

## 7.03 Liefdevolle vriendelijkheid en compassie

Vriendelijk is iemand bij wie je je welkom en op je gemak voelt.

Iemand die aardig en respectvol is, die niet be- of veroordeelt, die niets van je terugverwacht. 'Liefdevolle vriendelijkheid' is een innerlijke, psychische kwaliteit.

Je kunt het ervaren als een gevoel of emotie maar het is vooral ook een houding van respect en vriendelijkheid die je kunt ontwikkelen; hoe je met jezelf en anderen omgaat. Je kun je er gericht in oefenen, net zoals je fysieke kracht ontwikkelt door te sporten.

### Compassie

Compassie is een vorm van liefdevolle vriendelijkheid. Het is het vermogen om met openheid en zonder oordeel te reageren op je eigen en andermans onvolmaaktheden. Het is het vermogen en de bereidheid om met mildheid je eigen en andermans gevoelens en valkuilen te bezien, zonder weg te kijken of te gaan bekritisieren.

Als je een pak melk laat vallen, hoef je jezelf niet vreselijk op de kop te geven dat je zo onhandig bent. We zijn allemaal wel eens onhandig. Met compassie ontken je de minder fraaie aspecten van jezelf niet en ook die van anderen niet, maar kun je er met mededogen op reageren zonder het kleiner of groter te maken, zonder het te onderdrukken of dramatiseren. En als een ander een pak melk laat vallen...

Compassie houdt in dat je angst en vijandigheid tegemoet kunt treden met vriendelijkheid en geduld. Als iemand vervelend tegen je doet, hóéf je niet vervelend terug te reageren.

Compassie voor jezelf houdt in dat je jouw hart voor jezelf kunt openstellen. Je neemt jezelf onvoorwaardelijk voor wie je bent, omdat je nu eenmaal zo bent. Het is het besluit, en dan wordt het een houding, om niet onmiddellijk defensief, met kritiek en beschuldigingen, te reageren op onaangename situaties. Je hoeft niet direct 'een schuldige' te zoeken als er iets fout gaat.

Met compassie zie je dat jij, net als iedere andere mens, je best probeert te doen om er wat goeds van te maken, maar dat dingen soms anders uitpakken dan je bedoelde. Je kunt vooraf niet alles weten en soms zullen jij en anderen fouten maken. Maar je kunt wel leren om met een warm en begripvol hart te reageren op al die menselijke onvolmaaktheid.

### Meditatie 'liefdevolle vriendelijkheid'

1. Ontspan je en volg je ademhaling. Ga dan met je aandacht naar je hart, misschien voel je het kloppen. Je kunt contact maken met je hart door je hand erop te leggen.
2. Nu kun je je iemand voorstellen die jou liefdevolle vriendelijkheid gaf. Je neemt deze vriendelijkheid opnieuw in je op, ademt deze als het ware in, naar je hart. Of: je kunt je een moment herinneren dat je met je hele hart vol liefde bij een andere mens of een dier betrokken was en alleen maar goeds toewenste. Of: je kunt je verbinden met een grotere bron van liefde en kracht (God, kosmische energie, scheppend Licht of hoe je het ook wilt noemen), die je kunt visualiseren als een lichtende bal of een bron van helder water boven je, waarvan je de energie via je kruin naar je hart inademt. Zo heb je je eigen kracht voor liefdevolle vriendelijkheid geactiveerd.
3. Stel je nu iemand voor van wie je houdt. Verdiep je even in zijn/haar bezigheden, zijn/haar karakter, zijn/haar kracht en zijn/haar zwakheid. Vraag jezelf af wat deze persoon op dit moment nodig zou kunnen hebben. Wens hem/haar dit toe. Inademend zeg je in jezelf: 'moge jij,' uitademend zeg je je wens. De volgende wensen kun je altijd gebruiken: 'Moge jij vrij zijn van angst, van gevaar.' 'Moge jij gelukkig zijn.' 'Moge jij je lichamelijk goed voelen.' 'Moge jij in vrede leven.'  
Kijk of je deze wensen kunt laten resoneren op je in- en uitademing, heel ontspannen. Wees je bewust van wat er gebeurt in je, zonder te oordelen. Elke reactie is okê, en mag er zijn. Vertrouw erop dat dit goed is om te doen. Doe dit enkele minuten. Laat dan deze persoon bewust los met een laatste vriendelijke afscheidsgroet.
4. Stel je nu iemand voor met wie je geen speciale band hebt: iemand uit je straat, een collega, een kennis, iemand van de tv, een 'neutrale' persoon. Denk niet lang na over je keuze: iedereen is goed. Doe met hem/haar hetzelfde als bij 3.
5. Stel je nu, als je dat wilt, iemand voor met wie je problemen hebt (gehad). Iemand die je irriteert, die je gekwetst heeft, achter je rug iets kwaads heeft gezegd of je anderszins benadeeld heeft. Mogelijk is hij of zij al overleden. Denk niet te lang na wie je zult kiezen: wie het eerst in je opkomt, is goed. Doe met hem/haar hetzelfde als bij 3. Dit kan heel moeilijk zijn en misschien kun je dit niet. Dat mag je zonder afkeuring aanvaarden, want soms is de tijd daarvoor nog niet rijp!

6. Neem nu jezelf voor ogen, zoals wanneer je in de spiegel kijkt. Doe met jezelf hetzelfde als bij 3 met als tekst 'moge ik' en dan je wens. Als dat moeilijk voor je is, kun je het volgende proberen: stel je voor dat er een 'beschermengel' achter je staat die met een liefdevolle blik naar jou kijkt en neem dan de liefdevolle blik van de 'beschermengel' over en kijk met die liefdevolle blik naar jezelf (je hoeft niet in beschermengelen te geloven om dit te kunnen, het gaat om het beeld).

*(Uit: Aandachttraining, leven in de maalstroom, Helen Dowling Instituut, licht bewerkt)*