

DA'S JUST HE

Namaskar,

Atma Muni had ons gevraagd voor de lezing iets van onszelf te brengen, wat we goed kennen en i.v.m. yoga en ik heb dit letterlijk opgevat. Wat ken ik nu beter dan mezelf én al zo lang! Met vele ervaringen, ook van die soort die Atma Muni ons verleden week nog zo vriendelijk toegewenst heeft. En wat doet ge ermee.

Voor u staat een "ex Big Looser": ik heb van alles verloren in mijn leven, o.a. 2 mannen (echtscheidingen), 1^{ste} keer was ik in verwachting van mijn dochter, 2^{de} keer was mijn dochter 8 en mijn zoontje bijna 4 jaar, 7 processen met die mannen, stuk voor stuk verloren, mijn werk (ik was stewardess bij SABENA, 2001 faillissement) ik ben dan bijna 50 moeilijk om nog werk te vinden. Mijn beide ouders hebben in die periode kanker gehad, mijn vader is eraan gestorven. Tussen mijn 2 huwelijken had ik gebouwd, dat was heel positief. Maar binnen de eerste 20 jaren heb ik de verwarmingsketel 5 keer moeten vervangen. Niet direct emotioneel, maar dat kwam niet zo gemakkelijk aan: ik was op die momenten alleen met 2 kinderen en halftijds. Ik heb mezelf dus gepromoveerd tot shitmanager want dat kan ik goed.

Maar laat ons beginnen zoals iedereen: ik ben geboren, en buiten primaire behoeften zoals voeding en warmte hebt ge als kleine mens nood aan aandacht, liefde, bescherming en een warm nest.

Ik word opgevoed met goede en minder goede voorbeelden, met normen en dat waren er vroeger een pak meer dan nu. Als kind begint ge strategieën op te bouwen, een programmering, om te

bekomen wat ge wilt of om u te beschermen tegen wat ge niet wilt want er zijn ook kwetsuren.

Eigenlijk kunt ge u vergelijken met een ajuin, bij elke kwetsuur een schilleke meer en hoe meer schillen hoe meer bescherming, maar ook hoe minder toegang tot uzelf, uw essentie.

Mijn tactiek was vrolijk gezicht en goed mijn best doen. Mijn ouders hebben mij zeker graag gezien. Maar ze werkten allebei dus weinig tijd met daarbij nog een oudste broer die de mist inging en waar alle aandacht naar toe ging. Met als gevolg dat er voor mij weinig aandacht overbleef, ik deed toch alles vanzelf goed en klein Anikske stond daar en dacht "ze hebben geen tijd voor mij, ze zien me niet staan."

Ik ben geen uitzondering, dit is ongeveer de basiskwetsuur van de meeste mensen.

Ik heb ergens gelezen "Er bestaan geen slechte mensen enkel gekwetste mensen."

En zo rol ik in het volwassen leven met mijn programma, braaf kind, rationeel (Energie is voor mij pure fysika), logisch, maar wel heel naïef. Er werd thuis nooit gesproken over religie laat staan spiritualiteit. Ik had het voorbeeld van mijn mama gezien die JA knikte naar mijn vader, zweeg voor de lieve vrede en ik reproduceer dat goede voorbeeld wat ik denk gezien te hebben. Later na mijn 2^{de} scheiding heeft ze me wel verteld dat ze Ja knikte en dan haar zin deed! Ik was ook vergeten de handleiding aan mijn mama te vragen....

2 scheidingen en 2 kinderen later voel ik: hier klopt iets niet. Ik krijg 2 keer identiek hetzelfde bordje voorgeschoteld.... Alsof die mannen het scenario aan elkaar doorgegeven hebben. Ik voel me CALIMERO.

Voor diegenen die hem niet kennen: Calimero is een klein zwart kuikentje in een tekenfilmserie met een $\frac{1}{2}$ eierdop op zijn

hoofd die constant pech heeft en alleen maar heel beteuterd kan zeggen "DAT IS NIET EERLIJK."

Voor mij waren het die anderen die mij dat allemaal aandeden! Ik was een slachtoffer.

Grove fout verantwoordelijkheid bij anderen leggen...

Wat is mijn aandeel aan de echtscheiding? Hoe kunnen die mannen bv. houden van iemand die ik niet graag zie, die weinig of geen zelfrespect heeft.

We kennen Casanova als grote vrouwenversierder maar op het einde van zijn leven heeft hij ook wijze woorden geschreven "Nemo laeditur nisi a se ipso" niemand lijdt door iets anders dan door zijn eigen toedoen m.a.w. ge doet het uzelf aan. Da's just hé!

Als de leerling klaar is komt de leermeester. Mensen komen op mijn pad die me over andere dingen spreken zoals onderbewustzijn. Waar zit dat in godsnaam! Zeker niet in mijn anatomieatlas. Maar ik besef wel dat het verhaal erover klopt. Op aanraden van iemand koop ik een eerste boek van Louisa Hay, grote shitmanager, ideaal instapboek voor mensen zoals ik neofiet. Ik begin te lezen, ik ga naar lezingen en workshops.

Ik hoor dat de persoon die van het allerbegin tot het einde van mijn leven bij mij blijft IKZELF ben DUS ik kan maar beter mijn beste vriendin worden. Dat begint eenvoudigweg met vriendelijk te zijn met mezelf.

Eén van de 1^{ste} taken was een lijst maken van wat ik goed kon, heel moeilijk voor mij. Ik was juist door 2 mannen met de grond gelijk gemaakt dus een lijst van dingen waar ik niet goed in was zou direct ingevuld geraken met blz. vol. Na veel nadenken t.t.z. verschillende dagen en met moeite schrijf ik "Mijn huis bouwen

heb ik OK gedaan." Niet "goed" gedaan, "Ok" want ik kon nog niet volledig goedkeuren. Over het 2^{de} item weeral lang nadenken, t.t.z. dagen. En dan is er iets gebeurd. Bij het hernemen van dat blad zag ik mijn eerste OK ding en dacht Ja eigenlijk heb ik dat goed gedaan. Zoals in de Muppet show de 2 oudjes die commentaar geven over de show

"It's awful. Terrible! Well, most of it was bad. There were some parts I liked. Actually, some of it was pretty good. Yeah, it was great. It was awesome!!!"

Andere mission impossible voor de spiegel staan en u een hele goeie morgen toewensen, luidop. "Goedemorgen Anik, ge ziet er goed uit, ook al geloof ik er geen fluit van!" Ik was nog altijd volgens mezelf een eerlijk mens. Ik blijf het doen en na een tijdje verdween het einde van de zin (het fluitgedeelte) vanzelf. Of "Ge zijt helemaal OK".

Vandaag heb ik nog een beter zinnetje waar ge uw eigen naam kunt invullen " Anik ge zijt een geschenk voor uzelf, de anderen en de wereld EN ge moet er niks voor doen."

Van essentie gesproken. Daarin zit LIEFDE, en dat gaat voor mij samen met VRIJHEID VREUGDE EN VREDE.

Jaren geleden toen ze de Franse president Mitterand ondervroegen over het bestaan van zijn natuurlijke dochter heeft hij kort en krachtig geantwoord met 2 woorden: "ET ALORS", SO WHAT, EN DAN . Zelfs al zijn we een geschenk voor de wereld we zijn geen übermensch, Da' s just hé!

Ik blijf boeken lezen, lezingen volgen, naar workshops en cursussen gaan. Ik ben op weg, stapke voor stapke, heel traag, vergeet niet ik was naïef en rationeel.

Ik ontmoet een paar hele wijze mensen, vooral een man, waarmee ik het in het begin heel moeilijk mee heb. Ik ben in verzet, al mijn schillen van mijn ajuin worden teruggeplaatst ik moet me beschermen! Maar wat hij vertelt intrigeert me. Hij is heel direct, vinger op de wonde, windt er geen doekskes om.

Alles wat hij uitlegt aan andere personen kan ik heel goed begrijpen en aanvoelen, maar als hij bij mij kwam was ik verloren, ik verstond er geen knijt van.

Het projectieverhaal "Zo Buiten zo binnen" dat kon ik absoluut niet begrijpen. DWZ alle conflicten en processen met mijn ex mannen een reflectie zijn van iets wat er in mij leeft! Nee dat kan toch niet, zo ben ik toch niet.

Daar gaat mijn eerlijkheid! De Schone schijn van Mrs. Hyacinth Bouquet!

Ik ga toch naar zijn workshops. En ik leer op een EERLIJKE manier archeologisch onderzoek te doen. Elke pel van de ajuin is een kwetsuur, en daaronder nog één en nog één om tenslotte eventueel bij uw eigen te komen, uw essentie. Ik kan mij bij hem niet verbergen achter mijn schone schijn façade. Hij heeft alles door. En het werkt, en het werkt snel, ik kan terug ademen, ik krijg lucht.

Ge kunt niet genoeg benadrukken hoe belangrijk het is gevoelens niet opzij te schuiven: If you bury a feeling it will never die. Nog erger het komt naar boven op de meest onverwachte momenten.

Iemand kan voor een onbenulligheid compleet uit proportie uit zijn sloeffen schieten, als een vulkaan uitbarsten omdat die "onbenulligheid" hem rechtstreeks katapulteert naar een oud zeer dat heel diep ligt ingegraven.

Ik leer dat als er feiten (de zogezegde "problemen") zich voordoen het onze perceptie en vooral onze interpretatie is die het tot een probleem kunnen maken.

In plaats van de gedachtenmolen in gang te laten schieten leer ik me richten tot mijn lichaam. Een lichaam reageert altijd eerlijk. Er ontstaat spanning ergens in het lichaam en dat kan van alles zijn: uw keel wordt dichtgesnoerd, ge voelt benauwdheid in uw borstkas, hartpijn, uw maag verkrampd of ergens spierspanning. In ieder geval uw lichaam vraagt uw aandacht en liefst een liefdevolle aandacht. Ge luistert en spreekt luidop met het deel van uw lichaam dat gespannen is en spanning zal minderen.

Er komt nog een belangrijk detail bij. Ik leer van hem niet doelgericht maar procesgericht te zijn, zonder gehechtheid aan resultaat. Dus ik heb conversaties luidop met mijn lichaam zonder enig resultaat te verwachten.

Dit had ge me 25 jaar geleden niet moeten vragen!

Maar zoals een Franstalige dokter tijdens een lezing over holistische geneeskunde zei in zijn gebroken Nederlands "Steekt een pluim in uw gat en het werkt, het is OK!" En het werkt voor mij, dus het is OK.

Sally, die initiatieyoga geeft in Mechelen, heeft es in een les gezegd: Ontspanning is wie je bent, Spanning is wie je denkt te moeten zijn.

OVERGAVE

Ik leer dat mij verzetten tegen situaties me geen sikkepit vooruit helpt en me veel energie vraagt.

In plaats van in verzet te gaan leer ik te aanvaarden wat het

leven mij biedt en er zelfs voor te buigen.

"Dank u wat kan ik hieruit leren."

"Uw wil geschiede en niet mijn wil."

En mijn leven wordt veel rustiger.

Ik beseft dat het leven vooral geeft wat ge nodig hebt, niet zozeer wat ge wenst.

Ik leer dat het leven verbinden en loslaten is.

Ik leer over symboliek van o.a. ziekte, van gebeurtenissen enz. Herinnert ge u de 5 verwarmingsketels: ik kon mezelf geen warmte gunnen.

Ik leer goed voor mezelf te zorgen en dat is iets gans anders dan egoïsme, want ik kan een ander maar zo graag zien als ik mezelf graag zie. Mijn omgeving heeft er dus alle baat bij.....da's just hé

Ik probeer niet te oordelen want als ik oordeel kan ik niet begrijpen en vice versa ik probeer te begrijpen want als ik begrijp kan ik niet oordelen.

Da's ook just hé! Niet altijd gemakkelijk.

Ik heb nu al heel lang geen partner en eigenlijk zou ik alles wat ik geleerd heb toch es graag uitproberen.

O.a. leren in relatie blijven door te blijven communiceren wat ge nodig hebt of verlangt.

Verleden jaar heb ik het dan kunnen testen met een reisgezel die ik niet goed kende: we waren 7 weken in Nieuw Zeeland, en soms was het moeilijk tussen ons. Dan kunt ge 2 dingen doen, mijn vroeger programma ik zwijg voor de lieve vrede en ik bijt op mijn tanden als het moet OF ik spreek haar erover aan met

wat ik nodig heb, wat ik graag zou willen zonder haar iets op te leggen. Met de 1ste strategie gaat ge uit relatie, elk zijn eigen weg, met de 2de kunt ge een fantastische reis maken.

Eigenlijk weten we het allemaal wel, het zit midden in onze ajuin, we moeten het ons alleen herinneren, da's just hé!

Ik wens jullie dus allemaal een fantastische reis.

En dank u Atma Muni voor de goede wensen