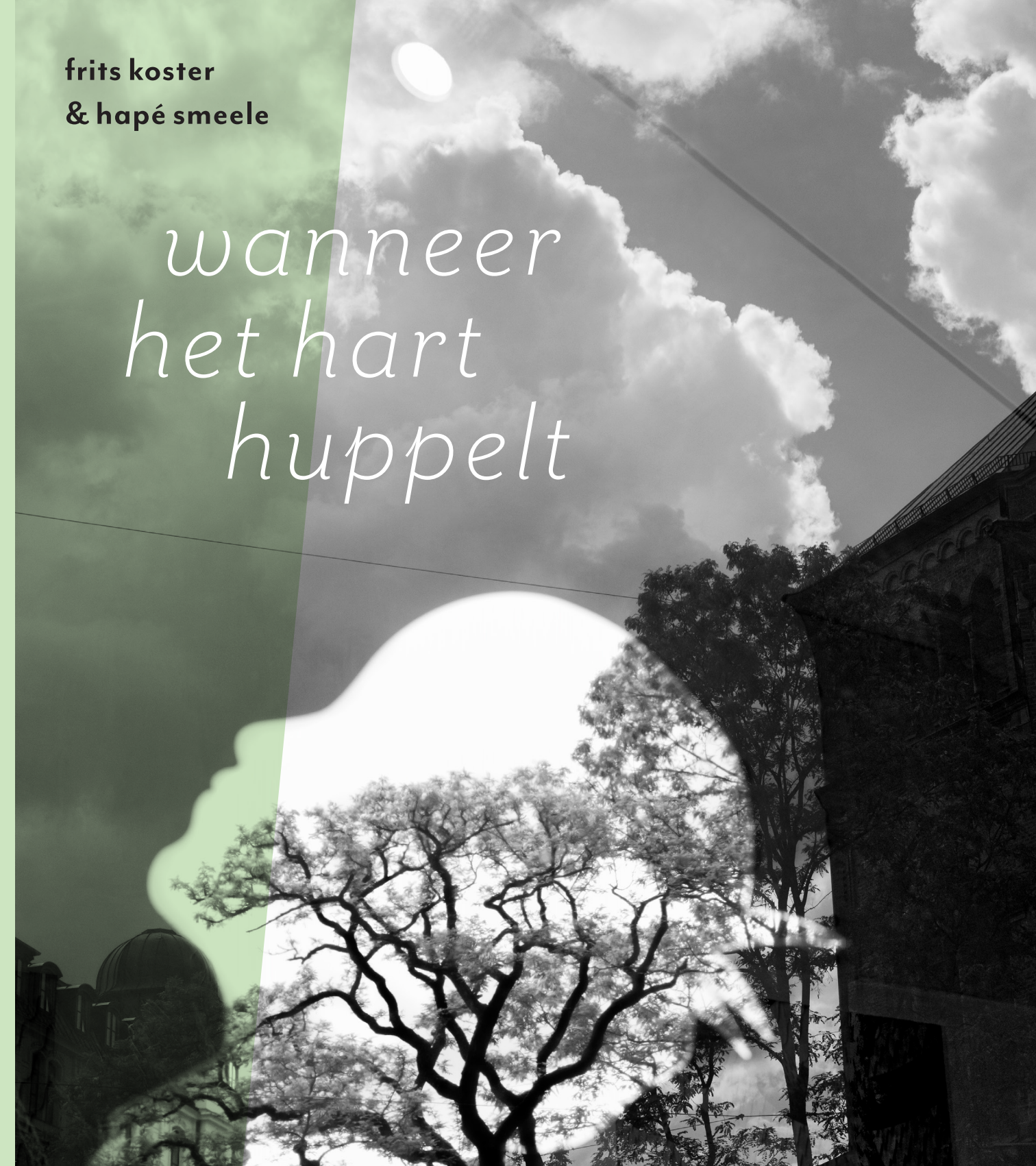


frits koster
& hapé smeele

*wanneer
het hart
huppelt*



01	Kindfulness	
02	Het valt niet altijd mee om mens te zijn	
03	Trouble, double trouble en triple trouble	
04	Je kunt ermee zitten of je kunt ermee zitten	
05	‘Hier’ zijn maar juist ‘daar’ willen zijn	14
06	Vier gezichten van vriendelijkheid	15
07	Heldenmoed	16
08	De wijsheid gaat nogal eens op vakantie	17
09	Ik kan alles weerstaan, behalve verleiding	18
10	Vier nobele waarheden	19
11	Tien spirituele metgezellen	20
12	De vreugde van vrijgevigheid	21
13	Teleurstelling als vriend	22
		23
		24
		25
		26

27	Een positief perspectief	
28	De hardheid van een samoerai	
29	Vereenvoudiging als levensstijl	
30	Yin-compassie en yang-compassie	40
31	Wijsheid komt niet altijd vanzelf	41
32	De taal van liefde spreken	42
33	Wachten tot de modder zakt	43
34	Schoonheid in al wat je doet	44
35	Bosbaden in de natuur	45
36	Micromomenten van positiviteitsresonantie	46
37	Loslaten of laten zijn	47
38	Ethisch stralen	48
39	Wijze toewijding	49
		50
		51
		52



vooraf

Voor je ligt een boek, bedoeld om je een vol jaar lang wekelijks te ondersteunen op je spirituele pad. Of je nu net op weg gaat, of al langer onderweg bent, in beide gevallen kan dit boek een stimulerende bron van inspiratie zijn.

Wanneer het hart huppelt is ontstaan uit een dialoog tussen de samenstellers. Frits Koster leidt al vele jaren retraites, waaraan Hapé Smeele al heel lang deelneemt. In de praktijk blijkt het soms lastig de helderheid en de innerlijke rust die je gedurende zo'n retraite ervaart, vast te houden en te integreren in de hectiek van alledag. Uit dat gegeven ontstond het verlangen samen een inspirerend handvat te creëren.

Het begon met een vraag van Hapé aan Frits: wil jij met wat tekst reageren op enkele fotografische beelden van mij? Die vraag werd het begin van een doorgaand gesprek, waarin Frits en Hapé op elkaars werk reageerden en elkaar inspireerden. Frits putte daartoe uit een rijk archief vol citaten en teksten, die hij in zijn retraites gebruikt. Hapé dook in zijn omvangrijke fotoarchief en bekeek zijn werk met nieuwe ogen: welke beelden spreken op poëtische wijze eenzelfde taal?

In een later stadium schoof ook ontwerper/kunstenaar en zenboeddhist Mark Schalken aan. Met zijn scherpe vragen en professioneel vormgevers oog wist Mark de essentie van de verschillende thema's nog krachtiger naar voren te brengen. Zo ontstond uiteindelijk dit boek, waarin 52 waardevolle spirituele levenslessen uit verschillende meditatieve tradities en stromingen op unieke wijze zijn opgenomen. De titel van dit boek verwijst naar een poëtische beschrijving van medevreugde van Marie Mannschatz, met wie Frits regelmatig retraites in Duitsland begeleidt: 'Medevreugde is wanneer het hart huppelt bij de ontmoeting met een dansend hart'.

Ogenschoonlijk gaat het om eenvoudige thema's, zoals 'vriendelijkheid'. Maar vergis je niet, eenvoudig kan bedrieglijk zijn. Zo gaat het bij 'vriendelijkheid' over iets heel fundamenteels. Oprechte vriendelijkheid is gul en onvoorwaardelijk. Ze wordt ingegeven door ogen waarmee je jezelf en de ander écht ziet: het betekent dat je jezelf én de ander het allerbeste gunt.

En laten we eerlijk zijn: het kan soms een hele uitdaging zijn om als mens altijd dat te doen waar je ten diepste voor wilt staan. Dit boek kan je daarin ondersteunen. Het maakt niet uit op welk moment van het jaar je begint, dat wordt dan jouw week 1. En na 52 weken kun je gewoon weer opnieuw bij jouw week 1 beginnen.

Hoe kun je dit boek voor je laten werken? Lees aan het begin van de week de tekst door en laat het beeld daarbij op je inwerken, samen met de bijbehorende bezinningsvraag. Leg het boek vervolgens geopend op een mooie plek neer, zodat het je in het voorbijgaan dagelijks aan het weekthema herinnert. Enkele teksten gaan vergezeld van een door Frits begeleide meditatieoefening. Als je de QR-code scant, kom je daar vanzelf bij terecht. Hieronder vind je meteen al de eerste twee codes.

We wensen je heel veel lees- & kijkplezier en vooral ... een huppelend hart.

Frits Koster & Hapé Smeele



Korte bodyscan



Zitten met aandacht

kindfulness

Toen ik in de jaren zeventig begon te mediteren was het begrip 'mindfulness' nog volledig onbekend in het Nederlands. Daarin is in 45 jaar tijd veel veranderd. Zelfs de NS geeft ons nu suggesties voor korte mindfulness-oefeningen in de trein of voor mindfulness-wandelingen in de natuur. Reclames op tv, radio of sociale media hebben het over mindful tuinieren, zen- en wellness-producten en de positieve werking van aandacht.

Het is heel mooi dat mindfulness meer bekendheid heeft gekregen. Dat is mede te danken aan Jon Kabat-Zinn, die de seculiere training Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) ontwikkelde.

Toch zou ik in dit boek graag een pleidooi willen houden voor nog een ander woord: *kindfulness*. Het werd voor het eerst gebruikt door de Australische boeddhistische monnik Ajahn Brahm. Kabat-Zinn heeft dit woord zelf niet vaak gebruikt, maar hij heeft het wel eens op een mooie manier beschreven: 'Weliswaar gaat het bij mindfulness om het cultiveren van pure aandacht, opmerkingsgave, een heldere blik en wijsheid. Maar daarnaast is het belangrijk dat die aandacht ook een liefdevolle kwaliteit heeft – een openstaan voor wat het ook is dat zich voordoet, gepaard gaand met een zekere mate van vriendelijkheid en de bereidheid ook onszelf met onze aangeboren compassie te omarmen.'

→ Maak deze week regelmatig (het liefst dagelijks) enkele minuten vrij om jezelf in stilte iets vriendelijks toe te wensen. Hoe werkt dit door in je leven?





het valt niet altijd mee om mens te zijn

In een beroemd gedicht vergelijkt de Perzische dichter en filosoof Jalal ad-Din Rumi uit de dertiende eeuw het leven met een herberg waar elke dag nieuwe bezoekers komen. Het lastige is alleen dat ze lang niet allemaal leuk, gezellig of inspirerend zijn. We komen in ons leven immers van alles tegen: prettige maar ook lastige, pijnlijke en stressvolle dingen. We kunnen ziek worden, we lijden verliezen, we maken fouten, of kunnen geconfronteerd worden met een ‘lastige’ collega of met ongewenste werkomstandigheden.

Hoe meer we wensen vast te houden aan een rooskleurig beeld van de werkelijkheid, hoe pijnlijker het is als die zich dan toch toont van haar donkere kant. Als we te maken krijgen met een tegenvaller, of als de media ons beelden van honger, hopeloosheid en geweld in de wereld voorschotelen. Het valt blijkbaar niet altijd mee om mens te zijn.

Het besef dat ons leven álles herbergt – dus zowel geluk als pijn – hoeft zeker niet fatalistisch te zijn, of gevuld met zelfmedelijden. Het kan juist troost geven en verbindend werken. Het maakt ons immers bewust van onze gedeelde menselijkheid: naast geluk en vreugde komen we onvermijdelijk ook pijn en verdriet tegen op onze levensweg.

- Reflecteer deze week op, of schrijf over enkele stressvolle of pijnlijke dingen waar je zelf mee te maken hebt (gehad). Wat is of was het pijnlijke hierbij? En wat zou je jezelf kunnen toewensen als iets vriendelijks in je omgang hiermee?



vier gezichten van vriendelijkheid

Vriendelijkheid kent verschillende gezichten. Je kunt vriendelijkheid allereerst uitdrukken door het goede voor te hebben – vriendelijkheid dus als een wens voor welzijn, zowel voor jezelf als voor anderen. Je kunt deze kwaliteit vergelijken met het aangename zonlicht overdag.

Een tweede gezicht betreft compassie of mededogen, ofwel een vriendelijke houding bij pijn en lijden. Vergelijk het met wanneer de zon ondergaat, wanneer we te maken krijgen met de donkere of pijnlijke kant van het leven.

Medevreugde past juist heel goed wanneer we iets verheugends meemaken, iets dat gevierd mag worden. Ze is als de sprinkelende en verfrissende werking van een zonsopgang, waarbij de vogels vrolijk beginnen te fluiten en de natuur ‘wakker wordt gemaakt’.

Gelijkmoedigheid ten slotte is het minder betrokken gezicht van vriendelijkheid, dat behulpzaam kan zijn als ons iets overweldigends is overkomen. Het doet denken aan het licht van de volle maan: koeler dan zonlicht brengt het toch licht in de duisternis, waardoor we gemakkelijker ons evenwicht kunnen hervinden en behouden.

→ Welk(e) van deze vier gezichten van vriendelijkheid uit(en) zich het duidelijkst in je leven? Met welk(e) ben je minder vertrouwd?



heldenmoed

Belangrijke bronnen voor bewondering en ontroering zijn heldenmoed en morele schoonheid. Toen ik voor het eerst las over de heldenmoed, vriendelijkheid, vastberadenheid of integriteit van iemand anders, moest ik meteen denken aan mensen als Gandhi, Martin Luther King, Desmond Tutu of Aung San Suu Kyi. Aan hoe deze mensen op een moedige manier hun leven hebben ingezet tegen geweld en onrecht en voorbeelden zijn geworden van moed en integriteit. Maar ik moest bijvoorbeeld ook denken aan Sifan Hassan, die voor het eerst in de geschiedenis op drie onderdelen een olympische medaille behaalde in 2024, en voor het zwaarste olympische onderdeel – de marathon – zelfs een gouden medaille wist te veroveren.

Tegelijkertijd zijn er natuurlijk talloze minder beroemde voorbeelden van mensen die je kunt bewonderen om iets waardevols dat ze belichamen of delen. Iemand in de familie bijvoorbeeld die zich bewonderenswaardig inzet voor het milieu. Of iemand die onder hachelijke omstandigheden werkt voor Artsen zonder Grenzen of een andere humanitaire organisatie. Een vriendin die iets moedigs heeft gedaan, of een vriend die standvastig is gebleven in het omgaan met iets moeilijks.

→ Heldenmoed is een eerste vorm van *awe* (verwondering), zoals nader beschreven zal worden in week 14. Als je reflecteert op de moed, vriendelijkheid, vastberadenheid en/of integriteit van dergelijke mensen, wat doet dit met je? Kun je je ook momenten of situaties van heldenmoed in jezelf herinneren? En wat doet dat nu met je – fysiek, emotioneel, mentaal?



vier nobeles waarheden

Het hart van alle boeddhistische tradities ligt besloten in het begrip van de zogenoemde vier nobele waarheden. De term ‘waarheden’ duidt aan dat het gaat om levensaspecten die onweerlegbaar zijn – het betreft levensrealiteiten. De aanduiding ‘nobel’ is een respectbetuiging: de realisatie van deze levensrealiteiten leidt tot een groter welzijn en innerlijke vrijheid.

Er zijn uitgebreide boekwerken geschreven over de vier nobele waarheden, maar we kunnen ze ook kort en kernachtig verwoorden. Hier komen ze:

- 1 Er is lijden (dukkha). Het leven brengt op allerlei manieren stress, ongemak, ziekte en leed met zich mee voor de mens. We komen deze allesdoordringende menselijke kwetsbaarheid overal in ons leven tegen.
- 2 Er is een oorzaak voor het lijden. Net zoals ziektes gewoonlijk een oorzaak hebben, is er – zo ontdekte de Boeddha – een oorzaak voor het lijden dat we als mens ervaren, namelijk verlangen of hunkering en de hier vaak uit voortvloeiende gehechtheid.
- 3 Innerlijke vrijheid is mogelijk. Volgens de Boeddha zijn we niet louter ‘overgeleverd aan kommer en kwel’, maar kunnen we innerlijke vrijheid ontdekken.
- 4 Er is een pad wat leidt tot innerlijke vrijheid. De vierde nobele waarheid kan beschouwd worden als de routebeschrijving hoe we vanuit wijsheid innerlijke vrijheid kunnen bereiken, namelijk door het volgen en cultiveren van het zogenoemde achtvoudige pad.

We zullen dit achtvoudige pad de komende tijd nader verkennen.

→ Is er iets in deze vier nobele waarheden dat je in het bijzonder aanspreekt? Zo ja, probeer dan eens te achterhalen waarom dit zo is?

Als we het leven van de gemiddelde hedendaagse West-Europeaan vergelijken met dat van iemand van tien eeuwen geleden, dan is er een groot verschil te zien. Inmiddels worden we dag en nacht verleid online te zijn en ingewikkelde computertaken te vervullen, terwijl onze hersenen nauwelijks zijn veranderd in de laatste duizend jaar.

Het Pali-begrip *nekkhamma* wordt traditioneel vaak vertaald als ‘verzaking’. Velen denken daarbij vooral aan onthouding van alcohol en drugs. Maar je mag het gerust breder zien en vertalen als ‘vereenvoudiging’, het leven eenvoudiger maken. Dan kun je het met veel meer dingen in verband brengen die we doen en die misschien niet altijd nodig zijn. Zo kunnen we het gebruik van de mobiele telefoon verminderen of vereenvoudigen bij een al te hoge en vermoeiende drang naar perfectie of controle in ons werk. We kunnen ervoor kiezen minder gas te gebruiken of een minder luxueus leven te leiden, enzovoort.

Spreekt deze deugd je aan? Dan kan de volgende uitspraak van de Thaise monnik Ajahn Chah je wellicht extra stimuleren: ‘Als je een beetje laat gaan, zul je een beetje vrede hebben. Als je veel laat gaan, zul je veel vrede hebben. Als je volledig laat gaan, zul je volledige vrede hebben.’

→ Verken hoe je deze week elke dag minimaal één handeling in je leven kunt vereenvoudigen, en wees je gewaar van wat dit met je doet.

vereenvoudiging als levensstijl





We kwamen Dacher Keltner al tegen in week 14. Hij raakte als onderzoeker geïnteresseerd in het fenomeen *awe* vanuit een eigen ervaring van een diep gevoel van ontzag en verwondering bij het sterven van zijn broer.

Toen ik dit las, moest ik direct denken aan mijn vader, die met open ogen en in diep vertrouwen heel rustig stierf en mij daarmee in een sprakeloze stilte bracht. Ook de aanwezigheid bij een geboorte blijkt veel mensen een dergelijke beleving ‘voorbij de woorden’ te brengen.

Dit klinkt misschien als een tamelijk zeldzame vorm van verwondering, want een geboorte of sterven maken we niet zo vaak mee. Gelukkig benadrukt de boeddhistische psychologie dat we ieder moment getuige kunnen zijn van het opkomen, de aanwezigheid en het weer verdwijnen van verschijnselen in lichaam en geest. De beoefening van opmerkzaamheid stimuleert deze vorm van verwondering die ruimte en inzicht schenkt.

het wonder van geboorte en sterven

→ Komen er bij jou herinneringen op aan momenten dat je aanwezig was bij een geboorte en/of sterven? Wat doen dergelijke herinneringen nu met je? Kun je deze week extra letten op het opkomen en verdwijnen van ervaringen van gedachten, gevoelens, zintuiglijke prikkels en emoties? Dus de aandacht zo nu en dan minder houden bij wat je inhoudelijk ervaart, en je meer richten op de geboorte, de aanwezigheid en het sterven van menselijke ervaringen? Wat doet dit met je?



loslaten of laten zijn

In populaire bladen vind je een standaardrubriek waarin een columnist wijze antwoorden geeft op vragen van lezers. Daarin kom je nogal eens het woord ‘loslaten’ tegen: ‘Laat dat zorgen voor die ander toch eens los’ of ‘Stop met piekeren, laat je angstige gedachten los en richt je op het hier en nu’.

Voordat ik mediteerde, probeerde ik dit ook wel eens, maar dan merkte ik iets wonderlijks op: hoe harder ik iets probeerde los te laten, des te verkrampter en gefrustreerder ik raakte. Dankzij mindfulness ontdekte ik een alternatieve houding die veel meer ruimte geeft. In plaats van krampachtig mijn best te doen iets los te laten, ben ik nu eenvoudigweg gewaar wat er is. Mild en mindful erken ik dan bijvoorbeeld dat er boosheid, bezorgdheid of piekeren is.

De paradox is dat lastige ervaringen veel sneller blijken te verdampen als je ze niet bevecht, maar ze kunt erkennen als gewone menselijke ervaringen. Door minder je best te doen iets los te laten, laat het jou als het ware los. Je bereikt daarmee een grotere innerlijke vrede – met al wat is.

→ Verken deze week het verschil tussen ‘loslaten’ en ‘laten zijn’ bij het ervaren van een lastige emotie of gedachte. Hoe werkt loslaten bij jou? Hoe werkt laten zijn?

In week 6 bespraken we de vier gezichten van vriendelijkheid, die ook wel de vier *brahmavihāra*'s of hemelse verblijven worden genoemd: vriendelijkheid, compassie, medevreugde en gelijkmoedigheid. De boeddhistische psychologie beschouwt deze relationele 'hartkwaliteiten' als levensvrienden en besteedt met name veel aandacht aan het vierde gezicht, dat van gelijkmoedigheid.

Twee Pali-woorden refereren specifiek naar de waarde hiervan: *upekkhā*, 'overzien', verwijst naar een wijze ruimhartigheid, terwijl het swingende woord *tatramajjhataṭṭā* letterlijk 'te midden van dit alles verblijven' betekent. Het gaat hierbij om innerlijke balans, om een houding als een rots in de branding. Je kunt het ook zien als een natuurlijk medicijn bij hoogmoed en overmatige betrokkenheid.

De in week 24 genoemde Tibetaanse yogi Longchenpa uit de veertiende eeuw verwoordt de vier gezichten van vriendelijkheid in het volgende gedicht:

*Mogen de bloesems van wijsheid en compassie groeien.
In de vruchtbare aarde van vriendelijkheid.
Besprenkeld met het frisse water van medevreugde.
In de koele schaduw van gelijkmoedigheid.*

→ Verken waar en hoe jij in je leven een overmatige betrokkenheid ervaart – privé of in een werksfeer. Hoe kan gelijkmoedigheid je helpen daar meer in evenwicht te komen?

gelijkmoedig verblijf ik

de weelde van wijsheid

Wijsheid of *paññā* brengt licht en helderheid in de duisternis van begoocheling. Ze manifesteert zich als een niet-verwarde aanwezigheid en ontstaat uit opmerkzaamheid. Judith Glück, hoogleraar ontwikkelingspsychologie in Oostenrijk, benoemt vijf componenten van wijsheid, die ze gedestilleerd heeft uit onderzoek naar de kerneigenschappen in mensen die we in het algemeen als wijs beschouwen. Denk daarbij aan mensen zoals Desmond Tutu en Nelson Mandela. Deze eigenschappen of 'principes van een vervuld leven' zijn:

- 1 openstaan voor nieuwe dingen of wendingen in het leven;
- 2 emotieregulatie ofwel een soepele omgang met de grilligheid van de verschillende emoties die we tegenkomen in ons leven;
- 3 invoelingsvermogen ten aanzien van de kwetsbaarheden in onszelf en anderen;
- 4 reflectievermogen ofwel kritisch kunnen nadenken over ons eigen functioneren en problemen in het algemeen;
- 5 erkenning van onbeheersbaarheid, van de grenzen aan onze mogelijkheden.

→ Verken welke van deze vijf principes goed tot ontwikkeling zijn gekomen in jezelf. Verken ook welke nog wat meer tot bloei zouden mogen komen. Wat kun je jezelf hierin toewensen?



52 beelden en verhalen voor je spirituele pad

Wanneer het hart huppelt is de ideale metgezel voor eenieder die wel eens mediteert, mindfulness beoefent, op retraite gaat of een pelgrimstocht maakt. Uit verlangen naar verstillung, verruiming en verdieping.

Maar hoe vind je die rust en ruimte ook buiten dit soort momenten, in de hectiek van alledag? In de praktijk blijkt dat soms best lastig. Daar wil dit boek een bijzondere ruggensteun in zijn.

Meditatieleraar Frits Koster en fotograaf Hapé Smeele gaan in dialoog aan de hand van 52 behulpzame inzichten uit verschillende spirituele tradities. Dat doen ze vanuit hun eigen taal: de een spreekt in korte heldere teksten, de ander in krachtige poëtische beelden.

Laat je het hele jaar door wekelijks inspireren en bemoedigen op je levensweg door deze unieke samenspraak.



• UITGEVERIJ Nachtwind



frits koster & hapé smeele

wanneer het hart huppelt

frits koster
& hapé smeele

wanneer het hart huppelt