

Gelijkmoedigheid- Aangepast van een lezing door Gil Fronsdal, mei 2004

Vertaling: Lex Hagen

Gelijkmoedigheid is één van de meest verheven gemoedstoestanden van de boeddhistische beoefening. Het is de basis voor wijsheid en vrijheid en de beschermer van compassie en liefde. Waar sommigen bij gelijkmoedigheid aan droge neutraliteit of koele afstandelijkheid denken, straalt volwassen gelijkmoedigheid een warme aanwezigheid uit. De Boeddha beschreef een geest vervuld van gelijkmoedigheid als overvloedig, verheven, onmeetbaar, zonder vijandigheid en kwaadwillendheid.

Het Engelse woord 'equanimity' vertaalt twee afzonderlijke Pali woorden die door de Boeddha werden gebruikt. Elk vertegenwoordigen ze een verschillend aspect van gelijkmoedigheid.

Het meest gebruikte Pali woord, dat als gelijkmoedigheid wordt vertaald is *upekkha*, dat 'overzien' betekent. Het verwijst naar gelijkmoedigheid die voortkomt uit de kracht van observatie, de mogelijkheid om waar te nemen, zonder verstrikt te raken in wat we zien. Als deze kracht goed ontwikkeld is, dan komt er een groot gevoel van vrede uit voort. *Upekkha* kan ook verwijzen naar de rust die voortkomt uit het zien van het grotere plaatje. Informeel werd het woord in India soms gebruikt als 'met geduld bekijken'. We kunnen dit begrijpen als 'zien met begrip'. Als we bijvoorbeeld weten dat we beledigend bedoelde woorden niet persoonlijk hoeven te nemen, dan zijn we minder snel geneigd te reageren op de woorden. In plaats daarvan blijven we rustig en gelijkmoedig. Deze vorm van gelijkmoedigheid wordt soms vergeleken met grootmoederlijke liefde. Een grootmoeder houdt duidelijk van haar kleinkinderen, maar raakt dankzij de ervaring met haar eigen kinderen, minder snel opgeslokt in het drama van het leven van haar kleinkinderen.

Het tweede woord dat vaak als gelijkmoedigheid wordt vertaald, is *tatramajjhata*, een woord dat is samengesteld uit eenvoudige Pali woorden. *Tatra*, dat 'daar' betekent, verwijst soms naar 'al deze dingen'. *Majjha* betekent 'middel' en *tata* betekent 'te staan of houding aannemen'. Al deze afzonderlijke deeltjes samen, betekent het woord *tatramajjhata* 'in het midden van dit alles staan'. Als een vorm van gelijkmoedigheid, verwijst 'in het midden zijn' naar balans, om gecentreerd te blijven te midden van alles wat er gebeurt. Deze balans komt van innerlijke kracht of stabiliteit. De sterke aanwezigheid van innerlijke kalmte, welzijn, vertrouwen, vitaliteit of integriteit kan ons overeind houden, zoals zware lading een schip overeind kan houden bij sterke wind. Wanneer innerlijke kracht zich ontwikkelt, dan volgt daarop gelijkmoedigheid.

Gelijkmoedigheid vormt bescherming tegen de 'acht wereldse winden': lof en blaam, succes en falen, plezier en pijn, roem en schande. Gehecht raken aan, of te opgetogen raken door succes, lofprijzingen, beroemdheid of plezier kunnen er voor zorgen dat we zullen lijden, wanneer de wind in ons leven van richting verandert. Succes kan bijvoorbeeld mooi zijn, maar als het tot arrogantie leidt, hebben we in komende uitdagingen meer hoog te houden. Als we te veel waarde hechten aan lof, kunnen we verwaand worden. Als we ons vereenzelvigen met een mislukking, voelen we ons incompetent, tekort schieten. Als we reageren op pijn, kunnen we ontmoedigd raken. Wanneer we begrijpen en voelen dat ons gevoel van welbevinden onafhankelijk is van de acht winden, dan zullen we er niet snel door 'uit koers raken'.

Eén van de benaderingen om gelijkmoedigheid te ontwikkelen, is om de geestelijke kwaliteiten te ontwikkelen die gelijkmoedigheid ondersteunen. Dat zijn er zeven:

Het **eerste** is **deugd of integriteit**. Wanneer we op een integere manier leven en handelen, dan voelen we ons zelfverzekerd over onze daden en woorden en dat resulteert in de gelijkmoedigheid van onberispelijkheid. De oude Boeddhistische teksten spreken van het ontmoeten van ieder mogelijk gezelschap en ons onberispelijk te voelen.

De tweede ondersteunende kwaliteit voor gelijkmoedigheid is het gevoel van **zekerheid** dat komt met vertrouwen. Waar elke vorm van vertrouwen gelijkmoedigheid kan verschaffen, is vertrouwen dat gegrond is in wijsheid vooral krachtig. Het Pali woord voor vertrouwen, *saddha*, wordt ook vertaald als overtuiging. Als we bijvoorbeeld vertrouwen hebben in ons vermogen om geestelijke activiteiten te beoefenen, dan is de kans groter dat we de uitdagingen van het pad met gelijkmoedigheid benaderen.

Als **derde** ondersteuning geldt een **goed ontwikkelde geest**. Net zoals we in een sportschool lichamelijke kracht, balans en stabiliteit kunnen ontwikkelen, kunnen we ook kracht, balans en stabiliteit van de geest oefenen. Dit bereiken we door oefeningen die kalmte, concentratie en mindfulness cultiveren. Als de geest kalm is, dan hebben de 'wereldse winden' minder vat op ons. De **vierde** ondersteunende kwaliteit is een gevoel van **welzijn**. We hoeven welzijn niet aan het toeval over te laten. In het Boeddhisme wordt het als passend en helpend beschouwd om ons welbevinden te cultiveren en te vergroten. Vaak zien we het welzijn dat vrij makkelijk beschikbaar is in het dagelijks leven over het hoofd. Zelfs de tijd nemen om van onze thee of van een zonsondergang te genieten, kan een training zijn in welzijn.

De **vijfde** ondersteuning voor gelijkmoedigheid is **begrip of wijsheid**. Wijsheid is een belangrijke factor om een houding van acceptatie aan te leren; aandachtig zijn bij alles wat er gebeurt, zonder dat het hart of de geest ineenkrimpen of zich verzetten. Wijsheid kan ons helpen om het handelen van mensen te onderscheiden van wie ze werkelijk zijn. We kunnen het eens of oneens zijn met hun gedrag, en toch onze balans behouden in onze onderlinge relatie. We kunnen ook begrijpen dat onze eigen gedachtes en impulsen het resultaat zijn van onpersoonlijke omstandigheden. Door ze minder persoonlijk te nemen, kunnen we beter onze rust bewaren wanneer ze opkomen.

Een andere manier waarop wijsheid gelijkmoedigheid ondersteunt, is door het begrip dat mensen verantwoordelijk zijn voor hun eigen beslissingen. Dat kan ons helpen om gelijkmoedigheid te vinden, wanneer we worden geconfronteerd met het lijden van een ander. We kunnen ze het beste toewensen, maar voorkomen dat we gegrepen worden door een vals gevoel van verantwoordelijkheid voor hun welzijn.

Eén van de krachtigste manieren om wijsheid te gebruiken om gelijkmoedigheid te faciliteren, is aandachtig waar te nemen, wanneer gelijkmoedigheid afwezig is. Eerlijk opmerken wat onbalans bij ons veroorzaakt, helpt ons te leren hoe we juist balans vinden.

De **zesde** vorm van ondersteuning is **inzicht**, begrip, een diep schouwen in de aard van de dingen zoals ze zijn. Eén van de prominente inzichten, is de aard van vergankelijkheid. In de diepste vorm van dit inzicht, zien we dat dingen zo snel veranderen dat we niks vast kunnen houden en uiteindelijk stopt de geest met vastklampen. Loslaten brengt gelijkmoedigheid; hoe dieper het loslaten, hoe dieper de gelijkmoedigheid.

De laatste en **zevende** vorm van ondersteuning van gelijkmoedigheid is **vrijheid**, die ontstaat wanneer we beginnen met het loslaten van onze reactieve neigingen. We kunnen hier gevoel voor krijgen wanneer we gebieden opmerken, waar onze houding voorheen reactief was, maar dat nu niet meer is. Zoals bijvoorbeeld sommige dingen, waardoor we als tiener van streek raakten, maar die op nu ons, als volwassene, geen enkele reactie meer oproepen. In de Boeddhistische beoefening, werken we eraan om de het gebied van levenservaringen waarin we vrij zijn, te vergroten.

Deze beide vormen van gelijkmoedigheid, de ene die komt van de kracht van observatie en degene die komt van innerlijke balans, komen samen in de beoefening van mindfulness. Wanneer mindfulness sterker wordt, gebeurt datzelfde met onze gelijkmoedigheid. We kijken met grotere onafhankelijkheid en vrijheid. En, tegelijkertijd, wordt gelijkmoedigheid een innerlijke kracht die ons in balans houdt, te midden van alles dat er is.