

Wat is
Compassie
in een tantrisch leven



Door Solana
© OTL 2017



Compassie...

Voorwoord

De motivatie, de aanleiding om dit e-Book te schrijven, was om een les in onze e-cursus Leven met een Open Hart te ondersteunen... Om wat uitleg, verdiepingsstof, mee te geven met betrekking tot het thema 'Wat is Liefde?' Liefde en compassie gaan vaak hand in hand. Door tantra leerde ik veel over dit onderwerp en dat wil ik graag met je delen.

Compassie werkt twee kanten op: jij bent aan aardiger persoon naar anderen toe: wijzer, liefdevoller, subtiel, vriendelijk en met meer acceptatie. Het heeft ook effect op jezelf: het brengt jou innerlijke vrede, zelfliefde. Compassie betonen begint in jezelf: liefdevol en vol compassie naar jezelf zijn. Jezelf accepteren en liefhebben, precies zoals je bent. Want dan is het ook veel eenvoudiger om hetzelfde voor anderen te voelen. Als jij je niet hoeft bezig te houden met het be- of veroordelen van jezelf en anderen, als jij je niet druk hoeft te maken over de emoties, die veroorzaakt worden door het gedrag van anderen... Als jij kunt laten zijn wat er is en liefdevol naar de wereld kunt kijken ... dan wordt het rustig, vredig in jou. Compassie verandert jouw wereld.

In dit e-Book wil ik wat meer vertellen over wat compassie is, wat het brengt, hoe je je compassie kunt vergroten en hoe je meer liefde in de wereld kunt brengen.

Ik hoop dat het je iets zal brengen en dat je het met plezier zal lezen!

In liefde en bewustzijn
Solana

Het **Online Tantra Leren.nl** - team
Solana and Satori





Inhoud

Compassie.....	1
Voorwoord.....	2
Inhoud.....	3
Wat is 'compassie' in een tantrisch leven?	4
Wat is mededogen?	4
Compassie voelen. Of niet!	5
Het helpt als je het zelf ervaren hebt.....	5
Het helpt als je kunt zien waar het vandaan komt.....	5
De tantrische boodschappen	7
Erkenning en acceptatie	7
Oordeel niet.....	7
Zijn wie je bent of veranderen?	8
Make love, not war.....	8
Zeg JA.....	9
Gebruik je intuïtie	10
"Oefen" dicht bij huis.....	10
De frequentie van compassie	10
Samenvatting.....	12
You can show compassion, what compassion is, by living it.....	12





Wat is 'compassie' in een tantrisch leven?

Om te beschrijven wat compassie is gebruiken we woorden als medeleven, medelijden, compassie en inlevingsvermogen. Voor ons is “mededogen” een mooi woord ervoor.

Er is een verschil tussen mededogen en medelijden.

‘Mede’-lijden is een gevoel, een emotie. Die komt bijvoorbeeld in je boven als je een ander in een bepaalde (meestal nare, lastige of verdrietige) situatie ziet. Je kruipt als het ware een beetje in de huid van de ander en je kan zelfs de emotie voelen die de ander in die situatie (waarschijnlijk) voelt.



Je voelt het verdriet, de ellende van de ander zelf ook. En vaak roept het bij jou de neiging op om te willen helpen, iets aan de situatie te willen veranderen, zodat het weer “goed” komt.



In jou wordt de emotie van de ander als het ware gespiegeld. Of je écht voelt wat de ander voelt, weet je natuurlijk helemaal niet. Want waarschijnlijk gaat wat jij voelt eigenlijk meer over iets van jezelf. Het raakt bijvoorbeeld een emotie of gevoel zoals pijn, die je zelf eerder gevoeld hebt. Of je kunt je heel goed voorstellen hoe jij je in een vergelijkbare situatie zou voelen.

En je weet ook, dat jij dat liever niet zou voelen. Medelijden heeft dus heel veel met jouw interpretatie van de situatie of jouw projectie erop te maken. En is dus een emotie, die wel door de ander getriggerd wordt, maar die verder helemaal van jou is. Eigenlijk gaat het dus helemaal niet over die ander, of in ieder geval maar ten dele.

Mededógen heeft meer met bewustzijn te maken. Je bent je bewust van wat er bij de ander gebeurt en van wat dat met jou doet. Je bent je ervan bewust dat de ander iets meemaakt, en dat dat iets bepaalde gevolgen heeft. Op die ander, of op jou.

Het gaat bijna altijd om een situatie waar je NEE tegen wil zeggen, die je niet oké vindt, en zeker niet als jou dat zelf overkomt of zou overkomen. Bijvoorbeeld de situatie dat iemand iets van je steelt. Of je slaat. Of hij doet iets in het verkeer wat jij stom vindt, omdat het misschien een ander in gevaar brengt. Of -kleiner misschien- doet iets waar je je aan ergert, is onhandig, of gewoon niet slim bezig.

Eigenlijk merk je bij jezelf in eerste instantie dan ook een negatieve reactie. Je hebt er misschien zelfs een oordeel over. Wat een stomkop, wat een boef, wat een sukkel.....

Wat is mededogen?

Mededogen:

- Is een vorm van begrip voor de ander
- Heeft te maken met het besef, dat jij in potentie hetzelfde zou kunnen doen als de ander nu deed
- Ook als het niet zo fraai is
- Is het weten, dat we in de kern allemaal hetzelfde zijn
- Komt uit je hart
- Is dus geen begrip met je hoofd, maar met je hart
- Is een vorm van liefde
- En is dus een uitdrukking van jouw ware zijn





Compassie voelen. Of niet!

Om mededogen te voelen hebben we een zekere mate van *empathie* nodig. Empathie, begrip voor een ander, kan een heel scala van gedachten en gevoelens omvatten: van volledig begrip voor de situatie van een ander tot vrijwel helemaal geen begrip/gevoel daarvoor.

De mate van mededogen die we voelen wordt ook bepaald door onze *bereidheid* en ons *vermogen* om de ander te begrijpen. Er zijn situaties waarin je je veel minder gemakkelijk kunt inleven dan andere. Er zijn situaties waar je een oordeel over hebt. Die je niet kan of wil begrijpen. Misschien de situatie iemand een ander vermoordt. Of steelt. Die iemand in elkaar slaat. Of liegt. Ontrouw is aan zijn partner. Onaardig / gemeen tegen zijn kinderen. Ontrouw aan zichzelf. Daar wil je misschien helemaal geen compassie voor voelen...

Het helpt als je het zelf ervaren hebt

Je kan compassie voelen door je verbeeldingskracht te gebruiken en je voor te stellen dat je zelf in die (moeilijke?) situatie bent en hetzelfde zou doen. Als iemand jouw kind vermoordt, zou jij die ander dan ook niet willen vermoorden?

Dan wordt het makkelijker om mededogen te voelen voor wat er speelt en je misschien zelfs meelevend op te stellen.



Denk eens aan hoe jij je voelde toen je ziek was, hoofdpijn had, of een gebroken been ... Of misschien iets minder ergs... En herinner je eens hoe dat voelde ... dan kan je misschien meer compassie hebben voor iemand die ziek is en 'altijd!!' klaagt (wat jou natuurlijk mateloos irriteert).



Als jij je herinnert hoe het was, toen je zo'n haast had dat je echt geen tijd had om je moeder te helpen die haar portemonnee had verloren.

Kijk eens hoe jij reageert als je echt héél boos bent... en ga zo maar door.

Het helpt als je kunt zien waar het vandaan komt

Je bent meer hetzelfde als anderen, dan dat je anders bent. Door je aandacht te verplaatsen naar de overeenkomsten met (het gedrag van) een ander, zal het simpeler worden om bij die ander onschuld te zien. Je hoeft het niet eens te zijn met iemands gedrag, maar dat betekent niet dat je niet van de persoon áchter het gedrag kunt houden:

Van die sukkel, die altijd maar opschept, alleen omdat zijn vader hem geen erkenning en waardering gaf toen hij een kind was. Van die irritante schoonzuster, die een stoornis heeft die haar (voor jou) ondraaglijk maakt, maar die daar zelf elke dag mee vecht.





Als je op deze manier kunt kijken, als het ware door (het gedrag van) de mensen heen, dan ben je tot onvoorwaardelijke liefde in staat. En dat is wat compassie is.

Dus, de volgende keer dat je wordt geconfronteerd met mensen die je wel kunt haten, waar je kwaad op bent... voel compassie. Geen medelijden, geen tolerantie, dat komt vanuit het ego. Voel compassie, onvoorwaardelijke liefde, voor de persoon achter het gedrag.

Een mooie oefening om snel meer compassie te voelen is: te bedenken dat jij niet zo veel van die ander verschilt als je denkt. Als je iemand ontmoet, waar je je niet zo makkelijk liefdevol voor kunt voelen, herinner je dan het volgende:

- Jullie willen allebei gezond en gelukkig zijn.
- Jullie hebben allebei een verlangen naar liefde en warmte.
- Jullie zijn beiden -op een bepaald niveau- onzeker.
- Jullie willen beiden de goedkeuring en waardering van je ouders.
- Jullie willen allebei geliefd en geaccepteerd worden, precies zoals je bent.
- Jullie willen allebei vrij zijn.



En belangrijk: jullie allebei doen het zo goed als je kan, aansluitend bij de kijk op de wereld die jij hebt. Dat geldt voor je partner, je kinderen, je baas en voor je grootste vijand.

Soms weet je het niet, soms begrijp je het niet, soms kun je het niet bevatten. Dedenk dan:

*Probeer niet alles te begrijpen,
want **soms** is het niet bedoeld
om te begrijpen, maar om het
te accepteren.*





De tantrische boodschappen

Erkenning en acceptatie

Durf jij te erkennen en te accepteren, dat datgene wat je ziet, ook in jou is? Kan jij het aan, om naar jezelf te kijken en te zien dat jij hetzelfde zou kunnen doen, en dat jou hetzelfde zou kunnen overkomen als wat nu bij die ander het geval is? Durf jij toe te geven, dat er ook in jou een moordenaar, een leugenaar en een dief steekt?

Misschien zijn jouw omstandigheden anders, misschien beheers jij je beter of zijn er mensen die je helpen om zulk gedrag niet te vertonen. Maar als het té erg wordt, als jij of iemand die je lief is, ernstig bedreigd wordt, wat doe jij dan?? Of als je iets héééél graag wil? Of als je iets níet wil, bijvoorbeeld dat iets van jou aan het licht komt? Wat zou je doen? Waar zou je dan toe in staat zijn?



Vaak heb je voor je eigen gedrag, ook als het niet zo “mooi” is, een goede reden. Van onszelf praten we veel goed. Van een ander vaak veel minder, ook omdat we diens motieven meestal niet kennen. Maar ongeacht de reden, het gedrag kan hetzelfde zijn. Toch?

Als je eenmaal durft toe te geven én kan accepteren, wat er allemaal in jou schuilt, is het minder moeilijk om toch in ieder geval éinig begrip voor een ander te hebben. En te begrijpen dat, mooi of niet, iets toch kan gebeuren, onbedoeld of ondoordacht/onbewust.

Voor het ene kun je makkelijker mededogen hebben dan voor het andere. Maar dat is alleen omdat we zelf ook maar een beperkt idee hebben van hoe het voor een ander is. En van de last die de ander er wellicht zelf ook mee heeft.

We hebben allemaal onze schaduwzijde. We hebben een lichte, ‘mooie’ kant en een donkere kant, onze schaduw. Mensen (jij?) neigen er naar in anderen die kwaliteiten te veroordelen (de donkere kant) die zij in zichzelf haten. En zelfs in het bijzonder als ze zelf hard werken om dat te veranderen.

Oordeel niet

Mededogen maakt, dat je stopt met oordelen. Met de ander te veroordelen. En óók met jezelf te veroordelen. Oordelen maakt dat je je afsluit. Dat je de verbinding met de ander verliest. Je bouwt een muurtje om je heen en wat daarbinnen is, is goed en daarbuiten is het fout.

Misschien roept je oordeel een reactie bij je op. En word je boos. Door boosheid sluit je ook je eigen hart. Jij kan er niet uit en de ander kan er niet in. Als de boosheid voorbij is en je ziet dat je je hart gesloten hebt, doet dat pijn. Dan word je ook nog eens boos op jezelf en zeg je dingen als 'zie je wel, ik ben niet goed genoeg, ik moet dit nu eens echt veranderen'. Je voelt je dan gefrustreerd. Je verliest de moed dat je het nog eens “goed” zult doen. Je hebt verdriet omdat je de ander buiten gesloten hebt.

Om mededogen in jezelf te ontwikkelen is het nodig om eerst jezelf echt te begrijpen. Hoe meer je begrijpt dat mededogen in





jouw ware aard ligt, hoe pijnlijker het wordt als je dit bijvoorbeeld door boosheid weer even vergeet. En je zit vol oordelen over jezelf. Voor anderen heb je je mededogen al vergeten, laat staan dat je het nog hebt voor jezelf. Voor jezelf ben je toch altijd nog harder dan voor anderen? En het omgekeerde gaat ook op: hoe kan je mededogen voelen voor een ander als je jezelf constant vergeet en veroordeelt?

Als het je lukt om wat milder voor jezelf te zijn (zelf-compassie/mededogen) dan zal je ook in staat zijn meer compassie te voelen voor de wereld om je heen.

Het is een ware kunst, om mensen te laten zijn zoals ze zijn. En - nog belangrijker - van hen te genieten. Op het moment dat je niet meer zo veel oordeelt over mensen, labels op hen plakt, zal er bij jou ook iets veranderen. Je zal je realiseren dat jouw eigen "irriterende" kwaliteiten (irriterend = label) gewoon kwaliteiten in een bepaalde vorm of vervorming zijn. Dat jij bepaalt dat ze 'irriterend' zijn, en dat je dat oordeel dus ook weer los kunt laten.

Door minder te labelen (oordelen) zal het makkelijker zijn naar jezelf, je leven, te kijken met 'zachte ogen', met een "milde blik". Het zal dan ook makkelijker zijn om compassie te voelen voor mensen, die je bijvoorbeeld anders niet zou mogen. Of om liefde te voelen in een situatie, die je "normaal" af zou keuren.

Zijn wie je bent of veranderen?

Als jij jezelf veroordeelt, boos bent op jezelf, jezelf niet kan vergeven, dan is je reactie misschien dat je dat/jezelf nu toch eens onder handen moet nemen. Dat jij moet veranderen, beter moet worden. Het anders moet doen. Maar tantra zegt juist: probeer niet jezelf te veranderen. Integendeel, wees juist meer jezelf.



Want in je kern ben je liefdevol, en heb je een aangeboren meedogend hart. Je kan erkennen wat je gedaan hebt. Je er bewust van zijn wat er gebeurt is: ja, je was weer even boos. Ja, je kon even niet bij je hart, was niet zo liefdevol. Zo is het nu even. Het is niet hoe je altijd wil handelen, maar nu is het even zo. Wees lief voor jezelf. Je bent gewoon een goedwillend, liefdevol mens, die daar misschien net even niet bij kon. Tja, jij bent ook maar een mens!

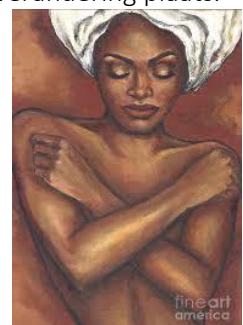
Kijk er naar, gebruik je bewustzijn om naar jezelf te kijken. Elke keer weer, in elke situatie. En merk je patronen, je conditioneringen op. Oh, ik word weer boos... in deze situatie doe ik altijd...

En als je dat ziet, wel, misschien kan je het laten gaan, anders reageren. Of misschien verandert het vanzelf. In de acceptatie ligt de verandering besloten... Zonder te veranderen vindt verandering plaats.

Make love, not war...

Volgens het Boeddhisme is mededogen de wens om lijden en schade, en hun oorzaken, te doen verdwijnen. Door een groot mededogen te ontwikkelen werk je aan de wens dat alle voelende wezens vrij zullen zijn van lijden en de oorzaken daarvan.

Hierbij gaat het echt om het voelen van empathie en niet om een vorm van



medelijden, die soms zelfs minzaam kan zijn. Déze vorm van mededogen is een heel edele gedachte.

Ook kennen we het verlangen om ons helemaal goed te voelen. En vanuit de liefde van ons hart gunnen we dat een ander ook.

Tantra zegt: ga niet de strijd aan met dat wat er is. Ga niet vechten. Het hoeft niet weg. Kijk er gewoon naar. En stuur je liefde er naar toe. En kijk wat er dan gebeurt. Misschien komt er een respons uit je hart. Kan je weer liefde voor de ander voelen. Die ander, met zijn vervelende gedrag.

Misschien doe je iets. Geef je een bedelaar wat geld. Doe het niet uit medelijden, niet vanwege een schuldgevoel omdat jij het beter hebt. En niet uit strijd, omdat het 'eerlijk' is. Niet om zijn probleem op te lossen, want dat doe je toch niet, zelfs niet als je je hele vermogen weg geeft.

Als je met liefde, vanuit je hart geeft, dan geef je geen geld, maar liefde. Aandacht, een blik, een moment van een ander zien. Niet omdat het moet, maar gewoon, omdat het op dat moment even zo voelt. Wow, kan het nog mooier?

Zeg JA

Tantra zegt: alles is goed. Je hoeft niets te veranderen. Jezelf niet, en je omgeving ook niet. Ja, zeg je misschien, dat is lekker makkelijk. Dan hoef je ook geen verantwoordelijkheid te nemen voor je gedrag. Misschien zeg je dat tegen jezelf, of zeg je dat (in gedachten) tegen anderen. Al die mensen die honger hebben en dood gaan of in oorlog zijn? Is dat goed dan?

Mensen maken keuzes. Soms met hun hart, soms met hun hoofd. Soms doen mensen stom, en nemen ze beslissingen - met v r strekkende gevolgen. Als jij vanuit je hart iets wil doen om de gevolgen van dergelijke keuzes positief te beïnvloeden, doe dat dan.

Maar doe het niet vanuit een NEE: *"Die boeren vergiften ons met hun hormoondieren", "die bedrijven verpesten het milieu voor mij", 'die criminelen verknoeien de samenleving ..."*



Doe het vanuit een JA. *"Wat kan ik doen om de natuur beter tot zijn recht te laten komen." " Wat kan ik eten om me gezond en fit en levendig te voelen." "Hoe leef ik prettiger samen met de mensen om mij heen". Strooi eens geen actiepamfletten rond met "Zij vernietigen de wereld", maar met liefdebrieven. Prachtige aarde, ik hou van jou en ik ruim lekker mijn rommel op.*

ZO:



OF ZO:



En mag je dan nooit nee zeggen? Natuurlijk wel! We hoeven niet altijd 'ja' te zeggen wanneer iemand iets van ons vraagt. We hoeven niet alles te tolereren. Het is goed om 'nee' te zeggen, zeker wanneer we voelen dat het verzoek niet reëel is, of dat we het niet kunnen waarmaken, of wanneer de ander ons probeert te gebruiken voor zijn eigen egoïstische doel. Het is goed om te spreken, om actie te



ondernemen wanneer er schade aan onszelf of aan anderen wordt gedaan. Zolang we dat met mededogen doen en niet met woede!

En ook hier geldt: kijk waar je van je nee een ja kan maken! Kijk hoe je het wel wil, en vertel dat. Kijk wat jij kunt doen om het (samen) goed te hebben en vertel de ander wat hij daarin voor jou (of een ander) kan doen. En laat het dan los. Voel compassie, liefde in je hart, ook of juist, als je het (on)vermogen van de ander ziet om het -op jouw manier- te doen.

Gebruik je intuïtie

Mededogen maakt dat we een ander ook graag willen helpen. Begrip tonen of luisteren is soms al genoeg. En soms is dat ook heel fijn of zelfs nodig. Soms is het goed om te handelen.

Zuiver mededogen is een balans van liefdevolle zorg en heldere wijsheid. Die wijsheid geeft je het vermogen om zelf bewust, rustig en liefdevol naar de situatie te kijken en helder te denken hoe je het beste kunnen helpen, zonder je te laten meeslepen door verstorende emoties. Je intuïtie vertelt je hoe jij je mededogen vorm kan geven. Wat iemand werkelijk helpt. Luister naar je innerlijke stem.

Laat je mededogen geen 'medelijden' en zeker geen 'leiden' worden: Ik wil je graag helpen en ik weet wat goed voor jou is). Je intuïtie, zeker gecombineerd met mededogen en liefde, zorgt er voor dat je feilloos weet wat echt gewenst of nodig is.

"Oefen" dicht bij huis

Het is natuurlijk zinloos om enerzijds te spreken over liefde voor alle wezens, over "je één voelen" en "verbinding met de ander", terwijl je er in je eigen omgeving een potje van maakt.

Wanneer je je liefde en mededogen wil uiten, begin dan met die wezens met wie je het meest te maken hebt. En dan helpt het om een beetje geduldig te zijn. Juist ook bij de mens(en) met wie je samenwoont of die je vaak tegenkomt. Je gezin, je vrienden, je collega's. Geduld... Waarom haast hebben, waarom moet het nú? Neem een beetje tijd. Geef de ander eens even wat meer aandacht en ontspan zelf een beetje.....

De frequentie van compassie



Wanneer je zelf al wat meer in je hart kan zijn, of je bewustzijn al wat groter is (of dat in ieder geval denkt), dan is het soms moeilijk om te zien dat anderen in jouw ogen achterblijven. Ze doen het verkeerd en je wil ze graag op hun fouten wijzen.

Om hen te helpen natuurlijk. Hoe goed bedoeld dat ook is, dat is geen mededogen. Al wil je "helpen", toch zit je dan meer in het oordeel over wat er (nog) niet goed is.

Besef dan dat het niet aan jou is om te oordelen over het proces, het levenspad van de ander. Iedereen bewandelt een ander pad en heeft een andere volgorde in het leven. Probeer je eigen (nieuwe) inzichten niet aan iemand op te dringen, maar heb mededogen voor het proces waarin die



persoon zich bevindt. Geef hem de tijd om het op zijn eigen manier, op zijn eigen tijd te doen. Gun hem zijn eigen fouten, zijn eigen leerprocessen. Zijn eigen leven.

Kijk gewoon eens naar je eigen mededogen. Hoe ziet dat er uit. Hoe voelt dat. Wáár voel je dat. En kan je dat gevoel vergroten, zonder er iets mee te doen, er vorm aan te geven?

En kan je je dan voorstellen, dat jouw mededogen ook een vorm van energie is, die je ongezien kan verspreiden en dat je daarmee de ander kan steunen zonder dat hij het ziet, hoort of voelt? Maar hij merkt het wel! Hij voelt de Frequentie van Mededogen. Hij voelt dat jouw mededogen laat zien, dat iedereen zijn eigen pad bewandelt, dat je het oordeel over hem kunt loslaten en dat je hem alle liefde, steun en goeds stuurt, die hij maar kan gebruiken. En dan, zonder iets te “doen” help je de ander nog het meest.

En weet je..... het is nog besmettelijk ook.

Mensen kunnen het voelen. Je hebt daarmee een uitstraling die, misschien zelfs ongewild en onbedoeld (want alleen vanuit liefde gegeven), een effect heeft op anderen. Die op hun beurt wellicht die frequentie oppakken en ook weer verder verspreiden.

En dan ben jij de steen in de vijver.....!

En redt jouw mededogen de wereld.





Samenvatting

- Durf jij te erkennen en te accepteren, dat dat wat je ziet ook in jou is?
- Kijk eens of jij je gevoel van mededogen kunt vergroten.
- Meet jij wel met één maat; zowel voor jezelf als voor de ander.
- Kijk eens of je zelfs kunt stoppen met oordelen; word je bewust van je oordelen.
- Kijk of je kunt stoppen ook met jezelf te veroordelen.
- Leer meer en meer te accepteren wat er nu "is", ook als het minder fijn is.
- Ga steeds naar je hart, laat je hart (mee)spreken.
- Leef vanuit JA.
- Weet dat je vanuit liefde (ja) soms ook Nee kunt zeggen.
- Vanuit mededogen kan/mag je de ander helpen.
- Je het best je mededogen kunt "oefenen" bij de mensen die het dichtst bij je staan .
- Je kan je mededogen laten zien door mededogend te ZIJN.

Je kunt compassie tonen,

laten zien wat compassie is,

door het te leven

