

Mindful gelukkig



# Mindful gelukkig

7 bronnen  
van innerlijke vreugde

David Dewulf

[www.lannoo.com](http://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 binnenwerk: Catherine Dal

Illustraties binnenwerk: Philippe Decaluwé en Huguette Declercq

© Nederlandse editie: Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2010 en David Dewulf

D/2010/45/172 – NUR 770

ISBN 978-90-209-9034-8

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

<b>Woord vooraf</b>	7
<b>Deel 1. Mindful gelukkig zijn</b>	11
<b>Deel 2. De 7 bronnen van innerlijke vreugde</b>	29
Bron 1. Laat vooropgestelde ideeën los	30
Bron 2. Open je aandacht voor wat mooi is	62
Bron 3. Kom thuis in innerlijke stilte	84
Bron 4. Bewaak je innerlijke wereld	104
Bron 5. Ontdek de rijkdom van geven	126
Bron 6. Wees dankbaar	146
Bron 7. Vertrouw vertrouwen	170
<b>Nawoord</b>	192



# Woord vooraf

Bedankt dat je dit boek kocht. Ik wil je graag vanuit mijn hart een geschenk meegeven. Het is een geschenk dat ik ook heb mogen ontvangen. En het bijzondere is: hoe meer ik ervan geef, hoe meer ik ervan krijg.

Weet je wat het is? Vreugde! Ik heb de bronnen ontdekt in mezelf, bronnen die altijd blijven borrelen, in alle seizoenen. Het zijn bronnen van innerlijke vreugde, niet bepaald door de zomer of de winter van mijn leven. Deze bronnen hebben mij het diepe geschenk van het leven gegeven, de vreugde van in leven zijn.

Ik heb lang gedacht dat dit niet voor mij was weggelegd, maar alleen voor mensen die gelukkig zijn geboren. Nu weet ik: het is toegankelijk voor iedereen. Ook voor jou! En mijn geschenk aan jullie is om dit te delen, zodat we op deze aarde meer vreugde kunnen ervaren.

Misschien ben je wel nieuwsgierig hoe ik dit ontdekt heb. Wel, al jaren mediteerde ik en toch stelde ik vast dat ik nog een diep gevoel van vreugde en geluk miste. Vastberaden besloot ik te achterhalen waarom ik de grote vreugde van in leven zijn niet volop kon ervaren. Het was er wel, maar sporadisch. Verontwaardiging en ontgoocheling zaten op een subtiele manier in mij. Soms was het gewoon de drukte van mijn werk en de vele verantwoordelijkheden van mijn leven die mij verhinderden in vreugde te leven.

Er kwam een totale verandering in mijn belevingswereld. Het gebeurde in India. Ik zat, wandelde en mediteerde in het park, al drie dagen. En toen was die rivier plotseling niet meer 'daar' maar stroomde hij 'hier', door mijn hele wezen. Ik werd omhuld door zachte vreugdestromen. De bronnen van innerlijke vreugde hadden zich in mij geopend.

Een heel diepe, zachte vredesstroom  
heeft zich in mijn diepste wezen gevestigd  
en met het diepe weten dat niets,  
maar dan ook niets in deze wereld  
deze vreugdestroom kan overtreffen.  
Lof en plezier zijn nog steeds aangenaam.  
Schuld en pijn zijn nog steeds onaangenaam  
maar het zijn slechts golven  
opgenomen in de enorme oceaan  
van vreugde.



Het is een gevoel dat ik sindsdien de hele dag kan ervaren, in de auto, terwijl ik de trap op loop, terwijl ik wacht. Alleen op momenten dat er veel gepland wordt en er op mijn werk een strakke deadline is, verlies ik het even, maar het bijzondere is dat het niet eens een bewuste in- en uitademing vraagt om terug te keren naar de vreugde. Gewoon mijn aandacht zachtjes hernieuwen, brengt me helemaal terug in het nieuwe moment met al zijn levendige kwaliteiten. Het is een gevoel dat alleen maar dankbaarheid en respect kan meebrengen.

Ik begon spontaan te schrijven. Niet dat ik dat bewust wilde, maar iets in mij dicteerde de juiste woorden. Zo heb ik mijn nieuwe boek *Mindful gelukkig* in een vloeiende beweging geschreven. Ik hoop dat het boek jou zal bijstaan in de ontdekking en opening van je innerlijke vreugdebronnen. Alvast veel vreugde en geluk toegewenst.

Ik wil nu nog in het bijzonder Phap Dung (Cuong Lu) danken, zijn woorden en zijn stilte hebben mij bijzonder geïnspireerd. Ik wil ook graag Jack Kornfield en Thich Nhat Hanh danken, zij hebben een bijzondere invloed op mijn werk. Ik ben ook vele andere mensen dankbaar, ook deze mensen die voor mij een uitdaging waren, want zij hebben me ertoe aangezet om dieper te kijken naar de bronnen van innerlijk geluk. En dit heb ik ontdekt: alles wat er in mijn leven gebeurt, kan me versterken in wie ik ben.

Namasté

David Dewulf, september 2010



Deel 1

**Mindful  
gelukkig zijn**

---

Wees teureden met wat je hebt  
Vind ureugde in hoe de dingen zijn

Als je realiseert dat er jou niets ontbreekt  
Behoort de hele wereld tot jou

*Lao Tse*

## Ben jij echt gelukkig?

Hoe kijken we meestal naar geluk? Het clichébeeld kennen we allemaal. Hollywood-*smile*, surfplanken die over de golven springen, strand en zee. Of de glimlachende vader en moeder die samen met hun al even glimlachende kinderen aan de ontbijttafel zitten als een levende reclame voor ontbijtgranen. Alles gaat goed en het is leuk. Dan ben je gelukkig! En zeker als je dan ook nog van alles krijgt – stel dat je de lotto zou winnen, de jackpot!

Natuurlijk hebben je gezinsleven, je financiële situatie... een invloed op je geluksgevoel. Maar tegelijk zijn ze zeer wankel. Het beeld van de glimlachende ouders en kinderen aan de ontbijttafel is mooi, maar is vooral een reclamebeeld. De kans om de lotto te winnen is klein en bovendien blijkt dat mensen die de lotto hebben gewonnen zelden echt gelukkiger zijn geworden. Er is wel een tijdje vreugde en extase, maar op de een of andere manier lijkt de intense vreugde binnen enkele weken weer te zijn weggeëbd.

Er zit natuurlijk wel een bepaald geluk in de meevallers van het leven. Geniet ervan! Maar dit geluk kan weer een ongeluk worden als het leven verandert en de verwachtingen niet worden waargemaakt. Dan zitten we plotseling diep in de put en zien we soms de zin van het leven niet meer.

Als je je geluk enkel en alleen laat afhangen van externe factoren, raak je makkelijk meegesleurd door de golven van het leven. Je bevindt je dan op een schip zonder roer of zeil, en dreigt in de storm te verdrinken. Je kan het niet meer aan en denkt: is dit alles wat er is in het leven? Misschien raak je ontgoocheld. Of je verhardt, en gelooft dat je moet vechten om te overleven. Je dreigt je zachtheid en je natuurlijke geluk te verliezen.

---

Er is niemand  
en er zal nooit iemand zijn  
die altijd geprezen  
of altijd geminacht wordt.

*Dhammapada*

## Het leven is niet altijd gemakkelijk

Het leven heeft nu eenmaal pieken en dalen, daar kan niemand omheen. Tegenslag hoort erbij; de wereld voldoet niet altijd aan onze verwachtingen. Soms sta je in de file, soms heb je je trein net gemist, misschien ben je je baan kwijt of is er een vriend die jou niet steunt in moeilijke tijden... Het geeft allemaal geen goed gevoel.

Als je op die tegenslagen gaat focussen, kun je de indruk krijgen dat het leven een strijd is. Je wordt onrustig en je houdt uit alle macht vast wat je leuk vindt, uit angst voor tekort, of duwt weg wat je niet leuk vindt. En je leeft op automatische piloot. Werkt dit? Of is het iets wat weer nieuwe stress veroorzaakt?

*Je bent gehaast. Het licht springt op rood. Wat is je reactie, behalve stoppen? Oordeel en ergernis? Wordt het daardoor sneller groen? Nee! Je bezorgt onbewust jezelf alleen maar meer stress. Onbewust, want je besluit niet om je te ergeren, je doet het helemaal vanzelf, automatisch. Dat is niet nuttig. Deze reactie, die we ook afkeer noemen, werkt niet. In elk geval niet als je gelukkig wil zijn. Het geeft je alleen maar meer ongemak.*

Als je op automatische piloot door het leven gaat, mis je de mooie dingen in het hier en nu. En als je plotseling voor een uitdaging staat, neemt de stressreactie het over: je kan alleen vechten of vluchten, verdrinken of verdringen: je maakt je boos of je doet alsof het probleem er niet is. Soms reageer je meer subtiel, met emotioneel manipuleren. Je gebruikt drama's om te krijgen wat je wil, of je speelt slachtoffer in de hoop om aandacht te krijgen. En soms is dit de enige mogelijkheid die we nog zien in ons leven. Het brengt echter alleen meer isolatie en emotionele pijn.

JE KAN HIER NOOIT HELEMAAL GELUKKIG ZIJN,  
ALS JE OOK ERGENS ANDERS WIL ZIJN.



## De drukte van moeten, straks en daar

Is je leven ook erg druk? Misschien merk je dat je geen tijd hebt, want er moet nog zo veel. Je denkt en je doet, je denkt en je doet nog meer en je kan niet meer stoppen met denken en doen. Je bent op de automatische piloot door het leven aan het hollen. Je bent gehaast omdat je denkt dat er nog zo veel moet, en wel nu!

*Een tijdje geleden was ik met de auto op weg om een lezing te geven. Ik stond voor het stoplicht en er stonden twee auto's voor me. Toen het licht op groen sprong, stond de eerste auto duidelijk op het verkeerde rijvak. In plaats van door te rijden nam hij de tijd om zich een weg naar links te banen. Gevolg? De auto achter hem moest hoogstens twintig seconden wachten om te kunnen doorrijden. Hoe denk je dat de bestuurder in die auto reageerde? Waarschijnlijk weet je het wel: het ergste kwam in hem naar boven. Ik vraag me af wat hij van plan was met die twintig seconden die hij 'verloren' had...*

Is het echt zinvol om je zo door het leven te haasten? Denk je dat je nog aandacht hebt om te genieten van de mooie natuur onderweg naar je werk? Denk je dat je op die haastmomenten nog te genieten bent? Met hoeveel liefde denk je dat je 's avonds je partner en je kinderen kan begroeten? Hier is geen plaats voor geluk, geen plaats voor innerlijke vreugde. Het probleem is dat we vaak liever een concept van geluk achternalopen dan hier en nu gelukkig te zijn, als directe ervaring. Wat we ons echter niet realiseren, is dat we weglopen van het lopen zelf, en wel door te lopen. Hm... en zo blijven we lopen.

## OVERACTIVITEIT

In onze maatschappij is er  
een allesdoordringende vorm  
van agressie  
die overactiviteit en overwerken heet.  
De druk en de haast  
van het moderne leven  
slepen ons mee  
in een enorme hoeveelheid  
botsende zorgen en prioriteiten  
... zich overgeven aan alle eisen  
en vragen  
... zich verbinden aan te veel projecten  
... iedereen willen helpen.  
Dit activisme neutraliseert  
ons werk voor vrede.  
Het vernietigt onze innerlijke capaciteit  
voor vrede en innerlijke wijsheid.

*Thomas Merton*

## De automatische piloot

*Wat moet ik allemaal nog doen vandaag? Oh ja, dit mag ik niet vergeten. En waar liggen mijn sleutels ook al weer? Verdorie, ik had al weg moeten zijn. Vlug naar mijn auto!*

*Het licht springt op rood. Oh nee! Niet oké! Waarom nu? Duurt dit nog lang? Komaan, ik moet nog zo veel doen. Straks ben ik te laat voor de vergadering. Wat zal... Groen! Ik trap mijn gaspedaal in en baan me een weg door deze onvriendelijke omgeving. Iedereen rijdt in de weg. Weten ze niet dat ik haast heb? Sommige mensen horen helemaal niet op de weg. Waar hebben ze hun rijbewijs gehaald? Als ik nu maar op tijd kom! En ja, ik mag straks dat telefoontje niet vergeten!*

*Eindelijk in de vergadering... Oh ja, ik moet nog een rapport maken. Heb ik mijn papieren wel van thuis meegenomen? Verdorie, ik kan dit nu niet nakijken. Ik moet toch de indruk wekken dat ik luister. Hoelang zou hij nog praten? Ik kan niet wachten tot ik mijn mening kwijt kan. Ik vraag me af wat ik voor de lunch zal krijgen. Gisteren was het helemaal niet lekker. Misschien moet ik vandaag ergens anders gaan eten? En ja, straks moet ik nog naar de winkel. Deze week heb ik nog geen tijd gehad.*

*Waar waren we ook alweer gebleven? Ik ben de draad kwijt van dit gesprek, ook dat nog. Het is mijn dag niet. Het leven is zo gestrest. Ik zou ook mijn mening willen geven tijdens deze vergadering. Maar waarom heb ik toch de indruk dat niemand naar mij luistert? Ik voel me zo gespannen...*

Je kan  
nu nooit  
helemaal  
gelukkig zijn,  
als je ook  
iets anders wil  
hebben.