

MINDFULNESS IN JE RELATIE



Wil je meer weten over Mindfulness in je relatie?

Lees het basisboek *Mindfulness in je relatie. Geschenken van liefde en intimiteit*.

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

Omslagfoto: © Shutterstock

Vormgeving: Catherine Dal

Illustraties binnenwerk: Huguette Declercq en Philippe Decaluwé

Stemopname: DK Recording Studio

Meditaties ingesproken door Paul Van hooydonck

Met dank aan Christophe André voor zijn inspiratie voor de compassiemeditatie

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2012 en David Dewulf

D/2012/45/533 – ISBN 978 94 014 0418 1 – 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.

DAVID DEWULF

MINDFULNESS IN JE RELATIE

LIEFDESMEDITATIES



 | LANNOO

*ALLES WAT JE VOLDOENDE LIEFHEBT,
ZAL ZIJN GEHEIMEN PRIJSGEVEN.*

GEORGE WASHINGTON CARVER

Inhoud

Voorwoord	7
Deel 1. De modder en de lotus	9
Deel 2. De liefdesmeditaties	21
Deel 3. De HART-ademruimte	43
Deel 4. De lotusbloem in je hart	51
Nawoord door Christophe André	69
Over de auteur	71
Over I AM	72
Andere boeken van David Dewulf	73
Over de meditaties	78
Zelf oefenen met de cd	79

Met dank aan de liefdevolle boodschap van Thich Nhat Hanh

Voorwoord

Waarschijnlijk heb je weleens van mindfulness gehoord. Het is een eenvoudige methode die je toelaat met mildheid en compassie door het leven te gaan – en dat is toch belangrijk in deze vaak harde wereld.

Mildheid is het vermogen om liefdevol te zijn, tijdens zowel de hoogtes als de laagtes van je leven. Je kan de vreugde van in leven te zijn volledig beleven en je voelt je betrokken bij emotionele pijn, zowel van jezelf als van anderen. De beoefening ervan vraagt moed, wijsheid en ruimhartigheid.

Uiteindelijk wordt dit het geschenk van je hart: een bloem van liefde. Heb je ooit gemerkt hoe onvoorwaardelijk een bloem is? Een bloem oordeelt niet over zijn voorbijgangers. Daarom sluit hij zich ook niet voor iemand af. Hij schenkt zijn schoonheid aan iedereen, in vreugde en in pijn.

Dit boekje is een uitnodiging om jezelf te herinneren aan de bloemen in je hart en aan het geschenk dat jij aan jezelf, je geliefde en deze wereld kan geven.

Ik wens je veel hartelijkheid toe.

David Dewulf

GEEN MODDER
GEEN LOTUS

THICH NHAT HANH

Deel 1. De modder en de lotus

Inleiding

In mijn kamer hangt de kalligrafie *Geen modder geen lotus* van Thich Nhat Hanh. De symboliek ervan vormt een waardevolle steun om het pad van liefde te kunnen bewandelen, ook in moeilijke tijden, en om zin en betekenis in het leven te vinden.

Waarom precies de lotus? Weet je waarom die bloem al duizenden jaren aandacht krijgt in bijna alle spirituele tradities van het Verre Oosten? Hij kan niet groeien zonder modder, symbool voor de moeilijkheden in ons leven. Een lotus kan zijn schoonheid niet schenken zonder de modder. Ze kunnen niet zonder elkaar bestaan. Pas als we dit echt kunnen begrijpen, kunnen we op een nieuwe manier naar het leven kijken.

Ben je daar klaar voor? Dit boekje en de bijbehorende cd met meditaties zijn bedoeld om je daarbij te helpen.

Hemel en hel

Ons westerse denken is beïnvloed door het christendom. Ook als je geen christen bent, heb je waarschijnlijk toch een idee over hemel en hel. En de hemel zien we als de plaats met lotusbloemen, de hel als de plaats van de modder.

En we hopen natuurlijk op een leven met alleen lotusbloemen, alleen schoonheid, een plaats waar geen problemen zijn en waar we geen pijn hoeven te dragen.

Als we de symboliek van de lotus en de modder echter volledig tot ons door laten dringen, zien we een bevrijdende waarheid: in de hemel zijn er zowel lotusbloemen als modder! Ja, ze horen er allebei bij. Als we dit inzien, stoppen we met vechten tegen de modder. En dat is ook het wijste, want vechten veroorzaakt alleen maar meer modder.