

Vind de optimist in jezelf!

Optimist

ECHT HELPEN

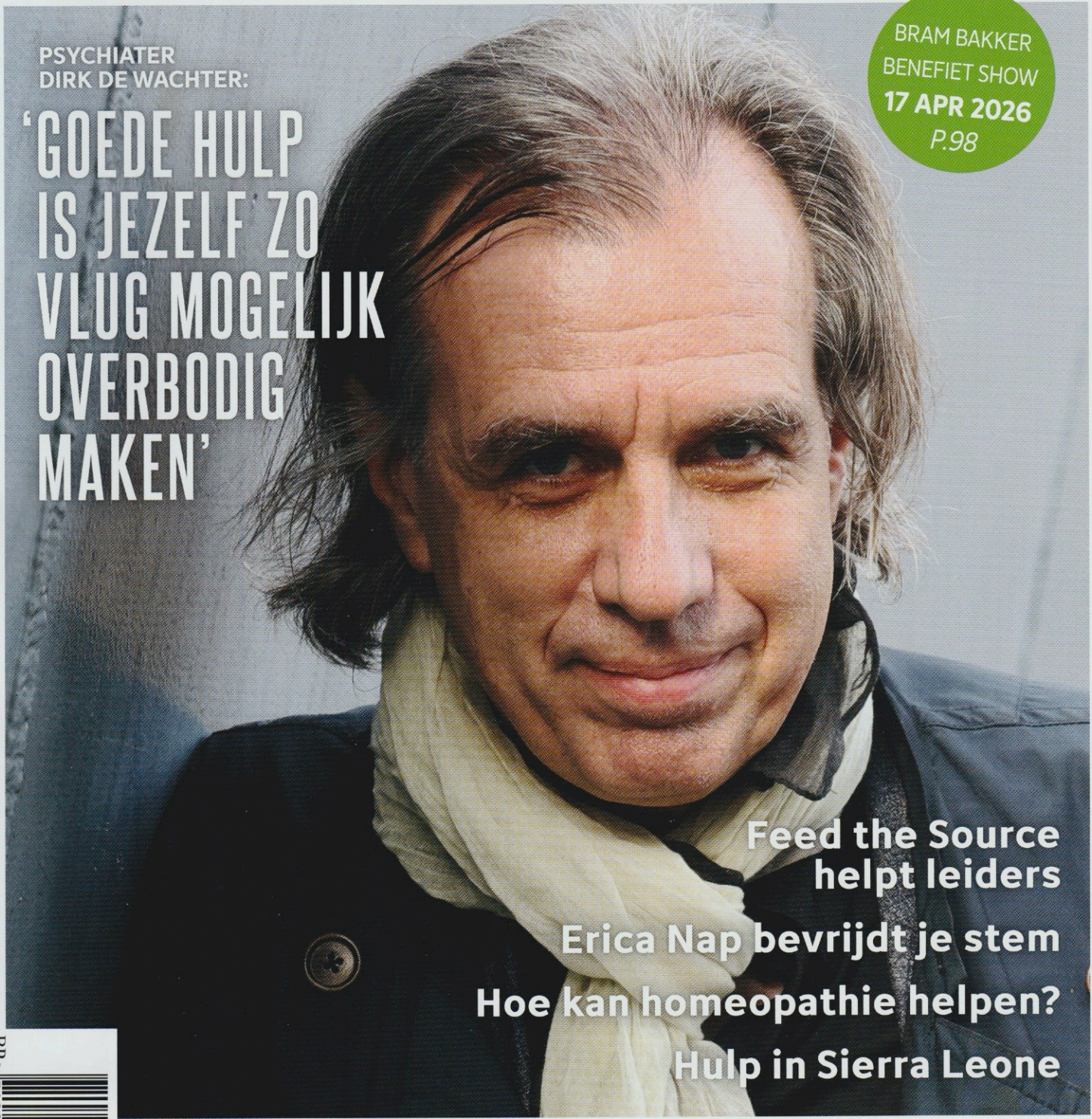
WIE OF WAT

HELPT ONS VOORUIT?

PSYCHIATER
DIRK DE WACHTER:

**'GOEDE HULP
IS JEZELF ZO
VLUG MOGELIJK
OVERBODIG
MAKEN'**

BRAM BAKKER
BENEFIET SHOW
17 APR 2026
P.98

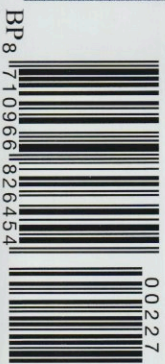


**Feed the Source
helpt leiders**

Erica Nap bevrijdt je stem

Hoe kan homeopathie helpen?

Hulp in Sierra Leone



BP8 710966 826454

00227

Future-Proof Convention • Vrouwenkracht • Goedkoop Cabaret
Banksy in Rotterdam • Opnieuw mens door AI • De rug spreekt
Kierkegaards wijsheid • Hamnet • Evenement 'Groen voor morgen'



WANNEER HET HART HUPPELT

Door
DE
REDACTIE

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.

Het boek volgt 52 weken met teksten van Frits Koster bij de foto's van de fotograaf Hapé Smeele. Bij de 52 teksten staan zinvolle kleine oefeningen voor de lezer/kijker die oproepen tot waarnemen.

'Ik kan alles weerstaan behalve verleiding'

De Boeddha heeft ooit geconstateerd: 'De wereld is onverzadigbaar, ze is een slaaf van verlangen.' Deze drijfveer zit enorm diep in ons verankerd. Soms is het heel praktisch en uit het zich bijvoorbeeld in het basisverlangen naar voldoende voedsel en water. Bij heilzaam verlangen uit het zich bijvoorbeeld als de drijfveer om iemand te helpen of om iets te leren. En ten slotte is er verlangen dat ons kan verstrikken, zoals het verlangen naar steeds meer macht of aanzien, web-shoppen, gamen of de jacht naar *likes* op de sociale media. Verlangen

lijkt in zekere zin op een fata morgana of spiegeling. Deze kan heel echt lijken, maar zodra we dichterbij komen, zien we dat wat ons werd voorgespiegeld een begoocheling was. Mediteren is als het leren waarnemen van wat we in het moment ervaren. Ook verlangen (of gehechtheid) kunnen we op die manier gaan opmerken als een ervaring, om daarna te verkennen wat het meest behulpzaam is op dat moment. Soms is dat het louter gewaarzijn dát er een verlangen naar iets is, zonder deze drang te volgen. Op andere momenten kunnen we ervoor kiezen het verlangen wél te volgen, en dan bij voor-



keur met opmerkzaamheid en gedoseerd met wijsheid. Dit is gemakkelijk gezegd. Het leren omgaan met sterke verlangens vraagt gewoonlijk veel (zelf) compassie en geduld. De Ierse auteur Oscar Wilde heeft niet voor niets ooit gezegd: 'Ik kan alles weerstaan, behalve verleiding.'

Wat voor verlangen is in jouw leven extra verleidelijk en moeilijk te weerstaan? Kun je deze week een extra adempauze nemen als het opkomt? En kun je jezelf op zo'n moment iets vriendelijks toewensen ter ondersteuning?







Vereenvoudiging als levensstijl

Vergelijk je een West-Europeaan van nu met 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 ‘verzakking’. 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. Maakt het je optimistischer? ●



*Wanneer het hart huppelt –
52 beelden & verhalen voor je
spirituele pad*
Frits Koster & Hapé Smeele
Uitgeverij Nachtwind
ISBN: 9789083078694
144 pagina's
€ 35,00