



Joost van den Heuvel Rijnders en Eveline Brandt willen helpen positieve kwaliteiten te ontwikkelen.

tekst **Djuna Spreksel**
foto **Judith Jockel**

Als jonge twintiger verbleef mindfulness-trainer en geschiedenisleraar Joost van den Heuvel Rijnders drie jaar lang in een boeddhistisch klooster in Myanmar. Eén van de belangrijkste woorden die hij daar leerde, was 'mudita'. Dat begrip is lastig te vertalen, maar betekent zoveel als 'medevreugde'.

De maaltijden in het klooster waar hij destijds verbleef, werden betaald door mensen van buiten. Toen Van den Heuvel Rijnders zelf op een dag een maaltijd doneerde, kwamen de mensen van het klooster naar hem toe. Ze zeiden geen 'dankjewel' tegen hem, maar 'goed gedaan'. "Er werd direct een bordje met mijn naam bij gezet. Rond die maaltijd werd een feestje van vrijgevigheid gebouwd. De donatie werd uitvergroot, waardoor anderen hun medevreugde konden betonen. Dat zorgde weer voor een lach bij mij", vertelt Van den Heuvel Rijnders.

Hij glimlacht bij de herinnering aan die daad van vrijgevigheid. "Medevreugde betekent dat je 'meeviert' met het geluk van de ander, zonder dat je het op jezelf betreft en je afvraagt: heb ik dat ook? In onze maatschappij hebben we dat niet zo goed geleerd. Er is veel competitie. Boeddhisten menen juist dat wie blij is voor de ander zonder het op zichzelf te betrekken, zelf een gelukkiger, evenwichtiger mens wordt."

Mindfulness-trainer en journalist Eveline Brandt nam ooit deel aan een retraite van Van den Heuvel Rijnders. Na haar tweede burn-out zocht ze naar handvatten om het lijden van haar geest te verlichten. De twee vonden elkaar in hun liefde voor boeddhisme en mindfulness, en schreven samen het boek *Terug naar het hart: compassie in het dagelijks leven*, dat deze week verschijnt.

In hun boek definiëren Brandt en Van den Heuvel Rijnders compassie als 'de trilling van het hart bij het zien van lijden in de wereld'. Ze bespreken wat de boeddhistische filosofie beschrijft en aanreikt over (zelf)compassie en vriendelijkheid, en ze slaan tegelijkertijd een brug naar de moderne psychologie. De koppeling tussen die twee disciplines is nieuw, vertellen de auteurs bij een kop koffie in het huis van Brandt in hartje Leiden.

"De Boeddha leefde zesentwintighonderd jaar geleden en had inzichten die je geniaal zou kunnen noemen. Wat we zien is dat die nu meer en meer worden bevestigd

door de moderne positieve psychologie," vertelt Brandt. "Neem vrijgevigheid: het geven van je aandacht, van je tijd, van je spullen. Vrijgevigheid, of 'dana', is een belangrijk begrip in het boeddhisme. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt de laatste jaren dat mensen die aan anderen geven, en hun hart openen voor die ander, zélf gelukkiger worden."

Medevreugde en compassie zijn twee van de vier zogeheten boeddhistische brahmavihara's, 'verheven gemoedstoestanden', die cen-

traal staan in *Terug naar het hart*. De andere zijn gelijkmoedigheid, en liefdevolle vriendelijkheid.

Om compassie met anderen te voelen, is compassie met jezelf volgens Brandt en Van den Heuvel Rijnders een voorwaarde. In onze christelijke cultuur is compassie vaak op de ander gericht. In het boeddhisme is dat anders. Maar hoe doe je dat, met meer compassie naar jezelf kijken? "Tijdens een meditatie kun je met zachte ogen kijken naar wat zich in jou voordoet. Je wenst jezelf

'Medevreugde betekent dat je 'meeviert' met het geluk van de ander, zonder dat je je afvraagt: heb ik dat ook?'

interview

Compassie met **alle mensen** vergt moed

Wie zijn hart wil openen voor anderen, moet beginnen bij zichzelf, menen mindfulness-trainers Eveline Brandt en Joost van den Heuvel Rijnders. Deze week verscheen hun boek.

het goede toe. Vervolgens richt je die wens op je naasten, en maak je die kring steeds iets groter: kennissen, vreemden, zelfs mensen die je niet zo graag mag. Uiteindelijk is compassie all-inclusive, en wordt geen mens uitgezonderd", zegt Brandt.

Over het algemeen hebben mensen weinig moeite om compassie te voelen voor wie op ons lijkt, zien Brandt en Van den Heuvel Rijnders. Compassie met wie verder van ons afstaat, is lastiger. Neem de protesten tegen de komst van vluchtelingen, of andersdenkenden in het coronadebat. "Het is gemakkelijk om in het debat snel te reageren en mensen in kampen te verdelen", zegt Van den Heuvel Rijnders. "We reageren direct, vanuit frustratie en woede, en de ander reageert ook weer vanuit die emotie. Zo komt het reproductiegetal van boosheid snel boven de één uit."

Brandt vult aan: "Dat betekent niet dat je het altijd met elkaar eens moet zijn, dat je anderen niet op fouten mag wijzen of bewust op afstand mag houden. Maar daarnaast kun je hem of haar ook altijd blijven zien als een mens die liefde nodig heeft en die lijdt, net als jij. Dat kan angst oproepen en vergt dus moed."

Dat geldt ook voor het vinden van een balans tussen je hart openen voor de ander, en tegelijkertijd niet overweldigd raken, en je eigen grenzen blijven aangeven. Hoe meer je in contact staat met je lichaam en je gewaar wordt van wat er binnenin je speelt, hoe steviger je gaat staan, zegt Brandt.

De vierde brahmavihara, die van gelijkmoedigheid ('upekkha') kan daarbij helpen. Er is immers heel wat lijden om je aan te trekken. "Gelijkmoedigheid wordt snel verward met onverschilligheid. Maar het betekent dat je je openstelt voor het lijden in de wereld, terwijl je je tegelijkertijd bewust bent van de reikwijdte van wat je kunt doen", zegt Van den Heuvel Rijnders. "Gelijkmoedigheid kan helpen om jezelf niet te overvragen."

Met hun praktische handleiding hopen Brandt en Van den Heuvel Rijnders een kleine bijdrage te leveren aan de ontwikkeling van positieve kwaliteiten in het dagelijks leven. Van den Heuvel Rijnders: "Het reproductiegetal van frustratie, woede en onbegrip kan snel boven de één uitstijgen, maar dat geldt óók voor liefdevolle vriendelijkheid. Dat werkt aanstekelijk en vermenigvuldigt zich. Maar je moet wel weten hoe dat in je leven te integreren."

Eveline Brandt en Joost van den Heuvel Rijnders: Terug naar het hart. Compassie in het dagelijks leven. Milinda Uitgevers, 192 blz. € 22,95