

MINDFUL GELUKKIG

VREUGDEMEDITATIES

DAVID DEWULF

MINDFUL GELUKKIG
VREUGDEMEDITATIES

 | LANNOO

Wil je meer weten over de 7 bronnen van innerlijke vreugde?
Lees het boek *Mindful gelukkig. 7 bronnen van innerlijke vreugde*.

Wil je graag de nieuwsbrief van I AM ontvangen met maandelijks nieuwe tips?
Meld je aan via www.aandacht.be of mail naar tip@aandacht.be.

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Omslagontwerp: Studio Lannoo
Omslagfoto: © Shutterstock, W. Hildebrand
Vormgeving: Catherine Dal
Stemopname: DK Recording Studio
Meditaties ingesproken door Stefanie Van Crombrugge

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2012 en David Dewulf
Gedicht p. 44: © Toon Hermans BV – *Dan heb je geluk*.
D/2012/45/470 – ISBN 978 94 014 0227 9 – NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Inleiding	7
Deel 1. <i>Vreugde en geluk</i>	9
Deel 2. <i>De 7 bronnen van innerlijke vreugde</i>	33
<i>Bron 1. Laat vooropgestelde ideeën los</i>	35
<i>Bron 2. Open je aandacht voor wat mooi is</i>	43
<i>Bron 3. Ontdek je innerlijke stilte</i>	47
<i>Bron 4. Bewaak je innerlijke wereld</i>	51
<i>Bron 5. Ontdek de rijkdom van geven</i>	59
<i>Bron 6. Wees dankbaar</i>	63
<i>Bron 7. Open je voor vertrouwen</i>	69
Nawoord	75

Niet zozeer de afstand
is van belang,
maar wel de manier
waarop je die aflegt.

Inleiding

Al duizenden jaren vraagt de mens zich af hoe hij gelukkig kan zijn in deze wereld met haar hoogten en laagten, meevallers en tegenvallers. Vanuit deze vraag is mindfulness ontstaan. Doordat we vaststellen dat het leven niet altijd aan onze verwachtingen voldoet en ons niet altijd gelukkig maakt, gaan we op zoek. Het is een tocht die je bij jezelf brengt en die je laat zien wat je allemaal meedraagt wat je stress geeft, zoals je vooropgestelde ideeën waar de wereld nooit aan kan voldoen. Dit schenkt je het inzicht dat je beter kan loslaten, tenminste als je gelukkig wil zijn.

Misschien vraag je je af: hoe doe ik dat, loslaten? Dit is iets wat mindfulness je kan bieden: een concrete manier om los te laten wat je meedraagt tegen de vreugde van het leven zelf. Daardoor kan je je voor elk nieuw moment openstellen met verwondering en dankbaarheid en kan je het geschenk ontdekken van in leven te zijn.

Mindfulness is zo een uitnodiging om je te laten aanraken door het leven, het te verwelkomen, ernaar te luisteren en te doorvoelen in al zijn kleuren. En om te dansen en zingen, zoals je nog nooit eerder hebt gedanst en gezongen. Jouw dans en jouw lied, een geschenk voor deze wereld!

De bijbehorende cd is daar een steun voor. Als je nog niet eerder mindfulnessmeditatie hebt gedaan, is het goed om te beseffen dat de oefeningen op de cd in het begin wat doorzettingsvermogen kunnen vragen. Je staat immers stil bij jezelf en dat ben je niet gewend – je bent altijd maar bezig

en je gaat mee met wat de maatschappij je voorstelt als geluk. Hoewel dat een kick kan geven, ontdek je al gauw dat dit niet blijvend is. Integendeel, het veroorzaakt onrust en het gevoel dat er iets fundamenteels ontbreekt in je leven. Misschien word je daar nu mee geconfronteerd. Zie de meditaties als een grote schoonmaak. Na een tijdje oefenen zal je ontdekken dat er plaats komt voor iets nieuws, iets waardevols, iets vreugdevols, iets magisch, het leven zelf...

Ik wens je een boeiende reis toe.

David Dewulf

DEEL 1

Vreugde en geluk

De zoektocht aan de buitenkant

We leven vaak vanuit ideeën over wat we nodig hebben om gelukkig te zijn: 'Als ik dit krijg, als ik dat heb, als je dat doet... dan zal ik gelukkig zijn...' Vanuit deze overtuigingen willen we dat de wereld daaraan voldoet en dat we krijgen wat we willen. We proberen dit te sturen volgens onze eigen wensen en doen daar veel moeite voor. 'Moeten' komt daarbij op de voorgrond. Maar het wordt vaak een strijd. Een strijd die spanning met zich meebrengt en die we toch niet kunnen winnen.

We stellen vast dat de wereld zich niet aanpast aan onze ik-wensen. En niet alleen werkt de wereld niet mee, we ondervinden zelfs tegenwerking. Dat begint al bij het opstaan, als je kinderen niet luisteren, en op weg naar je werk in het verkeer, als de andere weggebruikers niet rijden zoals jij vindt dat ze moeten rijden. En dan die collega met die nare opmerking!

Algauw zijn we continu waakzaam en voelen we een subtiele angst: 'Zal ik alles krijgen wat ik wil? Zal ik aanvaard worden zoals ik ben? Is deze situatie veilig?' En daarbij gaat het niet zozeer om levensgevaar, maar om gevaar voor ons psychische welzijn.

Met weinig gelukkig zijn,
is niet eenvoudig.

Met veel gelukkig zijn,
is nog moeilijker.