

**APARIGRAHA**  
**de bevrijdende werking in mijn leven**  
**Een getuigenis**

PATRICK HUYGENS

**De vicieuze cirkel**

Als ik blijf kijken      zoals ik altijd heb gekeken,  
Blijf ik denken        zoals ik altijd heb gedacht.

Als ik blijf denken    zoals ik altijd heb gedacht,  
Blijf ik geloven        zoals ik altijd heb geloofd.

Als ik blijf geloven    zoals ik altijd heb geloofd,  
Blijf ik doen            wat ik altijd heb gedaan.

Als ik blijf doen        wat ik altijd heb gedaan,  
Blijft mij overkomen wat mij altijd overkomt.

Maar als ik nu mijn ogen sluit  
    En mijn ware zelf voel van binnen,  
    Dan kom ik deze cirkel uit  
    En kan ik steeds opnieuw beginnen.

In deze lezing wil ik een getuigenis geven van hoe aparigraha een belangrijk effect heeft in mijn leven. Een werking die uiteindelijk bevrijdend werkt. Aparigraha is één van de vijf Yamas die mee aan de basis ligt van yoga beoefening. Naast ahimsa (geweldloosheid), satya (oprechtheid), asteya (niet stelen), brahmacarya (vertoeven in bewustzijn van de hoogste werkelijkheid) komen we aparigraha tegen.

A- staat voor niet, pari- betekent voortdurend, en graha staat voor grijpen. Niet voortdurend grijpen, voortdurend niet grijpen, niet bezitten, niet vasthouden met de zinnen, niet vastklampen, loslaten... Een hele opgave in mijn leven!

Als ik nu terugblik op mijn verleden, dan is het vrij duidelijk dat leven continu loslaten is. Niets blijft, alles verandert en dit kan ook niet anders wil je leven.

Loslaten kom ik al heel vroeg tegen in mijn leven, ook al was ik mij daar misschien weinig van bewust. Het loslaten van de geborgenheid van de moederschoot bij mijn geboorte, je zou voor minder schreeuwen. Ook al stond op het geboortekaartje; Chrisje en Rike roepen blij, hoera er komt een broertje bij! Waarschijnlijk heb ik met 2 broers ook heel veel van mijn speeltjes moeten loslaten tijdens mijn grijpperiode, want zij waren wel degelijk groter en sterker. En toen er nog een zusje bijkwam heb ik onvermijdelijk heel veel aandacht van “mijn” moeder moeten loslaten. Als compensatie van een eerstgeboren dood dochtertje kreeg het levende meisje heel veel aandacht. Wellicht was ik daar op dat moment ongelukkig over, achteraf is het mij duidelijk dat zo’n verwenning niet echt geluk brengt. Op dit niveau is het misschien niet zozeer ‘loslaten’, dan wel het ontwikkelen van andere strategieën om te overleven. Als jong peutertje heb ik alsoo gewoontes (samskaras) aangeleerd die ook mijn verdere leven hebben bepaald.

Reeds vroeg verloor ik mijn grootouders. In mijn beleving zag ik deze voornamelijk op Kerst-of Nieuwjaarsfeesten en heb ik nooit een echte, warme band ervaren. Zo bleef het verlies eerder beperkt tot een peperkoeken hart of een Nieuwjaarscent die wegviel.

Heel anders was het toen mijn vader op 1 mei overleed. Ik was toen bijna zestien jaar, op ’t einde van de puberteitsjaren en juist klaar om het strijden en tegendraads zijn naar de ouders los te laten. Vader was thuis de rots in de branding, de kostwinner en afbetaler van ons een eerste pas gezet nieuw huis. Op slag viel er veel weg. Het leek alsof mijn wereld instortte. Zelfs het loslaten van mijn verdriet door tranen lukte moeizaam.

En toch is het net daar dat ik ontdekte dat ondanks de enorme pijn van het afscheid, ik diep in mij een ongekende kracht kon aanboren. Een vlammetje dat niet te doven leek, een oervlam of kracht. De levenskracht!

Dat maakte ook dat ik het overlijden al vlug positief kon ombuigen: het maakte dat ik sneller volwassen werd, meer kon/moest beslissen over mijn leven en daar ook de verantwoordelijkheid kon opnemen. Een grote stap naar vrijheid, vrij zijn. Ook in die tijd ontstond de passie voor muziek: via een afgedankte gitaar van een neef leerde ik eigenhandig wat akkoorden tokkelen en merkte ik hoe graag ik daarbij zong.

Als ik op deze periode terugkijk, dan was dit een extern loslaten: ik werd immers verplicht en het was zeker niet mijn keuze. Loslaten, niet bezitterig zijn, niet vasthouden, waren in die levensfase zeker geen kwaliteiten van mij.

Maar de levenskracht die ik sindsdien aan den lijve mocht ervaren, werd een rode draad door heel mijn leven. Ze veranderde mij van een jongeling die het leven zwaar vond en angstig de toekomst tegemoet keek, tot een daadkrachtige jong-volwassene die hoe langer hoe meer de vreugde kon zien én toelaten. De lijfspreuk “geen vreugde zonder pijn” bracht niet enkel een grotere blijheid maar tevens een groeiend vertrouwen in een hoopvolle toekomst.

En zelfs de tegenslag van het sterven van mijn lieve schoonzus op 29 jaar aan kanker kon dit vertrouwen niet aan het wankelen brengen. Ik kon de mooie

herinneringen zoals het samen uitbaten van een cafetaria aan de surfplas, de fijne weekends en vakantie in Zwitserland direct oproepen en in dankbaarheid omzetten. Ik leerde verdrietig te zijn en tegelijkertijd een intense dankbaarheid te mogen voelen. Een eigenschap die ik sindsdien bij elke uitvaart weer mag ervaren.

Van een broeder hoorde ik onlangs een mooie zin: *“je moet de stilte én de duisternis waarderen: luisteren is uit de stilte halen, zien is uit de duisternis halen”*. Een wijsheid die ik op 24 jaar al heel sterk mocht ervaren toen ik tijdens een 14-daagse met Outward Bound(r) een solo-zit meemaakte. 24 uur alleen zitten in een bos met water en weinig rantsoen, een slaapzak, een touw en plastic om een droge shelter te maken en twee lucifers om in 't beste geval een vuurtje te hebben. Voor mij één van mijn innigste belevingen in volle natuur. De stilte van een bos, het waaien van de wind die symbool staat voor de wind door mijn eigen leven, de duisternis die niet zo duister is als ik de angst voor het donker loslaat en er gewoon in ga staan, ... Een godservaring of eenheidservaring die doordringt in heel mijn wezen.

Via de muziek leerde ik ook Elly kennen in een jongerenkoor. Zij had een fantastische stem (naast nog andere kwaliteiten) en samen hebben we aardig wat vieringen opgeluisterd, ook de trouwmis van onszelf. Het was de langste trouwmis die ik ooit heb meegemaakt (meer dan 2 uur) en ook een bijzonder warme 21 juli dag. Een droomkoppel dat ook nog eens 3 kinderen voortbracht. Weliswaar twee roodharigen. Maar zoals de dokter direct na de geboorte zei: “dat zal nog veranderen” en een paar dagen later “en als het niet verandert dan kan het nog ne lieve zijn”. En daarin toch heeft hij gelijk gehad. En ook al had ik het voordien nooit zo met kleine kindertjes, zo'n geboorte is een echt WONDER.

Maar ik dwaal af, ik ging het hebben over niet grijpen...

Een eerste scheurtje in de relatie merkte ik na het bekijken van een eigenaardige film Dogville. Een soort verfilming van een theater waar een vreemd meisje in een gesloten dorp aankomt en waar zij moet overleven. We zien hoe overal aan haar getrokken wordt en misbruik van haar wordt gemaakt. Ik had weinig op met de film maar was verbaasd dat de partner zei dat zij haar wel herkende en haar soms onvrij voelde. Het was een schok, een BEWUST WORDEN van dingen in mijzelf. Blijkbaar kon ik ook door niets te zeggen of speciaal te doen toch anderen een onvrij gevoel geven. Zonder het zelf te beseffen was ik aan het *grijpen*. Ik nam mij voor om ook bewuster te kiezen om meer los te laten, minder te grijpen, minder te verstikken. Aparigraha werd een eigen keuze!

Zoals de muziek ons bij elkaar bracht, zo heeft ook die muziek op een bepaald moment afstand geschapen. Elly had de ambitie uitgesproken om wat meer met haar stem en muzikaal talent te doen en... ook al voelde ik dat dit ons uit elkaar kon drijven, wie was ik om haar deze weg te ontzeggen? Een goede vriend zei eens: “De partner is de beste getuige van je eigen leven” En dat is waar voor mij. Het maakte ook dat ik haar keuze tegen haar eigen vader kon verdedigen. Ik ervaarde het liefdesbewustzijn dat sterk genoeg was om de ander die vrijheid te

gunnen. Waar zou ik immers het recht halen om iets dat diep in een ander leeft te beknotten? Tegelijk bleef ik hopen en geloven dat ware liefde alles kon overwinnen. Ik gaf mijn geliefde de vrijheid, of tenminste ik probeerde dit toch. Want achteraf is het mij duidelijk dat er wel veel ruimte was, maar dat er toch ook nog altijd spanning was, dat er onderhuids weerstand werd geboden. Ik verwachtte nog altijd iets als compensatie, iets in ruil voor die vrijheid. Uiteindelijk werd het duidelijk dat scheiden- kiezen om de ander volledig te laten gaan- de meest bevrijdende optie was. Ik moest vertrouwen dat je je kunt ontwikkelen juist door los te laten, loslaten van en door scheidingen en de overgave aanvaarden. Loslaten juist om iets toe te laten, niet om iets te bereiken. Aparigraha in parallelheid met Isvara pranidhana (overgave aan die Energie). Jung verwoordt het als volgt: *“Je hebt een onmogelijke of moeilijke situatie nodig, waarin je je eigen wil en je eigen denkvermogen moet opgeven en niets anders kunt doen dan vertrouwen op de onpersoonlijke kracht van groei en ontwikkeling.”* Beseffen dat je deel bent van iets veel groters. En dat grotere geheel beweegt zich in de richting van meer liefde en grotere vrijheid. Go with the flow, want alles komt goed (ook al is het waarschijnlijk niet altijd op de manier die wij gedacht hebben).

Ook nu nog is de scheiding voor mij één van de meest traumatische gebeurtenissen in mijn leven; nog nooit heb ik zo vaak en hartstochtelijk gehuild. Een goede vriend zei: een scheiding wens je zelfs je ergste vijand niet toe. En zo voel ik het ook.

En toch....is het juist dankzij die scheiding dat ik mijn verdere groei kon doorzetten. Ook al had ik mij kunnen wentelen in de rol van slachtoffer, door dit niet te doen kon ik hoe langer hoe meer ook mijn eigen aandeel inzien en erkennen. Intensiever bezig zijn met yoga, zelf terug keuzes maken van wat ik wil in dit leven, voelen wat echt belangrijk is in mijn leven en nog meer **bewust worden**. Een prijs die ik moest betalen, onvermijdelijk... Het maakte ook dat ik na een lange periode van alleen zijn (wel met de kinderen), terug verliefdheid en de liefde voor een nieuwe partner opnieuw kon toelaten.

Ook toen mijn moeder dementeerde en stierf was dit uiteindelijk zelfs een waardevol proces. Elk bezoek was immers een stukje moeder loslaten, een stuk van haar kunnen en kennen, uiteindelijk zelfs het stuk van 'herkennen'. De figuur, het beeld van wie mijn moeder vroeger was, was niet meer. Elke keer een beetje meer afscheid nemen en toch dankbaar kunnen zijn. Gewoon dankbaar om het gekregen leven.

Loslaten zit niet enkel in kantelmomenten van het leven maar ook in het leven van elke dag. Waar ik vroeger een grote nood had aan controle, zekerheid en vat hebben op de situatie, kan ik dit nu gemakkelijker aan. Ik behoef niet meer de principes die voorheen nodig waren voor mijn comfort en omgang, maar voel mij ook hoe langer hoe meer bevrijd ervan. Jarenlange vastgeroeste gewoonten (ook in de werksituatie) heb ik leren afbouwen. Grote verwachtingen en veronderstellingen zwakken af en maken plaats voor een basisvertrouwen in wat elke dag gaat brengen. Ik heb mogen ervaren dat angst voor mij geen

raadgever meer kan zijn. Vaak is het gewoon in de situatie in gaan staan en alles ondergaan, veel minder pijnlijk dan alle angst-en waanideeën die ik vroeger op voorhand maakte.

Deze aparigraha zorgt voor een geweldige bevrijding. Etty Hillesum verwoordt het in haar dagboek over Auschwitz als volgt: *“Je moet je innerlijk bevrijden van alles, van elke bestaande voorstelling van elke geborgenheid, je moet de moed hebben alles los te laten.”* Loslaten is een van de grote oefeningen op het spirituele pad. In de yoga opleiding hoorde ik: als je denkt dat je controle hebt, dan is dat ego. Eigenlijk ben jij het niet die doet, maar de levenskracht! Een levensles van yoga, pure eenheid.

De groet aan de vier winden sluit hier bij aan. Naar het Noorden met de blauwe kleur luidt de affirmatie: ik accepteer alles wat het leven mij aanbiedt. Naar het Oosten met de rode kleur: ik ben dankbaar voor alles. Naar het Zuiden met de kleur wit: ik laat los en ga mee met de stroom van het leven. Naar het Westen uiteindelijk met de kleur groen stel je je open voor vertrouwen: ik vertrouw erop dat alles wat er gebeurt uiteindelijk het beste voor mij is. Aparigraha hand in hand met Isvara pranidhana!

Komt het hierdoor dat Elly en ik nog in de beste verstandhouding leven? Want hoe zou je rijmen dat je iemand haat toedraagt met wie je zoveel jaren geluk ervaarde? Dat wij geen ruzie maken over geld of over de kinderen? Dat ik nog altijd op het verjaardagsfeest van Vake wordt uitgenodigd, dat ik een weekend met hen aan zee mag doorbrengen en dat zelfs mijn vriendin mag meekomen? Dat op Kerstavond de kinderen ons nog graag samen hebben en dat daar de nieuwe partners welkom zijn? (dingen die ik vroeger compleet belachelijk vond) Dat ik vertrouwvol kan aanvaarden dat zoon Ewoud het leven zwaar vindt en liever euthanasie zou plegen? Dat toen vorig jaar bleek na een zware operatie dat er bij hem kankercellen gevonden waren? Dat ik ook in de tussenperiode van bang afwachten rustig kon slapen? Dat ik ondertussen als Kerstgeschenk van hem een boek van Lieve Thienpont kreeg over euthanasie en psychisch lijden? Dat ik ook dit moet kunnen loslaten ook al gaat het tegen al mijn eigen ervaringen van levenskracht in. Loslaten, aparigraha, overgave... Vertrouwvol...

Bij het lezen of aanhoren van deze getuigenis zou het kunnen lijken alsof ik aparigraha reeds bereikt heb. Toch voel ik dit zelf niet zo aan. Wie weet heb ik nog maar enkele schillen van mijn ‘ajuin’ verwijderd? Hoe zit het met loslaten op het niveau van het onderbewuste en onbewuste? Dit lijken mij zaken waar ik nog niet ver ben kunnen doordringen. Een jaar geleden tijdens een weekend van Lermiaux leerde ik de diepere lagen van de relatie met mijn moeder ervaren, en misschien heb ik het pas toen volledig kunnen loslaten? Terwijl mijn moeder al jaren dood is. En in welke zin gebeurt het loslaten niet enkel op het vlak van de ratio, maar lukt dit ook op het gevoelsvlak en de intuïtie? Zou het kunnen dat ik dingen verdring en niet wil zien? Hoe zou ik dan deze dingen kunnen loslaten? Vergelijk even: Als je in savasana ligt en je ontspant, kan je toch ook ervaren dat

je iets later nog op een dieper niveau kunt loslaten. Op welk niveau zit ik in mijn levensfase? Met momentervaringen mag ik dan tijdens de yoga al eens geraakt worden door die éénheid, toch lijkt de weg die ik nog kan afleggen oneindig lang en ben ik precies net begonnen...

Wie weet wat komt er nog op mijn weg, maar dat yoga de energie en levenskracht in mij naar boven brengt, is zeker.

Ik wil eindigen met Eckhart: *“ We moeten worden wat we van Eeuwigheid al zijn geweest”.*

Tot slot nog een luisterlied van een Nederlandse cabaretier Harry Jekkers.

Ik hou van... mij  
hoor je nooit zingen  
Ik hou van mij  
wordt nooit gezegd  
maar ik hou van mij  
ga ik toch zingen  
want ik hou van mij, van mij alleen en ik meen het echt!

Ik hou van mij, want ik ben te vertrouwen  
Ik hou van mij, van mij kan ik op aan  
Ik hou van mij, op mij kan ik tenminste bouwen  
Ik hou van mij en ik laat mij nooit meer gaan!

Ik blijf bij mij, en niet voor even  
Ik blijf bij mij, voor eeuwig en altijd  
ben zelfs bereid mijn leven voor mezelf te geven  
ik blijf bij mij, totdat de dood mij scheidt!

Ik hou van jou  
zeg ik soms ook wel  
Ik hou van jou, en ik meen het echt  
maar ik hou van jou zeg ik alleen maar voor de spiegel  
zo komt ik hou van jou weer bij mezelf terecht!

Ik hou van mij, van mij, van mij  
en van geen ander!  
Want ik ben verreweg, de leukste die ik ken,  
Ik hoef mezelf zonodig van mij niet te veranderen  
ik hou van mij, mezelf, gewoon zo als ik ben

Want ik hou van jou  
betekent meestal:  
schat, hier heb je mijn problemen, los maar op,  
ik leef in een hel en verwacht van jou de hemel  
Je geeft de hel weg, dank je wel zeg,rot maar op

want ik hou van jou is niet de sleutel tot de ander  
maar wel ik hou van mij, al klinkt het bot en slecht  
want wie van zichzelf houdt, die geeft pas echt iets kostbaars  
als die ik hou van jou tegen een ander zegt...

Namaste