

# Aan de slag met geïnspireerde compassie

Mirjam Puster en Hugo Vlug

**D**e Tibetaans-boeddhistische Dzogchen-filosofie beschrijft de directe weg naar verlichting en geïnspireerde compassie. In de School voor Zijnsoriëntatie vertaalde Hans Knibbe deze wijsheid naar een modern en ervaringsgericht 'pad van levenskunst'. Wij leerden elkaar kennen bij de lerarenopleiding van deze school en willen dit gedachtegoed ontsluiten voor de praktijk van geestelijk verzorgers. We bieden dit aan in de weekendretraite *Geïnspireerde compassie*. Als geestelijk verzorger sta je oog in oog met het lijden van mensen; dat heeft een impact. Hoe ga je daarmee om en hoe houd je je spirituele bronnen stromend? Het beoefenen van geïnspireerde compassie is een sleutel om niet alleen het werk vol te houden, maar ook de schoonheid ervan te zien en je spiritualiteit te verdiepen.

In deze beoefening beginnen we steeds bij de bron en via meditatie maken we daar contact mee. Wanneer je oog krijgt voor de heelheid die al aanwezig is, kun je met een fundamenteel andere houding waarnemen en in relatie zijn. Doel is dan niet om het lijden van de ander te verzachten of op te lossen, maar om vanuit rijkdom en heelheid bij de ander aanwezig te zijn, zonder deze te willen veranderen. Zo ontwaak je in geïnspireerde compassie en ben je volledig aanwezig in de aanvaarding van alles zoals het is.

Deze houding van geïnspireerde compassie – die resoneert met de esoterische tradities van de godsdiensten en het religieus humanisme – oefenen we in de dynamiek van de relatie. De deelnemer leert met de 'ogen van het hart' te kijken naar alles in zichzelf en bij de ander. Dat is niet altijd gemakkelijk of vreugdevol, maar kan ook pijnlijk zijn. Je kunt namelijk dingen zien, bij jezelf of de ander, waar je moeite mee hebt of die je veroordeelt. Met oefening leer je hoe je dit los kunt laten en ermee kunt spelen, terwijl je voeling houdt met de bron.

Zo gaan deelnemers merken dat de liefdesstraling van het hart niet kiest, maar op alles schijnt. Je leert hoe je de vertrouwde opvatting kunt omzetten naar een verhoogde optiek waarin openheid en heelheid ervaarbaar zijn. Zo krijgt geïnspireerde compassie concreet vorm voor jezelf en de ander. Het oefenen en verkennen van dit gedachtegoed bieden wij aan in de vorm van een weekendretraite met een programma dat bestaat uit meditatie, relatie en integratie.

M.M.H. Puster is meditatieleraar, zijnsgeoriënteerd begeleider en tuchtklachtfunctionaris bij het ministerie van VWS.

E-mail: volinzicht@gmail.com.

H.J.G. Vlug is geestelijk verzorger, meditatieleraar en coach bij Amsterdam UMC en vanuit zijn eigen praktijk.

E-mail: hugovlug@hotmail.com.