

DAVID DEWULF



– ANDERS OMGAAN MET –

VERDRIET

*De weg van mindfulness,
compassie en verbondenheid*

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

© Uitgeverij Lannoo, Tielt, 2023 en David Dewulf
D/2023/45/107 – ISBN 978 94 014 8455 8 – NUR 770/749

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleelvoudigd; 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.

Dit boek kan links, hyperlinks of referenties bevatten naar sites die niet door Uitgeverij Lannoo nv worden beheerd. Wij zijn niet aansprakelijk voor de inhoud van de websites waarnaar verwezen wordt, noch voor de aanbiedingen, producten of diensten die erop worden vermeld.

Inhoud

Voorwoord	9
HOOFDSTUK 1 Verdriet op je pad	11
Het is niet altijd zoals we willen	11
Het gekwetste hart	12
Een golf van verdriet in ons gezin	16
Het verdriet van vele mensen	19
De kleuren van verdriet	22
Een klein verdriet	25
Schrijven over je verlieservaring	30
HOOFDSTUK 2 Je verdriet verzorgen	35
Het is voor iedereen anders	35
De eenzaamheid van pijn	38
Zorg dragen voor jezelf	40
HOOFDSTUK 3 Een ruimte voor troost	43
De mogelijkheid van troost	43
Troost van anderen	44
Soms liever alleen	46
Andere vormen van troost	48
Lichtpuntjes op je pad	61

HOOFDSTUK 4	Zorg dragen voor de diepere lagen	65
	Je in de diepte begeven	65
	De wilde natuur van verdriet	67
	Liefde voor de wilde natuur	71
	Acceptatie door liefdevolle troost	73
	Nog meer troost: je compassiestem	75
	Meditatie met je compassiestem	78
	De compassievolle metgezel	80
HOOFDSTUK 5	Obstakels in de stroom van vreugde en verdriet	85
	Als de rivier stukt	85
	Ik mag me niet verdrietig voelen	87
	Ik mag niet meer genieten	90
	Ik raak nooit meer over mijn verloren liefde heen	93
	Het moet weer worden als vroeger	95
	Het is te veel, ik kan het niet (alleen) aan	98
	Ik wil niet meer verder, het heeft geen zin meer	101
	Ik voel me schuldig	103
	De ander is schuldig	111
HOOFDSTUK 6	De dans tussen afscheid en verbondenheid	121
	De veranderingen van het leven eren	121
	Je eigen naderende einde...	123
	Het naderende einde van dierbaren	126
	Een plots einde	129
	Het heengaan eren	132
	En na de dood	133

De nagedachtenis in ere houden	136
De nalatenschap eren	140
Ook het mysterie eren	142
HOOFDSTUK 7 Een hart voor de ander	149
De grotere vragen	149
Nieuwe prioriteiten	150
Verlies als een grotere uitnodiging	152
Partners in verdriet	157
Het verdriet van anderen (helpen) dragen	162
Helend delen	165
Het verdriet van de wereld	171
Je hoop voor alle mensen	175
Je compassie in actie	177
TOT SLOT De vele wegen van rouw en verdriet	181
Woord van dank	187
De 11 meditaties met download	188
De 11 ademruimtes met download	188
Over de auteur	189
Van dezelfde auteur	190
Literatuur	192



*De tranen van gisteren
zijn de regen van
vandaag geworden.*

Thich Nhat Hanh

Voorwoord

*Alles wat ontstaat, vergaat.
Iedere ontmoeting eindigt in een afscheid.
Wat een begin heeft, heeft een einde.*

Het zijn confronterende woorden van de Boeddha. Ze ter harte nemen is een daad van wijsheid en kan de kracht van compassie en veerkracht van je hart doen ontwaken midden in een zee van verdriet.

Als je dit boek ter hand hebt genomen, ben je vast ook al geconfronteerd met verlies. Verlies van een geliefde, verlies van een droom, verlies van iets of iemand die je dierbaar was.

De wereld is mooi. Er komen geschenken op ons pad. Alleen al de wereld waarin wij geboren worden heeft veel te bieden: we hoeven het vuur niet meer uit te vinden. We kunnen daar dankbaar voor zijn. Een huis, stromend water, winkels waar alles voorhanden is, een veilige samenleving, een baan waar we van houden... We hebben familie, ouders, misschien een broer en een zus, we krijgen vrienden, mensen dragen zorg voor ons. En we worden verliefd, en misschien ontmoeten we onze grote liefde. We kunnen daar heel blij en dankbaar voor zijn.

Helaas is er ook de andere kant. Vroeg of laat worden we geconfronteerd met verlies. Verlies van onze gezondheid en jeugdigheid, van onze job, van onze vriendschappen, van onze (droom voor onze) dierbaren... Dit kan verschrikkelijk veel pijn doen. Het zijn stuk voor stuk ingrijpende gebeurtenissen die je vertrouwen in het leven kunnen doen wankelen en je bergen verdriet en andere emoties kunnen bezorgen.

Je bent daar niet alleen in. Wat ik door de jaren heen gezien heb, is dat zoveel mensen zoveel verdriet en andere pijnlijke emoties met zich mee dragen. Vaak zitten die emoties verscholen achter het masker waarmee we leven en zijn ze verdrongen naar een onbekend plekje in onszelf.

Ik draag dit boek dan ook op aan de emotionele pijn en vooral het verdriet dat we als mens onvermijdelijk met ons meedragen. En ik nodig je graag uit om je kwetsbare, prachtige hart te ontdekken als onuitputtelijke, inspirerende levensbron in deze wereld van vreugde en smarten. Jouw hart dat een bron van liefde en troost kan zijn, niet alleen voor jouw pijn, maar voor de pijn van alle mensen.

Ik ben graag je metgezel op deze reis.

David

Verdriet op je pad

Het is niet altijd zoals we willen

Als mens wil je je happy voelen, gelukkig zijn en liefst gevrijwaard blijven van tegenslagen en pijn. Waarschijnlijk zou je een kapitaal betalen aan iemand die je een zorgeloos leven zou garanderen. Een leven zonder angst, zonder boosheid, zonder verdriet... Totaal vrij zijn van stress, wie droomt daar niet van? Helaas, de realiteit is anders. Vreugde en lijden, blijheid en verdriet... Ze horen allemaal bij het leven.

Er is daarbij niet alleen je eigen verdriet, er is ook het verdriet van je geliefden. Ook zij varen over de soms onstuimige golven van het leven en kennen tegenslag en verlies. Je kan dit niet voorkomen, hoe graag je het ook zou willen. Je bent nu eenmaal kwetsbaar en ook je dierbaren zijn dat.

Kwetsbaar zijn, hoe voelt dat? Zeg eens tegen jezelf: de kwetsbaarheid van het leven, de kwetsbaarheid van mijn leven... Wat roept dit bij je op? Misschien raakt dit iets in je hart. Iets rauws, iets onbeschermds... Het kan je angst inboezemen. We kunnen nu eenmaal niet altijd beschermen wat ons dierbaar is. Het leven brengt pijn en verlies mee. Soms willen we dat niet horen, niet

voelen... We weten niet goed wat we ermee moeten. We willen flink zijn en onszelf vertellen dat we alles onder controle hebben. Helaas komt vroeg of laat het moment waarop je beseft dat de realiteit bitterzoet is.

*We weten allemaal dat tegenslag en verlies
erbij horen. Maar we kunnen nog denken:
niet in mijn (ons) leven.
Tot het zover is...*

Het gekwetste hart

Het leven is kwetsbaar. Je zal soms gekwetst worden. En misschien heb je je hart een harnas aangedaan, om te overleven, omdat je denkt dat dit het beste was. Ik heb dit harnas ook rond mijn hart geplaatst, op jonge leeftijd. Het heeft een tijdlang zijn nut gehad, maar ik heb ontdekt dat ik zo niet verder wilde leven.

Je bevrijden van het harnas kan met veel verdriet gepaard gaan. Je ontkent je pijn niet langer. Je begeeft je in de stroom van vreugde en verdriet.

Het leven is nu eenmaal bitterzoet. Je kan het bittere niet ontkennen of wegdrücken. Of misschien wel een tijdje. Dit kan je op het eerste gezicht beschermen, maar als je dit blijft doen, betaal je er een prijs voor. Vroeg of laat komen die pijnlijke emoties weer naar boven, soms heftiger dan voorheen. En misschien ook niet onbelangrijk: als je pijnlijke emoties keer op keer wegduwt, als je je

niet kwetsbaar kan of durft op te stellen, is de kans klein dat je een hartelijk engagement met de pijn van je medemens aangaat. En dit engagement is misschien wel de grootste en duurzaamste bron van diepere zin en betekenis in je leven.

Daarom nodig ik je uit je kwetsbare hart én de kwetsbaarheid van alle harten opnieuw te eren. Niet alleen van alle mensen om je heen, maar van alle wezens op onze planeet.

Maar laten we eerst voldoende tijd nemen voor onszelf. Tijd om af te dalen in onze onderwereld, waar ons verdriet en onze pijn huizen. Tijd om weer te verwelkomen wat we mogelijk hebben verbannen naar een onbekend plekje in onszelf. Tijd om zorg te dragen voor onszelf.

Die tijd is nodig. Het is de afdaling in je diepere zelf die je klaarmaakt voor een nieuwe start. De mate waarin jij de bodem van het meer van je verdriet kan raken, is ook de mate waarin jij de toppen van de bergen van je liefde en vreugde zal kunnen vieren. Alleen zo kan jij je unieke pad bewandelen.

*Tijd heelt niet alle wonden,
maar er is wel tijd nodig om te helen.
Tijd om de reis te maken.*



ADEMRUIMTE – KWETSBAARHEID

Tijdens deze ademruimte word je uitgenodigd je handen op je hart te leggen. Zo bescherm je je kwetsbare hart zonder het af te sluiten. En je nodigt je innerlijke glimlach uit. Deze glimlach is er niet om iets weg te glimlachen, maar is er om te verwelkomen, ook het pijnlijke in je leven. Je stopt de strijd. Dit is compassie voor jezelf. Je voegt geen lijden meer toe aan het lijden dat er al is. En je draagt zorg.

Compassie heeft niets met (zelf)medelijden te maken. Je kan compassie zien als liefde die pijn ontmoet en deze pijn verzorgt en troost. Je kan compassie ook voorstellen als een zon in je hart die warmte geeft aan je hele wezen.

TING

Sluit zachtjes je ogen en voel je adem.

Nodig je zachte aandacht nu uit in je hart en breng met een langzame beweging je beide handen op je hart.

Voel die kwetsbare ruimte onder je handen en de bescherming die je handen bieden.

Nodig je zachte glimlach uit in je hart en fluister jezelf de volgende woorden toe:

Verzachten...

Omarmen...

Dragen...

Blijf die woorden herhalen en voel hoe ze binnenkomen.

Ga zo enkele minuten verder, geankerd in de adem.

Stel je nu je hart voor als een koesterende zon.
Laat je vullen en omhullen door haar warmte.
En fluister jezelf de volgende woorden toe:

*Moge mijn kwetsbaarheid gedragen worden
door de warmte van compassie.*

*Moge de pijn van mijn verlies gedragen worden
door de warmte van compassie.*

*Moge mijn pijn gedragen worden door de warmte
van compassie... de warmte van compassie...*

Hoe is het om je te laten dragen?

Blijf zo enkele minuten aanwezig en open op jouw tijd je ogen.

TING

*De warmte van compassie geeft
veiligheid aan je kwetsbaarheid.*

Een golf van verdriet in ons gezin

Mijn jongste broer was acht jaar toen hij na acht weken coma overleed. Ik was toen zestien. De pijn in mijn familie was heel intens, vooral omdat we de (valse) hoop koesterden dat hij uit zijn coma zou ontwaken. Blijkbaar waren we de enigen die niet wisten dat het bergaf met hem ging. De artsen wilden onze hoop namelijk niet wegnemen en niemand durfde ons te zeggen dat het niet meer goed zou komen. Ik schrok dan ook toen mijn beste vriend nogal luchtig deed over de dood van mijn broer. ‘Je wist het toch’, zei hij. Zijn vader was arts in het ziekenhuis.

‘Nee, we wisten het niet...’ waren de stille woorden van de pijn die ik toen ervaaarde. Woorden die geen kans kregen om uitgesproken te worden. Een pijn die toen niet gezien werd door de ander en niet verzorgd door mij. Ik wist niet hoe... behalve doorgaan. Dat was toen wat ik wel kon. Gelukkig.

De dag van het ongeluk staat nog altijd in mijn geheugen gegrift. Mijn ouders waren vertrokken naar een feest bij vrienden in Parijs en een gsm was er nog niet. Pas uren later, bij hun aankomst, zei de gastvrouw die hen opwachtte: ‘Je moet meteen terug. Ik kan niet meer zeggen, maar je moet meteen terug. Er is iets ergs gebeurd...’

Ik weet niet wat er toen door mijn ouders heen ging, maar ik zie nog altijd de paniek in de ogen van mijn moeder toen ze weer thuis was en hoorde dat haar jongste zoon op de intensive care lag. Het vult me zo weer met verdriet. Ze had haar eerste zoon ook al verloren, toen hij nog maar enkele maanden oud was.

Mijn moeder en vader vertrokken meteen naar het ziekenhuis. Mijn broer, Jozef, werd kunstmatig beademd. De weken erna waren

weken van pijn, hoop en wanhoop, verdriet en eenzaamheid. Niet weten wat...

Ik herinner me dat ik op een paardenhok in de weide bij ons huis zat en naar de hemel keek. En hij kwam terug, vanuit de sterren. Ik liep met mijn broer vol vreugde naar mijn moeder en riep: 'Hij is terug!' Het was een droom...

Mijn moeder bad dag en nacht, tot iemand zei: 'Je moet hem laten gaan.' Die nacht heeft ze niet gebeden en die nacht is hij overleden. De begrafenis was pijnlijk. Mijn ouders hadden vele vrienden. Er was veel verdriet en gehuil in de kerk. Ook al zijn vriendjes waren er.

Mijn ouders reageerden totaal anders op het overlijden. Voor mijn moeder was het een zoektocht naar de zin van dit alles. Het bracht haar in contact met yoga en spiritualiteit. Onder meer de boeken van Paramahansa Yogananda (*Autobiografie van een yogi*) en van Elisabeth Haich (*Inwijding*) waren toen een grote steun. Ik heb die boeken ook gelezen en ze hebben me geraakt.

Mijn vader verhardde. 'Er kan geen God zijn als hij dit toelaat', was zijn antwoord.

Ik denk nog altijd dat ze elkaar op dat moment verloren zijn. Het verlies van hun zoon had evengoed een (pijnlijke) uitnodiging geweest kunnen zijn om naar elkaar toe te groeien. Maar helaas.

Ik heb nog meer verdriet gekend. En ik ken nog altijd verdriet. Verdriet dat ik meedraag door het gemis van mijn geliefde. Ik ben gezegend geweest omdat ik die liefde heb mogen kennen, een liefde die ik nog altijd voel en koester. Deze liefde leeft in mij samen met de vreugde en dankbaarheid voor mijn nieuwe geliefde, die later in mijn leven kwam.

Ik ervaar ook verdriet voor de pijnen van de wereld, de pijn die mensen moeten doormaken en de pijn die mensen elkaar bewust of onbewust aandoen, de *human madness*...

MIJN VERDRIET, MIJN VERDRIET LATEN ZIJN

Soms komt mijn verdriet weer sterker naar boven en dan laat ik mijn tranen de vrije loop. Het mag er zijn, ik mag het voelen, ik mag het laten stromen. Het geeft me het gevoel weer in verbinding te komen met de aarde, met moeder aarde in haar kwetsbaarheid, in haar vreugde en verdriet. Opnieuw in verbinding met de grotere stroom van het leven. Het samen stromen van vreugde en verdriet, meevallers en tegenvallers, licht en duisternis...

*Je mag gewoon mens
zijn in je lijden.*