

Kleine
momenten
van
**mind
fulness**

DAVID DEWULF

 | LANNOO

www.aandacht.be

Ontvang de nieuwsbrief van I AM met maandelijks nieuwe tips.

Meld u 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.

Vierde druk

Omslagontwerp: Leen Depooter. quod. voor de vorm.

Omslagfoto: © iStockphoto

Vormgeving: Studio Lannoo en Catherine Dal

Illustraties binnenwerk: © Soki

Tekst zoenoefening met dank aan Ingeborg Verheyden

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2012 en David Dewulf

D/2012/45/181 – NUR 770

ISBN 978-90-209-4210-1

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

Woord vooraf	7
1. Het nu-moment	8
2. Momenten van geluk	22
3. Momenten om te onthaasten	38
4. Momenten van stress	50
5. Momenten van intense gevoelens	72
6. Momenten van stilte	88
7. Momenten van dankbaarheid	98
8. Momenten van vertrouwen	108
9. Momenten van liefde	120
10. Momenten van seks	142

En jij?

Wanneer begin jij
de lange reis in jezelf?

RUMI

Woord vooraf

Mindfulness is heel eenvoudig. Het leert ons om aandacht te geven aan het enige moment dat we hebben: het huidige moment. Zo kunnen we *hier* en *nu* geluk vinden en verliezen we ons niet in het verleden, of in wat nog zou moeten komen of wat we nog nodig zouden hebben.

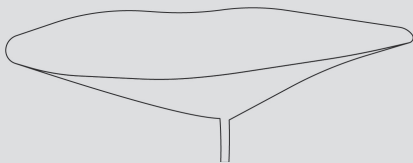
Mindfulness leert je met evenwicht en waardigheid over de golven van het leven te surfen. Het leven is nu eenmaal geen vlakke zee waar het altijd zonnig is. Soms staat er heel veel wind en zijn de golven torenhoog. Je kan dan het gevoel krijgen dat je verdrinkt. Mindfulness helpt je om te leren zwemmen en te genieten van de zee op alle momenten – ook de moeilijke, want juist dan ontwikkelen we vaak het meeste mededogen, liefde en inzicht.

Dit boekje wil je helpen. Het biedt je allerlei praktische en eenvoudige mindfulnessstips, zodat je er snel mee aan de slag kan in je dagelijkse leven. Daarnaast bevat het ook korte meditatie en reflectie, die een rustpunt kunnen vormen in het drukke leven van elke dag. Neem na elk hoofdstukje rustig de tijd om deze kleine momenten van mindfulness in je leven te integreren.

Ik wens je een boeiende reis naar het diepste van jezelf.

David Dewulf

**Mindfulness leert je om
aandacht te geven aan
het enige moment dat je hebt:
het nu-moment.**



1. Het nu-moment

JE KAN ALLEEN 'NU' GELUKKIG ZIJN

Het nu-moment is het enige moment dat je hebt. Meer heb je ook niet nodig, omdat alles wat *hier* en *nu* is voldoende is om gelukkig te zijn. Ken je de uitdrukking: *happiness is now here or nowhere?*

Maar misschien herken je dit geluk en de schoonheid die hier en nu beschikbaar zijn helemaal niet. Die kans is groot, zeker als je op de automatische piloot door het leven aan het hollen bent of als je volledig door je gedachten en gevoelens wordt overspoeld.

Als we op de automatische piloot leven, zien we vaak alleen het einde van de *to do*-tunnel waarin we verzeild raken. We geloven stellig dat we 'eerst' ons *to do*-lijstje moeten afwerken en dat we 'daarna' gelukkig zullen zijn.

Maar wat merk je aan dit *to do*-lijstje? Het vult zichzelf telkens aan! En daarom blijven we het nu-moment missen. Jammer, want we kunnen alleen nú gelukkig zijn!



REFLECTIE

Denk je dat...

... het 'later' beter zal zijn dan 'nu'?

... het 'elders' beter zal zijn dan 'hier'?

... je nog iets moet 'hebben' om gelukkig te zijn?

EEN HOUDING IN HET NU

Je kan niet genieten zolang je blijft hollen. Je kan niet genieten zolang je blijft geloven in 'straks' en 'daarginds'. Dit is het, je hebt alleen vandaag. Wacht niet op morgen omdat het morgen beter zou zijn dan nu. Dit is je moment. Dit is je dag!

Ik heb nog nooit iemand ontmoet die morgen gelukkig is geweest. Toch blijven we geloven in morgen. We lopen naar wat er nog allemaal moet en hopen dan gelukkig te zijn. Of we geloven dat we nog iets moeten hebben of krijgen, maar vergeten dat alles wat we hebben weer een nieuwe zorg kan zijn.

Je wordt niet gelukkiger door 'meer te hebben'. Zodra je basisbehoeften zijn vervuld, heb je alles om gelukkig te zijn.

Toch ervaar je het vaak niet zo, zoals soms vlak voor een feestje. Misschien denk je: 'Ik heb niets om aan te trekken!' Je lichaam maakt zich echter niet druk en zegt: 'Ik heb meer dan genoeg om aan te doen!' Maar de jurk in de winkel ziet er nu eenmaal aantrekkelijker uit dan de jurk in de kast en we geloven stellig dat dit het grote verschil zal maken. Hm?

Wat denk je nog meer nodig te hebben om gelukkig te zijn? Het laatste gadget, de nieuwste gsm, nog een auto?

Maak eens een lijstje van je allemaal denkt nodig te hebben. Gooi het lijstje dan weg!

Denk je gelukkig te zijn
met wat je nog niet hebt,
als je niet gelukkig bent
met wat je wel al hebt?

HET IS ALLEMAAL HIER

Het bevrijdende van mindfulness is dat je niets bijzonders nodig hebt of moet doen om gelukkig te zijn. Het gaat alleen om aandacht geven. We leren met nieuwe ogen naar hetzelfde te kijken. Zo ontdek je steeds weer iets nieuws wat de moeite waard is. Het is allemaal hier en nu beschikbaar. Of zoals Marcel Proust schrijft: *‘Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux.’* – ‘De echte ontdekkingsreis draait niet om het zoeken van nieuwe landschappen, maar om het hebben van nieuwe ogen.’

Niet de muziek of het eten is belangrijk, maar het luisteren, het kijken en het proeven. Dit vraagt een open en ontspannen aandacht in het nu.

Als je deze verwonderde aandacht kan opbrengen, zal je merken dat je ook iets ontvangt: de inherente schoonheid van zowel de grote als de kleine dingen van het leven. En met deze aandacht worden kleine dingen groot!



REFLECTIE

Sta daar eens bij stil. Wat kan je zo waarderen in je dagelijkse leven? Kan je het hier en nu vinden?

Laat je leven
geen kopje thee zijn
dat je drinkt
zonder ooit geproefd te hebben.

THEE ZETTEN

Het zetten en drinken van thee is in sommige culturen een hele belevenis. Heb je weleens een theeceremonie bijgewoond? Heerlijk! Je kan dit ook – iets minder ceremonieel – thuis of op je werk doen! In de korte tijd die nodig is om het water te koken, een kopje klaar te zetten en de thee te laten intrekken, kan je je helemaal verkwikt voelen. Het is vaak een verademing te midden van de prestatiedruk die we onszelf opleggen. Het brengt wat smaak in het moment!

De zachte geluiden van het opwarmende water, de stoom die uit de ketel stijgt, het geurige aroma van de theeblaadjes...

Het nodigt ons allemaal uit om in het moment te landen, dieper te ademen, te ontspannen en te ontwakken voor het grotere geheel van het leven. Het is de pauze die je hart opnieuw met levensvreugde vult.



REFLECTIE: HET WONDER

Kan jij je hart ook vullen met dankbaarheid omdat je de thee nu ter beschikking hebt? Sta even stil bij het volgende. Waar komt de thee uit jouw kop vandaan? Wie heeft er allemaal toe bijgedragen? Is het geen wonder dat er nu, op deze plek, thee is voor jou?

JE THEE BEWUST BELEVEN

Zodra je thee klaar is om te drinken, ga je rustig zitten, zonder verdere afleiding. Geef jezelf vervolgens toestemming om alleen maar thee te drinken.

Ontvang het aroma vriendelijk. Adem het in, zoals het is. Niet meer, niet minder.

Voel de warmte van de kop in je handen. Op een koude dag kan dit als een streling zijn.

Kijk naar de goudgele kleur. Kan je de reflectie van de zon in je thee zien? De zon liet de theeblaadjes groeien.

Wees je ook bewust van de ruimte om je heen, zonder dat je iets moet. Adem rustig. Glimlach. Drink je thee zonder haast. Laat gedachten die je afleiden vriendelijk los.

Kan je dit moment volledig beleven? Hoe is dit? En hoe is het om je kopje af te wassen? Kan je dit met dezelfde waarderende aandacht?

HET KOPJE AFWASSEN

Als we kopjes afwassen, zouden we alleen maar kopjes mogen afwassen.

Als we ze afwassen en alleen maar denken aan de thee die wacht, dan zien we de kopjes als iets vervelends.

Het feit dat we kopjes afwassen, is een wonderlijke ervaring.

Als we de kopjes niet met aandacht kunnen afwassen, dan is de kans groot dat we onze thee ook niet met aandacht kunnen drinken.

Terwijl we de thee drinken, zullen we aan andere dingen denken, ons nauwelijks gewaar van de warmte van de kop in onze handen en de smaak van de thee in onze mond.

We zijn dan weggenomen door de toekomst, niet in staat één moment, één minuut van ons leven te leven en te beleven.

Thich Nhat Hanh

In het voorjaar de bloemen,
in de zomer een verfrissend windje,
in de herfst de maan,
in de winter de sneeuw...

Wat heb je nog meer nodig?

Elk uur is een uur van vreugde.

TJ'AN WIJSHEID

VAN MOMENT TOT MOMENT

Je kan van moment tot moment aandacht geven aan je dag. Ook – vooral! – tijdens een drukke dag. Ook een drukke dag is een dag van je leven, een dag die vraagt om liefde en schoonheid.

TIPS VOOR EEN DRUKKE DAG

- Bemerkt, terwijl je in de auto zit en je een weg baant door het drukke verkeer, de stille elegantie van de bomen langs de weg, de open rust van de hemel. Adem rustig.
- Merk de verfrissing van je geest en lichaam als je een korte wandeling maakt. Voel de verademing in de drukte van je dag, de frisse bries door je haren, de warmte van de zon op je huid, de zachte streling van de regen. Laat het een uitnodiging zijn voor een glimlach!
- Als je even naar buiten kijkt en de sneeuw dwarrelt uit de hemel, kijk dan met verwondering naar het prachtige tapijt dat zich vormt. Laat het je hart raken. En adem!



REFLECTIE

Hoe ervaren je je dag? Heb je aandacht voor de geschenken die je tijdens de dag ontvangt?

Voel hoe schoonheid en liefde
klaarliggen om je weg te versieren.
Het zijn dagelijkse geschenken
om van elk moment een
'mo-nu-ment' te maken...

TIPS VOOR MO-NU-MENTEN

- Als je langs een school loopt en je ziet er spelende kinderen, stop dan even. Neem tijd om hun plezier te aanschouwen. Laat je hart zich vullen met hun kreetjes, hun onbezorgdheid, hun levendigheid.
- Als je zin hebt in een ijsje, geef jezelf dan eens toestemming en kijk of je een ijsje kan eten als een vierjarige. Hoe is dat? Kan je die vreugde door je hele wezen laten stromen? Doe er een dansje bij!
- Lig in het gras en kijk naar de hemel, naar de veranderende patronen van de wolken. Wat kan je er allemaal in zien?
- Geef eens aandacht aan de nacht, de maan en eventueel de sterren. Kan jij de stilte van je hart met verwondering en bewondering laten vullen door het mysterie?
- Loop 's morgens na het opstaan met je blote voeten in het gras. Heerlijk!
- Neem tijd voor de bezienswaardigheden van je eigen dorp of stad. Daar lopen we veel te vaak aan voorbij...
- Stretch je lichaam in de ochtend en vul jezelf met levensenergie. Laat je adem je lichaam verfrissen!
- Neem af en toe eens een minuut om met aandacht in en uit te ademen. Je adem is altijd beschikbaar. Het is je anker in het huidige moment. Je stuurt je adem niet. Je laat je adem zichzelf ademen. Zo kan je je milde blik openen naar het nieuwe moment.