



# Leven vanuit je hart

Hoe doe je dat?

## Hartvaardigheden, noemt coach-trainer Maarten Stoffers ze. Het zijn de meest wezenlijke vaardigheden om gelukkig te zijn. Het gaat om leren luisteren naar je diepste innerlijke zelf.

TEKST LISETTE THOOFT FOTOGRAFIE SHUTTERSTOCK

"Ontzettend irritant," vond hij de eerste meditatie-retraite die hij in Thailand deed. "Tien dagen lang niet mogen praten. Niet eten als je honger hebt. Alsmar zitten mediteren. Maar ook: enorm interessant."

### Wat was er zo interessant aan?

"Als je echt naar binnen keert, gaat er een wereld van bewustzijnsverruiming open. Je krijgt een ander perspectief op het leven: je voelt je licht, ruim, liefdevol en warm. Vanuit die verruimde staat kun je mensen met wie je moeite hebt, vergeven. En je kunt jezelf vergeven. Ik vond het zo interessant dat je dat dus kunt leren, stap voor stap. Wat ik daar heb ervaren, is de totale acceptatie van mezelf. Want dat is een basishouding: accepteren dat je zover bent als je bent. Boeddhisten hebben het over de vijf hindernissen voor het mediteren, zoals twijfel, onrust, maar ook verveling, begeerte en irritatie. Dat mag er dus allemaal zijn, dat is normaal. Wat een opluchting."

Maarten was na zijn schooltijd werktuigbouwkunde gaan studeren in Delft, maar zijn hart lag er niet, besefte hij. Hij vond werk in een ontwikkelingsorganisatie en kwam in Thailand terecht, waar hij een meditatie-retraite deed. Al na de eerste keer zag hij in dat dit het belangrijkste was wat hij ooit had gedaan.

"Ik heb mijn baan opgezegd, ben daar nog vier maanden gebleven en heb in Thailand en op de terugreis in Nepal vijf meditatie-retraites gedaan. Het raakte me diep dat je het allemaal kunt leren: accepteren, niet oordelen, relativeren, gelukkig zijn. De weg naar verlichting kun je leren. In het vliegtuig vanuit Nepal had ik het gevoel dat ik een schat had ontdekt. Ik voelde me zeer bevoorrecht."

### Liefde geven

Terug in Nederland liet hij zich omscholen tot milieudeskundige, want hij wilde graag helpen om de toekomst van de aarde duurzamer te maken. "Gaandeweg merkte ik dat wij zelf een belangrijke drempel zijn: het zal niet lukken om duurzamer te gaan leven zonder hartvaardigheden. Zo zullen we allemaal moeten leren om onze verantwoordelijkheid te nemen. Als we ons niet kunnen permitteren vanwege het milieu, bijvoorbeeld, om een paar keer per jaar te vliegen of een paar keer per week vlees te eten, dan moeten we dat ook niet doen. Mijn belangstelling verschoof. Ik zag de oplossing niet meer in techniek, maar in persoonlijke ontwikkeling."

### Hij werd coach met als specialiteit: hartvaardigheden. Wat zijn dat?

"Het gaat om de meest wezenlijke

vaardigheden om gelukkig te zijn - je hart laten spreken en jezelf en anderen liefde geven. Het gaat om luisteren naar je innerlijke stemmen, de stem van je hart, je empathie, maar ook je gezonde verstand, en je intuïtie, kort samengevat: je diepste innerlijke zelf."

### Wat zijn de belangrijkste hartvaardigheden?

"Ik heb zes basisvaardigheden in tweetallen tegenover elkaar gezet. Geven is natuurlijk een kernkwaliteit van het hart, maar daar staat tegenover: ontvangen. Bij geven hoort ook: iemand anders iets gunnen; en vergeven, zowel jezelf als anderen. Bij ontvangen hoort niet alleen een cadeau of een compliment kunnen ontvangen, maar ook: vertrouwen toelaten, liefde kunnen accepteren.

Het volgende tweetal is confronteren en incasseren. Confronteren betekent dat je een ander of jezelf iets onprettigs kunt geven, als dat moet. En incasseren betekent de ongemakkelijkheid accepteren als iemand jou iets onprettigs geeft. Juist bij het confronteren en incasseren is voor velen van ons winst te behalen, omdat we geneigd zijn dat te vermijden: we willen liever niet confronteren, en zelf niet incasseren. Het derde koppel hartvaardigheden is verantwoordelijkheid nemen, maar ook kunnen loslaten als dat nodig is. >

# 'Accepteren, niet oordelen, relativeren, gelukkig zijn: je kunt het allemaal leren'



Verantwoordelijk zijn voor je eigen leven is de belangrijkste vaardigheid van het volwassen worden. Je bereikt een punt waarop je zegt: het is niemands schuld als ik niet gelukkig ben. Het is niet de schuld van mijn ouders, niet die van mijn partner of mijn baas, het is niet de schuld van de wereld daarbuiten. Ik ben verantwoordelijk voor mijn eigen geluk. Het is ook het accepteren van de consequenties van een situatie waarin initiatief gewenst is. Wie is bereid om te doen wat er gedaan moet worden? Het gaat om oppakken, aanpakken, vastpakken, iets op je nemen, ergens voor gaan staan, je met iets verbinden. En loslaten is daarvan de tegenhanger. Er is altijd wel iets wat je moet loslaten, een baan, of een partner, of je kinderen als ze het huis uit gaan. Spullen die je wegdoet, luxe waar je vanaf ziet, gewoontes die je opgeeft voor een betere wereld: het doet een beetje pijn, maar het is goed voor het hart, en voor het totaal."

## Vertrouwen

Er zijn volgens Maarten ook eenvoudige hartvaardigheden, zoals je kwetsbaar opstellen: dat is een combinatie van verantwoordelijkheid nemen voor je eigen gevoelens, maar je moet er ook iets voor loslaten, en je moet durven confronteren. "Niet bang zijn, vertrouwen, dat heeft veel te maken met loslaten en incasseren

dat het niet helemaal gaat zoals je zou willen. Maar dat kun je dus ook gewoon leren."

## Hoe leer je dat dan?

"Wat je eerst helder moet hebben, is wat je doelen zijn in het leven, en hoe het daarmee gesteld is op de verschillende levensgebieden. Uit onderzoek blijkt dat de drie belangrijkste doelen voor een mens zijn: gelukkig zijn, jezelf ontwikkelen, en iets bijdragen aan het geluk van anderen. Je kunt eenvoudig checken hoe het ervoor staat door dat te combineren met de verschillende levensterreinen. Bijvoorbeeld: hoe gaat het in mijn werk met mijn levensdoelen? Word ik gelukkig van mijn werk, kan ik groeien en mezelf ontwikkelen in mijn werk, en betekenen ik met mijn werk ook iets voor anderen? En hoe is dat in je privéleven, en in je sociale leven? Als ik iemand coach, leg ik vaak op de grond blaadjes neer met daarop de verschillende gebieden en de doelen. Als je op zo'n plek staat, voel je vaak beter hoe het ervoor staat bij jou. Dan kun je beseffen: hier of daar is het nog niet goed genoeg, en in de praktijk blijkt: er is altijd een hartvaardigheid die kan helpen. Stel, een man wordt zich bewust dat hij in zijn relatie niet genoeg doet voor zijn partner. Dan vraag ik: wat zou wenselijk zijn? 'Eens wat vaker een bloemetje meebrengen,' zegt hij waarschijnlijk, 'of een verrassing

organiseren, meer met de kinderen doen, ook eens met een initiatief komen in plaats van het altijd aan mijn vrouw over te laten.' Mijn volgende vraag is dan: 'Hoe komt het dat het nu gaat zoals het gaat?' Het antwoord is vaak iets als: 'Nou ja, mijn vrouw is me altijd voor.'

## Relativeren

Dan gaan we kijken: wat is er nodig om dat te veranderen? De hartvaardigheid die hij meer kan ontwikkelen, is verantwoordelijkheid nemen: oppakken, vastpakken, zich ermee verbinden. Vervolgens moet hij ook kunnen incasseren, en loslaten. In dit voorbeeld moet hij zich ook kunnen inleven in zijn vrouw: hoe is het voor haar als hij ineens meer gaat doen? Als hij bijvoorbeeld thuiskomt met een T-shirt dat zij niet mooi vindt, of een game die zij niet geschikt vindt voor de kinderen, of hij stelt een film voor en ze vindt hem saai, dan zal zijn hart een beetje krimpen. Nu komt het erop aan: wat doe je dan? Als je je ongemakkelijk voelt, is het een hartvaardigheid om dat te blijven voelen en niet in boosheid of een terugtrekreactie te vervallen. Als zij klaagt, zeg je: 'Je hebt gelijk.' Neem je verantwoordelijkheid en houd voor ogen wat je doel is. Je wilde meer bijdragen aan je partner. Wat je bedacht, was geen succes. Kun je het loslaten, kun je





relativeren: hoe erg is het nou helemaal? Kun je erom lachen?"

**Terug naar de vraag: hoe leer je dat? Is mediteren de weg?**

"Het slechte nieuws is dat je het niet in tien tellen te pakken hebt. Het goede nieuws is dat alles wat je een bewuster mens maakt, meewerkt om hartvaardiger te worden. Mediteren helpt zeker. Maar zelfhulpboeken lezen en mooie films kijken helpen ook. Yoga kan helpen, maar ook naar de kerk gaan. Je eigen oud zeer opruimen helpt enorm, want dat staat los van de werkelijkheid van nu en houdt je vast in het verleden. Plezier maken helpt ook."

**\* Hierna volgen een aantal oefeningen die je helpen om je de verschillende kwaliteiten eigen te maken. Ze passen bij de zes basishartvaardigheden.**



# Oefeningen

## Geven

### Jezelf iets geven

- Ga na wat je zelf graag zou ontvangen. Waarmee doen mensen jou een plezier? Wat ontvang je het liefst?
- Ga na wat je zelf graag geeft aan anderen. Wat is het fijnst, waarbij voel je je het lekkerst?
- Is er een verband tussen wat jij graag ontvangt en wat je graag geeft?
- Kun je jezelf iets geven wat je graag ontvangt en ook graag geeft?

### Jezelf vergeven

- Wat zou je jezelf kunnen vergeven? Is er iets wat je jezelf meer kwalijk neemt dan terecht is? Neem een voorval in gedachten.
- Probeer hoe het is om hardop uit te spreken dat je jezelf vergeeft wat je jezelf kwalijk neemt, of schrijf het op. Dat kan helpen om het beter tot je door te laten dringen. Hoe voelt dat?
- Kies of je het jezelf daadwerkelijk wilt vergeven. Besef: je kunt ook jezelf iets vergeven, terwijl je het jezelf nog steeds kwalijk neemt. Dat kan naast elkaar bestaan. Vergeef jezelf.

Je kunt ook aan het eind van elke dag jezelf drie dingen vergeven. Als je dat een week lang doet, zal je ook overdag geleidelijk aan milder worden voor jezelf, en voor anderen.

## Ontvangen

Een vorm van ontvangen is genieten, het vermogen om iets prettigs te voelen. Een voorwaarde daarvoor is dat je de situatie kunt accepteren zoals ze is. Als je vindt dat het eten niet zout genoeg is, geniet je er niet van. Als je vindt dat je partner zijn gedrag zou moeten veranderen, geniet je minder van hem.

Ga voor jezelf na:

- Wat zijn drie dingen uit het verleden waarvan je nog steeds kunt nagenieten?
- Wat zijn drie dingen in het nu waarvan je volop kunt genieten?

>



## 'Hartvaardigheden zijn nodig om duurzamer te gaan leven'

- 
- **Wat zijn drie dingen in de toekomst waarop je nu al kunt verheugen?**  
Een andere vorm van ontvangen is dankbaarheid voelen. Een krachtige oefening daarvoor is twintig dingen formuleren waarvoor je dankbaar kunt zijn. Schrijf ze op zodat je ze later nog eens kunt teruglezen. Spreek ze ook hardop uit. Die oefening is ook leuk om te doen met anderen - je kinderen, partner, vrienden of ouders.

### Confronteren

Confronteren is iets negatiefs of pijnlijks zeggen tegen iemand, als middel om een hoger doel te bereiken. Je kunt ook jezelf confronteren met gedrag van jezelf dat je niet meer wilt, bijvoorbeeld krampachtig jong willen blijven.

- Ga na op welke manieren, die niet helemaal goed voelen, je probeert om jonger te lijken dan je bent.
- Wat zou het je opleveren als je daarmee zou stoppen? Zou je meer respect hebben voor jezelf als je hierin eerlijker zou zijn? Zou het je tijd, geld en moeite besparen?
- Als het meer voordelen dan nadelen voor je heeft om te accepteren dat je zo oud bent als je bent, ga dan voor jezelf na op welke manier je hiernaar kunt handelen.
- Ga tot slot na welke voordelen er aan je huidige leeftijd zitten - en geniet daarvan.

### Incasseren

Incasseren is het opvangen en verwerken van iets moeilijks of pijnlijks. Dat kunnen grote klappen zijn zoals een ontslag of sterfgeval, maar ook kleine tegenvallers zoals regen als je wilde fietsen; iets niet afkrijgen; je partner die niet mee wil naar je moeder;

iemand maakt een flauwe opmerking; iemand heeft geen tijd om je te helpen. De kunst van incasseren begint met voelen: voel hoe het voor je is, voel het ongemak, de teleurstelling, de pijn. Tel desnoods tot tien, om goed te voelen wat je voelt, vóór je reageert.

### Oefening: niet kauwen, niet doorslikken

Een praktische oefening in incasseren is om tijdens het eten even te stoppen met kauwen. Als we iets lekkers in onze mond hebben, zijn we sterk geneigd om daarop te kauwen. Die neiging kun je onderdrukken, kauw bijvoorbeeld tien tellen niet en slik het ook niet door. Gewoon, om te oefenen in geduldig nietsdoen en het ongemak incasseren. Een variant hierop is heel lang kauwen op je eten voordat je het doorslikt: elke hap dertig of vijftig of honderd keer.

### Verwerken

Ga eens na hoe jij verwerkt wat je meemaakt in je leven. Doe je dat door te praten met anderen, door te schrijven of er rustig over na te denken? Ga je vroeg naar bed om jezelf te laten herstellen met voldoende slaap? Mediteer je, bid je, ga je naar een kerk of andere spirituele bijeenkomst? Maak je muziek of luister je naar muziek? Ga je hardlopen of een andere sport beoefenen, ga je tuinieren of heb je een andere hobby? Is dat voldoende voor jou? Zo ja, gefeliciteerd, wees blij met jezelf. Zo niet, wat zou je nog meer kunnen doen om beter te verwerken? Kies iets en doe het ook. Kijk na een tijdje of het je inderdaad beter lukt om te verwerken.

### Verantwoordelijkheden

Verantwoordelijkheid nemen is ook: accepteren dat het passend is om actie te ondernemen, omdat je je verbonden voelt met iets of iemand en daarnaar wilt handelen.

Voel jij je met iets of iemand verbonden waarbij het passend is actie te ondernemen? Hoe zou het zijn om dat vandaag nog te doen? Het kan van alles zijn: iemand iets geven, een berichtje of een mail sturen, iets rechtzetten, iets weggooien. Doe wat je voelt dat klopt. Dit zijn de vijf stappen van verantwoordelijkheid nemen:

1. Voel dat je het belangrijk vindt.
2. Ga na wat de gevolgen zouden kunnen zijn als je verantwoordelijkheid neemt.
3. Weeg af of je het belangrijk genoeg vindt om ernaar te handelen.
4. Besluit of je inderdaad de verantwoordelijkheid wilt nemen.
5. Zo ja, handel dan naar dat besluit.

Voelen wat je voelt, is ook een vorm van verantwoordelijkheid nemen. Veel hartvaardigheden hebben hiermee te maken. Er is altijd wel iets te voelen. Lichamelijk kun je voelen hoe je voeten de grond raken, hoe je billen steunen op de stoel en hoe je kleren aan je huid voelen. Emotioneel kun je voelen of je blij bent, verdrietig, boos of iets anders, hoe subtiel en vluchtig die emoties ook zijn.

## Loslaten

Soms moet je mensen loslaten die van je weggaan of sterven. Vaak moet je spullen loslaten die je kwijt bent of die kapot gaan of gestolen worden. Maar je kunt ook overtuigingen loslaten - zoals de overtuiging dat iedereen zich eigenlijk zou moeten gedragen zoals jij. En je kunt gevoelens loslaten, zoals schuld, spijt en wrok. Je kunt ook verlangens loslaten die niet meer bij je passen - misschien wilde je altijd rijk en beroemd worden, maar ontdek je dat het je toch veel gelukkiger maakt als je dat verlangen loslaat. En het kan ook een verslaving zijn die je wilt loslaten. Het ultieme loslaten wordt van ons allemaal gevraagd aan het eind van het leven, als we zelf sterven.

Wat kan helpen om los te laten, is beseffen dat we altijd allemaal met elkaar verbonden zijn, dat de hele werkelijkheid met elkaar verbonden is - alle atomen in het heelal en alle nog kleinere deeltjes vergaan

nooit, hoogstens herschikken ze zich in de tijd. Met elke ademdeug ademen we moleculen in die al miljoenen jaren bestaan hebben en ook nog miljoenen jaren na ons zullen bestaan. In de uiteindelijke, absolute waarheid bestaat er geen losstaand ik-je; alleen het idee ervan.

### Oefening: een stuk bezit loslaten

- Welk voorwerp uit je bezit zou je willen of kunnen loslaten? Waarbij denk je misschien zelfs dat je er gelukkiger van zou worden als je er afstand van zou doen?
- Wat zou de beste bestemming zijn voor dat voorwerp? Kun je er iemand anders blij mee maken?
- Voel je weerstand bij de gedachte er afstand van te doen? Zo ja, onderzoek die. Heb je er begrip voor?
- Weeg af of het wegdoen van het voorwerp je meer voldoening oplevert dan het te houden.
- Kies of je wel of niet afstand wilt doen.

### Oefening: een overtuiging loslaten

- Is er een overtuiging die je liever kwijt wilt? Het idee dat je dommer bent dan andere mensen bijvoorbeeld. Of dat je slimmer bent dan anderen. Dat je nooit fouten mag maken. Dat iemand jou niet goed genoeg behandelt. Dat je iets niet kunt. Dat je altijd pech hebt. Dat je geen doorzettingsvermogen hebt, of sociaal onhandig bent. Dat je niemand mag teleurstellen.
- Ga na hoe het zou zijn om deze overtuiging werkelijk los te laten. Staat het je tegen of lijkt het je prettig?
- Wat zou er gebeuren als je deze overtuiging zou loslaten, wat zou je dan anders doen of moeten doen, wat zou je niet meer hoeven doen?
- Kies of je de overtuiging loslaat of niet.

Hoe meer je loslaat, hoe meer ruimte je maakt voor iets nieuws. 🌱



### Workshops

Alle oefeningen komen uit het boek 'Hartvaardigheden - stap voor stap naar een gelukkiger leven', door Maarten Stoffers, te koop via [hartvaardigheden.nl](http://hartvaardigheden.nl) of [bol.com](http://bol.com). Je kunt bij hem ook workshops Hartvaardigheden volgen. Inschrijven kan via [hartvaardigheden.nl](http://hartvaardigheden.nl)