

JEZELF ACCEPTEREN

MET MINDFULNESS EN COMPASSIE

Ontvang de nieuwsbrief van I AM met maandelijks nieuwe tips.
Meld je 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.

Omslagontwerp: Studio Lannoo

Vormgeving binnenwerk: Catherine Dal

Omslagfoto: © Oliver Eltinger/Corbis

Illustratie p. 19: © Huguette Declercq

Gedicht p. 81: © Marianne Williamson, 'Onze grootste angst' uit: *Terugkeer naar liefde*, Uitgeverij De Zaak, 1999.

Meditaties ingesproken door: Hannelore Helmich, met uitzondering van track 10, 'You can relax now', uit: *Songs For The Inner Child*, © Singing Heart Productions, 1992. Ingezongen door Shaina Noll, www.shainanoll.com, geschreven door Susan McCullen, © Heartland Publishing 1986 (BMI).

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2013 en David Dewulf

D/2013/45/241 – ISBN 978 94 014 0692 5 – 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.

JEZELF DAVID DEWULF

ACCEPTEREN

**MET MINDFULNESS
EN COMPASSIE**

 | LANNOO

Our greatest glory is not in never falling,
but in rising every time we fall.

Confucius

Inhoud

Woord vooraf	7
Inleiding	9
Bron 1: Waar ik nu ben	13
<i>Meditatie 1: Een veilige haven</i>	29
Bron 2: Mezelf zien door ogen van liefde	31
<i>Meditatie 2: Mijn levensverhaal</i>	37
Bron 3: Mezelf een geschenk geven	39
<i>Meditatie 3: Compassievolle bodyscan</i>	45
Bron 4: Mezelf een plaats geven in mijn hart	47
<i>Meditatie 4: De ronde tafel van mijn hart</i>	53
Bron 5: Zelfcompassie en zelfwaardegevoel	55
<i>Meditatie 5: De zon van compassie</i>	61
Bron 6: De compassievolle metgezel	63
<i>Meditatie 6: De compassievolle metgezel in moeilijke momenten</i>	69
Bron 7: Mild zijn voor mezelf	71
<i>Meditatie 7: Vergeving</i>	77
Bron 8: Het pad van mijn hart	79
<i>Meditatie 8: Mezelf aanvaarden ondanks kritiek</i>	85
Bron 9: Wie ben ik werkelijk?	87
<i>Meditatie 9: Het verlangen van mijn hart</i>	93
Nawoord	99
Verder op weg met 12 tips	100
De meditatie-cd's	103
Over David Dewulf	105
Andere boeken van David Dewulf	106

KIJK EENS HOE DE SPIEGEL
ALLES VOOR HEM REFLECTEERT
MET PERFECTE GELIJKMOEDIGHEID.
ER IS GEEN HANDELING IN DEZE WERELD
DIE DE SPIEGEL ZAL LATEN WEGKIJKEN.
ER IS GEEN HANDELING IN DEZE WERELD
DIE DE SPIEGEL 'NEE' ZAL LATEN ZEGGEN.
DE SPIEGEL ZAL GEWOON ZICHZELF
BLIJVEN GEVEN, ZOALS PERFECTE LIEFDE,
AAN ALLES ERVOOR.
HOE KON DE SPIEGEL OOIT ZO WORDEN,
ZO BELEEFD, ZO GROOTS EN ZO COMPASSIEVOL?
HIJ KEEK NAAR GOD.
JA, DE SPIEGEL HERINNERT DE GELIEFDE,
KIJKEND IN ZICHZELF, IN ZIJN ESSENTIE...

Hafiz

Woord vooraf

Jezelf accepteren, lijkt dat niet vanzelfsprekend? Helaas. We zijn vaak zo kritisch voor onszelf. We leggen de lat zo hoog, alsof daarboven 'het geluk' ligt. We proberen perfect te zijn opdat iedereen ons graag zou zien. We willen er zo goed uitzien, dat iedereen ons bewondert. We verlangen naar onvoorwaardelijke liefde, maar plaatsen onszelf in een harnas van voorwaarden.

Mindfulness is een uitnodiging om jezelf te accepteren zoals je bent, in plaats van jezelf te accepteren door iemand anders te worden. Met mindfulness oefen je niet-oordelende aandacht voor wat je ervaart, of het nu plezierig of onplezierig is. Je oordeelt niet over je gevoelens, je oordeelt niet over wat je kan of niet kan. Je geeft ruimte aan jezelf om jezelf te zijn.

Met compassie schenk je warmte aan die ruimte. Het kan er immers kil aan toe gaan in onze soms harde wereld. En eerder dan dicht te slaan of te vluchten, te verharderen of te ontkennen, omarm je de pijn in jezelf met liefde en begrip. Dit vraagt vaak moed, de moed om er echt te zijn, om je leven volledig te leven met waardigheid en respect voor elk moment van je leven.

Dit boekje is een uitnodiging om dit pad te bewandelen. Ik wens je de nodige mildheid, compassie en volharding toe, en een gelukkig leven.

Ik wil graag alle mensen bedanken die zich inzetten voor compassie, zoals Jotika, Frits en Erik. Ook de compassietrainers van I AM – Daphne, Inge, Hannelore, Marie-Ann, Marina en Ria – wil ik bedanken. En Hannelore, voor het inspreken van de meditaties. Ook dank aan Anniek voor haar inspiratie.

David Dewulf

Een zonnebloem...
geworteld in schrale aarde...
zich openend naar het licht
uitbundig bloeiend
vraagt zich niet af
waarom hij geen roos is...

Inleiding

Ik had een moeilijk moment met een goede vriend. Hij had iets over mij gezegd wat ik niet zo leuk vond. Ik voelde onmiddellijk een spanningsveld en was eigenlijk het liefst in de verdediging gegaan. Tegelijk merkte ik een vloedgolf van gedachten bij mezelf op.

Ik ademde met wat ik ervoer en realiseerde me dat dit alleen maar een wanhopige poging zou zijn om de feiten te ontkennen of goed te praten. Gewoon een impulsieve reactie. Niet zinvol. Ik kon daarbij inzien dat het verhaal een waarheidsgehalte had. Ik liet de impuls om te reageren los. Mijn adem hielp me daarbij.

Toch deed het pijn. Ik krijg niet graag op mijn kop, en ik denk dat dit voor iedereen zo is. We zijn mensen en zouden het liefst alleen lof ontvangen. Kritiek krijgen voelt altijd onaangenaam. Dit erkennen en daarnaar kijken is al een stap. Je geeft het vervolgens je milde aandacht. Dit is zorg voor jezelf, voor je menselijkheid.

Voor mezelf betekende het: toegeven dat ik niet perfect ben. Het betekent ook: toegeven aan het feit dat anderen me niet als perfect zien en contact maken met hoe dit voelt. Ik laat mezelf zijn waar ik nu ben, heel eerlijk en met compassie. Ik hoef niemand de indruk te geven dat ik het allemaal voor elkaar heb en volledig de controle heb. Ik ben niet perfect, en ik hoef niet perfect te zijn, goddank! Ook anderen hoeven niet perfect te zijn.

Je verliezen in je perfectiedrang

Hoe voelt het om niet perfect te *moeten* zijn? Het kan bevrijdend zijn. Hoe voelt het om niet perfect te zijn? Het kan beangstigend zijn. Je ideaalbeeld wil namelijk steeds weer de kop opsteken: *Wees perfect! Wees goed! Doe je best!* Je ideaalbeeld wil het weer overnemen. En vaak zal het daarin slagen. De onrust neemt weer toe en je gaat van alles doen om beter te worden en anders te zijn.

Het idee en gevoel dat je niet geaccepteerd wordt, wil je vermijden. Soms door alcohol, soms door steeds iemand anders te willen zijn of te spelen. Het veroorzaakt zo veel lijden, zo veel van onszelf wordt ontkend. Onderliggend is er de (onbewuste) overtuiging *Ik ben niet goed, ik moet iemand anders zijn, ik moet aan een ideaalbeeld voldoen...*

En daarom maken we onszelf onbewust iets wijs over wie we zijn of hopen te zijn. We vertellen onszelf wie we liever willen zijn. We ontkennen de aspecten van onszelf die we niet willen zijn. We vormen een opgedreven, verbeterd zelf en identificeren ons met dit idee over onszelf. En we verhitten of bevroren wanneer ons zelfbeeld in het gedrang komt. Het wordt een gevangenis van onrust, spanning en subtiele angst, want er is altijd die onzekerheid en iets wat beter moet.

Breken en zo het licht ontdekken

We kunnen dit niet volhouden. Vroeg of laat storten we in. Het verbeterde zelf kan niet overeind blijven en valt in stukken uiteen. Het verhaal over onszelf, waarin we zo geïnvesteerd hebben, houdt geen stand meer. En het gevoel van waardeloosheid en leegte neemt het over. We trekken ons terug en nemen niet meer echt deel aan het leven. We vallen stil.

En toch kan dit moment het waardevolste worden van je leven. Als je bij je pijn kan komen met mindfulness en compassie, kan er iets nieuw ontstaan. Je kan ontdekken dat die pijn gepaard gaat met een verlangen naar iets anders, naar een diepgaand, eerlijk contact met jezelf en met anderen. Je maakt jezelf daarover niets meer wijs.

In eerste instantie kan dit wat beangstigend zijn. Het harnas dat je aan hebt gedaan om onkwetsbaar te zijn, om je pijn niet te voelen, doe je af. Je voelt je onbeschermd. Maar je hebt je verlicht van een enorme last. En er komt een onwaarschijnlijke rust en vrede. Er opent zich een kracht in jezelf die je eerder niet kende. Een authentieke, eerlijke kracht die je kwetsbaarheid omarmt en in liefde en compassie kan stralen.

Stop even met lezen en sluit je ogen.

Voel je adem en breng je aandacht naar je hart.

Als je wil, leg je je handen op de regio van je hart.

Voel de zachtheid daar.

Verwelkomende meditatie

Ik zit hier, ik neem mijn plaats in, ik mag er zijn.

Ik voel mijn adem en laat me dragen door die zachte beweging.

Ik herinner me eraan dat er niets is om te herstellen.

Ik sta mezelf toe mezelf te zijn.

En ontdek dat wie ik ben al goed genoeg is.

Ik glimlach zachtjes.

Bron 1: Waar ik nu ben

Wie je nu bent, wat je nu gelooft, wat je nu doet en niet doet, is het resultaat van een lange weg. En je hebt je best gedaan, iedereen heeft zijn best gedaan, op zijn manier. We gaan nu de tijd nemen om beter te begrijpen hoe het komt dat we nu hier zijn, met deze gedachten en gevoelens, overtuigingen en verlangens.

We zijn allemaal opgegroeid in een context, een omgeving, die voor iedereen anders is. Een andere cultuur, een andere tijdsgeschiedenis, andere normen, andere overtuigingen van de mensen om je heen. En jij hebt deze informatie op een bepaalde manier verwerkt. Dit zorgt ervoor, samen met het genetisch materiaal dat je meekreeg van je vader en moeder, dat je helemaal uniek bent. Je zal geen twee precies dezelfde mensen op aarde vinden. Ook al geloof je in reïncarnatie, zoals je nu bent, in dit leven, zal je nooit meer zijn.

Sta even stil bij jouw uniciteit.

Je bent uniek, je bent bijzonder, je mag er zijn.

Zie of je jezelf kan toestaan te zijn wie je nu bent, en dit als de startplaats zien van je groei. Uiteindelijk moet je ergens beginnen, en de enige plaats waar je echt kan starten, is waar je nu bent. Neem daarom enkele minuten de tijd voor de meditatie op de linkerbladzijde. Sluit je ogen... en feliciteer jezelf met de reis die je gaat ondernemen.

Maak even tijd voor de volgende oefening

Schrijf op wat je allemaal al hebt bereikt in je leven.

Start op jonge leeftijd, toen je een baby was.

Ja, je loopt, je spreekt, je kan lezen en schrijven.

Alleen dat al was een hele prestatie!

Maak een lange lijst van alles wat je al hebt bereikt in je leven.

Zo creëer je een 'ik kan het'-houding!

Soms was het moeilijk

Opgroeien was en is niet altijd eenvoudig. Er waren misschien obstakels op de weg, al toen je heel jong was. Misschien kreeg je niet de koestering, liefde en bescherming die je nodig had en voelde je je alleen en aan je lot overgelaten. Je was verdrietig of bang en je had behoefte aan steun en liefde, maar er was niemand. Je riep om hulp, maar er kwam geen antwoord. Je schonk je onschuldige glimlach, maar kreeg een klap in je gezicht. Je pijn bouwde zich op. Je kon er niet mee omgaan en de enige optie was de pijn verdringen en verbannen uit je hart.

Als deze gevoelens uiteindelijk niet de nodige aandacht en ruimte hebben gekregen, zal dit een belangrijke invloed hebben op je functioneren nu. Het kan je een gevoel van onwaardigheid geven, waardoor je later in je leven steeds bevestiging zal zoeken. In je werk, je prestaties, je uiterlijk...

Maar hoezeer je die ook krijgt, je zal ze nooit echt voor jezelf kunnen toelaten. Je zal met een houding van wantrouwen naar het leven kijken en geloven dat anderen je iets geven omdat ze iets nodig hebben van jou. Er is geen plaats voor liefde en compassie, noch voor jezelf, noch voor anderen... Je bent hard en kritisch en diep in je smeult een pijnlijk vuur van onzekerheid en onwaardigheid.

Leg eens een hand op je hart en sluit je ogen.

Voelt het hier teder en zacht?

Of voelt het pijnlijk en verdrietig?

Kan je in deze plaats waar je nu bent liefde toelaten?

*Hoe is het voor jou om een compliment te krijgen?
Misschien vind je dit moeilijk...
Neem jezelf voor dat je de volgende keer
een compliment echt toelaat.
Vraag misschien eens aan iemand die je echt vertrouwt
wat hij goed vindt aan jou.
Voel de koestering van de woorden...
Of adem vriendelijk met de weerstand die je ervaart.
En neem het allemaal niet te persoonlijk...*

Er niet willen zijn

Je kon niet begrijpen dat je ouders of verzorgers op de automatische piloot leefden en overgeleverd waren aan de drie subtiele gewoonten van de geest: gehechtheid, afkeer en onbegrip. Ze waren gehecht aan bepaalde denkbeelden die ze zelf hadden overgenomen van hun ouders, zonder dat ze het hadden onderzocht. Ze voelden afkeer als daar niet aan werd voldaan. Jij kreeg de hele lading. En ze begrepen niet echt wat je nodig had en welke invloed ze op jou hadden. Je was te klein om de verwarring van je ouders of je verzorgers, en de pijn en overtuigingen van waaruit zij jou pijn deden te begrijpen.

Of je kon je niet verdedigen, vechten kon je niet, want je vader was te sterk en vluchten kon je ook niet, want je had alleen maar je huis. En je richtte je oordelen en wanhoop naar binnen. Je begint jezelf te verwensen omdat je er bent. Je zou liefst onzichtbaar zijn en oplossen in het niets. En je bevriest je verlangens, je geeft op en je neemt niet meer deel aan het leven. In elk geval niet in je volledigheid als mens. Je verstoot datgene wat je het meest dierbaar is, de verlangens van je hart. Ze worden verbannen naar een onbekend plekje in jezelf.

In een laatste poging probeer je het nog te spelen. Met een masker, anders dan wie je bent. Want wie je bent, is niet goed genoeg, niet waardig om liefde te krijgen. En je creëert een façade waarmee je nog verder vervreemdt van jezelf. En je blijft het spel spelen om je gevoel van onwaardigheid te compenseren, soms een leven lang...


Zo is de kans dat je je niet werkelijk kan verbinden heel reëel, eenvoudigweg omdat je je niet kan tonen zoals je bent, in vreugde en pijn, je kunnen en je onvermogen, je verlangens en je verdriet. Daardoor kunnen de anderen je niet zien zoals je bent. Je vindt niet het contact dat je diep in je hart zoekt en dit wordt een nieuw bewijs van je onwaardigheid waardoor je nog meer probeert iemand anders te zijn. En je voelt je *helemaal* alleen en onbegrepen...

En je blijft spelen. Maar hoe goed je het spel nu ook speelt, hoeveel aandacht je ook krijgt, het vult de lege ruimte niet op. Hoeveel auto's je ook hebt, hoe goed je ook scoort in je carrière, welke merkkleding je ook draagt, hoeveel geld je ook op je bankrekening hebt... er blijft iets knagen. De pogingen om beter te worden, meer te hebben, een nog hogere positie te bereiken: het vult niet de leegte die je voelt en het bezorgt je ook nog stress. Je gevoel van eigenwaarde kan een *boost* krijgen als je weer iets verkrijgt, maar dit kan het gevoel dat er iets mis is niet helen. Het blijft almaar onvoldoende.

Je innerlijke criticus blijft maar bevelen uitsturen. Hij staat aan het roer van je schip en laat je nooit eens rustig dobberen. Hij wil met man en macht steeds verder. Niet echt ergens naartoe, maar wel weg van die plaats van pijn...

Waar de heling start

En toch is het de pijnlijke plaats diep in jezelf waar de heling kan starten. Door zorgzame aandacht en compassie naar deze plaats te brengen begint je criticus zijn plaats aan het stuur te verliezen. En ontdek je een nieuwe, frisse kracht in jezelf, die steeds nieuw is omdat hij gewoonweg tot het huidige moment hoort.



*Met mindfulnessmeditatie
word je meer wie je wil zijn.
En glimlach je
naar wie je niet wil zijn,
want af en toe
zal je die ook zijn.*

Stop even met lezen.

Voel de houding waarin je zit.

Voel ook je adem.

Laat het voelen alleen voelen zijn.

Breid je aandacht uit naar de wereld van geluiden.

Laat het horen alleen horen zijn.

Kijk naar de dingen zoals ze zijn.

Laat het zien alleen zien zijn.

Je hebt contact gemaakt met het nu.