
Heartful

leven

Mindful

werken

David Dewulf

Heartful
leven
Mindful
werken

BALANS IN JE
LEVEN IN 7 STAPPEN

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

Vormgeving binnenwerk: Karakters

Illustraties binnenwerk: Huguette Declercq

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2014 en David Dewulf

© Model Samoerai David Dewulf

D/2014/45/591 - NUR 770

ISBN 978-94-014-2036-5

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, 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
• Een leven in evenwicht	8
• Een inleiding op de 7 stappen	9
DEEL 1: De 7 stappen	17
• Stap 1. Waar je nu bent	17
• Stap 2. Je ervaring begrijpen	37
• Stap 3. De nobele plaats	65
• Stap 4. Denken en kijken in de nobele plaats	89
• Stap 5. Nobel communiceren en handelen	115
• Stap 6. Mildheid en empathie als kracht en kompas	149
• Stap 7. Je leven volledig leven	177
DEEL 2: Leven in evenwicht	211
• Stap ∞. De rest van je leven	211
DEEL 3: Noten en wetenschappelijke bevindingen	233
Woord van dank	251
Over David Dewulf	253
Over I AM	253
Over Mindfulbiz	254
Boeken van David Dewulf	255
Inspirerende literatuur	259

Waar je ook gaat, ga er met je hele hart.

Confucius

Inleiding

*Zijn wie je bent,
en worden wie je kan zijn.*

Mindfulness blijft in de belangstelling staan. Ook het aantal toepassingen en wetenschappelijke studies blijft toenemen.

De oorsprong vind je zo'n 2500 jaar geleden. Een man, Gautama, vroeg zich af hoe hij gelukkig kon zijn in een wereld waar tegenslag deel van uitmaakt. Hij ontwikkelde inzichtsmeditatie, een concrete methode waarbij je ontdekt dat het niet zozeer de omstandigheden zijn, als wel je reactie erop die je ongelukkig maakt. Je houding staat dus centraal. En je houding kan je trainen, daarom kan je mindfulness ook 'houdings-training' noemen.

Intussen is mindfulness verspreid in het Westen en de interesse erin blijft toenemen. Het succes van mindfulness is ook niet toevallig. De methode sluit goed aan bij onze westerse manier van denken. Je leert op een nuchtere manier naar jezelf en de wereld te kijken. Zo ontwikkel je zelfkennis en kan je richting geven aan je leven.

De werkelijke waarde van mindfulness ligt namelijk in de manier waarop jij je leven leeft. Het is een levenslang engagement om te zijn wie je nu bent en te worden wie je kan zijn. Het 'nu' is de uitgangsbasis, eenvoudigweg omdat het nu het enige moment is dat je hebt. Je accepteert het nu zoals het is, omdat dit de realiteit is zoals ze is. Door deze open houding zal je merken dat dit moment steeds nieuw, fris, mysterieus en de moeite waard is om geleefd te worden, ook in de moeilijke momenten. Ze kunnen de bouwstenen worden van je nobele pad.

Een leven in evenwicht

Gelukkig zijn betekent niet dat er geen moeilijkheden zijn in je leven.

Gelukkig zijn betekent dat je aandacht en tijd geeft aan wat voor jou belangrijk is.

Met mindfulness verhoog je je betrokkenheid bij het enige moment dat je hebt, het huidige moment. En dit is ook het enige moment waarop je gelukkig kan zijn.

Je kan natuurlijk wel plannen en doelen stellen, maar als je blik altijd op 'straks' en 'ginder' is gericht, op 'later', mis je nu de geschenken op je weg. En het nu is de enige plaats waar jij de kleuren van je leven met je hart kan beleven.

Als je wil leven in het nu, ben je eerlijk voor jezelf en voor wat je belangrijk vindt. Je geeft al die aspecten van je leven evenwaardige aandacht en tijd. Zo leef je in evenwicht. Je geeft aandacht aan je werk, je vrije tijd, familie, hobby's, sport, vrienden en leuke dingen.

Lukt dit voor jou? Het kan moeilijk zijn. Als de verantwoordelijkheden van het leven beginnen toe te nemen en er spanning en tijdgebrek wordt ervaren, worden de zogenaamde niet-essentiële dingen heel snel geschrapt. Voor leuke dingen is dan geen tijd meer. Voor sporten is geen tijd meer. Voor familie en vrienden is geen tijd meer. En wat blijft er uiteindelijk nog over? Werk. Dat wat moet.

Vaak komen we daarop uit: een leven met alleen nog drukkende verantwoordelijkheden. En de dingen die we net zo leuk vinden en die het leven de moeite waard maken, krijgen geen plaats meer. Het is een beweging die komt vanuit een poging om voor onszelf te zorgen, maar het berooft ons van het allerbelangrijkste: de vreugde van in leven te zijn. En juist uit deze vreugde kunnen we de kracht putten om creatief

en geëngageerd ons werk aan te pakken. Daarom is de balans zo belangrijk.

In zeven stappen ga je ontdekken wat deze balans voor jou betekent en hoe je die kan bijsturen. Je geeft jezelf de kans om voluit te leven en je maakt van je leven je levenswerk.

Een inleiding op de 7 stappen

De stappen die hier worden aangeboden, werden eerder beschreven in het boek *De Mindful Box*.¹ We gaan daar nu op een heel praktische manier mee aan de slag. Hier vind je alvast een eerste overzicht van de inzichten.

Inzicht 1: Ik bezorg mezelf nogal wat stress

We willen allemaal gelukkig zijn, maar dat blijkt niet altijd zo eenvoudig. Je begint met eerlijk te kijken naar de stress die je ervaart. Merk je daar iets van?

- Ik wind me dikwijls op voor het rode licht.
- Ik erger me in het verkeer regelmatig aan andere weggebruikers.
- Ik word dikwijls ongeduldig als het niet snel genoeg gaat, bijvoorbeeld in de rij voor de kassa.
- Mensen voldoen niet aan mijn verwachtingen.
- Ik word geïrriteerd als mijn collega slecht werk levert.
- Ik blijf maar piekeren over de moeilijkheden in mijn leven.
- Ik klaag in stilte over mijn baas.
- Ik wil altijd maar iets anders.
- Ik kan geen kritiek verdragen.
- ...

Ga zo maar door. Er zijn altijd wel dingen om ons over op te winden. Het leven loopt nu eenmaal niet altijd van een leien dakje. Bovendien maken anderen het ons dikwijls moeilijk! Of hoeven we ons daarover niet zo op te winden? Zijn het anderen die ons ongelukkig maken? Of kunnen we zelf verantwoordelijkheid nemen voor de kwaliteit van het leven?

Het begint met de bereidheid en eerlijkheid om te zien hoe we onszelf veel stress bezorgen. We kunnen echter kiezen. We kunnen onze eigen beste vriend of onze eigen grootste vijand zijn. Welke keuze wil jij maken?

Inzicht 2: Hoe komt dit?

We doen het allemaal! We winden ons op voor een rood licht, ook al wordt het daardoor niet eerder groen. We blijven ons ergeren aan die moeilijke collega, ook al wordt hij daardoor niet makkelijker om mee om te gaan. Zinvol? Natuurlijk niet!

Je hoeft deze reactie niet te veroordelen. Dit hoort nu eenmaal bij het mens-zijn. Gelukkig maar. Deze primitieve stressreactie is gericht op zelfbehoud en overleven, en heeft gemaakt dat wij als mens konden blijven bestaan. Zonder zouden we er als soort niet meer zijn. We zouden niet vluchten voor de leeuw, we zouden niet vechten voor ons leven of groot gevaar vermijden.

In deze moderne wereld waar levensgevaar minder op de voorgrond staat, heeft de focus van onze veiligheidsscanner met haar stressreactie zich verplaatst naar overleven als 'ik-concept'. Dat betekent 'ik' met al mijn waarden, doelen en opinies. Met mijn vooropgestelde ideeën, waarvan ik vind dat ik, anderen of de wereld eraan moeten voldoen.

Natuurlijk zal het leven, dat voortdurend verandert en zo divers is, daar altijd tegenin gaan, dag na dag. Nee, de lichten zullen niet altijd op groen staan als jij eraan komt. De mensen zullen niet opzijgaan in het drukke verkeer. Ze zullen je ook niet voorlaten aan de kassa. Je zal ook nooit de perfectie bereiken, hoe graag je dat ook wil! En mensen zullen je niet sparen van kritiek, hoe hard je je best ook doet.

Hoe ga je daarmee om? Ben je bereid dieper te kijken en verantwoordelijkheid te nemen voor jouw geluk en je leven? Het is je kans om

niet steeds te verdrinken in de soms onstuimige golven van het leven en je stressreactie als antwoord daarop.

Inzicht 3: Het kan ook anders

De stressreactie is niet te vermijden. Ze ontstaat vaak onbewust en automatisch. Maar je hoeft ze niet te volgen. Dit is een bevrijdend inzicht. Je hoeft niet te reageren door dicht te klappen, je op te winden of te ontkennen. Dat is niet gemakkelijk, omdat de stressreactie zeer sterk aanwezig is in onze opmaak. Het is mogelijk dankzij bewuste aandacht en heldere intentie. Mindfulness gaat precies over aandacht en intentie. Het is duidelijk: als de stressreactie het overneemt, kunnen we niet meer helder denken. Onze stem wordt hard en we staan niet meer open voor de beste oplossing, voor het grotere geheel.

We beginnen met het opmerken van wat er gebeurt. Dit is de eerste stap van mindfulness. Dit deden we ook al bij inzichten 1 en 2. We stoppen en we kijken naar wat er hier is, zonder te oordelen over wat we zien, anders raken we gevangen in een nieuwe stressreactie.

We worden stil en tonen begrip voor hoe het nu is. Het is vanuit betrokken stilte dat nieuwe ideeën kunnen opborrelen. Stilte brengt ons in contact met neutraliteit, waarin er ruimte is voor het positieve, zonder er zich aan te hechten, en er ruimte is voor het negatieve, zonder zich in afkeer te verliezen. Dit is het vertrekpunt om met wijsheid en compassie te denken en handelen en om een nobele relatie aan te gaan met het leven.

Inzicht 4: Ik kan op een nieuwe manier denken

In betrokken stilte kunnen we de wijze compassiestem horen. Deze biedt dikwijls een ander perspectief dan dat van de stressstem. De wijze compassiestem is gericht op het grotere geheel en op de eenvoudige waarheid dat je eigenlijk nu gelukkig wil zijn. Deze stem weet dat dit niet kan als je strijdt met het nu. Het kan ook niet als jij jezelf of ande-

ren continu overlaadt met kritiek. Het is een milde, warme stem en terzelfder tijd heel radicaal, zonder verbloemingen.

Het is een stem die eerlijk is en haar waarheid spreekt zonder gehechtheid aan haar standpunt en zonder afkeer voor een tegengesteld standpunt. Het is een stem van mogelijkheden eerder dan beperkingen. Ze is gericht op wat kan zijn en op het verschil dat je kan maken, dag na dag, hoe klein ook en zal je toelaten je nobele pad te bewandelen.

Inzicht 5: Ik kan me 'nieuw' uitdrukken

Ook al horen we dikwijls de nobele stem en weten we ergens dat dit spoor is wat we echt willen, we blijven verleid door de stressstem. Gehechtheid en afkeer, vechten, vluchten en ontkennen blijven de regels van ons spel bepalen.

De wijze compassiestem volgen is een proces van vallen en opstaan en net zoals wanneer je leert skiën, zal je in het begin veel vallen. Het is nodig geduld te hebben, door te zetten en vooral je diepste intenties helder in het vizier te houden. Ze zijn het zaadje, de zon en het water voor een gracieuze bloem. Ook al voelt je leven nu als een kaal slagveld, je kan iets moois laten groeien en aan iets nieuws bouwen. Je gedachten, woorden en daden zijn de bronnen in dit proces en ze vinden hun voeding in jouw neutrale plaats.

Jouw neutrale plaats is dus niet een plaats die niets wil. Integendeel. Het is een plaats die zich niet laat verstikken door strijd en daardoor vroeg of laat opgeeft. Jouw neutrale plaats zal nooit opgeven, eenvoudigweg omdat ze de wereld niet ziet als een strijdtoneel met winnen en verliezen. Je neutrale plaats is een open ruimte die je in beweging brengt doordat je ziet wat er nu nodig is. Die doet wat er gedaan moet worden, en geen bevestiging zoekt van buitenaf. Je neutraliteit vormt de voedingsbodem van waaruit de andere n.o.b.e.l.e. kwaliteiten kunnen opbloeien: neutraal, open, betrokken, evenwichtig, liefdevol en eerlijk. In deze nobele plaats hoor je je nobele stem.

Mindfulness gaat om de waardigheid en de volheid waarmee je ieder moment op je levenspad leeft. Natuurlijk zijn doelstellingen ook belangrijk! Droom en ga voor je droom. Bied jouw uniek geschenk aan aan deze wereld. Ken je taken en geef je volledig. Neem je verantwoordelijkheid voor wat je toevertrouwd wordt.

Vergeet daarbij echter niet aandachtig te zijn voor het moment, voor de veelheid van het leven zoals het zich aandient. Haar uitdagingen, haar vreugde en haar verdriet. Dit is het hart van mindfulness!

Het eerste liefdesverdriet van je kind, een vriend die wordt ontslagen, een collega die wordt geminacht. Kan je er zijn? Kan je je laten raken door hun pijn en je tijd en betrokkenheid geven? Kan je compassievol luisteren? Doen wat nodig is?

Of de eerste liefde van je kind, een vriend die wordt gepromoveerd, een collega die opslag krijgt. Kan je hun vreugde delen? Kan je ze feliciteren vanuit je hart?

Als je echte vrienden wil, gaat het erom zelf eerst een echte vriend te zijn. Dit kan alleen als je kan thuiskomen bij jezelf in je nobele plaats, waar ruimte is voor je vreugde en je pijn. Dit is een geschenk voor jezelf en voor anderen. In deze nobele plaats kan jij de stem van je hart horen en kan je kiezen voor wat je echt wil. Zonder angst, gesterkt door je neutraliteit, je nobele aanwezigheid, je evenwichtigheid en je helderheid.

Inzicht 6: Ik kan mijn cirkel vergroten

Het gaat niet alleen om mezelf, het gaat ook om anderen. Weliswaar in relatie tot mezelf. Via mijn relatie met anderen ken ik mezelf, kan ik leren en groeien en krijgt mijn leven kleur. We hebben zoveel te danken aan elkaar. Al bij onze geboorte komen we in een ‘afgewerkte’ wereld terecht. Of toch een wereld waarin alles voorhanden is om te leven en te overleven. Een wereld waarin de generaties voor ons een zeker comfort en kwaliteit hebben opgebouwd. Je krijgt meteen mogelijkheden geboden waarop je verder kan bouwen. Soms kom je in een bedrijf waar al hard is gewerkt om je een baan te kunnen aanbieden. Of je start je eigen bedrijf en maakt gebruik van de moderne technologie die nu voorhanden is.

We kunnen niet echt alleen bestaan. Kan je daarom dit web waarin we leven waarderen? Kunnen we zorg dragen voor de wereld waarin we leven en de wereld die we zullen nalaten voor onze kinderen? Welke keuzes maak jij dag na dag? En hoe zou de wereld eruitzien als iedereen diezelfde keuze zou maken? Het hoeven niet altijd grote dingen te zijn. Het kan eenvoudigweg je houding zijn die je van moment tot moment in je verbonden leven brengt.

Inzicht 7: Ik kan mijn leven voluit leven

We hebben allemaal een geschenk voor deze wereld, voor dit leven, voor de mensen van wie we houden en misschien ook voor de mensen van wie we niet houden.

Soms durven we er gewoon niet voor te gaan, omdat we niet weten wat we allemaal kunnen, we geloven niet in onszelf. Of we zijn bang om afgewezen te worden.

Dus blijf je in je zetel zitten, die van de macht der gewoonte. Je bent er niet echt gelukkig, maar het is wel comfortabel. Je zal er bezocht worden door twijfel, door het verlangen om op te staan, maar ook de angst om dit werkelijk te doen. Dat tot op de dag dat je al je moed bij elkaar raapt, opstaat en aan je levenstocht begint.

Het start met een innerlijke tocht, met een verkenning van wie je bent, wat je wil, hoe je verder kan, wat je tegenhoudt en hoe je toch weer kan kiezen voor wat je echt wil. Het is een tocht van vallen en opstaan.

Er zullen obstakels zijn en soms zal je ontdekken dat je een tijdje de verkeerde weg hebt bewandeld, dat je niet hebt nagestreefd wat je werkelijk wilde en dat je brokken hebt gemaakt. Soms ga je merken dat de mensen met wie je je tocht hebt ondernomen toch niet staan voor hetzelfde als jij. Soms is je vertrouwen misbruikt en ben je het noorden kwijt. Je weet het gewoon niet meer.

Het zijn momenten waarop je stil dient te worden. Je schakelt terug van het doen naar het zijn, van drukte naar rust, van lawaai naar stilte. Je maakt opnieuw contact met je nobele ruimte, waar je kan kiezen voor wat echt belangrijk is. Je verzamelt opnieuw moed, hervat je tocht en ontdekt dat alles wat je nodig hebt, al klaarligt op je pad. Je hoeft alleen maar op te staan en je tocht te beginnen of te hervatten ...

Ik wens je veel moed, wijsheid en compassie op je nobele pad en een diepe integratie van de boodschappen van dit boek, zodat je leven een onophoudelijk avontuur kan worden in al haar aspecten, een leven dat met oprechtheid en respect geleefd kan worden.

Stap 1 in een notendop

- Leven op de automatische piloot
- Het levenswiel, eerlijk zijn met jezelf
- Opnieuw zelf piloot worden
- Beginnen met aandacht te geven
- Aandacht op het werk
- Je efficiëntie verhogen
- Concentratiemodules



DEEL 1: De 7 stappen

Stap 1: Waar je nu bent

*Het leven is als de zee.
Soms is er een zacht briesje,
soms zijn er torenhoge golven*

Leven op de automatische piloot

Het leven heeft veel te bieden. We staan er niet altijd bij stil. Het miracel van de natuur: een prachtige zonsopgang, een betoverende zons-
ondergang ... De zee van kleuren in de herfst, het witte tapijt in de win-
ter, het weer tot leven komen in de lente en de bloei in de zomer.

Soms kunnen we dit helemaal appreciëren. We zijn in vervoering
door een vreugdevol moment, een geboorte, een prestatie op school of
op het werk, een overwinning, een heerlijke maaltijd, een vriendelijk
woord, een steunend gebaar ...

Maar soms missen we dit. We zijn er niet bij met onze aandacht, we
zijn te druk bezig met andere dingen. Of we verliezen ons in de moei-
lijke momenten, de momenten waarop het koud is en we het warm wil-
len hebben. Toename van verantwoordelijkheden, financiële moeij-
kheden, relationele problemen, tegenvallers op het werk ...

Om het toch maar allemaal aan te kunnen, gaan we onze snelheid
opdrijven. We pompen adrenaline in ons systeem en in ons leven. Een
tijdje gaat dit, maar op een gegeven moment raken de reserves uitgeput
en zijn we helemaal buiten adem. Het leven wordt een strijd en we ko-

men in een neerwaartse spiraal terecht. En eenmaal op de bodem aangekomen vinden we het allemaal niet meer de moeite waard.

Door de drukte van ons leven laten we ons vaak afleiden van wat we belangrijk vinden. We verliezen de balans in ons leven. En dit onevenwicht kent dan zijn eigen beloop en zal vaak onbewust en onontkoombaar als een grote kracht de koers van ons leven mede bepalen. De automatische piloot waar we op leven, is daar mede voor verantwoordelijk.

Stress, stress, stress

*Opzij, opzij, opzij
maak plaats, maak plaats, maak plaats
we hebben ongeloofelijke haast*

Herman van Veen

Herken je hier iets in? Nog voor je 's ochtends je kleren hebt aangetrokken, heb je je harnas al aan om er weer 'tegen te kunnen'. Ja, je schiet er weer in en gaat ertegenaan! Adrenaline wordt al in je bloed gepompt nog voor je het bed uit bent. En als dat nog niet is gebeurd, zal de ochtendspits daar wel voor zorgen.

Merk eens op hoe je ontbijt verloopt. Eet je terwijl je naar de radio luistert, de krant leest en je kinderen onder controle probeert te houden? Hoe vriendelijk ben je in de auto als je op die manier je dag start? En hoe kom je aan op je werk? Hoe pak je je eerste uitdaging aan?

Als we onszelf niet in toom houden, als we geen aandacht geven aan wat er gebeurt, dan gedragen we ons als een op hol geslagen paard of als een tornado die alles en iedereen op zijn weg platwalst. Kijk maar eens hoe vriendelijk je bent voor je kinderen of je medeweggebruikers als je gehaast bent.

Als je op de automatische piloot leeft, merk je vaak niet wat je jezelf of anderen aandoet. Daarom is het belangrijk een beetje af te remmen. Niet dat het niet snel meer kan gaan. Eerder dat je niet steeds elders wil

zijn dan waar je nu bent, of iets anders wil dan wat je nu hebt. Je gaat af en toe wat afremmen en aandacht geven aan dit moment, het enige moment dat je hebt. Je werk kan je inhalen, de jeugd van je kinderen niet.

Waar je nu bent

*Waar je nu bent,
is waar je naartoe bent gegaan,
vaak zonder dat je het echt wilde
Hoe wil je verder?*

Misschien merk je wel dat je leven niet zo in evenwicht verloopt, of dat je gewoon niet goed in je vel zit. Je hoeft deze plek waar je nu bent, niet te veroordelen. Je kan alleen starten waar je nu bent.

Sta nu even stil bij de volgende vragen. Hoe druk is het nu in je leven? Te druk? Heb je de indruk dat je iets mist? Misschien het leven zelf?

Kijk eens eerlijk naar de levensgebieden op de linkerbladzijde. Vul ze eventueel aan. Hoe verhoud jij je tot ze? Zijn ze een bron van spanning, stress of zelfs frustratie? Of geven de gebieden je het gevoel het leven te leven dat je echt wil?

Hoe is het met je werk? Heb je een goede band met je collega's? Ervaar je dynamiek en enthousiasme? Vind je zin en betekenis in wat je doet?

Hoe is je relatie? Heb je steun aan elkaar? Of is het moeilijk?

Hoe is het met je vrienden? Kan je samen delen en het leven vieren?

Hoe is het als ouder? Of als zoon of dochter?

En je gezondheid? Heb je voldoende lichaamsbeweging, eet je gezond en rust je voldoende?

Hoe is het met je vrije tijd? Heb je hobby's? Kan je gezellig doen waar je zin in hebt? Of heb je geen vrije tijd meer?

En vind je zin en betekenis in de ruime context van je leven?

Misschien merk je dat het goed loopt op een bepaald levensgebied, bijvoorbeeld je werk. Dat kan je een goed gevoel geven en dit mag er zeker zijn. Soms echter compenseer je daarmee de mindere gebieden, waardoor je je ook niet geroepen voelt om deze aandacht te geven. En je misschien het belang ervan deels gaat ontkennen. Dit is misschien niet het beste om te doen.

Als je een levensgebied alle aandacht geeft ten koste van de andere, dan leef je in een labiel evenwicht. Zodra dit deel van je leven een deuk krijgt, heb je niets anders om op terug te vallen. Weet dat het werk dat je nu doet, ooit op een dag zal eindigen. En dan?

Vrienden, familie, leuke dingen, sport, zelfzorg, passie voor je werk ... het is allemaal belangrijk!

Misschien wil je de segmenten van je levenswiel inkleuren. Een volledig gekleurd segment staat voor een score van 10 op 10. Hoe ziet het eruit? Je kan de cirkel zien als wielen waarmee je door het leven rijdt. Hoe hobbelig ervaar je je weg?

Je levenswiel

