

HART HICORE

EEN

PLEIDOOI VOOR
ONVERBIDDELIJKE
HARTELIJKHEID
ALS OPLOSSING VOOR

ALLES GEERTJE
COUWENBERGH

GEERTJE COUWENBERGH

HARTCORE

*Een pleidooi voor onverbiddelijke
hartelijkheid als oplossing voor alles*



AnkhHermes

INHOUD

Voorwoord: hartelijkheid is de nieuwe vriendelijkheid 7

Inleiding 11

Over de structuur van dit boek 19

1: JEZELF – VRIENDELIJKHEID 26

2: DIERBAREN – WAARDERING 42

3: ONBEKENDEN – AANDACHT 56

4: VIJANDEN – VERGEVING 76

5: IEDEREEN – OPENHEID 92

Conclusie: het onmogelijke mogelijk maken 109

De #hartcore beweging 114

De formele beoefening van hartelijkheid: maitri 115

Dankwoord 124

OVER DE STRUCTUUR VAN DIT BOEK

**Just a little lovin'
Early in the mornin'
Beats a cup of coffee
For starting off the day**
DUSTY SPRINGFIELD (JUST A LITTLE LOVIN')

‘We zijn allemaal kinderen van God,’ zei mijn oom Chris altijd toen ik klein was, ‘maar sommigen zijn vermomd als idioot.’ Achteraf gezien was dit mijn eerste, vrij briljante, introductie tot de eeuwenoude beoefening waarop dit boek gebaseerd is.

Het is een zelfrelativerende erkenning van een gedeelde menselijkheid. Hoe idioot of verstoord iets of iemand ook lijkt te zijn, onze overeenkomsten zijn groter dan onze verschillen. Dat

idee werd vroeg in mij geplant en is jaren later, vele ervaringen rijker en illusies armer, onaangetaast en zelfs verdiept. Er zijn weinig dingen die ik nog met zekerheid durf te zeggen, maar dit is er één van: alle levende wezens verlangen ten diepste om gelukkig, gezond en veilig te zijn. Hoe onherkenbaar ook we ons met vlagen kunnen vermommen als idioot, die vermomming neemt dat verlangen niet weg. Sterker nog, die idioot-outfit, de dictator-outfit, de psychopaat-outfit, de neuroot-outfit trekken we juist aan vanuit een verward verlangen dat dat ons gelukkig gaat maken. Mensen en dieren doen vrij weinig dingen omdat ze hopen er doodongelukkig van te worden. Denk ik.

Dat besef van een gedeelde, diepe wens naar geluk ligt ten grondslag aan dit boek. De inspiratie en structuur ervan zijn ontleend aan wat in boeddhistische tradities de *metta* (Pali) of *maitri* (Sanskriet) beoefening heet. Deze is in het Nederlands vertaald als de beoefening of cultivatie van 'liefdevolle vriendelijkheid'. Die beoefening houdt in dat je om te beginnen een gevoel van liefdevolle welwillendheid opwekt voor jezelf, dan voor iemand die je dierbaar is, vervolgens voor iemand tegenover wie je neutraal staat, dan voor een vijand en ten slotte voor alle levende

wezens. Traditioneel wordt deze wens in alle vijf de stadia als volgt samengevat: ‘Moge ik/jij/alle voelende wezens gelukkig en vrij van lijden zijn.’

Er zijn, zoals in de loop van dit boek zal blijken, talloze variaties op deze originele zin. Het idee is dat je de woorden of beelden kiest die leiden tot een gevoelde ervaring van welwillendheid. Niet een simpel opdreunen van woorden dus als een item op je *to-do* lijst. De woorden, de *aspiraties*, zijn – zoals ze in de Zen traditie zeggen – ‘vingers die wijzen naar de maan’. De maan in dit geval is onze directe ervaring van liefdevolle vriendelijkheid. Of, zoals ik het noem in dit boek, de ervaring van *hartelijkheid*.

Deze beoefening wordt al honderden, zelfs duizenden jaren gedaan door miljoenen mensen. Als ik zelf zou moeten zeggen wat ik de meest behulpzame, krachtige en revolutionaire beoefening vind die ik in de afgelopen tien jaar ben tegengekomen dan zou ik zeggen: *deze*. Ik vind het revolutionair omdat het onze ‘stammentaliteit’ doorbreekt. Het gaat tegen de stroom in van ons diepgewortelde patroon van alleen denken aan onszelf en ons kleine groepje gelijkgestemden. Daarmee is het een tegengif tegen kleingeestigheid, hardvochtigheid en de-

pressie. Het is pokon voor het cultiveren van een sterk hart. Een hart dat ruimte heeft voor wezens en situaties voorbij de grenzen van ons comfort, voorbij de grenzen van het bekende, van ons land, van onze ideeën. Het maakt onze wereld – letterlijk – groter. Het maakt ons hartelijker. Los van welke religieuze, politieke of culturele achtergrond we ook hebben: dit is een beoefening van menselijkheid.

Precies dit revolutionaire karakter van deze eeuwenoude beoefening maakt haar in mijn ogen zo geschikt voor deze tijd. Ik heb geprobeerd een interpretatie en vertaling te maken van deze beoefening, die traditioneel plaatsvindt in een context van meditatie, zodat de waarde ervan toegankelijk en vooral toepasbaar wordt in ons dagelijks leven. Aan het einde van ieder hoofdstuk geef ik de instructie voor de traditionele *maitri*-beoefening die bij die stap hoort. Daarna volgen meer praktische tips en toepassingen zodat je de verbinding makkelijker kunt maken naar je dagelijkse leven. Ik raad aan om die oefeningen tijdens het lezen van dit boek (en daarna!) te doen. Op deze manier kun je de ideeën uit dit boek zelf testen in plaats van ze klakkeloos aannemen of afwijzen. Je kunt ze apart, per hoofdstuk doen of de beoefening in

haar geheel. De volledige instructie daarvoor is te vinden op pagina 115. Ik raad aan jezelf een proefperiode van een week te geven. Door deze zinnen, deze aspiraties een week lang, elke dag te doen geef je ze een kans om in te dalen, een gewoonte te worden. De laatste inzichten uit de neurowetenschappen bewijzen dat gedrag (wat we doen) een grotere kans heeft om onze overtuigingen (wat we denken) te veranderen dan andersom. Door deze wensen dagelijks aan onszelf te voeren, of we het nu menen of niet, of we nu geïnspireerd zijn of niet, kunnen ze onze overtuigingen veranderen. Je bepaalt zelf hoeveel tijd je eraan wilt besteden. Dat kan variëren van 15 seconden tot 30 minuten per dag. Het is belangrijker dát je het doet dan hoelang je het doet.

HARTCORE

*Personal transformation can and does
have global effects. As we go, so goes
the world, for the world is us. The
revolution that will save the world is
ultimately a personal one.*

MARIANNE WILLIAMSON

JEZELF



VRIENDELIJKHEID

Zonder enige twijfel betreft de basis van hartelijkheid de persoon die je het meest nabij is: jijzelf. Mijn ervaring, zowel persoonlijk als in het werken met anderen, is echter dat een welwillende houding naar jezelf hebben verre van vanzelfsprekend is. We mogen dan veel met onszelf bezig zijn; doorgaans is dat op een heel onrealistische *en dus* onvriendelijke manier. De haast epidemische persoonlijke onvriendelijkheid uit zich op twee manieren: zowel als zelfonderschatting als zelfoverschatting. Aan de ene kant cijferen we onszelf massaal weg, hebben we *burn-outs* en worden we geleid door onzeker-

heid. Aan de andere kant staren we eindeloos naar onze eigen navel, zijn we gedreven door een ik-mentaliteit en hebben we ineens allemaal een coach nodig om Onze Ontwikkeling Te Begeleiden. Als je ze goed bekijkt liggen onzekerheid en arrogantie verbazingwekkend dicht bij elkaar op het spectrum van onvriendelijkheid naar jezelf. Perfectionisme, onverschilligheid, zelftwijfel, boosheid, schuldgevoel, navelstaren, overmatige serieusheid en stress zijn allemaal symptomen van onvriendelijkheid naar jezelf. Alsof het niet erg genoeg is, versterken we die eigenschappen – perfectionisme, stress, sarcasme en afkraken – ook nog eens massaal bij elkaar. Denk maar aan de talloze televisieprogramma's en 'talenten'-afvalraces die op deze principes gebaseerd zijn. *Met jezelf bezig zijn* hebben we tot een onomstreden maar – als je het mij vraagt – uiterst vage deugd verheven. Echte vriendelijkheid naar jezelf gaat verder dan jezelf schouderklopjes geven in de spiegel.

Een beetje verklaarbaar is onze verwarring wel. In de huidige afwezigheid van een duidelijke religieuze of politieke structuur zijn Het Geluk en De Zin van ons bestaan ongevraagd in onze eigen twee handen beland. Als we falen is het onze eigen schuld. *Loser* of mislukkeling ge-

noemd worden is een van de ergste noodlotten die ons tegenwoordig kan treffen. In de Griekse oudheid was je gewoon een speelbal van de goden, *nothing personal*. Een echte, duurzame, hartelijke relatie opbouwen met jezelf is iets wat we in deze tijdgeest opnieuw lijken te moeten leren. Vriendelijkheid is hierbij het sleutelwoord.

De betekenis van vriendelijkheid is te vinden in het verschijnsel van vriendschap. Haal je eens een goede, dierbare vriendschap voor de geest. Een vriendschap die je misschien hebt of ooit hebt gekend. Stel dat je jezelf zou zien zoals je die beste vriend ziet. Met al die haast vanzelfsprekende hartelijkheid, mildheid en vergevingsgezindheid die daarbij hoort. Als die vriend op zijn bek gaat of in de problemen zit dan pieker je er niet over hem niet te willen helpen. Waarschijnlijk heb je al één been in de auto om erheen te gaan. We denken niet snel: *zie je wel ... had je het maar beter moeten doen of zoek het maar uit*. Onze eerste impuls is: *wat rot voor je! Is er iets, wat dan ook, wat ik kan doen?* Stel je voor dat je je beste vriend toespreekt en behandelt zoals je vaak bij jezelf doet. *Wie denk je wel niet dat je bent? Je ziet er niïet uit! Dit ging net redelijk, maar het kan beter*. We hebben een miljoen verschillende verhaallijnen die we constant

tegen onszelf herhalen. Zouden we nog een enkele vriend overhebben als we hen zouden behandelen zoals we onszelf behandelen?

Als we wisten hoe we onszélf hartelijkheid, steun, inspiratie en vriendschap konden geven dan zouden we het niet zo massaal buiten onszelf hoeven te zoeken. Dit is zo'n uitspraak van de *Happinez*-scheurkalender die dus gewoon waar is. De verwachting dat iets of iemand anders, onze vader, onze moeder, ons werk, onze geliefde, onze overheid, onze vakantie, verantwoordelijk is voor ons (on)geluk, is misschien wel de grootste daad van onvriendelijkheid die we tegen onszelf kunnen begaan. Die resulteert in de tegenwoordig ons maar al te bekende *bodemloze put*. Altijd meer, nooit genoeg, duister, depressief, waardeloos, sarcastisch: dit behoeft, vrees ik, geen verdere uitleg.

Het bedrieglijke is dat we, in het trotse bezit van een bodemloze put, nog steeds hartelijkheid kunnen vertonen. We kunnen enorm vriendelijk en behulpzaam zijn en veel goeds doen. Voor velen kan de bodemloze put zelfs een enorme boost en motivatie zijn voor compassie. Er zijn talloze mensen die zich wegcijferen voor anderen. Hun grootste probleem is juist dat ze altijd eerst aan een ander denken en

dan pas aan zichzelf. Toch zijn die vormen van compassie en hartelijkheid niet *hartcore*. Chögyam Trungpa, een bekende boeddhistische leraar uit de vorige eeuw, noemde dit soort hartelijkheid ‘idiot compassion’. Het zijn daden van vriendelijkheid die voortkomen uit het proberen te omzeilen, bedekken of vullen van de bodemloze put.

Iedereen kent dit wel. We hebben allemaal wel eens iets ‘goeds’ gedaan vanuit compensatie van de bodemloze put, vanuit schuldgevoel, een verborgen belang, twijfel of angst. En ook is ons allemaal weleens iets gegeven of voor ons gedaan vanuit iemand anders’ poging hun put te vullen. Dat klinkt al naar, en als we eerlijk zijn dan voelde wat we deden of kregen ook een beetje naar. Een beetje als een natte tosti. Het tegenovergestelde is ons gelukkig ook bekend. Wanneer we iets geven of ontvangen vanuit een gevulde put dan voelt het onbaatzuchtig en opgeruimd. Er kleven geen schulden of onuitgesproken verwachtingen en behoeftes aan vast. Dat voelt écht hartelijk.

Daarmee wil ik níét zeggen: wacht totdat je hele bodemloze put tot de rand toe gevuld is met hartelijkheid. Niet alleen creëert zo’n verwachting alleen maar meer onvriendelijkheid

(‘zie je wel, ben ik NOG niet af/klaar/perfect/verlicht/volwassen!’), ook gaat het misschien nooit gebeuren. Waarschijnlijk is die put soms vol, soms halfleeg en soms jarenlang inderdaad bodemloos, om zich vervolgens binnen een week weer te vullen. *It's called life.*

IK BEN HET NIET WAARD

Twijfel is misschien wel het grootste obstakel voor hartelijkheid. Op maatschappelijk niveau uit zich dat in twijfels over het politieke en economische systeem. Op ethisch niveau uit zich dat in twijfels over de mensheid (als corrupt en destructief) in het geheel. Op individueel niveau uit zich dat als zelftwijfel. Toen een aantal boeddhistische leraren vorige eeuw uit Tibet, Japan en Zuidoost-Azië naar Noord-Amerika en Europa kwamen, waren ze totaal onvoorbereid op wat ze hier op grote schaal aantreffen: massale onzekerheid. Zelftwijfel.

Zelfs Oprah Winfrey concludeerde na 25 jaar talkshows dat het gevoel ‘het niet waard te zijn’ de rode draad bleek voor zichzelf, haar gasten en haar publiek. Dat we een *ik-heb-recht-op-*

samenleving zijn geworden maskeert in feite dit onderliggende, gapende gat van zelftwijfel. Het is de rot in de pilaren van onze cultuur. Leren jezelf de hartelijkheid en bevestiging te geven die je van buiten verlangt betekent de wortel van alle twijfel aanpakken. Want hoe goed je intenties ook zijn, hoeveel je ook doet voor een ander, voor andere dieren, bomen, doelen en ideeën, als het niet geworteld is in een oprecht ruimhartige relatie met jezelf dan zal het je uiteindelijk uitputten. Of verbitteren. Je daden zullen nooit zo krachtig en zinvol zijn dan wanneer je jezelf insluit in je bevlogenheid.

Ruimhartigheid betekent jezelf en het leven dat je leidt, leren waarderen. Het is natuurlijk fijn als anderen je bevestigen in wie je bent en wat je doet, maar wanneer dit niet kan kunnen we het ook onszelf geven: *Ik zie je. Ik hoor je. Wat je doet en wie je bent is belangrijk voor me.* Ingewikkeld is dat niet. Onze diepste verlangens zijn dat ook niet. Net als alles en iedereen willen we gezien en erkend worden. Dat is de basis van liefde. De basis van revolutionaire hartelijkheid als oplossing van alles. En je kunt jezelf dit geven, nu tot en met het einde van je leven.