

Lachen

"If there's no room for laughter, there's no room for me."

Steve Harley & Cockney Rebel. *The Best Years Of Our Lives*. 1975

Moeilijke woorden

Laat ik beginnen met me te verontschuldigen voor mijn krakkemikkige taal.

Het is mijn ervaring dat gebruik van juiste termen belangrijk is, zeker in een situatie zoals deze. Het is ook zo, dat het mij vaak moeilijk valt om die juiste termen te vinden. Zeker in een situatie als deze.

Neem bijvoorbeeld een woord als "meditatie".

Ik heb het al vaak gebruikt. Meestal terloops. Maar ik heb ook al vaak het geluk gehad mensen te ontmoeten, die probeerden mij te laten begrijpen wat dat woord precies betekent. Blijkt dat het een "moeilijk" woord is, een woord dat enkel binnen een context kan begrepen worden. En in bepaalde contexten, wordt dat woord levend: het wordt een woord dat ontsnapt uit iedere kooi van definitie of omschrijving. Als een "primitieve term" in de wiskunde of filosofie. Een term die moet begrepen worden zonder dat hij exact kan worden gedefinieerd. Een woord dat enkel kan begrepen worden door ... mensen die het al begrijpen. Vanuit hun individuele ervaring bijvoorbeeld. Als woord op zichzelf, is het als een lemniscaat, als een slang die in haar eigen staart bijt.

Het onderwerp van deze tekst heeft te maken met "lachen".

Toen ik er aan begon wist ik vrij goed wat ik wilde vertellen, maar snel bleek dat "lachen" ook zo'n moeilijk woord is. Het heeft ontiegelijk veel interpretaties, en de interpretatie die mij voor ogen staat, kan ik ontiegelijk moeilijk in woorden vangen. Het is makkelijk opsommingen te maken van wat ik er **niet** mee bedoel: het gaat niet om uitlachen, om schamper lachen, om sarcastisch lachen, om sardonisch lachen. Het gaat ook niet om zelfspot

en al zeker niet om "begrijpend" lachen -dat "ik ben zo slim dat ik het wel begrepen heb" lachje-.

Wat ik er dan **wél** mee bedoel, kan ik slechts vaag en omslachtig omschrijven. Het is iets stils, intiems, iets met vreugde, een eerlijke oprechte spontane onbezoedelde vreugde, zeker geen "schadenfreude",... En kijk, daar gaan we weer: de vreugde waarover ik het heb, laat zich ook moeilijk duiden.

Ik voel wat ik bedoel, maar het blijkt onbegonnen werk om het in goede woorden te vatten. Buddhi weet waarschijnlijk wat ik bedoel. Maar voordat die informatie, dat "weten" van Buddhi, mijn spraak -of schrijforganen bereikt, is het alsof dat "weten" over een lange toweg moet reizen, waarbij aan iedere péage (tolkantoor) een deel van dat "weten" betaald moet worden en zo verloren gaat. En het is alsof die toweg ook nog eens verschillende landgrenzen kruist, waarbij het beetje "weten" dat overblijft, telkens vertaald moet worden in een vreemde taal.

Laat ik het gewoon proberen.

Het gaat dus over "lachen", het zal dus niet altijd vrolijk zijn.

"In yoga mag gelachen worden"

Mijn eerste yogaleraar was een bijzonder mens.



Zeer zeker een mens. Geen groot intellectueel of heilige, maar een mens met menselijke kleinheden, onaangename trekjes, soms lichtgeraakt en bijzonder koppig. Maar ook intens begaan met familie en omgeving, met yoga en met zijn leerlingen.

Het was mijn eerste yogaleraar, en ik ben hem dankbaar voor zijn inspiratie en voor het pad dat hij mij getoond heeft.

Ondertussen ben ik meer dan tien jaar ouder. Al die tijd ben ik bezig gebleven met yoga, heb ik geprobeerd me te verdiepen in yoga, heb ik geprobeerd te leren. Van boeken, tijdschriften, internet en mensen die toevallig mijn pad kruisten. Ook van andere leraren. Leraren die misschien veel verder "ontwikkeld" of meer "geschoold" waren dan die eerste leraar.

Toch voelt het alsof ik van hem, in die eerste maanden, meer geleerd heb dan in alle jaren die volgden samen.

Een van zijn vaste uitspraken was dat er in yoga al eens gelachen mocht worden.

Hij zei dat vaak, en altijd met een oprechte glimlach.

Voor mij had die uitspraak veel meer effect dan al de andere aanwijzingen of raadgevingen die ik ooit in yogalessen kreeg: "Loslaten", "aanpassen aan je eigen lichaam", "niet verder gaan dan je eigen lichaam aankan", "niet kwetsen, ook jezelf niet", "ontspannen", "laat de adem leiden", "nooit in ademnood raken" ...

Zonder twijfel allemaal juiste, goede, correcte aanwijzingen. Maar, vooral in die eerste periode, voor een stijve hark als ikzelf, die toch stiekem naar adem snakte in een of andere "stervende zwaan-" of "verlagen held-" houding, had dat "in yoga mag gelachen worden" veel meer effect dan "voel het lichaam en pas aan". Dat soort geavanceerde richtlijnen kon ik pas later duiden. En pas veel later voelen of gebruiken.

In zijn yoga mocht gelachen worden, en hij lachte samen met ons. Zijn lessen voelden als een veilige geborgen haven. Als ik 's morgens opstond in de wetenschap dat er 's avonds les was, kon mijn dag al niet meer stuk.

Maar het heeft niet alleen met houdingen en lessen te maken.

Het gaat -voor mij- veel verder.

Stilte

Toen mijn eerste leraar besloot om ermee op te houden, was hij teleurgesteld omdat ik me niet klaar voelde om zijn lessen over te nemen. Ik startte daarom een opleiding bij zeer geschoold leraar. Ik had nooit eerder iemand ontmoet, die meer wist over yoga, die meer begeistert was over yoga, die meer gedreven was of die meer moeite deed om aan ons -zijn leerlingen- de exacte betekenis, geladenheid en nuances van de soetra's van Patanjali uiteen te zetten.

Ik ben hem dankbaar voor alles wat hij probeerde me bij te brengen.

In die tijd heb ik het geluk gehad om zelf een paar groepslessen te mogen begeleiden als vervanger van een regulier docent.

Die lessen eindigden met de vaste sequentie relaxatie, pranayama en tenslotte "verinnerlijking". Voor mezelf beschrijf ik die verinnerlijking als datgene, wat kan plaatsvinden als ik in een of andere zithouding de ogen sluit, de aandacht naar binnen probeer te brengen, een stilte in mezelf probeer te vinden, die uitzonderlijk ook nog vind, en die ik -nog uitzonderlijker- kan volgen om er als het ware in weg te zinken.

Als onervaren begeleider durfde ik tijdens die verinnerlijking mijn ogen niet sluiten. Dat maakte dat ik getuige was een verschijnsel waarbij sommige "verzonken" deelnemers heel langzaam en heel geleidelijk spontaan begonnen te glimlachen. Soms leek het in dat verduisterd lokaal wel alsof zo'n glimlach een eigen licht produceerde. En ik, met ogen wijd open, niet in verinnerlijking, niet verzonken, ik voelde me zalig en stil. Een stilte die stiller was dan ik ooit in mijn "eigen" stilte ervaren heb.

Ik glimlachte mee.



Koham

Maar zo vaak als mijn eerste leraar zei "in yoga mag al eens gelachen worden", hoorde ik tijdens die opleiding "yoga is een ernstige zaak". En natuurlijk is dat ook zo.

De lessen waren compromisloos, streng en strikt. "Volgens traditie". Er werd weinig gelachen, en meestal enkel tijdens de pauzes. Het was een "verkeerd" lachen: pijnlijk en verkrampd. Lachen om spanning te breken. Lachen als uitgeputte pubers onder elkaar na een bijzonder moeilijk examen.

Ik leerde dat geschreven staat, dat Isvara -met roepnaam Aum- Sat, Cit en Ananda is ("Zijn", "Bewustzijn" en "Zaligheid"). Ergens zou ook geschreven staan, dat toen Isvara Purusha en Prakrti voortbracht, Purusha Sat en Cit meekreeg, maar Prakrti enkel Sat. Ik bedacht dat Isvara (her)kennen misschien verwant zou kunnen zijn met Ananda (her)kennen. Dat voelde aan als een blijde gedachte.

De eindeloze momenten die aanvoelden als "dreigende stilte", als ons klasje zich weer eens niet ernstig genoeg gedragen had, wogen echter zwaarder. Hoe langer hoe meer kwam ik psychisch uitgeput en gedeprimeerd thuis. Ik kreeg voeling met het moeilijke woord "Tamas". Niet met "Sattva". Zeker niet met "Ananda".

Ik was niet klaar voor deze lessen en haakte af na vier jaar.

En eerlijk gezegd, ik voelde me daar allesbehalve goed bij. Een eenvoudige rekening: achtvoudig pad? Gebuisd op alle treden. Niet klaar voor ernstige zaken. Niet klaar voor "echte" yoga.

Soham

Een tijd geleden. Alleen thuis. Ik zit op mijn mat. Ik sluit de ogen, probeer de aandacht naar binnen te brengen, probeer de stilte in mezelf te vinden.

Gewoon, als altijd.

Op een gegeven ogenblik "zie" ik mezelf. Ik zit niet "mooi rechtop" maar op gespreide knieën, de handen op de dijnen, de rug gekromd naar achteren, het achterhoofd ligt in de nek, en de mond is wijd opengesperd. Ik

ben uitbundig aan het lachen, maar alles in stilte. Alles bewegingsloos. Toch lach ik, zoals ik nog nooit eerder gelachen heb, en ik weet dat dit eeuwig kan duren, zonder inspanning, zonder dat ik hoeft stil te zitten, zonder dat ik me hoeft te concentreren. Ik weet dat ik niets hoeft te doen, en dat ik toch voor altijd kan blijven lachen.

Later word ik me bewust van de adem, van het lichaam, van de omgeving en ik open de ogen.

Gewoon, als altijd.

Het enige bijzondere is de herinnering aan die onbeschrijflijk intense vrolijkheid, blijheid, vrijheid. Dat moment van eeuwig lachen.

Misschien was het een toevallig iets, een of ander kortsluitinkje in de grijze massa. Misschien heeft het helemaal niets met yoga te maken. Heel misschien was het een aanzet tot begrijpen van het moeilijke woord Ananda.

Ik weet het niet, en eigenlijk vind ik dat ook niet belangrijk. Het is en blijft een sublieme herinnering, en het bracht me naar hier en nu.

Tenslotte

Misschien zal ik ooit andere woorden leren. Betere woorden. Duidelijkere woorden. Exactere woorden. Maar tot ik die woorden leer, zal ik domweg zeggen dat lachen belangrijk is.

Ook in yoga. Zeker in yoga. Zeer zeker in mijn beleving van yoga.

"If there's no room for laughter, there's no room for me." zingt Steve Harley & Cockney Rebel. Voorlopig ben ik het daar dus helemaal mee eens.

Dank u wel.

Dominique.