

De kracht van gelijkmoedigheid (deel 2)

In de vorige editie van de SIMsara zijn er verschillende aspecten en soorten van gelijkmoedigheid behandeld. In alle gevallen impliceert het een niet kille en afstandelijke maar juist een warme en ruimhartige, nuchtere, belangeloze en onpartijdige relatie met betrekking tot (ervaringen in) onszelf en/of anderen.

Ondersteunende factoren

In deze SIMsara wil ik graag een aantal ondersteunende factoren benoemen, die het ontwikkelen van gelijkmoedigheid bevorderen¹:

1. Integriteit, hetgeen vertrouwen en daardoor innerlijk evenwicht bewerkstelligt.
2. Vertrouwen, waardoor we rustig kunnen blijven bij onverwachte veranderingen.
3. Een goed-ontwikkelde geest wat betreft kalmte, concentratie en opmerkzaamheid zorgt voor innerlijke stabiliteit.
4. Zorgen voor ons welzijn. Wanneer we bijvoorbeeld moe zijn dan zullen we eerder in automatische patronen schieten en prikkelbaar reageren dan wanneer we uitgerust zijn.
5. Wijsheid. Hier wordt allereerst verwezen naar een gezond onderscheidingsvermogen, dat in kan schatten wat passend en verstandig is in een bepaalde situatie. Het bekende sereniteitsgebed past hier heel goed: *'Moge ik de moed hebben om te veranderen wat ik veranderen kan. Moge ik de sereniteit hebben om te accepteren wat ik niet veranderen kan. En moge ik de wijsheid hebben om het verschil tussen beide te kennen.'* Een ander aspect van wijsheid dat gelijkmoedigheid bevordert is het besef dat iedereen uiteindelijk zelf verantwoordelijkheid draagt voor zijn/haar doen en laten. Dit brengt immers een meer gelaten en relativerende houding met zich mee. Op een vergelijkbare manier nodigt het besef dat we ervaringen niet zo persoonlijk hoeven te nemen uit tot een grotere gelijkmoedigheid.
6. Geduld. Iemand die als inspiratiebron voor mij als monnik veel heeft betekend is de Birmees boeddhistische monnik, meditatieleraar en schriftgeleerde Ledi Sayadaw (1846-1923). In het *Uttamapurisa-Dīpanī* of 'Handboek voor de voortreffelijke mens' beschrijft hij tien deugden of 'vervolmakingen', die we in ons leven tot bloei kunnen laten komen, namelijk vrijgevigheid, moraliteit, verzaking, wijsheid, ijver, geduld, rechtvaardigheid, vastberadenheid, liefdevolle vriendelijkheid en gelijkmoedigheid. Hij benoemt gelijkmoedigheid en geduld hierin als de vader en de moeder, als belangrijke steunpilaren voor al deze grootse levensbakens. Door de kwaliteit van geduld kunnen we immers rustig blijven en geduldig 'weer opnieuw beginnen' wanneer de kwaliteit van gelijkmoedigheid tijdelijk 'op vakantie is gegaan'.
7. Meditatief inzicht met betrekking tot wat in het boeddhisme de drie universele karakteristieken worden genoemd: vergankelijkheid, onbevredigendheid en onbeheersbaarheid. Door dit inzicht ontstaat een niet-hechtende geest.
8. Vrijheid door de zich minder hechtende en vereenzelvigende geest.

De beroemde wetenschapper Albert Einstein zei ooit het volgende: *'Weinig mensen zijn in staat om met gelijkmoedigheid meningen uit te drukken die anders zijn dan de vooroordelen van hun sociale omgeving.'* Met deze uitspraak vertelde Einstein ons eigenlijk twee dingen. Ten eerste constateert hij dat gelijkmoedigheid (en authenticiteit) moed en innerlijke kracht vragen. Het blijkt niet eenvoudig te zijn om gelijkmoedigheid te betrachten. We verliezen ons gemakkelijk in emoties en gedachten en raken dan eigenlijk min of meer verblind. Tegelijkertijd accentueerde Einstein met deze uitspraak juist ook de grote waarde van gelijkmoedigheid.

¹ Met dank aan Gil Fronsdal.

Gelukkig kunnen we gelijkmoedigheid – net als opmerkzaamheid of vriendelijkheid - ontwikkelen en verder tot bloei laten komen. In de beoefening van inzichtmeditatie wordt gelijkmoedigheid al impliciet ontwikkeld en is zij verbonden aan de niet-vereenzelvigende kwaliteit van opmerkzaamheid. Daarnaast kunnen we gelijkmoedigheid ook *expliciet* ontwikkelen, formeel en informeel.

Formele beoefening: gelijkmoedigheidmeditatie²

‘Ga op je gemak zitten, ontspannen rechtop. Je kunt de ogen sluiten als je dat prettig vindt en opmerken wat zich maar in of aan je voordoet. En als er niets duidelijk op te merken valt, dan kun je contact maken met de adembewegingen, in de buik of in de borstkas.... We gaan nu een oefening doen waarbij gelijkmoedigheid of ruimhartigheid kan worden ontwikkeld. Om contact te maken met de sfeer van gelijkmoedigheid kun je als volgt reflecteren: ‘Alle mensen zijn de erfgenaam van hun eigen doen en laten. Ik kan mensen wel advies geven maar hun welzijn hangt af van hun eigen keuzes en daden. Iedereen is uiteindelijk zelf verantwoordelijk voor de keuzes die hij of zij maakt.’

Je kunt nu eerst iemand voor de geest halen die vrij neutraal voor je is: iemand die je niet zo goed kent of een toevallige voorbijganger. Je kunt dan zachtjes innerlijk een wenszin of een reflectie herhalen, een zin die een gelijkmoedige houding uitdrukt of daartoe uitnodigt. Bijvoorbeeld ‘Moge jij (of u) de dingen accepteren zoals ze zijn.’ ‘Moge jij kalmte ervaren en niet ontredderd raken door de wisselvalligheden in het leven.’ ‘Moge jij je kunnen verzoenen met het komen en gaan van dingen.’ ‘Ik gun je evenwicht en rust bij lief en leed.’ Of ‘Moge jij onbekommerd zijn.’ Als de wens of reflectie kort is dan kan deze met de in- en de uitademing meestromen; anders kan de wens op een rustig tempo zachtjes herhaald worden zonder dit te laten samenvallen met de adem.

Als er soms gedachten of andere gewaarwordingen tussendoor komen dan kun je deze begroeten als ervaring in het nu. Soms kan de oefening droefheid of onverschilligheid oproepen, dan kan dit erkennend en gelijkmoedig opgemerkt worden. Als je er de ruimte voor voelt dan kun je vervolgens de reflectieve zin of wens weer zachtjes herhalen, op het ritme van de adem of los hiervan. Je kunt het houden bij één neutrale persoon of nog enkele vage bekenden in de oefening opnemen.

Om dan zelf een wens of reflectie ter harte te nemen. Bijvoorbeeld ‘Moge ik kalmte bewaren bij de grilligheden en onvoorspelbaarheden van het leven.’ Of ‘Moge ik in evenwicht zijn bij de pieken en dalen in het leven.’ Als je van jezelf weet dat je gemakkelijk overmatig betrokken raakt bij de problemen van anderen dan kan een volgende reflectie ook heel treffend zijn: ‘Ik kan anderen wel advies geven maar geen keuzes voor hen maken.’ Of ‘Ik kan alleen maar doen wat in mijn vermogen ligt.’ Mocht je veel moeite hebben met ziekteklachten bij je jezelf of bij die van dierbaren om je heen, dan kan ook een reflectie als ‘Pijn, ziekte en sterven horen bij het leven’ soms heel verruimend zijn.

Kijk maar wat goed aansluit en laat zo de gelijkmoedige sfeer in je hart resoneren. Wat je er ook maar bij ervaart, je mag het erkennen zoals het is en belangeloos opmerken als ervaring of gemoedstoestand in het nu. Vervolgens kun je een goede vriend of vriendin in de beoefening opnemen, of iemand die op de een of andere manier veel voor je betekent. Je kunt deze in figuurlijke zin voor je neerzetten en vervolgens een gelijkmoedige wens verbinden aan deze dierbare persoon. Bijvoorbeeld: ‘Moge jij de dingen accepteren zoals ze zijn.’ Of ‘Moge jij innerlijke balans vinden bij voorspoed en bij tegenspoed.’ Of een andere wens die een gelijkmoedige sfeer heeft of oproept.

Je kunt als je wilt ook een of enkele andere goede vrienden in de beoefening opnemen, en deze trakteren op een gelijkmoedige wens of een evenwicht brengende reflectie. Als het iemand is die veel leed ervaart en om wie je je nogal zorgen over maakt of voor wie je je verantwoordelijk voelt dan kun je bijvoorbeeld ook als volgt reflecteren: ‘Ik kan om jou geven maar je lijden niet voorkomen.’ Of een wens laten stromen in de trant van ‘Ik wens je veel goeds en wijsheid toe maar kan geen keuzes voor je maken’.

² Dit is een voor de SIMsara bewerkte geleide meditatieoefening uit het audioboek *Vier levensvrienden* door Frits Koster, Erik van den Brink en Jetty Heynekamp (Milinda, 2013).

Als je wilt dan kun je ook iemand in de oefening opnemen waar je moeite mee hebt en deze het onderwerp laten zijn van een gelijkmoedige wens of reflectie. Bijvoorbeeld met een wens als 'Moge jij wijs omgaan met de wisselvalligheden in het leven'.

Mocht je hierbij merken dat dit je moeite kost dan kun je de gelijkmoedige wens of wenszin ook weer verbinden met je eigen houding daarbij. Je kunt jezelf dan bijvoorbeeld toewensen 'Moge ik innerlijk evenwicht ervaren bij kritiek'. Of de volgende overdenking door je heen laten gaan: 'Ik kan anderen niet veranderen maar ik kan wel zo wijs en compassievol mogelijk voor mezelf zorgen'.

Ten slotte kun je een wens of reflectie laten stromen naar de hele wereld. 'Mogen alle mensen en dieren rust ervaren bij de kwetsbaarheid en eindigheid van het leven.' 'Mogen allen onbekommerd zijn en op een evenwichtige manier omgaan met ziekte en gezondheid, ouderdom en sterven, voorspoed en tegenspoed, roem en onbekendheid, geluk en verdriet, rijkdom en armoede, faam en blaam.' 'Mogen allen onbevangen de wisselvalligheden in het leven aanvaarden'. 'Mogen alle wezens rust vinden in de kracht van gelijkmoedigheid en ruimhartigheid.'

Je kunt zo nog een paar minuten blijven zitten met een reflectie op gelijkmoedigheid en ruimhartigheid bij de wonderlijke wendingen in het leven.'

Informele beoefening

Naast meditatie kunnen we gelijkmoedigheid ook op een lichtvoetige manier in ons leven opnemen, namelijk door zo nu en dan een van de relativerende of ontzuochterende reflecties uit de oefening hierboven door ons heen te laten gaan in het dagelijkse leven. Zo kunnen we de helende kracht van gelijkmoedigheid langzaam maar zeker in ons leven integreren.

Frits Koster (artikel in de SIMsara van mei 2014 – www.simsara.nl)