

David Dewulf

Leven met
**wijsheid en
compassie**

EEN BRON VAN
DUURZAAM GELUK

Lannoo

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.

Vormgeving Studio Lannoo

Tekeningen Hugette Declerque

© Uitgeverij Lannoo, Tielt, 2021 en David Dewulf

D/2021/45/600 – ISBN 978 94 014 8023 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

Woord van dank	9
Voorwoord	11
INLEIDING De zoektocht naar geluk	15
DEEL 1	
Het mirakel van mindfulness en compassie	21
Meditatie – de adem en gedachten	29
DEEL 2	
De eeuwenoude wijsheden	35
HOOFDSTUK 1. Het drievoudige juweel	37
1 – De boeddha	37
Boeddha-natuur – ontspanning vertrouwen	42
Boeddha-natuur – liefde ontvangen	45
Boeddha-natuur – rusten in open gewaarzijn	52
2 – De dharma	53
3 – De sangha	60
Meditatie – verbondenheid	65

HOOFDSTUK 2. De vier nobele waarheden	69
1 – De eerste nobele waarheid: er is lijden (dukkha)	69
Oefening – een glimlach ontvangen	71
Boeddha-natuur – zelve die komen en gaan	75
Meditatie – je compassie verruimen naar alle mensen	81
2 – De tweede nobele waarheid: er is een oorzaak van dukkha	83
Meditatie – een hart zo groot als de wereld	91
Meditatie – het goede zien en uitnodigen	102
3 – De derde nobele waarheid: er is vrijheid (geluk en compassie)	105
Boeddha-natuur – waarnemen met open gewaarzijn	107
4 – De vierde nobele waarheid: het achtvoudige pad	113
HOOFDSTUK 3. Het achtvoudige pad voor een nobel engagement	117
1 – Heilzaam begrijpen	117
Ademruimte – pijn zien	122
Ademruimte – empathie	123
Ademruimte – van empathie naar compassie	124
Ademruimte – compassievolle wensen	126
Ademruimte – een altruïstisch hart	127
Ademruimte – helpen dragen	128
Meditatie – de stappen van compassie	128
2 – Heilzame intentie	131
Boeddha-natuur – de openheid van de hemel	137
Meditatie – liefde sturen	139
3 – Heilzaam spreken (en luisteren)	143
Oefening – je compassiestem	143
Oefening – kwetsbaarheid, goedheid, welwillendheid	153

Meditatie – van kritiek naar compassie	162
4 – Heilzaam handelen	173
Meditatie – kiezen voor waardigheid	179
5 – Heilzaam levensonderhoud	203
6 – Heilzame inspanning	217
Ademruimte – de anti-burn-outmantra	218
7 – Heilzame concentratie	225
Staande meditatie	227
8 – Heilzaam gewaarzijn (mindfulness)	233
Meditatie – gewaarzijn van het lichaam	234
Meditatie – gevoelstoon observeren	235
Meditatie – gevoelstoon, gedachten en emoties observeren	236
Oefening – wandelen met compassie	241
HOOFDSTUK 4. Het pad van dana (vrijgevigheid)	247
Meditatie – vergeving	255
De uitnodiging	259
Eindnoten	263
Meditaties: de downloads	267
Aanbevolen literatuur en websites	268
Over de auteur	269
Over Wonderwell	269
Andere boeken van David Dewulf	270

Woord van dank

Tijdens mijn jarenlange zoektocht over de wereld heb ik vele waardevolle mensen ontmoet die mij diep hebben geraakt en geïnspireerd. Niet hun namen maar hun liefde, compassie en wijsheid koester ik tot op vandaag in mijn hart. Het is daarom onmogelijk om volledig te zijn in wie ik allemaal zou willen danken voor het tot stand komen van dit boek.

We hebben ook zoveel te danken aan elkaar. Soms krijgen we een inzicht door een gesprek met iemand die even ons pad heeft gekruist. Of we waren getuige van een inspirerende daad. En soms zijn het de meest uitdagende mensen die ons hebben helpen groeien in onze wijsheid en compassie.

Ik wil in ieder geval Jack Kornfield, Tara Brach, John Makransky en Thich Nhat Hanh danken. Ook wil ik mijn dankbaarheid uitdrukken aan de Dzogchen-traditie. Dzogchen heeft voor mij veel doen samenvallen en heeft begrippen die me eerder abstract leken, echt betekenis gegeven en me ondersteund in mijn leven.¹

Ik wil ook deze mensen danken die voor mij een uitdaging waren. Ik heb het als een uitnodiging kunnen zien om te groeien in wijsheid en compassie, en die ervaring ligt mee aan de basis van dit boek.

En natuurlijk ook dank aan mijn vrouw en kinderen, van wie ik eindeloos veel hou en die me vaak zagen verdwijnen in dit boek! Dank voor hun geduld. En ten slotte nog dank aan mijn ouders, die me op jonge leeftijd ruimte hebben gegeven om dit pad te bewandelen.

Voorwoord

Ik was gefascineerd toen ik de koffieklets van mijn grootmoeder met een aantal dames aanschouwde. Op het midden van de tafel stond een grote doos pralines. Ik zie nog voor mij hoe een van de dames de zoveelste praline naar haar mond bracht, terwijl ze zei: 'De dokter zei dat ik dit beter niet kan eten, maar ik kan het niet laten.' Dit moment was voor mij een donderslag bij heldere hemel. Ik dacht: is het werkelijk zo dat de geest zwakker is dan een stuk chocolade? Deze vraag opende voor mij een zoektocht die richting aan mijn leven gaf. Kort erna werd ik elf. Ik beloofde mijn moeder dat ik een jaar lang geen chocolade zou eten om te tonen dat de menselijke geest sterker kan zijn. Ik zag dit als een overwinning. Intussen geniet ik wel weer van chocolade ☺.

Datzelfde jaar werd ik getroffen door de diepe sereniteit van mediterende monniken die ik op tv zag. Het was met Nieuwjaar, ze toonden hoe verschillende culturen het nieuwe jaar willen beleven. Eerst waren er beelden van dronken mensen op straat in het Westen, gevolgd door beelden uit het Oosten: een moment van stille meditatie. Het contrast was heftig. Ik wist toen niet wat meditatie was, maar het raakte mij. Het voelde als heel wezenlijk aan. Op mijn vijftiende kreeg ik de kans om me in kriya yoga, tao en tai chi te verdiepen. Het waren mijn eerste stappen op het pad.

Een levenskeuze

Mijn ouders waren succesvolle zakenmensen. Het zou 'logisch' geweest zijn om de bloeiende zaak van mijn ouders voort te zetten. Toch wrong het plaatje.

Ik was een aantal keer meegegaan om de zaak te leren kennen. In de verkoop is het nu eenmaal zo dat er meerdere aanbieders zijn en dat de goedkoopste het (meestal) haalt. Het is als een spel met duidelijke

regels dat eerlijk en transparant gespeeld kan worden. Belangrijke waarden voor mij.

Maar toch zinde het me niet. Ja, mijn ouders hadden het geluk succesvol zaken te doen, maar wat met al die mensen die het niet haalden? En wat als er vriendjespolitiek aan te pas kwam? En wat met zij die misschien door concurrentie tot een faillissement werden gedreven?

Ik wilde iets anders, een invulling van mijn leven op een manier waarop iedereen behoeften zouden kunnen worden vervuld, zonder concurrentie, met respect en compassievolle betrokkenheid voor allen.

Daarom koos ik voor de zorg, waar de profit niet op de voorgrond staat. Tenminste, dat dacht ik toen toch. Ik studeerde geneeskunde om mezelf een sterke basis te geven in de menselijke wetenschappen. Toen ik afstudeerde als arts kon ik mij volledig wijden aan de studie van bewustzijn, meditatie en spiritualiteit. Ik heb jarenlang de wereld rondgereisd. Ik ben op alle continenten geweest en heb tientallen tradities bestudeerd.

Na vele jaren van intensieve studie en ervaring wist ik precies hoe het leven in elkaar zat. Ik had immers heel wat wereldbeschouwelijke kaders bestudeerd, en ik had op alles een antwoord. Mijn opleidingen hadden veel belangstelling, ik kon mensen inspireren met de kennis en ervaringen die ik had opgedaan.

Het moment waarop alles wankelde

Toen kwam de dag dat ik merkte dat er iets niet klopte. Ik ontdekte hoe alle opgedane kennis mij in de weg stond om de essentie van het leven te ervaren.

De grond beefde even onder mijn voeten. Kennis geeft de indruk van controle en het gevoel belangrijk te zijn. Je kan er bijgevolg ook makkelijk aan gehecht raken. Het geeft je identiteit. Kennis loslaten kan dan ook onzekerheid en angst bezorgen.

Toch was het duidelijk dat het allemaal maar kaders zijn en kaders zijn niet de realiteit! Hoe meer je je eraan hecht, hoe meer je in strijd raakt met andere kaders, en hoe minder open je bent voor het unieke van wat er hier nu is.

De stap waarbij ik kaders losliet, was dus enerzijds beangstigend, maar anderzijds ook heel bevrijdend. Waarom bevrijdend? Omdat kaders het leven vastzetten, terwijl het leven continu verandert!

Leven is verandering. Toch willen we ergens dat het leven voorspelbaar is. Dan hebben we het gevoel controle te hebben en voelen we ons veilig. Alleen: niets is zeker. Alles kan elke dag, ja zelfs ieder moment, weer anders zijn. Gelukkig maar! Anders zou het leven best saai worden. Stel dat je een spel zou spelen en het ligt al op voorhand vast wie er zou winnen. Dan is het toch een stuk minder leuk?

Het leven als een spel dat je samen speelt

Je kan kijken naar het leven als een spel. Een spel dat natuurlijk ook soms pijnlijk zal zijn, omdat je nu en dan eens verliest. Het hoort erbij, voor iedereen. Het is immers geen spel dat we alleen spelen, maar samen. En het loopt fout als we niet waardig kunnen verliezen en als we willen winnen ten koste van onze menselijkheid.

Er is een fundamentele keuze in je spel: speel ik het vanuit zelfgecenterdheid*, wat betekent dat 'ik, mij en mijn' je enige echte bekommernissen zijn? Of kan je het spelen met een oprechte betrokkenheid en compassie naar de ander? We noemen dit zelftranscendentie. Niet ik 'of' jij maar ik 'en' jij – wij dus – staan op de voorgrond. En 'wij' betekent ook de onbekende. We delen in ons geluk en we nemen universele verantwoordelijkheid zoals de dalai lama dit verwoordt.

Kunnen we kiezen om samen gelukkig te zijn? Dit is misschien de enige wijze keuze voor duurzaam geluk. Ik hoop dat je dit tijdens deze reis kan ontdekken, ook in tijden waarin je het moeilijk hebt met anderen en de nood van de wereld hoog is.

Ik hoop je daarbij te ondersteunen met dit boek. Ik wens je een boeiende reis toe!

David Dewulf

* Zelf-gecenterdheid kan je ook benoemen als zelf-gerichtheid, en zelf-transcendentie als zelf-overstijging. Levinas gebruikt de termen 'baatzuchtig' en 'onbaatzuchtig' (vertaald in het Nederlands).

*Er is een kaars in
je hart die wacht om
aangestoken te worden.
En je kan dit voelen, niet?*

Rumi

De zoektocht naar geluk

Misschien vraag je je weleens af of het leven meer te bieden kan hebben. Of heb je het gevoel dat er je iets ontsnapt. Het is als een kaars in je hart die wacht om aangestoken te worden. En je blijft maar verder zoeken en hard je best doen. Toch lijkt het geluk je steeds tussen de vingers te glijpen. Het bevindt zich steeds achter de horizon.

Interessant is dat onderzoek toont dat de mate waarin we ons gelukkig voelen maar voor 10% afhangt van de omstandigheden, van wat we hebben en krijgen. De andere 90% zijn ongeveer gelijk verdeeld in enerzijds je genetische blauwdruk en anderzijds je houding, hoe je omgaat met dingen en wat je brengt in de wereld. Over dit laatste gaat dit boek, want daar heb je uiteindelijk de meeste invloed op. De vlam van je kaars, het geschenk voor jezelf en het leven.

De Boeddha

Ik wil je het verhaal vertellen van een man die ook zocht naar diepere betekenis en geluk. De antwoorden die hij heeft gevonden kunnen ons blijven inspireren.

Zijn leven speelde zich 2600 jaar geleden af in India. Hij was de zoon van een koning, en na een beschermd leven in alle weelde, werd hij geschokt door het menselijke lijden dat hij te zien kreeg toen hij de eerste keer het paleis verliet. Hij was vastberaden het mysterie van het leven in haar liefde en liefdeloosheid, lijden en geluk te doorgronden. Het werd zijn zoektocht naar een diepere vorm van geluk.

Hij leerde onder verschillende meesters. India was immers een land waar yoga en meditatie wijdverspreid waren. Alhoewel hij vaststelde dat hij zich tijdens die meditaties wel goed voelde, vond hij dat er toch

niet zoveel veranderde wanneer hij weer uit de meditatie kwam. De dagelijkse zorgen en frustraties bleven dezelfde.

De meditaties, toen voorhanden, waren immers allemaal vormen van concentratiemeditatie. Het object van meditatie ligt hier meestal buiten jezelf, bijvoorbeeld een vlam, een afbeelding, een mantra. Deze meditatievormen geven (soms heerlijke) ontspanning, en dat is vaak welkom, maar geen dieper inzicht in jezelf. Ze pakken de manier waarop je omgaat met dagelijkse uitdagingen niet echt aan.² Boeddha was trouwens heel pragmatisch. Een anekdote: op een dag zag hij een man al vele uren op één been staan in een best moeilijke houding. ‘Wat doe je?’ vroeg Boeddha. ‘Ik ben mijn karma aan het zuiveren’, antwoordde de man. Waarop Boeddha zei: ‘Hoe weet je hoelang je nog moet?’ ‘Weet ik niet’, antwoordde de man. ‘En hoe zal je weten dat het genoeg is?’ vroeg de Boeddha. ‘Weet ik ook niet.’ Waarop de Boeddha zei: ‘Verkeerde beoefening.’

Vastberaden als hij was, volgde hij zijn eigen weg. Zijn meditatie-object werd zijn eigen menselijke geest: gedachten, emoties, gewaarwordingen, impulsen en reacties. Zodoende kwam hij tot een diep inzicht in de natuur van de geest en in de automatische reacties waarin we gevangen zitten en waarmee we onszelf en anderen ongelukkig maken. Deze meditatievorm wordt dan ook inzichtmeditatie. Inzicht in jezelf is de eerste stap naar nieuwe keuzes maken en je op een vriendelijker manier tot het leven verhouden.

De man werd Gautama, de Boeddha,³ genoemd en zijn inzichten liggen aan de basis van wat we nu onder meer kennen als mindfulness.

Gautama was een man zoals vele anderen. Je hoeft er dus niets mysterieus bij voor te stellen. In essentie gaat het erom je gezond verstand te leren gebruiken en je hart oprecht open te stellen voor je leven en voor alle mensen.

Een reis samen

Eerder dan een boeddhistisch boek te schrijven, wil ik graag delen hoe de inzichten van de Boeddha mij hebben geholpen en hoe ze waardevol zijn gebleken. Soms betekent dit dat ik dingen vanuit een ander gezichtspunt bekijk. Zelf beschouw ik me niet als een boeddhist, noch als een expert in het boeddhisme. Ook de Boeddha was geen boed-

dhist trouwens. Het boeddhisme kwam later en heeft door de eeuwen heen in verschillende landen verschillende ontwikkelingen gekend. Dit heeft een voordeel: je kan kiezen welke weg je nu aanspreekt. Sommige wegen zijn wel dogmatischer dan andere. Misschien wil je je niet laten verleiden tot een pad dat beweert het ene juiste te zijn. Of toch niet tot deze overtuiging. Kijk gewoon wat er nu het best bij je past.

Mindfulness is intussen de bekendste en voor velen meest toegankelijke vorm en is de voorbije decennia heel populair geworden, vooral omdat het hulp biedt aan de ‘gestreste’ westerse mens.⁴ Mindfulness heeft echter een beperking en zelfs een valkuil. Je kan mindfulness namelijk ook gebruiken om ‘nog meer stress’ aan te kunnen, en zo je grenzen nog verder te verleggen. Het gevaar is dan dat mediteren niets meer is dan jezelf reanimeren en dat je na je meditatie gewoon weer verder doet zoals je bezig was. Bovendien focust mindfulness heel sterk op je persoonlijk welzijn en geluk. Zo toont interessant onderzoek van Tania Singer dat mindfulness het persoonlijk welzijn wel verhoogt, maar het prosociaal gedrag niet (met prosociaal gedrag bedoelen we dat je gericht bent op hulp aan de ander).

We mogen daarom niet vergeten dat mindfulness maar een deel vormt van een enorme bron van levenswijsheid. De grotere uitnodiging (van de Boeddha) vraagt je om stil te staan bij hoe jij je leven leeft, in de brede context, in relatie met elkaar en de uitdagingen op deze planeet. En daar worden vriendelijkheid, compassie, wijsheid en je oprechte bijdrage aan het leven heel belangrijk.

Chocolade delen

Ik begon dit boek met een anekdote uit mijn jeugd waarbij ik sterker wilde zijn dan chocolade. En op een bepaalde manier is dit belangrijk.⁵ Net als op een gezonde manier kunnen genieten (van chocolade). Maar misschien nog belangrijker is om je chocolade te kunnen delen. Een beetje minder focus op persoonlijk geluk dus, en het geluk in verbinding met elkaar een kans geven. Dat is een dieper geluk. Immers, gedeelde smart is halve smart en gedeelde vreugde is dubbele vreugde.

Dit is de uitnodiging van dit boek. Het delen van je chocolade, of beter: het delen van je tijd, je zorg, je vriendelijkheid, je liefde, je

eerlijkheid, je compassie, je vergeving en je welwillendheid aan steeds grotere kringen van mensen om je heen.

Het is het pad van de vreedzame krijger. In de Tibetaans boeddhistische traditie spreekt men van het pad van de Bodhisatva. Een Bodhisatva is iemand die zijn innerlijke goedheid wil realiseren met als doel anderen te helpen en die zijn leven daar (deels) aan wijdt. Het is een pad dat, als we het samen bewandelen, aan de basis kan liggen van een mooiere wereld.

Ik nodig je dan ook graag uit om stil te staan bij de oprechtheid waarmee je leeft, en hoe eerlijk en kwetsbaar je kan zijn voor wat er echt in je omgaat. En bij je plaats in, en bijdrage aan, deze wereld.

De magie van Shambhala

Het verhaal over Shambhala komt al sinds het jaar 1000 voor in Tibetaanse teksten. Er bestaan vele versies van en de versie die ik hier meegeef intrigeert mij in het bijzonder.

Shambhala is een mythisch verborgen rijk in de Himalaya, waar vrede en harmonie heerst. Toch zijn de inwoners er geraakt door het lijden van de wereld. Ze bereiden er de Bodhisattva's voor om de wereld te helen.

Sommige mensen gingen op zoek naar Shambhala, net zoals de zoektocht naar de graal in de middeleeuwen. En dit terwijl het een weg naar binnen is, naar het hart. Het is een reis die een innerlijk vuur doet ontwaken, die de kracht geeft om de wereld te doen ontwaken en te helen.

Het zijn deze mensen die zich inzetten voor het goede. Vreedzame krijgers, de Bodhisattva's, Shambhalakrijgers... Het is maar hoe je hen benoemt. Het is iedereen die bewust bijdraagt aan een mooiere wereld op een vreedzame en soms vurige manier.

Het zijn mensen in alle lagen van de bevolking, zonder dat je ze meteen kan herkennen. Ze vallen niet meteen op en streven dit niet na. Ze zijn de moedigen, die de plaatsen waar pijn en lijden is niet vermijden. Ze gaan niet uit de weg, ze geven niet op. Ze begeven zich in de gangen van de macht, corruptie en machtsmisbruik, in de moeilijke plaatsen, en doen wat ze kunnen om een verschil te maken. En dit gewapend met compassie en wijsheid.

Soms moeten ze zichzelf aan hun missie herinneren, of het leven helpt hen daarbij. Vroeg of laat ontwaakt het vuur in hun hart met compassie en stellen ze die ten dienste van de wereld.

DEEL 1

Het mirakel van mindfulness en compassie

*Mindfulness is heel eenvoudig,
er is niets mystieks aan.
Je geeft aandacht aan het enige moment
dat je hebt, het huidige moment.*

Een tijd geleden organiseerde ik een lezing met de bekende psychiater Dirk De Wachter. De essentie van de meeste hulpvragen vat hij als volgt samen: dokter, ik kan niet meer mee. Het gaat allemaal veel te snel.

Hoe is het met jou? Wat is je antwoord als iemand vraagt hoe het met je is? Druk, druk, druk? Dan loop je waarschijnlijk ook van alles achterna. En dit ten koste van je rust, en je batterijen. Heb je je al afgevraagd waarom er zoveel burn-outs zijn? Misschien merk je zelf ook dat je batterijen bijna leeg zijn of ervaar je andere vormen van stress door die drukte waarmee je leeft. Je hebt behoefte aan een adempauze of om op een nieuwe manier in het leven te staan.

In Plum Village met Thich Nhat Hanh

Ik heb vele jaren mijn vakantie doorgebracht in Plum Village, samen met mijn kinderen en vrouw. Je kan er mensen ontmoeten uit de hele wereld. Het is een prachtige plaats.

Het was de tijd dat Thich Nhat Hanh nog de voordrachten gaf. Hij is onder andere auteur van het boek *Het mirakel van mindfulness*. Die bewuste dag was de voordracht in New Hamlet, en gezien we in Lower Hamlet verbleven, betekende dit wat vroeger opstaan en tegen 7.15 uur de hele ochtendrush rond hebben – alle kleine kinderen gewassen, gegeten, alles opgeruimd – om op tijd klaar te staan bij de bus. Het was zo'n moment waarop je denkt: had ik toch niet beter gekozen voor een strandvakantie, dan konden we lekker lang slapen... Toch was het beslist de moeite waard!

Die bewuste dag kwamen we rond 7.45 uur aan in New Hamlet. Het was er best druk. De nonnetjes aldaar waren nog alles aan het voorbereiden om meer dan vijfhonderd mensen te ontvangen. De lezing zou simultaan vertaald worden in verschillende talen en er waren koptelefoons voorzien voor wie dat wilde.

Om 8.30 uur kwam Thich Nhat Hanh binnen. Hij wilde zijn lezing starten. Helaas deed de Engelse vertaling het niet. De organisatie poogde zo goed mogelijk de technische storing op te lossen. Zo'n twintig minuten later werkte de vertaling nog altijd niet en ik voelde de spanning in de zaal stijgen. *We zijn zo vroeg opgestaan, en nu nog altijd niets? Konden ze dit niet vooraf testen?...* Het werd wat rumoerig. Thich Nhat Hanh merkte dit natuurlijk op en niet veel later nam hij de micro:

‘Waarop wachten jullie?’ Niets meer, niets minder. Iedereen had het gehoord, maar niemand wist precies wat hij bedoelde.

Zo’n vijf minuten later zei hij precies hetzelfde: ‘Waarop wachten jullie?’ Nog eens vijf minuten later nam hij opnieuw de micro en zei: ‘Waarop wachten jullie, om gelukkig te zijn?’

In de vele maanden die ik in Plum Village heb doorgebracht was dit waarschijnlijk de meest memorabele les. Of zoals Thich Nhat Hanh het soms benoemt: *Present moment, wonderful moment*.

Ja, je kan geluk ervaren door eenvoudig het moment te waarderen zoals het is. Het is een van de kleuren van geluk. En als we ook de andere kleuren van geluk toelaten, gaan we de regenboog ervaren. Ons geluk is duurzaam geworden. Dat is de uitnodiging van dit boek.

Een open moment

In Plum Village hoor je ieder uur de bel. Het horen van de bel is een uitnodiging om te stoppen, te ademen en aandacht te geven. We worden terug helemaal bewust van het moment in al zijn rust en schoonheid. Het is een prachtige ervaring die toelaat het hier en nu volledig te leven en te beleven! Je neemt de tijd om te voelen dat je ademt, leeft en bestaat.

≈ REFLECTIE

Word even stil en ontvang het moment in zijn spel van kleuren, vormen, geuren en gevoelens. Kijk en aanschouw wat je ziet. Kan je het als voldoende ervaren? Of moet er iets meer zijn? Voel je de onrust die je drijft naar weer iets anders?

Een open moment is een moment waarop je alles laat zijn zoals het is. Heerlijk als je daarin kan ontspannen. Je interfereert niet, je ziet en je laat zijn. Je doet niets en je bent toch helemaal aanwezig. Je drukt en je verhaal staan niet meer tussen jou en het leven. Je ervaart het gewoon, zonder oordeel. Het is bijzonder hoe je op deze manier de eenvoud van het leven kan waarderen.