals die is, zoals die zich aan ons voordoet. Het gaat erom dingen niet te willen vasthouden, noch die te willen wegduwen of veroordelen. Of er onverschillig tegenover te staan. Het gaat er dus om volledig te genieten van prettige situaties zonder deze vast te willen houden. Pijnlijke situaties volledig te ervaren zonder deze te veroordelen, te vermijden of weg te duwen. En volledig aanwezig te zijn bij neutrale gebeurtenissen zonder in slaap te vallen of op zoek te gaan naar afleiding. Het gaat erom in plaats van het heden te willen inruilen voor een betere toekomst eer te betonen aan het hier en nu. Door gelijkmoedigheid kun je meer inzicht krijgen in de dingen zoals ze zijn: de

veranderende aard der dingen, vergankelijkheid. Je kunt je in vrijheid verhouden tot de voortdurende afwisseling van prettige en onprettige gebeurtenissen waar je geen controle over hebt. Gelijkmoedigheid resulteert in een combinatie van begrip en vertrouwen.

*... om vanaf dat moment een lege  
plek te hebben om naar uit  
te kijken, om op af te sterven, om  
in weg te kruipen.*

Henk van der Waal

Gelijkmoedigheid houdt de betrokkenheid van de eerste drie *bramavihara's* (vriendelijkheid, mededogen en medevreugde) in evenwicht met het besef dat we niet aan alles iets kunnen doen. Dat sommige dingen zijn zoals ze zijn. Dat we het geluk of ongeluk van een ander niet altijd kunnen

beïnvloeden. Mensen zijn uiteindelijk zelf verantwoordelijk voor wat ze doen. Het zorgt ervoor dat we ons niet verliezen in het lijden of de vreugde van onszelf of anderen. Het zorgt voor de wijsheid dat we ons hart kunnen openen, maar dat dit niet noodzakelijkerwijs betekent dat we de loop van de gebeurtenissen kunnen beïnvloeden. We kunnen zo welwillend, meelevend en genereus zijn als we willen, maar we zullen het resultaat daarvan toch los moeten laten.

Mijn moeder heeft jarenlang als pastoraal werker in een parochie gewerkt. Ze heeft in die tijd een aantal collega-pastores leren kennen met wie ze nog steeds contact onderhoudt. Een van hen woont in een klooster bij mij in de buurt. Zo-doende heb ik mijn moeder wel eens vergezeld als ze hem ging bezoeken. Hij heeft al jaren prostaatanker, maar de laatste weken ging het vrij plotseling slechter met hem. Door uitzaaiingen van de kanker kreeg hij pijn in zijn rug, waardoor hij steeds minder mobiel werd. In eerste instantie

was hij erg bang voor wat er zou volgen, opstandig ook. Hij was boos op de artsen die zeiden niets meer voor hem te kunnen doen en op het ziekenhuis dat een vervolgspraak had gemaakt over drie maanden terwijl hij verging van de pijn, en dat niet terugbelde terwijl ze hem dat beloofd hadden. Hij voelde zich aan zijn lot overgelaten. Ik suggereerde de mogelijkheid van een second opinion in een ander ziekenhuis, en we bespraken wat voor andere hulp hij zou kunnen krijgen. De keer daarop ging het, ondanks dat hij mijn raad had opgevolgd en hij een betere behandeling van zijn pijn kreeg, lichamelijk een stuk slechter met hem. Hij kon de mis niet meer bijwonen en was aan zijn rolstoel gekluisterd. Hij moest incontinentiemateriaal gebruiken omdat hij niet gemakkelijk meer naar het toilet kon. Maar interessant genoeg was hij er mentaal juist beter aan toe. Het was duidelijk dat het besef dat zijn einde naderde was doorgedrongen en dat hij zich verzoend had met zijn lot. Hij waardeerde het zeer dat ik bij hem op bezoek kwam. Hij genoot zichtbaar van

de zon die door het raam scheen en maakte dankbaar gebruik van mijn aanbod om hem voor te lezen. En na een halfuurtje vroeg hij me vriendelijk om hem vanwege zijn vermoeidheid weer alleen te laten. Toen ik door de gang terugliep naar de deur, merkte ik dat ik ontroerd was door de gelijkmoedigheid en de overgave waarmee hij zijn naderende dood tegemoet trad. Hij was daarin een voorbeeld voor me.

Het is belangrijk om het verschil te zien tussen gelijkmoedigheid en onverschilligheid, dat iets heel anders is. In het voorbeeld hierboven wordt niet voor niets het woord ‘overgave’ gebruikt in plaats van ‘opgeven’. In onverschilligheid en opgeven zit aversie verborgen. Het gaat om dingen die we liever niet willen, die we daarom van ons afduwen of waarvoor we ons afsluiten. Bij gelijkmoedigheid gaat het niet om aversie, het gaat juist om het volledig omarmen van de werkelijkheid, hoe pijnlijk of ontzaglijk die ook is. Overgave gaat over een bewuste keuze die je maakt om je te verzoenen met wat niet te veranderen is. Bij gelijkmoedigheid hoort ook geen geheime agenda.

Het gaat niet om marchanderen of het anders laten lijken dan het is. Gelijkmoedigheid is eerlijk en onpartijdig. Het gaat erom de werkelijkheid tegemoet te treden zoals die is, open en geduldig. En soms komt daar ook veel uithoudingsvermogen en vasthoudendheid bij kijken. Gelijkmoedigheid stelt ons in staat ons open te stellen voor het lijden, maar tegelijkertijd geaard te blijven in het evenwicht en de kalmte van het lichaam en de geest. Zo worden hart en geest zo groot dat we daadwerkelijk kunnen laten gaan.

*Je voelt je kind en oud; je denken ziet  
door alles, wat scheen je van God te scheiden.  
't Is, of een punt tot cirkel gaat verwijden;  
't is, of een cirkel punt wordt en verschiet.*

J.A. dèr Mouw

## REFERENTIES

- Analayo, *Compassion and emptiness: in early Buddhist meditation*.  
Cambridge, Windhorse Publications, 2015.
- Brink, H. van den en F. Koster, *Compassievol leven: van mindfulness tot heartfulness*. Amsterdam, Uitgeverij Boom, 2009.
- Germer, C., *Mindfulness en zelfcompassie. Verlos jezelf van destructieve gedachten en emoties*. Amsterdam, Uitgeverij Nieuwezijds, 2012.
- Kabat-Zinn, J., *Handboek meditatie ontspannen. Effectief programma voor het bestrijden van pijn en stress*. Haarlem, Becht, 2000.
- Koster, F., *Bevrijdend inzicht. Een kennismaking met boeddhistische psychologie, mindfulness en inzichtmeditatie*. Rotterdam, Asoka, 1999.
- Neff, K., *Zelfcompassie. Stop jezelf te veroordelen*. Amsterdam, De Bezige Bij, 2011.
- Salzberg, S., *Loving Kindness: The Revolutionary Art of Happiness*. Boston & London, Shambhala Classics, 2002.

## THEMA'S EN GEDICHTEN

### MOTTO

- Herman de Coninck – *Poëzie*  
Rutger Kopland – *Wil het ooit weer iets worden*

### METTA

- Chr. J. van Geel – *De liefde zegt...*  
Judith Herzberg – *Moed*  
Ruth van Rossum – *Proberen*  
F. Starik – *Het zingende kind*  
Anneke Brassinga – *Aanzoek*  
Ted van Lieshout – *Ik ben een wolk*  
Hester Knibbe – *De rivier*  
M. Vasalis – *Steen*  
Lieke Marsman – *Wiegeliedje voor wie alles moet*  
Tjitske Jansen – *Dit is een brief aan...*  
Alexis de Roode – *Berceuse*  
Elmar Kuiper – *Zacht gedicht*

### COMPASSIE

- Herman de Coninck – *Liefje, laat mijn verdriet...*

Jos van Daanen – *Verliezen is menselijk*  
Judith Herzberg – *Er is nog zomer en genoeg...*  
A. Roland Holst – *Zwerversliefde*  
Victor Vroomkoning – *Vuilniszakken*  
Amal Karam – *Een droom*  
Fleur Bourgonje – *Schild*  
M. Vasalis – *Vriend*  
Bart Moeyaert – *Siberië*  
Michel van der Plas – *Een man zoals*  
Ruth van Rossum – *Een hand om te rusten*  
Els van Stalborch – *Laten we dromen zaaien*

(MEDE)VREUGDE

K. Schippers – *In het park*  
Joost Zwagerman – *... zag jij misschien...*  
H. Marsman – *De bruid*  
Marjoleine de Vos – *Zie de lente*  
Bart Moeyaert – *Nu*  
Leonard Nolens – *Het feest I*  
Nico Scheepmaker – *In zo'n moment van tederheid*  
Jo Govaerts – *Ik denk, je moet iets hebben*  
Eva Gerlach – *Bed*

Peter Theunnck – *Pianist*  
Sylvia Hubers – *Klein en gelukkig*  
Anneke Brassinga – *Kortstondig*

GELIJKMOEDIGHEID

Hein Stufkens – *Om gelijkmoedigheid*  
Henk van der Waal – *Je schudt je uit...*  
J.A. dèr Mouw – *Kent iemand het gevoel...*  
Rutger Kopland – *Wandeling*  
Maud Vanhauwaert – *Zoals alle mensen*  
Hans Andreus – *Het midden van het lichaam*  
Pieter Boskma – *Zelfportret als leegte*  
Stefan Hertmans – *Klooster San Jeronimo*  
J.C. Bloem – *De spiegel* (fragment)  
Fleur Bourgonje – *Vrije val*  
Mark Boog – *Verlangen*  
Leo Vroman – *De zee en ik*



## OVER DE AUTEURS

Anne Speckens (1965) is als hoogleraar Psychiatrie verbonden aan het Radboud-UMC in Nijmegen. Ze geeft daar leiding aan het Centrum voor Mindfulness, een internationaal expertisecentrum waar wetenschappelijk onderzoek wordt gecombineerd met trainingen en opleiding. Speckens doet wetenschappelijk onderzoek naar mindfulness-based interventies bij mensen met psychische klachten (zoals terugkerende depressie) en lichamelijke aandoeningen (zoals kanker); verder richt zij zich op professionals in de gezondheidszorg.

Saskia van Leendert (1972) is mindfulnesstrainer en dichteres. Naast publicatie van haar gedichten in poëzietijdschriften en bloemlezingen, verschenen er twee dichtbundels van haar hand (*Een doodgewone donderdag* en *Hoe zij mij leest*). Ze treedt regelmatig op; in 2010 was ze finalist van de NK Poetry Slam. Als mindfulnesstrainer heeft ze haar eigen praktijk. Haar twee passies mindfulness en schrijven worden gecombineerd in haar workshops Mindful Schrijven.