

## De kracht van gelijkmoedigheid (deel 1)

*Anicca vata sankhara, upadavaya dhammino.  
Uppajjitva nirujjan'ti, tesam vupasamo sukho.*

*'Alle geconditioneerde (wereldse) dingen zijn vergankelijk,  
ze komen op en vallen weer weg.*

*Na hun geboorte zijn ze gedoemd weer te verdwijnen,  
het tot rust brengen van deze conditioneringen brengt een diep geluk' – de Boeddha*

Dit krachtige vers wordt door boeddhistische monniken altijd gereciteerd als iemand gestorven is. Het herinnert ons aan de vergankelijkheid van alles en ook aan de kracht van een gelijkmoedige houding hierbij. Een paar weken geleden is mijn eigen broer overleden; terwijl ik het vers innerlijk reciteerde bij zijn grafkist gaf het me een diepe vrede. Toen ik gevraagd werd een nieuw artikel voor de SIMsara te schrijven, leek het me dan ook mooi dit te wijden aan de kracht van gelijkmoedigheid of ruimhartigheid.

### Vier levensvrienden

In een vorige editie van de SIMsara zijn de vier levensvrienden of 'Nobele Verblijfsplaatsen' behandeld, vier ego-overstijgende gemoedstoestanden (*Brahmavihāra's* in het Pali)<sup>1</sup> die ons leven verheffen en ons nobel maken. Deze vier wijze intenties of 'onbegrensdheden' kunnen - net als opmerkzaamheid - door iedereen ontwikkeld worden. Ze geven ons de mogelijkheid op een verstandige, niet zelfzuchtige manier om te gaan met onszelf en met anderen. Ze helpen ons bij het vinden van innerlijke vrede, geluk en evenwicht. De vier levensvrienden die in het boeddhisme genoemd worden zijn (1) vriendelijkheid (*mettā*), (2) compassie (*karuṇā*), (3) medevreugde (*muditā*) en (4) gelijkmoedigheid (*upekkhā*). Ze bestrijken alle vier een ander terrein. Terwijl vriendelijkheid en (mede)vreugde zich meer richten op het weldadige, richten compassie en gelijkmoedigheid zich meer op dat wat knelt. Compassie geeft immers een antwoord op lijden, terwijl gelijkmoedigheid herstellend werkt wanneer we uit balans zijn geraakt, bijvoorbeeld bij overmatige betrokkenheid of het zich (neigen te) verliezen in extreme emoties in het algemeen. Daarom wordt in het Tibetaanse boeddhisme gelijkmoedigheid vaak als eerste van de vier *Brahmavihāra's* genoemd.

### Gelijkmoedigheid

Wat is gelijkmoedigheid nu eigenlijk? Gelijkmoedigheid heeft het karakter van belangeloosheid en van een begripvolle onpartijdigheid. Zij is niet kil maar heeft een open, onbevangen, ruimhartige houding die vrij is van oordeel. Ze bekijkt het geliefde en het ongeliefde, gezondheid en ziekte, voorspoed en tegenspoed, faam en blaam, het heilzame en het onheilzame in levende wezens en situaties met een gelijkmoedige blik. Gelijkmoedigheid zorgt er voor dat we gemakkelijker kunnen omgaan met de wisselvalligheden in het leven. Zij wordt beschouwd als een medicijn tegen extreme passie en extreme haat; daarnaast brengt zij innerlijk evenwicht bij gevoelens van overmatige betrokkenheid, trots en arrogantie. Een valkuil bij de beoefening zijn onverschilligheid en afstandelijkheid, waarbij het hart zich juist afsluit in plaats van opent.

---

<sup>1</sup> Pali is de taal waarin de oude geschriften van het Theravāda-boeddhisme zijn opgesteld.

In het Pali zijn er twee termen die gelijkmoedigheid vertegenwoordigen; ze belichten verschillende aspecten van gelijkmoedigheid. *Upekkhā* betekent 'overzien' en verwijst naar een aanschouwen met en vanuit een ruimer perspectief. Het begrip 'ruimhartigheid' komt hier duidelijk tot uiting, net als de nauwe samenwerking tussen gelijkmoedigheid en wijsheid. *Tatramajjhataṭṭā* betekent 'in het midden van dit alles staan' en verwijst naar innerlijke balans, naar een houding als een rots in de branding. De nauwe relatie tussen gelijkmoedigheid en geduld komt hier meer naar voren. Gelijkmoedigheid brengt rust en bescherming bij de soms snel veranderende 'wereldse winden': lof en kritiek, succes en falen, voorspoed en tegenspoed, plezier en pijn, roem en diskrediet, gezondheid en ziekte.

Terwijl liefdevolle vriendelijkheid, mededogen en medevreugde een duidelijk herkenbaar aspect van betrokkenheid hebben, gaat gelijkmoedigheid hieraan voorbij. Met name in energievretende relaties en bij het onveranderbare of onvermijdelijke in het leven kan dit zeer verruimend en bevrijdend werken.

## Tien soorten gelijkmoedigheid

Het valt me regelmatig op dat veel mensen de term 'gelijkmoedigheid' niet of nauwelijks kennen. Dit terwijl er in de boeddhistische psychologie tien verschillende vormen van gelijkmoedigheid worden benoemd, die verwijzen naar verschillende aspecten van en contexten waarin gelijkmoedigheid ontwikkeld kan worden:

- Gelijkmoedigheid m.b.t. de wereldse winden (*chalangupekkhā* of *tatramajjatatā*).
- Gelijkmoedigheid in relaties, hetgeen zich uit als een rustige, warme aanwezigheid zonder overmatige betrokkenheid (*brahmavihārupekkhā*).
- Gelijkmoedigheid als verlichtingsfactor (*bojjhangupekkhā*). In deze context brengt en waarborgt zij evenwicht in de beoefening van inzichtmeditatie. Deze vorm van gelijkmoedigheid herstelt of corrigeert bijvoorbeeld een overmatig of blind vertrouwen naar een vertrouwen dat in evenwicht is met wijsheid, of zij brengt een overmatige vorm van concentratie in evenwicht met de mate van inspanning bij de beoefening.
- Gelijkmoedigheid wat betreft de inzet die we gebruiken (*viriyupekkhā*). Deze vorm van gelijkmoedigheid zorgt voor een evenwichtige(r) energiehuishouding en ontspannen toewijding.
- Gelijkmoedigheid m.b.t. verschijnselen die we in de beoefening van inzichtmeditatie tegenkomen (*sankharupekkhā*). Deze gelijkmoedigheid wordt sterker naarmate we meer ervaring hebben op het gebied van inzichtmeditatie en heeft als specifieke kwaliteiten (1) reflectie en wijs begrip wat betreft onheilzame 'gasten' en (2) een bedaard innerlijk evenwicht.
- In deze context uit gelijkmoedigheid zich als neutraal gevoel, als een van de drie primaire gevoelstonen bij zintuiglijke ervaringen, naast prettig en onprettig gevoel (*vedanupekkhā*).
- Neutraliteit en nuchterheid wat betreft inzichten die ontstaan tijdens de beoefening van mindfulness-meditatie (*vipassanupekkhā*).
- In dit verband wordt gelijkmoedigheid benoemd als een van de 52 metgezellen van het bewustzijn (*tatramajjhattupekkhā*).
- Gelijkmoedigheid als een van de absorptiefactoren bij het beoefenen van kalmtemeditatie (*jhānupekkhā*).
- Gelijkmoedigheid als absorptiefactor bij het hoogste stadium van absorptie bij kalmtemeditatie (*parisuddhupekkhā*).

## Vervlakt gelijkmoedigheid?

Gelijkmoedigheid heeft in onze westerse cultuur nogal eens een negatieve bijklank. Er is hier immers een hoge waardering voor passie: passie voor ons werk, passie voor anderen, voor wat we belangrijk vinden in ons leven. Gelijkmoedigheid lijkt dan een aan te sturen op een doods leven en kan ervaren worden als een zwakgebod. Toch kan gelijkmoedigheid volgens de boeddhistische psychologie juist als een weldadig ontzuiverend en daardoor verfrissend medicijn dienen en evenwicht brengen. Met name op momenten dat we helemaal opgeslokt zijn door of in de ban dreigen te raken van (obsessieve) gevoelens van wrok, verlangen of overmatige betrokkenheid bij anderen blijkt de beoefening van gelijkmoedigheid steun te kunnen bieden.

Frits Koster (artikel in de SIMSara van januari 2014 – [www.simsara.nl](http://www.simsara.nl))