

Dagelijkse overweging in de 40-dagentijd dinsdag 19 maart 2024

***Gezegend de barmhartigen, want zij zullen barmhartigheid ondervinden***

Jim Doty (1955) werd geboren als volkomen kansarm jongetje in de VS. Nu is hij neurochirurg, hoogleraar en directeur van het Stanford University Center for Compassion and Altruism Research and Education. Het gaat er niet om een succesverhaal van the American Dream te vertellen; zijn leven kent ook diepe dalen.

Maar Jim leert een aantal lessen in zijn leven. De moeilijkste was deze: open je hart, voel verbinding met andere mensen, ook wanneer je je eigen plan trekt. Uiteindelijk ontdekt hij dat je eigenlijk gelukkiger wordt door te geven dan door te ontvangen.

In zijn Centrum voor Compassie wordt heel bijzonder onderzoek gedaan. Zo hebben ze daar kunnen laten zien dat compassie leidt tot minder stress, meer geluksgevoelens, een lagere bloeddruk en een betere werking van je immuunsysteem. Dus door barmhartig te zijn voor anderen, ben je dit ook voor jezelf. En ook je lichaam ondervindt dat.

Door: Vincent Duindam



Afbeelding: Franciscus, Siena, foto Kees Manintveld