



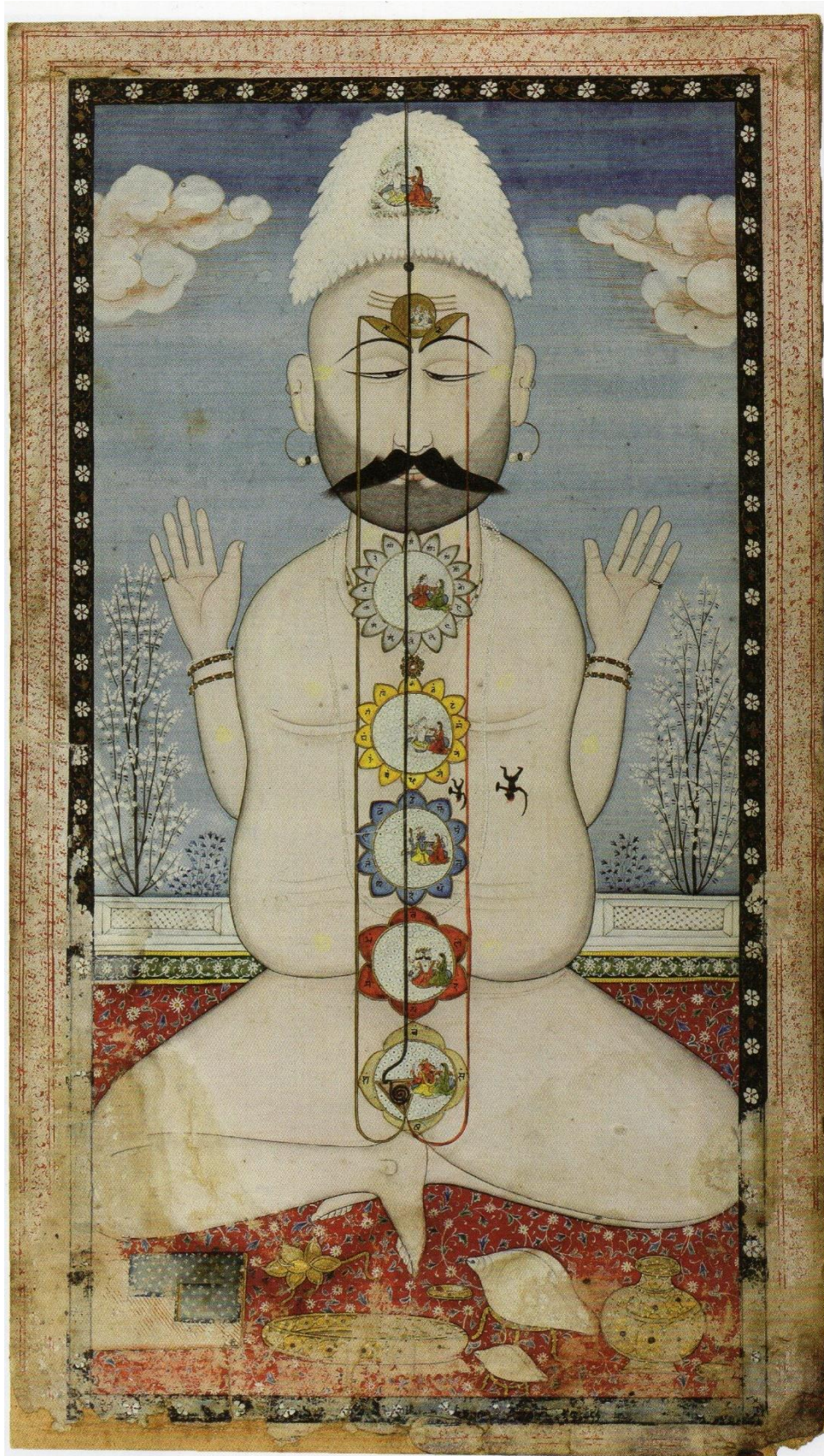
ENERGIEBELEVING

Eindwerk

Gratia

Śrī Yogeśwarānanda Yoga Mahāvidyālaya vzw

September 2019



Een yogi met zeven cakra's van het fijnstoffelijke lichaam

Heuvels van Punjab, begin 19^{de} eeuw – Gouache op papier: 45 x 27,5 cm – National Museum Delhi

INLEIDING

Schrijven rond energie.... Dat thema hield me al bezig vanaf het eerste jaar. Wat het concreet zou worden daar had ik twee jaar geleden geen flauw benul van. Ik liep met de gedachte rond: ‘als ik nu begin te schrijven is het na twee jaar achterhaald’. Wat hierna uiteengezet wordt, is immers een momentopname waar ik wel eens niet meer zou kunnen achterstaan als het geschreven is. In twee jaar tijd evolueert een mens, toch?!

Ik begon te elimineren en wist meer wat ik niet wou en begon af te bakenen.

A. WAT WOU IK NIET?

Een hersenspinsel met uitleg rond energie volgens dé wetenschap... neen, dat wilde ik niet. Dat is door andere mensen met meer ‘wetenschappelijke’ achtergrond en kennis ter zake beter uiteengezet. Ik ben er niet in opgeleid om het zelf op een transparante wijze neer te pennen. Voor mijn simpele verstand zou het dan ook heel eenvoudig uitgelegd moeten worden en dan in connectie met yoga om het te begrijpen. Dat eerste deel zal je dus niet lezen.

Er staan intussen al wel een kleine dertig eindwerken op de site van Yoga Niketan Belgium. Ik wenste me niet te laten beïnvloeden door de proefschriften van yogi's, noch inhoudelijk, noch qua structuur,.. Misschien is dat een koppige, eigenwijze houding. Misschien is dat net goed. Er zijn al enkele werkjes geschreven ivm energie vanuit diverse invalshoeken. Dat kan je afleiden uit de titels. Ik kijk al uit naar het lezen van de eindwerken van mijn collega's na de vijfjarige opleiding. Verwijzingen of ideeën vind je bijgevolg ook niet terug in onderstaand proefschrift. Het is immers veel uitdagender om je eigen ‘ding’ te bedenken.

Ik ben als leraar in het secundair voor de vakken geschiedenis, seminaries interieur en design, ontmoeten met andere culturen genooddaakt om veel te lezen. Talrijke voorbereidingen, aanpassingen van lessen, het voortdurend lezen en bekijken van documentaires is nodig als intrinsieke motivatie. De lessen voor de leerlingen en mezelf kritisch en interessant houden is immers de boodschap. Het eindeloze verbeterwerk van papers in hogere graad, toetsen, verslagen maken, enz.. zorgen er de laatste drie jaar voor dat mijn geest en ogen heel moe zijn bij elke start van een vakantie. Dit fysieke verschijnsel gaat zover dat ik de grote vakantie inga met een soort van spraak- en schrijfgebrek. Het lijkt alsof ik niet meer kan praten en woorden logisch in een zin kan plaatsen. Mijn ogen en geest laten op dat moment slechts vijftien tot twintig minuten toe om iets te lezen. Een overdosis verstandelijke input/output die ik bewust laat volgen door meer mentale rust, natuurwandelingen, uren in de verte, niets doen of (het wonderlijke woord) ‘lummelen’ en gewoon in de tuinzetel kijken naar de rozen. Wellicht is vandaag deze overdosis voor vele mensen én yogi's aan de academie in diverse jobs het geval. Niet voor niets is daarom ‘vakantie’ uitgevonden en gelukkig voor mensen in het westen een verworven recht. Slotsom: voor mij was het bij de opgave van de opdracht in het begin van het vierde jaar duidelijk, dat ik moest opletten voor ‘te veel lezen’ rond yoga en energie. Ik zou me niet ‘overlezen’ ondanks de honger tot.... Bovendien wenste ik niet de zoveelste compilatie neer te zetten al maak ik me absoluut geen illusies rond dit bescheiden ‘schrijfsel’. Je haalt altijd ergens de mosterd vandaan.

Er ontstond een innerlijke twist. Als kritische geschiedenisleerkracht weet ik als geen ander dat inzichten ook gebaseerd zijn op omkadering van de inhoud. In de voorbije jaren aan de yoga-academie heb ik me toch laten inspireren door boeiende lectuur. Uiteraard zijn enkele cursussen van de vijfjarige opleiding aan de yoga-academie Śrī Yogeśwarānanda Yoga Mahāvidyālaya vzw ter hand genomen. In de bibliografie achteraan kan je een en ander terug vinden. Jezelf blijvend informeren en op zoek gaan naar degelijke werken rond de thematiek met een kritische ingesteldheid. Als beginnende yogi, begrijp ik dat ‘dé inzichten i.v.m. yoga’, niet van deze verstandelijke kennis komen. Kennis streelt het ego. Inzichten overstijgen eerder het rationele denken en liefst ook het ego. Deze wijsheid, gebaseerd op ervaringen, is tot op vandaag bij mezelf beperkt. Deze innerlijke strijd heeft me een tijdje bezig gehouden waardoor er natuurlijk geen letter op papier kwam te staan. Ik had ook het gevoel dat ik het moest ‘laten rijpen’ en best niet te veel forceren (ahimsā). Ik leefde in de overtuiging dat de inspiratie spontaan in me zou opkomen en ineens zo helder ‘als de opkomende zon bij klare hemel’ aan de horizon zou oprijzen.



Gobiwoestijn

B. WAT IK GRAAG ZOU AANRAKEN

Het hoofdthema *energie* wordt concreet ingevuld door te focussen op *De beleving van energie*. Ervaringsgericht, gegrepen uit de duale realiteit van dit of zogenaamd ‘mijn’ dagelijks leven. Dat was en is het! Je zal samen met mij reflecteren over de golven van meer of bruisende energie én minder of juist gebrek aan energie. Om als vakidoot toch bij mijn vak te blijven schets ik de evolutie in de energie vanuit het verleden tot op vandaag, anno april 2019. Heel wat vragen komen kijken om de hoek. Hoe komt iemand aan te weinig, te veel of goed gedoseerde energie waarbij geest en lichaam in evenwicht zijn? Wat is de bron van deze energie? En daarmee samenhangend, wat zorgde voor de verstoring van deze bron waardoor je minder energie hebt of bent? Wat/wie zijn energievreters? Wie/wat waren en zijn de leraren in de zoektocht? Welke ‘zegeningen’ kwamen op mijn pad om terug meer energie van

de bron waar te nemen? ‘Zegening’ in de betekenis van zaligheid of heil, wat dan weer verwijst naar ‘heel’, nl. onaangetast of vol-ledig, één-zijn. Welke rol heeft yoga daarin gespeeld en betekent het nu voor mij?

Maar ja, die ‘yogische’ ervaring gaat natuurlijk niet zo ver. Het werd een balanceeroefening op verschillende niveau’s.

Zoeken naar een balans tussen zo weinig mogelijk nakauwen van wat de zeer uiteenlopende lectuur te vertellen heeft én toch voldoende informatie weergeven om de beleving te kaderen. Beleven is waarneming én ervaring. Wat zijn betrouwbare bronnen? Het gaat niet alleen over de schriftelijke maar ook de mondelinge overlevering die via de verschillende yogadisciplines wordt doorgegeven, de bijscholingsdagen, de yogaweekends, documentaires,... Het zijn bronnen die me in eerste instantie aanzetten tot meer praktijk, inzichten geven én, zeer belangrijk, vragen doen oprijzen. Enkel daar waar er ervaring is, ben ik bewust heel beperkt ingegaan op een theoretisch kader.

Hoever kan en wil ik gaan in het weergeven van de persoonlijke energiebeleving? Een balansoefening die zich weerspiegeld heeft, en zich nog steeds weerspiegelt in Sādhana: meer of soms net minder praktijk... om dan weer de interne noodzaak aan te voelen van discipline, niet onder de vorm van ‘moeten’. Een voortdurend proces van leren aanvoelen wat nodig is op een bepaald moment om naar het ‘heel-zijn’ toe te groeien. Kleine stapjes voor- en zeker ook achterwaarts, want je leert met vallen en opstaan. Nieuwe vragen die oprijzen en (nog) geen antwoord vinden. Niet alleen yoga en energie op de mat maar hoe ze integreren in de drukte van elke dag? Duidelijk is dat het een oneindige spiraal teweeg gebracht heeft, een weg die niet terug te draaien is. Yoga door-leven is o.a. ‘leven in het hier en nu’, elke dag opnieuw starten als een beginner.

C. DE KAPSTOK VAN DIT EINDWERK OF RECHTSTREEKSE MOTIVATIE

Diegene die de kapstok heeft uitgevonden was geniaal. Zo’n uitermate simplistisch voorwerp met een ongelooflijke impact op je dagelijks leven. Wat doet die kapstok nu in dit ‘schrijfsel’? Een kapstok is een voorwerp met een duidelijke functie: structuur en orde bieden aan de onderdelen (kledij, accessoires,...) en het geheel (het hele huis) zodat je energie en aandacht niet afgeleid wordt van het essentiële.

De rode draad voor dit proefschrift ‘Eigen energiebeleving’, wordt de opgelopen burn-out van vijf jaar terug. Noem het ‘chaos in huis en hoofd’ doordat er geen kapstokken waren. Het overlopen van de evolutie in dit stukje levensverhaal, het terugblikken naar de mindere en fijne momenten die beiden leraren zijn in de toch ook wel ‘spirituele’ groei, is zoals het verhaal én de betekenis van de kapstok. Ik poog de burn-out uit te rafelen, te structureren, het ontstaan, de opwelling en afbouw te schetsen door ze te koppelen aan yoga, energie en spiritualiteit. De burn-out moest er als het ware komen om me te brengen waar ik nu sta, een bewuster levend mens. Het is de leerschool van het leven die je mens-wording in grotere of kleinere mate bepaalt en je tot meer mens-zijn brengt. Dit proefschrift is voor mij een herkauwen om de levenslessen en inzichten duidelijker te zien.

D. TOCH EERST EEN WOORDJE VAN DANK

Dank aan mijn twee kinderen die in de perioden dat ik het moeilijk had onvoorwaardelijke liefde gaven, geven én tolereren dat ik als alleenstaande wekelijks yoga en enkele weekends kan volgen; ze hebben me onrechtstreeks geholpen bij het krijgen van inzichten, zeker in de moeilijker perioden. Ze vonden dat ik blijer thuis kwam na yoga en zagen dat het goed was.

Dank aan mijn tweede zus die nu ook een yoga-opleiding volgt. Voor de onvoorwaardelijke steun tijdens en na de burn-out. Het is fijn om met jou in het dagelijkse leven over yoga te praten. Voor heel wat mensen is dat ‘zweverige’ praat van twee ‘aliens’ op deze wereld, inhouden die niet te begrijpen zijn.

Dank aan mijn zielsverwante Dien, die geen yoga doet en ontzettend spiritueel en yogisch van aard is. Je hebt zo van die mensen....waar je je goed bij voelt.

Dank aan familie en twee handen vol vrienden, vooral Véro, alle Annekes, Bea, Dominique, Nancy en Ingrid.

Dank aan de leraren Atma Muni Ji en Suman Ji, geen enkele les was te veel. Vier uur zitten luisteren en de honger was nog niet gestild. Vijf jaar aan één stuk les volgen, voor jullie al een heel leven yoga doorgeven. Hoe mooi is dat! Alle weekends en gewone cursussen, de input, talrijke mailtjes met extra's,... en allemaal vrijwillig. Jullie zijn ‘hart’ mensen en spreken vanuit die wijsheid. Overtuigd van de boodschap en ernst van yoga via ervaring, hoop ik me ook in de toekomst vrijwillig in te zetten. Respect. Dank aan alle leraren.

Dank aan Sally, Anne en Nadine om mee te mogen assisteren in de beginnerscursus en recent ook het lesgeven zelf. Dank voor de positieve raadgevingen, de inzichten, ... Jullie zijn fijne mensen waar je mag zijn wie je bent. Het geeft de gelegenheid om yoga nog meer in de praktijk om te zetten en de leerling, de deelnemers én ik als eeuwige beginner, centraal te plaatsen.

Dankbaar vanwege het ontmoeten van een groep authentieke mensen tijdens de yoga-academie. Het is fijn om met jullie ‘samen’ te ‘zijn’. Jullie hebben een inspirerende invloed ondanks alle rugzakjes. We creëerden samen een geborgenheid, een veiligheid waarin je kan groeien en je zelf mag zijn. Speciale dank gaat naar Alice.

Dank voor de inspiratie en ervaring via de Kashmiryoga van Koos Zondervan: het leren voelen van het energielichaam wat ook in Sumans lessen aan bod komt.

Dank aan bijzondere mensen die hun leven hebben omgegooid en uiteindelijk therapie of iets van alternatieve aard gingen geven om mensen te helpen op hun persoonlijk niveau: Frank, Hilde, Janaka, Fons en Mieke.

Uiteindelijk ook dank aan wat me overkomen is, wat moest gebeuren om meer inzicht te krijgen: de burn-out, de twee scheidingen,... Het zijn eveneens echte leraren in het leven, misschien wel de belangrijkste?!

GESCHIEDENIS VAN HET TEKORT AAN ENERGIE

A. IK EN MEZELF - BURN-OUT

Dit deeltje is gewijd aan de uiteindelijke implosie, het meest prangende moment, namelijk het besef van ‘energieloos’ te zijn. De constatactie van de burn-out, het energietekort werd een feit want het werd (h)erkend door de arts en mezelf.

Oktober 2013 staat in mijn geheugen gegrift.

Nadat ik de tweede gewezen echtgenoot letterlijk buiten de deur had gezet, vond ik het allemaal nog best meevallen. Ik was moe maar zou na de herfstvakantie in het werk vliegen en me door alles heen worstelen. Ik was strijdvaardig om opnieuw te beginnen. Werken als medicijn, een positieve invulling om lichaam en geest niet te hoeven voelen, dus te ontkennen. Maar het duurde nog geen week of ik kon niet meer. De voorbije jaren, en vooral het laatste jaar van dit tweede huwelijk, waren een opeenstapeling van voortdurende stress en toenemende angst. Ik was serieus van mezelf vervreemd. Uiteindelijk had ik een van de belangrijkste beslissingen in dit leven volledig alleen genomen. Ik moest tol betalen. Op school barstte ik zonder enige reden in tranen uit toen ik tijdens een onderzoeksopdracht bij een leerling de tekst ging lezen die me aan het wenen zette. Ik zocht de coulissen van het leerhuis op school op om niet te veel in de kijker te staan. Ik kan je verzekeren, ik kan wenen met tuiten, wenen en nog eens wenen,... en thuis, luidop met een jammerende klaagtoon, zoals je die soms hoort in islamitische rouwplechtigheden: de klaagzang. Men kon met mij geen degelijk gesprek voeren. Ik voelde me over ‘niets’ schuldig. Naast het stalkingsgedrag van de ex vond ik dat sommige collega’s grof, oppervlakkig, onmenselijk en onrechtvaardig waren, onterechte kritiek uitten. De toenemende werkdruk deed er een schepje bovenop. Ik had meestal geen ruzie. Ik slikte alles tot als ik barstte om nadien weer snikkend in een hoekje te kruipen waar niemand me kon vinden. Na één werkweek bij een dinertje bij ‘harts’vriendinnen was het zover. Het bobijntje was op: geen energie meer, het lichaam was uitgeput, geen controle over emoties.

Dit vertaalde zich thuis doordat alles bleef liggen! Eén grote chaos! Alle passies die me ‘leven’ en ‘energie’ gaven als zingen, dansen, tekenen, piano en altsax spelen, het lezen i.v.m. kunsten en toegepaste kunsten, andere culturen, geschiedenis en het onderzoek hiernaar,... lopen, zwemmen, het was me allemaal te veel. Ik vulde de dagen met gewoon kijken naar televisie zonder te weten wat er uitgezonden was. Ik vergat ontzettend veel. Sommige gebeurtenissen kan ik me zelfs helemaal niet herinneren. Het leek allemaal zinloos. Ik vroeg me regelmatig af wat ik ‘hier’ kwam doen en wat voor betekenis ik had voor mijn ouders, zussen, kinderen, vrienden,... Ouders die bovendien dit tweede huwelijk niet hebben begrepen. Dat was toch mijn perceptie daarvan. Ik voelde me verlaten. Aan mijn collega’s dacht ik niet, dat was al te veraf. Ze waren misschien beter af zonder mij, ik was immers een blok aan hun been en hield me zo ‘onopvallend’ mogelijk zodat ik geen last was. Ik zat regelmatig in een hoekje van de zetel, en krikte me - zo goed en zo kwaad als ik kon - op tegen dat de kinderen thuis kwamen van school. Maar die waren niet dom natuurlijk en deden hun uiterste best om niet op te vallen, alles zo goed mogelijk te doen om mij te ontzien. Eten

voor hen maken, een wasmachine opzetten, ... het hoogstnodige, koste al veel moeite. Ik voelde me tachtig tussen mijn twee- en zevenenveertigste.

Ik ben toen bijna een heel schooljaar met ziekteverlof thuis gebleven om een klein beetje energie op te bouwen. Het was overleven.

Als ik nu terugblik, was de burn-out reeds in de maak tijdens laatste jaren van het eerste huwelijk, dus een **tiental jaren geleden (2008)**. Ik had een gevoel van nooit tevreden te zijn terwijl ik alles had: lieve man, kinderen, goede job, mooi huis en tuin, vakantietjes,.... Ik voelde het aan als oppervlakkig leven, geen diepgang. Alleen maar presteren, geleefd worden door de kinderen, de man, de job. Alleen maar in dienst staan van. Alhoewel ik heel wat nevenactiviteiten had en mijn hartje kon ophalen, voelde dit eerder als een vluchtpoging van de realiteit die moest geleefd worden.. Af en toe be kroop me de vraag: is het dat wat ik wil? Het basisgevoel was 'schuld'. De grote verantwoordelijkheid woog. Ik wilde het ook zo goed doen, de perfecte echtgenoot, moeder, huisvrouw, collega en baas, zus, dochter,.... Willen en moeten waren sleutelwoorden. Ik liep mezelf voortdurend voorbij voor anderen en mezelf. Ik moest en zou die cursus creatief bloemschikken volgen, de kinderen naar de judo en muziekschool brengen en opvolgen, huiswerk bekijken, eten maken voor het gezin, het huis poetsen.... en dit alles vaak liefst op eenzelfde avond. De avonden waren te kort. Dat was immers waarvoor ik gekozen had. Mijn gedachten renden duizenden keren per dag van Keulen tot Tokio. Ze behandelden de organisatorische planning thuis en op het werk of hielden een voortdurende rationele zelfanalyse en –kritiek. Ze bedachten wat de anderen over mij zouden denken. Mijn pa zegde: 'kind, je moet meer thuis zijn, bij je man en bij je kinderen'. Ik ben/was een typisch product van het post-modernistische tijdperk: individualisme, consumeren, presteren, status door activiteiten en job, kledij, huis,.... Tegelijk vond ik dat geweldig én 'not done'. Ik kon wel tien dingen tegelijk aanpakken en uitvoeren, het typische rolmodel van de 'vrouw' na de zgn. emancipatie eind van de jaren '60, vorige eeuw. Maar, de energietube was toen al regelmatig leeg, ik kreeg pijntjes in de arm en de bovenrug,....

De dagelijkse bezigheid **sinds oktober 2013** bestond en bestaat er nog steeds in om bewust om te gaan met de energie, in een ruime betekenis van het woord. Dit thema is op mijn lijf geschreven en leek me hét onderwerp te moeten worden van dit werkje. Volgende vragen kwamen regelmatig op: Wanneer heb ik geen energie? Hoe komt dat? Hoe krijg ik meer energie of behoud ik die? Hoe kan ik ze opbouwen in 'drukke' omstandigheden die de doorsnee mens, en vooral westerling, dagelijks meemaakt. Hoe het hoofd bieden aan grote en kleine problemen, verlangens,... die mijn energie kapen? Wat is energie? Wie of wat zorgt ervoor dat er energie is? Enzoverder. Sommige vragen werden deels opgelost, door een aantal ervaringen, wijsheden van leraren, eigen ervaringen... Het energiepeil in balans houden blijft nog steeds een uitdaging.

B. LEVENSKRACHT IN EEN NEERSWAARSTE SPIRAAL

Levenskracht, de kracht om te leven en in het 'leven' te staan. De energie die je lichaam en je geest, je hele wezen leven in blaast. Het is pas wanneer je gedurende een periode van je leven te kort aan energie hebt, dat je beseft wat dat betekent. En dan bedoel ik echt dat je niet meer vooruit kan en niet meer 'normaal' functioneert. Een burn-out of noem het depressie is een ingrijpende gebeurtenis mentaal en fysiek. Het is simpelweg een gebrek of uitputting van je energie. Vaak voel je een hele tijd niet dat je een tekort aan kracht hebt. Je bent misschien regelmatig moe, je immuunsysteem gaat achteruit, sommige lichamelijke functies protesteren. De klachten nemen toe en toch ga je maar door tot dat je lichaam finaal schreeuwt: stop!!!! Het wil niet meer verder. Velen zullen met deze beschrijving al een en ander herkennen. Het is zelfs zo dat heel wat of sommige van die fysieke en mentale klachten niet door de klassieke geneeskunde duidelijk te constateren zijn.... En dan is het natuurlijk moeilijk om dat als 'ziek' te beschouwen. Het zijn veeleer psychosomatische klachten. Je gaat al snel denken dat je mentaal niet in de haak bent. Nochtans, het voertuig van je energie gaat in staking en weigert je geest te volgen. Je geest - gestuurd door de wil, je verlangens, je emoties, je denken - kan nog lang doorgaan. Ze genereren allemaal energie. Ze zijn energie. Op een bepaald moment weigert je lichaam de eisen van je geest op te volgen, het laat het afweten. Heb je een sterke wil, ben je mentaal krachtig, dan duurt het langer vooraleer je beseft dat je lichaam het aan het begeven is. Dat gaat meestal in fasen. Je krijgt verschillende boodschappen doorheen de tijd, over enkele maanden, soms jaren. Je rust even uit en wil het misschien in de toekomst iets rustiger of anders aanpakken. Helaas de ratrace is onophoudelijk aanwezig. Je wordt meegesleurd, beter is, je laat je meesleuren in alles en met iedereen in je omgeving. Het lijkt alsof je geen enkele andere keuze kan maken, een patstelling.

Op den duur zie je de zon maar je ziet niet dat ze elke dag aanwezig is en straalt, ook achter de wolken. Alles is somber en dat brengt je in een neerwaartse spiraal. Wanneer je dan nog wat extra's bovenop krijgt als scheiding, financiële problemen, de blijvende zorg voor je kinderen en hun problemen... dan is er een 'total loss' - effect mee gemoeid. Zo'n gebeurtenis kan net leiden tot de burn-out doordat je emotioneel een wrak bent en niets meer kan onderscheiden wat goed voor je lichaam is en wat niet. Je onthoudt steeds minder of vergeet gewoon zaken die je al jaren weet. Je geest gaat in staking. Je huilt heelder dagen, laat de gordijnen gesloten, haalt de post niet, alsof er niemand thuis is. Je wil uiteraard niet gestoord worden in het ervaren en voeden van al je miserie. Heel de wereld is tegen je, je bent een sukkel, je hebt niets en niemand die je graag ziet en ondersteunt. Je bent alleen en voelt je eenzaam, je ziet door het bos de bomen niet meer om de problemen en jezelf aan te pakken. De depressie zelf oplossen wordt dan moeilijk en externe hulp is noodzakelijk.

Dit is in de huidige westerse samenleving een scenario dat zich regelmatig en in toenemende mate afspeelt. Grappig toch dat juist de filosoof Byung-Chul Han, een Koreaan van origine die emigreerde naar Duitsland, in 2010 enkele essays schreef met als hoofdtitel *De vermoeide samenleving*. Zo typerend voor wat zich nu manifesteert.

C. IK EN DE MAATSCHAPPIJ

Depressie of burn-out is vandaag een ‘collectieve’ aandoening aan het worden. Voor Wereldoorlog II bestond het woord nauwelijks of niet.

De mens als soort is sterk in het overleven. Er is een aanzienlijk aanpassingsvermogen. De evolutie doorheen de geschiedenis heeft dat tot nu toe duidelijk gemaakt. Zo zegt men dat de mensensoort ‘neanderthaler’ uitgestorven is. Wetenschappelijk is nochtans aangetoond dat er in iedere Europeaan, Homo Sapiens of de moderne mensensoort, neanderthalergenen aanwezig zijn. Doorgaans past het mensdom zich aan, aan de steeds veranderende omstandigheden en de omgeving, die je als probleem kan ervaren. Dat is zowel op evolutionair als individueel niveau. Alles is voortdurend in transformatie. Maar soms kan het aanpassen moeizaam verlopen of een echt probleem worden.

Een van de gangbare uitspraken is dat je die ‘shit’ op je bord krijgt, die je aan kan. Eigenlijk gaat het telkens over veranderingen die je al dan niet kan trotseren en waarbij je aanpassingsvermogen getest wordt. Of dat zo leuk is om te moeten vast stellen is iets anders natuurlijk.

In onze huidige maatschappij zegevieren een aantal normen en waarden die dat aanpassingsvermogen op de proef stelt. Ze zijn mogelijk mee oorzaak van een burn-out of depressie. Flauw zijn, is uit den boze. Nog steeds is het moeilijk om in een werkomgeving je emoties te tonen. Negeren is wijzer. Je leert ze beheersen niet beheeren wat tot ziekte kan lijden. Je neemt je thuis ook niet mee naar je werk. Maar hoe kan dat? Heb je een afzetknop? Ben je opgedeeld in minstens twee personen? Alles in een westerse samenleving staat in functie van presteren, winst en consumeren. Het is nooit goed genoeg. De normen zijn economie en wetenschap, als vervangers van het geloof sinds de 19^{de} eeuw. Als het niets opbrengt is, het niets waard én als het niet te bewijzen is, heeft het geen greintje kans en wordt het ontkend. Als je niet aan de norm voldoet, val je buiten het plaatje. De derde industriële revolutie van digitalisering doet er nog een schepje bovenop in een versneld tempo. Het wordt en is een hels ritme.

Wanneer een depressie je overvalt, wordt het je dus niet makkelijk gemaakt. Uitzieken is niet meer van deze wereld. Dat kost de samenleving en de bedrijven te veel geld. Ben je wel ziek als je depressief bent of een burn-out oploopt en er fysiek in eerste instantie weinig aan te tonen is? Je moet het ene bewijs naast het andere voorleggen om het waarachtig te maken. Naar professionele hulp toestappen wordt zo niet vanzelfsprekend. Je vertrouwt immers niet zoveel mensen meer. Nochtans voel je de druk uit je directe omgeving, je werk, de maatschappij, ... vooral je eigen denkwereld groter worden. De oppervlakkigheid en het individualisme van deze maatschappij versterken alle effecten. Je negeert nogmaals de tekenen en je geest zegt je: het is allemaal nog zo erg niet. We doen gewoon verder en de uitputtingsslag herhaalt zich. Het is bovendien makkelijker te blijven hangen in je eigen denken en gedragspatronen, in de opgedane ‘kennis’. Ik noem het bewust geen wijsheid. Hiervoor heb je ervaring en Buddhi nodig.

Je wordt aangeleerd om je verslechterde lichamelijke en geestelijke toestand te relativiseren en als normaal te aanvaarden. Het hoort clichématig bij het verouderingsproces. Er treedt een gewenningseffect op. Hoeveel mensen leren niet leven met pijntjes in het lichaam, of met een

bepaalde chronische aandoening die op termijn kan uitdraaien op een dodelijke ziekte. Toen ik vierenvestig was, had ik constant pijn in mijn onderrug, mijn tanden werden tegelijk veel slechter en mijn zicht een stuk minder waardoor ik nieuwe brilglazen nodig had. De arts vertelde laconiek dat dat normaal is en ik moest er maar mee leren leven. Je zou van minder je energie verliezen.

Sommige artsen spelen gretig mee door te bevestigen dat bepaalde kwalen niet te genezen zijn. Ze willen geen valse hoop geven. Het is allemaal goed bedoeld en dat bedoel ik niet sarcastisch. Het woord ‘auto-immuunziekte’ wordt uitgevonden omdat er geen duidelijke diagnose kan gesteld worden. Ze kleven er een etiket op en de klant kan zo op z’n minst zijn leed plaatsen. Misschien nogal cru gesteld, maar uiteindelijk zoeken veel mensen met dergelijke ziekten alternatieve geneeswijzen op omdat er geen afdoende oplossing is voor hun probleem binnen de klassieke geneeskunde. Zo is ook depressie/burn-out een allegaartje van allerlei symptomen waarbij moeilijk de vinger te wijzen valt. Depressie of burn-out is een stil protest van je lichaam en je geest tegen de verstoring van bepaalde waarden die verdrongen of kapot gemaakt worden. Depressievelingen protesteren daarom tegen macht, geld, seks, het tempo.... en minstens tegen zichzelf, tegen het ego. Ze kunnen niet functioneren althans niet op het eigen ritme waardoor hun energie opraakt. Hun weerstand is te groot. Ze stromen niet meer mee. Het is eerder sociaal-psychologisch van aard dan een ziekte. Voor elke ziekte een pilletje, ook voor depressie en burn-out. Dat doet de pharma-industrie goed en ontgoocht de depressieveling.

Jezelf veranderen/aanpakken vergt energie, tijd, en creëert angst voor wie/wat je zal worden. Je kent die persoon immers (nog) niet en bent gehecht aan de huidige persoonlijkheid. Je kent zagezegd de vermelde maatschappelijke normen. Veranderen klinkt beangstigend. Wat misschien vandaag nog belangrijker is, is de bedenking ‘Wat zullen de anderen hier van denken?’ Je hecht belang aan de mening van de ander. Je houdt aan de (illusoire) zekerheid van dit bestaande leventje en blijft lekker verder sukkelen. In dat opzicht is het mensdom dan vaak weer uitermate behoudsgezind.

KEERPUNTEN IN DE ENERGIEBELEVING

A. HERNIEUWD CONTACT MAKEN MET HET LICHAAM

Als er iets is dat in onze westerse samenleving veel aandacht krijgt, dan is het de focus op het lichaam. Eeuwenlang werd het beschouwd als ‘zondig’ en dus was het taboe binnen het christendom en de daarop gebaseerde Europese samenleving. Vanaf de jaren ’68 van de vorige eeuw kon dan weer alles: open seks ervaren, experimenteren met drugs en alcohol,... Dat uitte zich onder meer in de mode, in het man- en vrouwbeeld en het daaraan gekoppelde rollenpatroon. Van te weinig aandacht ging het naar ‘nooit goed genoeg’. Dat past volledig in de individualistische duale maatschappij waarin we leven vandaag. De lichaamscultus wordt uiterlijk vertaald in sixpack, slankheid, enz. en innerlijk in steeds meer je grenzen verleggen om te voldoen aan de standaard. Ondanks alle aandacht die uitgaat naar de vorm, het ‘uiterlijke’, zijn we steeds minder verbonden met het fysieke lichaam en nog minder met de andere lichamen die er omheen gaan (kośa’s) en het fysieke lichaam doordringen. Ook de geest is verwaarloosd. Burn-out als verschijnsel bestaat nog niet lang.

Het fysieke lichaam als voertuig levert ons via het zintuiglijk waarnemen nochtans heel wat informatie over hoe we er aan toe zijn. Tijdens de laatste jaren van mijn eerste huwelijk en na de eerste scheiding had ik een opkomende stijfheid. Zelfs het borstelen van mijn haar veroorzaakte een ‘voze’ arm. Allerlei kleine en grote pijntjes ontstonden vanuit de arm en deinden uit naar de onderrug, met uitstraling in de benen. Ik begon steeds moeilijker te ademen en een latente moeheid overviel me regelmatig. Het werd vergezeld van een toenemende stress, drukte, emotionaliteit. De groeiende aandacht naar al deze facetten kaapte steeds meer energie weg. Je loopt naar allerlei dokters en specialisten, therapeuten om dingen ‘te doen’ en om er zo snel als mogelijk verbetering in te krijgen. Dat lukt tijdelijk.

Eigenlijk waren het toen al duidelijke tekens, die ik onderkende, maar ik luisterde niet echt naar mijn lichaam (en geest). Als een automatische piloot hervatte ik telkens ‘dezelfde’ levenswijze en gelijkaardige handelingen met de zogenaamde fouten of conditioneringen. De symptomen werden bijgevolg steeds krachtiger. Het zette een oneindige, neerwaartse spiraal in beweging. Ik vervreemde over de jaren heen volledig van wat ‘mijn’ lichaam wilde zeggen. ‘Iets’, op de achtergrond, waarschuwde dat ik dat niet voor lang zou kunnen volhouden. Toch eindig je ‘plots’ in een burn-out, zoals velen.

Luisteren naar je lichaam ‘van binnenuit’ is zeer belangrijk om niet te ver over je grenzen te gaan. Vermits het lichaam hét instrument of voertuig is, en tevens het enige, om via onze zintuigen van buiten naar binnen te gaan, is hernieuwd contact met je fysiek essentieel. Zo kan je in de toekomst ‘onnodig’ lijden voorkomen, de zaak niet erger maken, en niet hervallen. Tenminste, als je er tijdig bij bent.

In afwachting van de komst van mijn tweede man via gezinshereniging uit het buitenland, wilde ik ‘weeral’ veel doen. Om in topconditie te zijn, wilde ik het lichaam én deze keer ook de geest ‘op punt stellen’. We wilden immers samen nog een kind en als veertiger moest je toch opletten. Tegelijk begon de rugpijn me geweldig te storen waardoor ik niet meer kon hardlopen. Iets wat ik reeds een tiental jaren week in week uit, zomer en winter consequent

deed. Joggen gaf me een zekere mentale kracht en fysieke weerstand. Het werd zelfs verslavend vanwege de flow, een energieopstoot die je ook geestelijk in hogere regionen bracht. Op een bepaald moment luister je meer naar je verstand dan naar je lichaam omdat je grotere afstanden wil afleggen. Het surplusje aan weerbaarheid was snel opgesoupeerd doordat ik nog steeds niet kon doseren. Na verloop van tijd was lopen niet meer haalbaar. Het lopen werd te intensief. Ik had steeds meer tijd nodig om de gespendeerde energie op te bouwen. De totale energie nam eerder af en de pijntjes namen toe.

Door Eckhart Tolles boeken te verslinden kwam ik in contact met ‘mindfulness’. De acupuncturist die mijn rug behandelde, raadde me aan om een intensieve cursus te volgen (najaar 2011). Gezien ik over de eerste financiële crisis heen was, kon ik beginnen sparen voor een acht weken durende reeks. Ze was gericht aan ‘westerse’ mensen die alles, liefst wetenschappelijk, willen analyseren en verklaren vanuit hun ratio, het denken. De meeste deelnemers hadden (en hebben) een probleem om optimaal te blijven functioneren in de steeds sneller veranderende westerse mallemolen. Wanneer ik er nu op terug kijk, na bijna vijf jaar academie, raakte de opleiding de eerste stap van āsana, nl. leren observeren van het fysieke lichaam als een toeschouwer en niet ingrijpen.

In die zin was dit het eerste, ervaringsgerichte contact, een weldaad. Dagelijks deed ik de gevraagde zit- of ligoefeningen, e.a. gedurende dertig tot zestig minuten per dag voor acht weken lang. Om het uur of anderhalf uur werd een adempauze ingelast van enkele minuutjes. Een ademruimte waarbij de automatische handelingen en gedachten even een halt toegeroepen werden en ik mezelf ‘trachtte’ te ont-spannen. Ik constateerde voor het eerst dat ik een vrijwel voortdurende spanning had opgebouwd doorheen de jaren en de adem zat veel te hoog. De bodyscan was de grootste marteling. Met je aandacht je lichaam overlopen gedurende vijftig minuten wekte spastisch-achtige trekkingen en trillingen in de benen op. Ik wilde soms gewoon recht springen of viel in slaap en had ineens bepaalde lichaamsdelen in de scanning overgeslagen. Mentaal was het des te moeilijker.

Je mag zeggen van de ‘westerse’ mindfulness wat je wil, na acht weken training was de rugpijn verdwenen en had ik terug meer energie. Hoe alles in z’n werk ging, wat er gebeurde kon ik niet echt plaatsen. Adem, aandacht, waarnemen en loslaten werden sleutelwoorden. Het zaadje was geplant én ik wilde graag meer van dat alles ervaren. Het was kwestie van thuis te blijven oefenen, een hele uitdaging. Er was een constante opvolging en aanmoediging nodig, elke week - liefst goedkoper én vooral diepgaander dan de mindfulness.

De thuissituatie tijdens het tweede huwelijks was in 2012 verergerd en bereikte haar climax waardoor dezelfde lichamelijke en geestelijke klachten zich opnieuw voordeden.

Na een kort intermezzo bij de zgn. verkeerde yoga, kwam ik uiteindelijk terecht via Véro en Dharma Muni op het yogaweekend in Tremelo (november 2012) ,waarvoor oneindig veel dank. Er ging een nieuwe wereld open: inzichten via lezingen veelal uit eigen ervaring van de leraren, āsana, prāṇāyāma, zitten (wat de meesten ‘mediteren’ noemen), kīrtana,... diepgang en spiritualiteit. Ik voelde me thuiskomen en startte in februari 2013 de beginnerscursus in Mechelen bij Sally, de gevorderde reeks bij Suman, satsaṅga.

In de beginnerscursus en gevorderde reeks leek het, aanvankelijk toch, dat ik ‘achteruit’ leerde. Āsana maakte me bewust, meer dan bij de bodyscan, van hoe erg lichaam en geest er aan toe waren. Śavāsana hoort bij de moeilijkste houdingen naast een zithouding. Het gaat

voor mij vooral over het statische aspect. Vijf minuten in dezelfde houding blijven zitten was nauwelijks haalbaar. Dat gaf een zenuwachtige indruk door het voortdurend ‘verzetten’. Dat was iets wat Janaka bij het allereerste yogaweekend in Tremelo meteen op viel. Er was een gehele stijfheid en pijn in rug, lies, benen die eerst leken te verergeren met de āsanapraktijk. Door beter te leren luisteren naar het lichaam voel je uiteraard meer en beter. Het was fijn om tijdens de lessen te mogen horen ‘dat het is zoals het nu is’ en ‘dat je niet met een ander noch met jezelf in competitie moest gaan’ door het beter te willen doen. Je eigen grenzen aftasten maar niet overtreden bij welke houding ook werd elke les meermaals aangehaald. Dat was nodig want de gewoonte van ‘niet doseren’ en ‘het zo goed mogelijk willen doen’ was dwingend van karakter en liet me regelmatig over mezelf oordelen vellen. De schroefhouding of Vagrāsana was dé houding om te denken ‘ik kan het niet zo goed als de ander’ of ‘vroeger had ik er helemaal geen probleem mee en was ik soepeler’.

Verschillende beginners- en gevorderdencursussen later, ik heb elke cursus intussen toch minstens zes keer gevolgd, kon ik meer houdingen aan en langer zitten. Pas sinds twee jaar is één uur zitten mogelijk waardoor ‘zitten’ aangenamer wordt. Mijn lijf werd zeer geleidelijk lossen en rustiger. Binnen yoga is dat lichaam essentieel om verder door te groeien naar de kern ‘verbinden met het geheel’. Gaandeweg werd duidelijk dat de ingesteldheid Ahimsā in de eerste jaren cruciaal was. Door de zeer trage bewegingen in oefeningen en āsana werd duidelijk dat ook het fysieke lichaam op verschillende niveaus kan gevoeld worden. Meer gewaar worden en steeds minder ‘doen’ gingen samen. Om een lang verhaal kort te maken: in de vertrouwde āsana’s werd de spierspanning steeds minder geforceerd en de dieptespanning voelbaar, een spanning waarvan ik niet wist dat ze bestond door dat ik me er niet bewust van was. Ze was deel van mij geworden, automatisch aanwezig bij bepaalde, zo niet, alle handelingen. Dat was wat al jaren aanwezig was en ik niet kon thuisbrengen. Zelfs bij een zittende of rustige activiteit begon ze steeds meer te overheersen: bij de afwas, het lezen van een boek,... Een sluimerende, groeiende ongerustheid in het hele lichaam overheerste waardoor genieten steeds moeilijker werd en energieverlies de regel was. Op het hoogtepunt van de burn-out wist ik totaal niet meer te ontspannen. Hoe deed je dat ook al weer? Het hoofd, het denken, de emoties dirigeerden alles en kon het fysieke niet meer beheersen. Door voortdurend op de mat te werken met zeer trage bewegingen in de houdingen, met een open aandacht zonder inspanning en een steeds zachtere en langzamer wordende uitademing, loste de dieptespanning op en trad de deconditionering in werking. Het tastgevoel werd meer aangescherpt en ontwikkeld door disciplinaire oefeningen op de mat, ’s ochtends bij het krieken van de dag in bed of voor het slapen gaan.

Het is de traditie van Kashmiryoga die me een heel eind verder bracht. Het is niet de bedoeling om de traditie tot in detail uit te leggen. De basiswerken vind je in de bibliografie terug. De inspiratie van Suman en via hem die van Koos Zondervan en Jean Klein bracht me nieuwe ervaringen en inzichten. Heb je al een keer volledig je hele linkerhand gevoeld in contact met je knie als ondergrond, je handpalm? Of, elke vinger van die linkerhand millimeter per millimeter afgetast van binnen uit, evenals het contact van elk stukje via de huid met de omgevingsruimte,... ? Op dat moment weet je dat je een linkerhand hebt. Je denkt er niet aan, maar voelt ze. Voelen is observeren, bewust worden. Je ervaart trillingen, spanning, koud-warm,... of helemaal niets. Het is allemaal goed zo lang je enkele observeert en aanvaardt. De uiteinden van je lichaam zijn veel sensitiever dan de andere onderdelen. Je kan echt je energie voelen tintelen. Pas veel later wist ik dat ik tenen aan mijn voeten had door veel oefenen in het gewaarworden. En nog later, anderhalf jaar na de burn-out, kon het

gewaar worden van de afzonderlijke lichaamsdelen verplaatst worden naar het gehele lichaam. Oefening baart kunst. Tijdens de pauzes in de studio in de zetel kan je ongemerkt even je aandacht naar je oren, je neus, je voorhoofd,... brengen en aftasten. Je voelt de spieren en dieptespanning, je leert je er instant van te ontdoen door de training. De ene keer gaat dat beter dan de andere keer natuurlijk. Je wordt er meteen rustiger van en.... wonder boven wonder ... mensen komen naast je zitten omdat het zo lekker rustig in je buurt is. Yoga is een (levens)kunst, toch?!

Pijntjes, denken, emoties zijn energieën in het lichaam die weerstand en spanningen veroorzaken. Door juist aandacht te vestigen op de plek van spanning of pijn wordt de conditionering versterkt. Het is die energie die je in een neerwaartse spiraal brengt. Ze trekt samen en is sterk gebonden. Dat uit zich letterlijk bijvoorbeeld in verstijfde spieren of krampen die verharden. De cumulatie zorgt op termijn voor kleinere en grotere blokkades in elke cel van het lichaam. Wanneer je je niet bewust bent van deze wisselwerking van aandacht en energie blijft de energie pulsaties vertonen. Ze slingert constant van links (Idā) naar rechts (Piṅgala). We worden voortdurend bepaald door afstoten en aantrekken en gaan natuurlijk eerder het aangename opzoeken. Door de dualiteit volgt er steeds een minder moment op. Dit is en wordt een ingesleten patroon. We blijven ons identificeren met het denken, de ongemakken, enz. en worden op de duur ongevoelig voor wat er plaats grijpt in het fysieke lichaam. Wat abnormaal is, wordt normaal. We voelen niet meer dat we gespannen zijn.

Omgekeerd kan je bewust leren spelen met de energie in je lichaam. Net door afstand te nemen, je niet te vereenzelvigen met alle wervelingen in je geest, je emoties, je fysieke ongemakken, en dergelijke, los je gaandeweg de weerstanden en spanningen op. Je kijkt als een toeschouwer zonder te reageren. In de āsanapraktijk wordt er eerst contact gemaakt tussen de raakvlakken van het lichaam met de ondergrond (mat). Je overloopt zo lang als het nodig is alle onderdelen van het lichaam afzonderlijk om daar de spanning op te heffen. Dan pas verplaats je het tastgevoel naar grotere delen en het gehele lichaam. In- en uitademen vormen de basis (zie volgende paragraaf) waarop de beweging plaats grijpt en niet andersom. In houdingen als bijvoorbeeld Trikoṇāsana waar je je flank langer maakt, breng je je aandacht naar het totaalgevoel van het lichaam bij spanning in de flank. Bij het uitademen los je de spanning. Dat kan bij om het even welke houding toegepast worden. Het is een aanvaardingsproces waardoor de spanning in die lichaamsdelen geleidelijk oplost. Er is een verandering van sfeer merkbaar voelbaar doordat de energie vrijer begint te stromen. Vooral het navoelen is belangrijk. Je blijft herhalen tot als het hele energielichaam ontwaakt is.

De energie of prāṇa komt van het subtiële lichaam, prāṇamayakośa dat de andere lichamen stuurt of beïnvloedt. Het fysieke lichaam of annamayakośa beweegt, leeft door de prāṇa, de levenskracht. Als je sterft is er geen prāṇa. Ons rustiger maken en sommige blokkades, conditioneringen opheffen betekent het beheeren van de energiestroom. Je kan dus werkelijk al je indrukken zijnde je emoties, je denken, je pijntjes vanuit het energielichaam beïnvloeden mits voortdurende oefening en gepaste ingesteldheid.

Zo kan na verloop van tijd een uitbreiding van het energielichaam plaats grijpen. Het is te zeggen, die uitbreiding is er altijd maar we zijn er niet mee bezig dus voelen we het niet. In de satsaṅga's van Suman wordt geregeld geoefend op het 'voelen' van de energie tussen je handen. Door ze eerst heel fel tegen elkaar te wrijven, wek je extra warmte, tinteling, energie.

De aandacht is onherroepelijk tussen de vingertoppen en handpalmen van beide handen. Het wordt een spel in energie ervaren. De handen dichter en verder van elkaar bewegen om zo het magnetische veld te kunnen waarnemen. Met dezelfde intense aandacht de handen stapsgewijs over het hele lichaam bewegen, als een soort van detector, zodat je ook per onderdeel de energie voelt tussen lichaam en handen. Tot slot sla je je handen af. Door herhaaldelijk oefenen, ook thuis, kan je je energie waarnemen buiten de grenzen van je huid. Elke mens heeft zo'n energieveld, klein of groot.

Deze oefening heb ik de laatste jaren af en toe een tijdje toegepast wanneer ik stijfheid of een pijntje had in de knie of rug. In plaats van een handoplegging werd het een 'energie'oplegging, beschreven volgens de wijze in vorige paragraaf. Weliswaar werd na een volledige scan vooral de plek en de zone errond onder de aandacht genomen en gemasseerd met 'energie'. Door de aandacht stuur je de energie naar het veld, niet naar de plek. Aandacht is energie en vice versa. Dit lijkt irreëel. Nochtans verlicht het de stijfheid of pijntjes, met wisselend succes.

Je ervaart bij deze dat je fysieke lichaam binnen het energielichaam valt. Het steeds meer ervaren van je energielichaam, leert je je grenzen beter kennen zodat je waakzamer wordt op energieverlies. Wat ondersteunt mijn gehele lichaam (niet enkele het fysieke), wat niet? Er start een subtiel zelfhelend proces op, waar je je zeker niet altijd even bewust van bent. Indien toegepast volgens je eigen vermogens en grenzen, ondersteunt yoga je gezondheid en helpt het je de juiste beslissingen te nemen. Het is holistisch, maar geen therapie.

B. ADEM, EEN GESCHENK UIT HET UNIVERSUM

Vooraleer tot het besef te komen dat de adem een geschenk is, krijg je eerst nog wat kommer en kwel te lezen. Tijdens de laatste jaren van mijn eerste huwelijk (2008 en vroeger), en daarna in -ergere mate, was ademen oppervlakkig en voornamelijk ter hoogte van de borst. Ik hapte naar lucht met - na verloop van tijd - stijfheid en een drukkende pijn in de borst, ... hyperventilatie. In een periode van aanhoudende drukte en toenemende stress werd het chronischer. Het energieniveau ging zienderogen achteruit en ik wist niet meer 'hoe juist te ademen'. Na herhaaldelijke oefeningen bij de kinesist, osteopaat, acupuncturist,... en inzichtelijke wijsheden van deze mensen was er niet veel verbetering. Logisch, achteraf bekeken, want 'ont' spannen was me vreemd. Alleen tijdens en na de zangoefeningen was er een aangenamer gevoel waardoor er talrijke geuewsessies volgden als teken van ontspanning.

De eerste toepassing van de volledige yoga-ademhaling in de beginnerscursus was bijgevolg een marteling en gaf keer op keer stress. Focussen op de adem bracht me in de war en de hyperventilatie leek erger te worden. Meermaals werd daardoor de volledige ademhaling overgeslagen.

Ik begon eerder de beweging te volgen die de ademhaling teweeg bracht. Geen focus op het ademen maar naar bepaalde punten in het lichaam zoals bijvoorbeeld de onderrug, de bovenrug, de buik,... om daar vooral de beweging waar te nemen. Dat was minder confronterend. Inademen is voelen dat het lichaam van nature uit deint én uitademen is het

omgekeerde en ging gepaard met ontspannen. Wat is het lichaam ingenieus! Het zorgt er zelf voor dat er een spontane aan- en ontspanning plaats grijpt. De oefeningen liepen ook door buiten de mat, op de speelplaats tijdens het toezicht bv.. Ik bekrachtigde de beweging door bij elke uitademing in mezelf ook 'laat los' te zeggen en de spanning via de ledematen naar de aarde te laten afvloeien. De gedachte van 'voel je lichaam' ging dan gepaard met inademen. Het hielp om stilaan de dieptespanning op te laten lossen op het eigen natuurlijk ademritme. Spier- én dieptespanning werd geleidelijk aan steeds sneller gedetecteerd en losgelaten door de dagelijkse training en, zoals ik al zei, zeker niet uitsluitend op de mat.

Sinds begin 2017 werd het mogelijk om de volledige ademhaling buik-flank-borst te oefenen en een tijdje aan te houden. Ademen met zachte, vloeiende overgangen tussen buik-flank-borst met nadruk op het uitademen zonder te forceren om dan spontaan in te ademen. Bij een te stressvolle situatie vandaag ga ik nog steeds eerst naar het volgen van de beweging. Wanneer je op deze wijze ademt, breng je natuurlijk de aandacht naar binnen. Zo je leer je sneller te ontspannen en je geest wordt leger.

Je adem is de barometer van hoe je er op een bepaald moment aan toe bent. Ze verbindt geest en lichaam en kent een voortdurende wisselwerking. Adem, lichaam en geest vormen een drie-eenheid. Wanneer je een heftige gedachte krijgt - naar aanleiding van bijvoorbeeld het betalen van extra belastingen terwijl je normaal zou moeten terug trekken - begin je sneller, oppervlakkiger en vaak in de borst te ademen. Een hele reeks fysieke functies worden beïnvloed. Onbewust span je je spieren op, je hart slaat sneller, of je begint te zweten, de adrenalinestoten pieken. Maar evengoed bij een fysieke activiteit als het spurten om je bus te halen, veranderen je adem en geest.

Tijdens de aanloop van de burn-out en nog lang daarna, bleven adem, geest en lichaam steeds overactief (hyperventilatie). Dit vertraagde het herstel en ontnam alle energie op termijn. Ademen werd steeds zwaarder en moeizamer. Er ontstond een zeker 'verlamming' of loomheid lichamelijk én geestelijk. Nu weet ik dat de prāṇastroming volledig verstoord was door fysieke en vooral mentale pijn: gedachten en emoties gaande van frustratie naar angst en wanhoop. In vers 30, hoofdstuk 1 schrijft Patañjali dat loomheid een beletsel is om te verinnerlijken. Door de constante spanning trad er een mechanisme in werking waardoor de burn-out in stand gehouden werd en ik geen energie kon opbouwen. Ik was zeker niet lui. Die emoties, het niet ontspannen en genieten, de pijnen kregen immers alle aandacht en dat werkte versterkend op het ademen. Blokkades stapelden zich op en de prāṇastroming werd steeds minder.

Door het onevenwicht tussen de opname van zuurstof en de afvoer van te veel kooldioxide, m.a.w. een te snelle gaswisseling tussen beiden, gaan lichaamsfuncties achteruit. Te weinig koolstofdioxide leidt rechtstreeks tot minder energie: disbalans in eiwitten en vitaminen, onevenwicht in de zuurgraad in het bloed (pH-waarden), concentratiestoornissen, pijn in de borst, onverklaarbare moeheid, prikkelbaarheid, kortom, een slechte energiehuishouding. In het algemeen gaat je weerbaarheid achter uit. Het is duidelijk dat er psychologische effecten mee gemoeid zijn. Burn-out of depressie als gevolg zijn hier niet vreemd aan. Voldoende koolstofdioxide daarentegen kalmeert heel wat lichaamsfuncties en ook je geest. Je komt tot rust.

Loslaten was het sleutelwoord én dat kon ik langs geen kanten. De adem was en is de katalysator. Door āsana en het gepaard gaande tastgevoel leerde ik voelen hoe de adem

verliep, waar die plaats greep door te observeren. Meestal zat hij te hoog en hapte ik naar lucht met een gevoel nooit genoeg zuurstof binnen te krijgen. De adem is de enige functie van het autonoom zenuwstelsel die tot op zekere hoogte te controleren of te beheren is. Je kan bv. in het zwembad 25 m onder water zwemmen en je adem dirigeren. Nadien is er een autonome puls die je zegt om boven water te komen anders verdrink je. De adem kan dus ook ingezet worden om verandering in lichaam en geest teweeg te brengen. Door het voortdurende overwerken van de orthosympathicus of het gaspedaal, wist het lichaam en de geest (de eindeloze maalgedachten - manas) niet meer hoe te ontspannen. Lichaam en geest zijn in balans als er een mooie afwisseling is tussen het gas- en rempedaal, de parasympathicus. We zijn niet gemaakt om stil te zitten. Dagelijkse beweging als wandelen, fietsen, ... liefst in de natuur en zonder 'stress' factor is een conditio sine qua non. Oefeningen en āsana, maken je eerst rustiger, ontspannener waardoor de ademhaling vertraagt, in de buik daalt, spontaner wordt. De beweging volgt steeds het ritme van de adem. Je forceert geen enkele fase van het proces. Uitademen wordt langer eventueel door ujjāyi of keelademen toe te passen. Er treedt zelfs een spontane stop op tussen in- en uitademen. Na verloop van tijd kom je in een andere sfeer terecht die veel lichter aanvoelt in lichaam en geest, je energiepeil stijgt. Er is opnieuw een beter evenwicht. De prāṇa stroomt beter.

Om goed in de schoenen te staan bij lastige situaties, opflakkerende emoties, oordelende gedachten,... is het fijn om te kunnen terug vallen op de adem die je altijd bij je hebt. Je kan er op vertrouwen. Je maakt even verbinding met de gewaarwording van het ademen waardoor je geen vrijkaart geeft aan de expansie van je emoties of gedachten. Je ontspant, laat los, krijgt meer overzicht, laat meer gebeuren of zijn alsof je een rechtstreekse lijn hebt om vanuit je innerlijke wijsheid te handelen. Het behoed je om te veel mee te gaan in het verhaal van de andere, waardoor je anders helemaal benomen wordt en kostbare energie verspilt. Let op, dat wil niet zeggen dat je niet geïnteresseerd bent. Integendeel het 'luistervermogen' stijgt net aanzienlijk.

Gedurende een stilteweek, **augustus 2016**, leerde ik nāḍīśodhana. Dat was in de lessen van Suman reeds aan bod gekomen voordien en sporadisch bij een of ander yogaweekend . Maar de voortdurende training tijdens die week - tot acht keer per dag - liet me ervaren dat het ademen langzamer, rustiger, dieper werd, minder voelbaar en daarmee eveneens de activiteiten in de geest. Achteraf, tijdens de lessen prāṇāyāma in de academie, kwam ik te weten dat het reinigend werkt en wanneer je de aandacht laat samen vallen met Iḍā en Piṅgalā, de energieverstoringen opheft. Of ik dat ook kon/kan voelen? Ja, op voorwaarde dat je er een regelmatige praktijk van maakt en niet zomaar sporadisch oefent. Als ik onrustiger ben, laat ik het samen gaan met een mantra, de meest eenvoudige SO HAM.

Ademen door de neus is essentieel voor het behoud van de koolstofdioxide. Dat is een constante in yoga op enkele ademtechnieken na. De nadruk ligt op het verlengen van de adem en het uitademen. Het komt er op neer dat de golven in de ademstroom steeds minder hoogtes en laagtes vertonen als je het in een diagram zou zetten. In de Buteykomethode ondersteunt men bijvoorbeeld astmapatiënten en mensen met andere aandoeningen door opeenvolgende ademoefeningen uit te voeren gedurende minstens een half jaar. Het ademen met neus wordt er met de paplepel meegegeven. Anders verlies je kooldioxide. Geeuwen en niezen doe je beter niet. In de basisreeks gaat men eerst een ademretentie uitvoeren en tellen hoe lang men in die ademstop kan blijven, weliswaar zonder te forceren. Het is namelijk niet de bedoeling dat je nadien naar adem hapt want dat doet het effect teniet. Gedurende een bepaalde

tijdspanne van enkele minuten gaat men in fase twee het inademen afvlakken. Er is namelijk een kleine ademhonger nodig. Je ademt niet voor 100 % in maar bijvoorbeeld voor de helft. Dat wordt besloten in een slotfase met opnieuw een ademretentie die meestal hoger ligt dan de eerste. Na verloop van dagen en weken stijgt het aantal retenties plots met een aantal tellen wat een stap voorwaarts betekent. Hierdoor stijgt het gehalte koolstofdioxide in het lichaam. Zuurstof is er altijd genoeg want ook de huid als grootste orgaan ademt natuurlijk. De verhoogde kooldioxide zorgt voor een verhoogde opname van zuurstof op celniveau waardoor bepaalde lichaamsprocessen (verhoudingen PH-waarde, hormonen, lymfen, adem,...) veranderen. Door lang genoeg te oefenen worden ingesleten foute patronen vervangen door nieuwe. Het nieuwe adempatroon wordt eerder regel. Vorige zomer (**juli-augustus 2018**) ben ik onder begeleiding deze methode gaan uitproberen naar aanleiding van de cursus prāṇāyāma. De oefeningen gebeurden met volledige aandacht in een of andere yogahouding. Helaas was dat onvoldoende lang vanwege omstandigheden. Ik had het vooral als proefperiode ingelast. Toch waren er enkele positieve effecten merkbaar al na vijf weken: toenemende helderheid in het hoofd, toenemende kalmte van binnenuit, gericht werken en focussen, beter aanvoelen wat de juiste beslissing is. Opvallend was dat ik minder zin kreeg in ongezondere voeding zoals koffie, chips, wijntjes en biertjes. Ze lagen letterlijk op mijn maag. Bovenal was er een aanzienlijke energietoename. Daar was het mij natuurlijk om te doen. Gezien de vertraagde schildklierwerking sinds de burn-out is tot op heden het metabolisme niet zoals het hoort waardoor de energiehuishouding ineens perte totale kan zijn. Volgens de homeopaat kan deze methode een positieve bijdrage leveren in het genezingsproces. Misschien is het toch wel zinvol om mede te delen dat door het stijgende koolstofdioxide gehalte bepaalde reinigingsprocessen plaats grijpen met enkele minder leuke gevolgen zoals bijvoorbeeld diarree. Die vermoeilijken even de oefeningen. Dat is echter normaal en een teken van vooruitgang.

Wanneer je dit terugkoppelt naar yoga in het algemeen en mijn eigen praktijk dan gebeurt er een gelijkaardig proces met de adem – zij het niet geforceerd, ahimsā - als je lang genoeg ‘zit in meditatie’. De adem vertraagt, verlengt, wordt minder merkbaar, de adempauzes worden langer. De gedachten verminderen en de aandacht wordt gericht, je lichaam lost a.h.w. op. Ik loop nu iets voorop gezien ‘zitten’ in een later paragraaf uitgewerkt wordt. Ik durf toch ook te stellen dat wanneer je een gedisciplineerde sādhanā bezigt, je natuurlijke helingsvermogen er op vooruit gaat en eveneens je energie.

C. ABHYĀSA en VAIRAGYA

Hiermee wordt een volgend aspect aangehaald dat essentieel is in het ‘energetische’ proces. Voortdurend beoefenen van het hier-en-nu-zijn, aanwezig zijn, wat eigenlijk neer komt op ‘loslaten of onthechten van verleden en toekomst’. Tijdens de talrijke yogasessies op de mat en yogaweekends wordt dit centraal geplaatst. Suman en Sally beginnen er stevast mee. Contact voelen met de mat, je ledematen, je tastgevoel, je adem.... Het lijkt heel eenvoudig, het klinkt heel simpel, maar is in het dagelijks leven met alle beslommeringen van welke aard ook helemaal niet zo vanzelfsprekend. Je wordt voortdurend meegesleept door de duale realiteit. Nochtans is dat de ‘kern’ van de zaak, volledige alertheid op dit moment. Als je hoog sensitief bent, zit je als snel in de overmaat aan emoties die je denken aanhalen en omgekeerd.

Herkauwen van het verleden. Niet een keer analyseren maar wel honderden keren met telkens een nieuwe input van je gedachten tot als je gedachten volledig ‘waar’ zijn. Je wilt alles zodanig met je intellect doorgronden om controle te krijgen over de toekomst. Je wilt graag alles voorzien of inschatten om je te behoeden voor wat komt. Helaas is dat niet mogelijk. Of gelukkig?

Het geheim van gezondheid voor zowel lichaam als geest is niet treuren om het verleden, geen zorgen maken over de toekomst en niet vooruitlopen op problemen, maar om wijs en eerlijk in het moment te leven. Boeddha

Gedurende vele jaren hield en hou ik er een dagboek op na. Het was mijn steun en toeverlaat tijdens de moeilijke perioden van de twee huwelijken en burn-out. Af en toe herlees ik nog eens iets. Nu sta ik versteld van de ‘verloren tijd’ en vooral de verspilde donkere, energie door alles duizenden keren te malen, te (her)plannen, af te wegen wat goed of slecht was. Wat dachten anderen van me? Waar tref ik schuld of de andere? Of, ‘dat had ik beter niet gedaan’, enz. Eindeloze verhalen die heel deprimerend klinken. Als ik nu even in een dip zit, is het voldoende om iets te lezen, opnieuw te voelen en te beseffen,... Neen, zo niet meer. Je leeft maar een keer. Het zijn voornamelijk indrukken en interpretaties die je steeds verder van je ‘zelf’ brachten en van het ‘nu’. Je wordt gedacht.

Maar hoe vertoef je in het nu? Het is een levensopdracht en best volledig geïntegreerd in het dagelijks leven. Yoga op de mat is het startpunt en de plek om een ‘goede’ conditionering te oefenen en op te bouwen. Regelmatig in je lichaam kruipen en je adem voelen doorheen de dag is belangrijk. Observeren betekent de focus weg halen van het topic in kwestie zodat je uit je hoofd bent, elke keer opnieuw. We leven voor 90 % in ons hoofd terwijl we maar 10 % kunnen bepalen. Je leert meer van op afstand te kijken van wat er in je omgeving gebeurt. Het onderscheidingsvermogen beslist ‘dit behoort bij mij en dat bij iemand anders’ waardoor je actief luistert en niet of minder oordelend uit de hoek komt. Al is niet-reageren ook reageren. Het is de menselijke aard om voortdurende te wikken en te wegen. Dat is inherent aan het in stand houden van het leven. We doen het uit levensbehoud - ten kwade en ten goede - omdat we vaak niet beter weten.

Aanwezig zijn is een voortdurende training (tapas). Het komt er natuurlijk op aan om het weerom achtenveertig op vierentwintig uur (à la Ātma Muni) te beoefenen. Dankzij een intensievere week ‘The new teaching’ (april 2016) bij Hilde Van Bulck kreeg ik als leerkracht en als mens extra handvaten. Ervaring én inzicht in de relatie tussen zelf hier-en-nu zijn als leerkracht in de studio, in de klas, op een oudercontact én de invloed daarvan op de ander. Gelukkig waren het niet de klassieke ‘tips en tricks’ van het onderwijs i.v.m. belonen en straffen. H. Van Bulck, schrijfster van de Eigenwijze Kikker en ‘De nacht van ons leven’, gaf een onderdompeling in ‘hoe anders omgaan met leerlingen’. Ze hield tijdens deze cursus een soort van pleidooi via ervaringsgerichte oefeningen en (wat in de volksmond heet) meditatie om de leerling te ‘erkennen’ in zijn eigenwaarde, in zijn hier-en-nu zijn. De leerlingen, met elk hun aangename en mindere kantjes, respecteren in het eigen ritme. De persoonlijke ontwikkeling en de beleving zijn het belangrijkste. Het resultaat blijft belangrijk maar staat op

het tweede plan. Indien de leerling zich niet goed in zijn vel voelt, valt er immers niets te leren en nog minder te presteren. Mooie praat zullen sommigen denken... én ons huidige klassieke schoolsysteem staat er mijlenver vanaf. De cruciale vraag die kan gesteld worden, is: waarom reageren leerlingen op deze of gene wijze? Waarom doet of zegt iemand een bepaald iets? Het antwoord is niet rationeel. Voor sommige mensen zal wat hieronder uiteengezet wordt, daarom als zweverig beschouwd worden. Echter, volgend inzicht maakt een groot verschil als je voor de klas staat. Een klas van twintig leerlingen telt geen eenentwintig mensen (leerlingen en leerkracht). In tegendeel, de ruimte is overbevolkt. Je krijgt nauwelijks ademruimte. Zowel leerling als leerkracht zijn aanwezig met al zijn/haar ouders, broers/zussen, grootouders,.... voorouders. Ze zitten allemaal op dezelfde bank én ze ijveren één voor één het hardst om gehoord te worden. Alles wat iemand op dat moment 'is', zijn de conditioneringen die van generatie op generatie via de genen, de opvoeding,... zijn overgedragen. Die speciale combinatie maakt net wie je in het duale bent en verschilt van je broer of zus. Elkeen doet of zegt soms iets dat men telkens opnieuw herhaalt in een bepaalde situatie. In de onwetendheid is het karma onontkoombaar en de saṃskāra's eveneens. De reactie, het gedrag is daar 'ineens', uit 'the middle of nowhere'. Vaak kan je niet verklaren hoe het komt dat je zo handelt. Meestal wordt gezegd: 'ik' ben zo. Maar 'zijn' we dat werkelijk? Ieder draagt de erfenis mee van mooie en minder fijne omstandigheden die ingesleten zijn over de generaties heen. Hoe komt het dat een leerling keer op keer als een slachtoffer of net heel agressief uit de hoek komt? Je kan eveneens als leerkracht op een gelijkaardige wijze reageren op bepaalde types van leerlingen. Je wordt er door getriggerd en weet vaak niet hoe anders te reageren waardoor sommige leerlingen een probleem zijn en anderen niet. Meestal zijn we kortzichtig. We gaan enkel af op onze indrukken van wie er recht voor ons zit. De leerlingen gaan af op de perceptie van de medeleerlingen en de leerkracht. Dat is slechts een gefragmenteerde waarheid en mede oorzaak van heel wat 'conflict en onbegrip' in wording.

In het huidige schoolsysteem wordt geen aandacht gegeven aan deze aspecten. Het is gericht op prestatie. Rationaliteit staat hoog aangeschreven. Het onderwijs is gericht op het fabriceren van half-afgewerkte producten, namelijk leerlingen die zich in een razend snel tempo flexibel kunnen aanpassen aan de zeer uiteenlopende omstandigheden van de hoogtechnologische maatschappij. Dat, wordt verondersteld de taak van het onderwijs te zijn. In dit kader staan oordelen/beoordelen centraal: wat past wel of niet in het plaatje? Straffen en belonen is nog altijd een frequente praktijk om het doel te bereiken. De sfeer is sterk competitief, vaak zelfs agressief. Let op, er is niets mis met de nodige nuchterheid van het rationeel denken op zich maar wat 'te' is, wordt himsā (schadelijk). Je krijgt uitwassen zoals mensen die niet meer meekunnen vanwege het helse ritme en de prestatiedruk. Leerkrachten die de digitalisering tot op zekere hoogte willen relativiseren en minder bereikbaar willen zijn, worden nu al analfabeten genoemd worden. Leerlingen kunnen zich al gauw 'minder' waardig voelen en stappen in het degradatieplan, het afvloeiingssysteem van ASO over TSO en BSO waardoor dat gevoel steeds versterkt wordt. Onder de 'onuitgesproken' druk van dit systeem en de westerse samenleving doet men eerst vaak jaren wat 'verwacht' wordt en schiet de persoonlijkheidsontwikkeling tekort. Alle aandacht gaat naar wetenschap en economie, wat natuurlijk ook ontwikkeling is, maar de basiscomponenten van de 'eigen' ontwikkeling' of 'wat bij het pad van de leerling past (svadharma) ziet men dikwijls over het hoofd. Iets doen wat echt niet bij je past, ontnemt sowieso energie. Er zijn veel leerlingen (en leerkrachten) met problemen thuis door scheidingen, drugs en alcohol,.... Sommige opgroeiende jongeren

hebben geen thuis meer. Moet het onderwijs daar dan in een oplossing in bieden of een surrogaat-ouder worden? Heel wat leerlingen hebben stoornissen als ADHD, ADD, ASS, ... en er komen precies nog nieuwe types, zgn. stoornissen, bij. De oorzaken zijn complex. Vergeef me deze uitweiding, maar als er iets is waar ik me in het onderwijs aan stoort is het deze onderhuids aanmatigende en dwingende 'plicht' om in te passen. Het draait rond hebben en iemand worden, niet rond 'zijn'.

In de praktijk moeten vakken die het persoonlijke, creatieve,... benadrukken telkens meer inboeten. De vakken met vorming in expressie stoppen bij de hogere graad, terwijl er net een evenwicht nodig is voor het toenemende denken in de hogere jaren. Dit zijn programma's waar men even kan 'stilstaan' of zelfs 'stiller kan worden' in alle drukte. In expressie kan de energie immers opener stromen doordat er inspiratie vrijkomt. Ze hebben er nood aan, dat weet ik uit ervaring, al beseffen ze het niet en de directies al helemaal niet. Er is de wekelijkse lichamelijke opvoeding, fantastisch toch. Meer aandacht voor mentale opvoeding en hygiëne op school zou kunnen zorgen voor menselijke en gezonde leerlingen waar geest en lichaam in balans zijn. Een programma waar 'persoonlijkheidsvakken of ontplooiingsmogelijkheden' een plaats krijgen, zou hun zoeken naar eigen identiteit in die helse puberteit zeker kunnen ondersteunen. Ze hebben een basisvertrouwen nodig. Jonge mensen die in balans zijn maken goede keuzes en stralen energie uit. Positieve reacties kunnen volgen. Het is als in de moederschoot waar geborgenheid, mededogen en liefde voortdurend aanwezig zijn. Je mag fouten maken en het oordeel blijft achterwege. De creatie komt ongedwongen en meer vanuit buddhi. Het zijn nochtans deze jongeren die onze toekomst zullen maken, de leraren, managers, politieke leiders in spe. Thich Nhat Hanh, de uitgeweken Vietnamese zenboeddhist hield lang gelden in zijn speeches een pleidooi voor geweldloze communicatie op wereldniveau. De wereld zou er vrediger uit zien met leiders die mededogen betonen. Waar kan je dat leren, denk je?

Dit intermezzo was nodig om de zijnstoestand (of eerder niet-zijn) van leerling en leerkracht in het onderwijs te schetsen. Hoe kan je leerlingen zo ver krijgen dat ze vanuit 'hun binnenste' leren en handvaten krijgen? Alles start bij jezelf als leerkracht. Alleen jij kan veranderen. Je kan de 'overbevolkte' klas tegemoet treden met vooringenomenheid of je kan als leerkracht een open en niet-oordelende houding aannemen. Bij elke nieuwe les, bij elk nieuw contact speelt deze ingesteldheid een basisrol in de verandering van de sfeer in de klas. Het is een hele uitdaging met al die vibrerende puberhormonen. Als leerkracht leef je het voorbeeld voor.

Abhyāsa en vairāgya werd doorheen de opleidingscursus van Hilde Van Bulck hoog in het vaandel gedragen. Wanneer een deelnemer mentaal 'afwezig' was - het was alsof ze een speciaal zintuig had - legde ze de les plat om de totale aanwezigheid van iedereen te bevestigen. En.... dat gebeurde echt regelmatig. Het was de bedoeling om je bewust te maken van het feit dat je zeer snel met andere zaken bezig bent. Een open aandacht en actief luisteren was een basisattitude. Je kon niet bezig zijn met vooraf in je hoofd al een antwoord of een reactie te bedenken. Niet oordelen, niet 'doen' is de boodschap in de klas, de school. Hier en nu aanwezig zijn. Niet denken aan verleden of toekomst, gemakkelijk toch?

Niets is minder waar. Telkens wanneer je via je zintuigen input krijgt, gaat er automatisch informatie naar de hersenen die alle schappen in de grote hersenenbibliotheek aflopen en checken of je er al vertrouwd mee bent of niet. De informatie wordt opgeslagen. Het is een

serieus klassement waar ook je emoties, gevoelens, en dergelijke opgeslagen zitten. Welke inhoud past bij welke emotie of omgekeerd? Dat gaat allemaal razendsnel. De input komt in contact met en wordt vergeleken met je overtuigingen (herhaalde bevestigingen/conditioneringen). Er wordt gezocht naar de gepaste reactie (verbaal, non-verbaal, gedrag,...) waarna je beslist deze te uiten. Je denkt dat je dat beslist vanuit je verstand, maar heel vaak is de reactie 'spontaan'. 'ZOMAAR LUISTEREN' is dus een hele opgave maar kan je aanleren door te trainen. Het is geen gewone aandacht, maar 'open aandacht'. Aandacht die geen reactie van binnenuit resorteert, d.w.z. noch intentioneel is, noch qua gedachte en al zeker niet qua woord. Elke intentie, gedachte of elk woord brengt een zekere energie met zich mee die onbewust en soms heel duidelijk uitgestraald wordt. Die energie is te 'voelen' tussen mensen. Een leerling die gewoon is om steeds onmiddellijk te reageren (aangenaam of niet) vergt extra oefening in 'open aandacht'. Door meteen zelf te reageren wordt de energie die losgelaten wordt bij die leerling versterkt als je op dezelfde wijze reageert. Een defensieve reactie lokt er eentje uit waarbij elke bijkomende reactie steeds sterker defensief wordt. Wellicht eindigt dit in ruzie, een negatieve energie met gevoelens van boosheid, frustratie en ergernis. Op deze manier gaat er veel verloren van de inhoud, de non-verbale informatie, je eigen energie. Vaak ben je nadien uitgeput en moet je even bekomen.

Als je boos bent, heb je dubbel werk

Hetzelfde gebeurt met aangename reacties in bijvoorbeeld een les waar de creatie van een migratiespel samen met de leerlingen voorop staat. Het ene idee of een reactie brengt spontaan bij de andere leerlingen een ander idee waardoor er een positieve sfeer heerst die de energie versterkt langs alle kanten. Het is als vuurwerk dat afgestoken wordt en in een apotheose van aangename energie en licht resulteert. Het gevoel is verbinding en je kan er weer goed tegen aan. Je wordt door de aangename interacties opgeladen als een batterij en je kan (bijna) niet wachten om de volgende les verder te werken.

Als leerkracht is het belangrijk om vanuit het hier-en-nu met open aandacht de negatieve reactie van de defensieve leerling te ontcrachten. Je beantwoordt niet met 'negatieve' energieën, maar neemt de intentie aan van te luisteren naar de woorden en wat er achter zit door gewoon te observeren. Je houdt rekening met de hele achterban op de bank. Van waaruit reageert deze leerling zó? Je kan vragen stellen ter verduidelijking maar oordeelt niet. De leerling verlaat geleidelijk aan de defensieve houding. Het is de start van een opbouwende relatie waar veel meer mogelijk is. Je bekijkt de zaak niet vanuit beperkingen maar vanuit mogelijkheden en kansen. Vanuit de context van de leerling is deze intentie van de leerkracht essentieel om van bepaalde 'stempels' af te geraken en te kunnen groeien als persoon en als leerling. Het is tevens een observatieproces van de leerkracht naar zichzelf toe. Vóór het betreden van de klas is het reeds belangrijk om de juiste intentie aan te nemen. Intenties genereren gedachten en die op hun beurt bepaalde woorden. Vermits het over energie gaat die je uitzendt, verdient zelfs de kleinste (innerlijke) intentie bewaakt te worden. Als je vooraf al een gefrustreerde gedachte bespeurt als je naar een hectische klas moet en je gaat er in mee, dan zal die klas eerder lastig zijn! Het is alsof je een energieboodschap gestuurd hebt: wees vandaag nog eens lastig. Kortom, voor ik de klas betreed, ben ik al even hier-en-nu aan het oefenen door mezelf waar te nemen via bv. spanning in het lichaam, een korte ademruimte te

nemen. Er treedt een soort van ‘neutrale modus’ in die ik vaak bekrachtig, zeker bij drukke klassen of als ik moe ben, door in mijn verbeelding een lemniscaat te vormen. Het krachtige energieveld in een achtvorm beschermt mezelf door de ene lus en maakt toch verbinding met het energieveld van de klas via de andere lus. De openheid blijft bewaard. Door goed bij jezelf te blijven, jezelf waar te nemen kan je je energie letterlijk meer op peil houden. Je neemt de werkelijkheid meer voor wat ze is en gaat niet te veel in op je indrukken. Je reageert meer vanuit je ‘dieper’ ik en kan het onderscheid maken tussen je eigen energie en die van de andere, waar je niet interfereert. Vanuit de intentie van ‘waarheidsliefde’ en ‘ahimsā’ voelen leerlingen dat je het met hen goed voor hebt, al zeg je soms heel kordaat maar vriendelijk waar het op aankomt.

Deze benadering heeft tijd nodig en in het westerse schooltype is tijd, kloktijd en die is schaars, helaas. Sinds de cursus en de burn-out oefen ik elke schooldag opnieuw en opnieuw met leerlingen, collega’s, de directeur,.... Om het met westerse terminologie uit te drukken: ‘het loont’. Daar waar ik voor en tijdens de burn-out de klas, de school vaker als strijdtoneel ervaarde, sta ik nu veel spontaner, ongedwongener en met meer gezag voor de klas. En vooral, met meer enthousiasme en energie en dat werkt aanstekelijker voor leerlingen dan welke kennis en methodiek ook. Wanneer je meer ‘aanwezig’ bent, kan je je voor de volle honderd procent geven én je verbruikt minder energie. Dat is het resultaat van overgave.

Voor zover ik het over mezelf mag en durf te zeggen, kom ik door deze yoga-ervaringen kleine stapjes dichterbij mezelf tijdens het lesgebeuren en in het dagelijks leven. Ik zou niet Van Dromme heten, moest ik de oefeningen voor leerlingen vanuit de cursus ‘The new teaching’ van Hilde Van Bulck en de inspiratie van de yogalessen, weekends, en dergelijke, niet toepassen in de klas. Doorgaans start ik elk blok van twee lessen geschiedenis in dezelfde klas met vijf tot maximum tien minuten ‘zitten’. Ik wil het niet ‘mediteren’ of ‘yoga’ noemen gezien de schoolse context. Eigenlijk zijn het ‘stiltemomentjes’ in de drukte van de dag en het zappen van de ene les naar de andere. Ik vraag de leerlingen of ze even met mij een kort verlof willen nemen van het voortdurende plannen en analyseren, overdreven denken,... door de aandacht te richten op de adem, het waarnemen van (de spanning) van het lichaam, enz. Leerlingen mogen zich zeker niet verplicht voelen om deel te nemen dat doet de essentie teniet. Maar uiteindelijk hou ik wel vol. Met een eindeloze vriendelijkheid en zonder missioneringsdrang blijf ik het aanbieden. Leerlingen die in het begin weigerachtig stonden, doen uiteindelijk mee en geven het een kans. Sommige leerlingen doen het thuis of voor een toets, na het sporten. Een enkele leerling komt zelf met een voorstel. Grandioos niet! Allemaal zaadjes die geplant zijn. Heel af en toe geef ik wat duiding. Het ervaren staat voorop. In mijn eigen klas (5 ASO), doe ik op het einde van het schooljaar een korte evaluatie om te weten te komen hoe zij het ervaren hebben. Uiteraard is niets verplicht. Doorgaans heb ik dezelfde klas nog in het zesde. Als ik om een of andere reden geen stiltemoment in las, dan vragen ze er zelf naar. De meeste leerlingen zijn van mening dat ze nadien meer aandachtig kunnen zijn in de les, de les rustiger verloopt, ze meer meedragen/onthouden vanuit de les, beter notities kunnen nemen, enz.

Afgelopen schooljaar (2018-2019) heb ik terug een jeugdliefde opgenomen: dansen. De andere is zingen. Ik was gestart met salsa tijdens de zomervakantie. Door het verslavende aspect ervan heb ik me in september ingeschreven voor ‘latin’ en ‘ballroom’: chacha, rumba, wals, tango. Ik ga naar dezelfde school als vijftientig jaar geleden met nog dezelfde lesgeefster die intussen 78 jaar is. Ze geeft les met haar kleinzoon. Geweldige combinatie,

niet? Voordien ging ik sporadisch naar de organisatie ‘Vijf ritmes’ waar je je expressief kan uiten op muziek, zonder ingestudeerde passen, je laat je inspiratie de vrije loop. Dat was midden in de week en veel te belastend gezien het aanzienlijk toenemende schoolwerk. Wat een heerlijkheid om je op muziek te bewegen, zelfs bij aangeleerde passen! Waarom ervaarde ik dat zo? Naarmate ik de passen en de coördinatie beter onder de knie had, ging het dansen spontaner. Begrijp dit niet als bewegen volgens een automatische piloot. Integendeel, ik geraakte in een soort van overweldigende roes door hier-en-nu-aanwezig te zijn, alleen maar dansen expressie op de melodieuze en ritmes van de muziek. Het voelt aan als yoga. Of steek ik yoga in de dans.....en is die discipline al sluipend zich aan het verankeren? Je lichaam voelen terwijl het in beweging is, pas per pas, armen en handen in sierlijke curves, hoofd en rug recht,... Aandacht naar de beweging sturen, het denken (manas) vermindert. Je ‘bent’ met korte momenten ‘dansen’. In-de-flow-beweging - ondanks het overmatige spiergebruik - toch moeiteloos neerzetten door open aandacht en te luisteren naar je hele ‘zijn’ én dat van je danspartner. Twee energieën in eenzelfde dans en beweging. Het is dansen vanuit je hart. Tegelijk zijn er heel wat valkuilen of belemmeringen. Een van de belangrijkste is het hechten aan het verlangen: dansen werkt verslavend. Je gaat naar huis met een heerlijk gevoel van vreugde want je bruist van energie, fysiek en mentaal. Je wilt het opnieuw beleven de volgende keren en verlangt er naar. Je verwacht dat - als je je op een gelijkaardige wijze instelt een dito ervaring kan opdoen – je dat gevoel elke keer behoudt. M.a.w. je wordt gulzig of danst zo goed dat je trotsheid opspeelt te samen met je ego. Of je hebt, voor de zoveelste keer geen danspartner – ik ben alleenstaand – en wordt inwendig boos en gefrustreerd omdat je niet kan dansen terwijl de drang hoog is. Je hecht je aan je-zo-niet-willen-voelen. Het denken gaat even de neerwaartse kant uit en je streelt je ego, de ik-maker: waarom dansen ze niet met mij, ik ben toch een geweldige danser? Je wijkt af van ‘aanwezig-zijn, puur ervaren en waarnemen, dus genieten’ waardoor die heerlijke balans en roes opslag verdwijnt. Je reageert altijd op wat van buitenaf komt. Als je niet oplet met dat negatief denken, wordt het een gewoonte en krijg je het idee om voor volgend lesjaar geen danspartner te vinden. De schrik bekruipt je even want dansen is je leven... zo voelt het toch aan. Misschien kan je jezelf niet tevreden stellen. Alles draait rond je ik-ben-heid dat het verlangen en de hechting stuurt. Elke individu beschouwt zich het centrum van de wereld.

*Ik stond als een heldere spiegel voor je. Je wierp
een blik in me, zag je eigen beeld en zei: ‘Ik heb je lief’,
maar in werkelijkheid had je in mij jezelf lief.*

Kahlil Gibran, uit Spiegels van de ziel

Eigenlijk gaat het dus minstens over zelfbehoud als basisbehoefte van de mens: je wil aanvaard worden en meetellen in dit (dans)wereldje. Uiteindelijk dans je minder goed en ga je met minder energie en een slechter gevoel naar huis. Thuis bedenk je hoe het zo ver kan komen, dat je je zo laat gaan. Je hebt het inzicht maar je ‘ik’ is zo sterk. Het is belangrijk om af te stemmen op het geheel zonder verwachting zodat je emoties en gedachten minder de overhand krijgen. Handelen zonder de vruchten er van te plukken (karmaloos) – in het

moment – is daarom een voortdurende uitdaging. We leven immers op het duale niveau van tegenstellingen.

Bij het schrijven van vorige paragraaf maakte ik de bedenking of deze niet eerder bij volgende titel Emotie thuis hoorde. De aangehaalde elementen zijn de basis van emoties en het lijden. Gezien het centrale gevoel van ‘in het moment zijn’ primeerde, verkoos ik om ze bij Abhyāsa en vairāgya te plaatsen.

D. EMOTIES

Emoties doen ons lijden. Alle indrukken die binnenkomen via de zintuigen laten een emotie ontstaan, positief of negatief. Ze zijn dus alom tegenwoordig in de duale wereld. Lijden is ons bestaan. We kunnen er niet omheen. Tenzij we open aandacht oefenen dan kunnen we het verzachten. Gecombineerd met waarnemen en ademen heeft yoga een positieve invloed op de vaak expansieve beleving van indrukken en emoties.

Als hoog sensitieve vormen emoties kleine en grotere ontploffingen. Zeker voor en tijdens de burn-out draaide het regelmatig uit op knallende bombardementen zonder einde. Op een bepaald moment was alles letterlijk verwoest en de energie weg. De voortdurende opeenvolging en wisselwerking van emoties en gedachten is nefast voor het ervaren van de werkelijkheid. Hevige emoties als woede en angst maar ook verliefdheid gaan met ontzettend veel energie lopen. Deze energie kan je ook uitstralen en overbrengen aan een derde (zie deel Abhyāsa en vairāgya). De kracht waarmee de emotie gelanceerd wordt, gaat gepaard met ‘oordelen’ en ‘denken’. Oordelen over ‘jezelf’ (en de ander). Er ontstaat een neerwaartse keten van acties en reacties bij je zelf, van opeenvolgende emoties, gedachten, gedragingen,... De ene gedachte wekt een emotie die dan weer een bijkomende gedachte meebrengt die erger is dan de vorige waardoor weer de emotie versterkt wordt, enz. Deze negatieve energie kan lang nazinderen en je ‘wezen’ vertroebelen. Je emotie geeft uitdrukking aan een bepaald ‘gevoel’ dat al langer aanwezig is. Voor je het beseft, gaat ook dat algemeen gevoel over in een conditionering zodat je uiteindelijk getypeerd wordt als ‘dat gevoel’. Je kan bv. een zeurpiet worden omdat er een dieper geworden gevoel van ontevredenheid in je broeit, iets waar je niet meteen een oplossing voor kan vinden. Die ontevredenheid begint je volledig te beheersen. De zelfidentificatie is ten lange leste zo sterk dat anderen, je zien ‘als die zeurkous’ en je bevestigen in het ‘zeurpiet-zijn’ en alle daaraan verbonden emoties. Wat je opbouwt aan gedachte/emotie straal je uit, projecteer je. ‘Jij’ bent de emotie/de gedachte. Wellicht zullen heel wat mensen niet graag vertoeven in de omgeving van ‘die zeurpiet’ vanwege de negatieve energie waardoor je afgezonderd geraakt.

*Je moet je negatieve gedachten wel echt graag zien als je er meer aandacht aan spendeert dan aan je omgeving die je lief heeft.
Naar Swami Rama*

Toen ik in het dieptepunt van mijn burn-out zat (najaar 2013- voorjaar 2014), waren de emoties heftig. Je weent, je klaagt, je denken is in overdrive. Je verliest de band met de realiteit door de overdaad aan in-drukken. Alle indrukken zijn immers waar. Je duwt je zelf in een slachtofferrol. Er waren verschillende emoties tegelijk aanwezig al kon ik ze toen niet zo mooi ontleden: frustratie, angst, woede, verdriet, schuld, zeer sterk medelijden naar enkele betrokkenen toe. Ik was zeer streng voor mezelf en te tolerant met de anderen en ging altijd over mijn grenzen. Het begrip mededogen kende ik niet. Het woord zelfzorg moest nog ontdekt worden.

Een van de eerste stappen in het verwerken van die felle emoties, was opnieuw onder begeleiding van H. Van Bulck. In die periode begon ik voor het minste te wenen, ik kon tegen 'niets'. Het bekijken van tv-programma's rond oorlog en terreur met slachtoffers, de vluchtelingenstroom en hun omstandigheden was voldoende. Het zien van mulatjes – mijn tweede man was een Afrikaan en we wilden nog een kind - een bezoek aan vrienden die 'koffie-met-melk-kindjes' hadden, deed me zelfs thuis blijven. Ik kreeg stevast de krop in de keel als ik er nog maar aan dacht. Ik had twee kindjes gehad van wie de vrucht afstierf. Slechts een hand vol mensen wist dat. Ik sprak er niet over. Gedurende ongeveer twee jaar heb ik de emotie van verdriet onderdrukt. Het waren moeilijke omstandigheden gezien de scheiding,.... Meer nog, ik had in werkelijkheid maar twee kinderen, de huidige. Toen ik in het eerste contact met de therapeut over 'mijn twee kinderen' sprak, vroeg ze meteen - alsof ze het aanvoelde met een tiende zintuig: 'Hoe, heb jij maar twee kinderen? In een fractie van een honderdste seconde wist ik dat het er vier waren. En, dat het eerste kind, mijn dochter, eigenlijk het tweede kind was. Een aardverschuiving in de emotionele beleving die gebaseerd was op de niet-erkenning van deze afgestorven kindjes. Alles is jaren onderdrukt geweest en het verdriet stapelde zich op. Onmiddellijk ervaarde ik een soort 'opluchting'. Ze gaf me een oefening die ik dagelijks minstens drie keer moest uitvoeren. Na verschillende keren onder begeleiding mocht ik het alleen thuis trainen. Straffe toeren zeg ik, letterlijk en figuurlijk. Ik ging mentale gesprekken aan met mijn gestorven en bestaande kinderen, met mezelf. De bedoeling was om opnieuw de emoties te voelen: schuld, woede, liefde, verdriet. Naar aanleiding van de gedachten/het verhaal begon ik telkens hard te wenen, schokkend soms. Heel kort aanhalen van het verhaal was nodig om dan onmiddellijk over te gaan tot het observeren van de emoties, de gedachten, de adem. Waar in het lichaam was welke emotie te voelen? Geloof het of niet, maar door deze dagelijkse oefening werden de emoties steeds zachter en minder frequent. Ik stond er helemaal open voor en gaf me over aan het 'laten gebeuren' in het moment. Elk kind was vertegenwoordigd door een kussen, een knuffel, een voorwerp,... en mocht ik omhelzen, inclusief mezelf, elke oefening opnieuw. Alsof ze aanwezig waren... vertelde ik verhalen over wat we samen hadden kunnen doen, maar niet intriest. Er ontstond een mededogen en een zachtheid, ook voor mezelf. Na veertien dagen kon ik er naar lachen en had ik een blijer gevoel. Het ergste was geleden. De bezoeken aan het gemengd koppel met twee schattige mokka-kindjes verliepen naar hartenlust. Op de kast in de living staat een zeer klein speelpopje van een bruin meisje, een dagelijkse herinnering en groet. De sterke kracht van de emotie was geneutraliseerd. De energie van emoties is sterker dan deze van gedachten.

Alles wat aandacht krijgt, krijgt energie en wordt versterkt. Zowel de te felle emoties als de gedachten er rond, als de onderdrukking of ontkennen waren niet de oplossing. Het gaat immers over een open aandacht waarbij 'gewaarworden' de sleutel is. Waarnemen zonder te hechten. Niet meegaan in de emotie 'verdriet' en ze niet versterken door ze te voeden, wel

ervaren en loslaten. Mijn verdriet kon me soms totaal overmeesteren. Vanaf het ogenblik dat ik door had dat ik ‘verdriet’ kon aanschouwen op afstand en de emotie kon laten gebeuren, voorbijgaand als wolken aan de hemel, werden de emoties al zachter. Ik realiseerde dat het een vluchtige momentopname was, de emotie was niet altijd aanwezig. Ik was niet de emotie ‘verdriet’.

Je zou nu misschien kunnen concluderen dat ik sindsdien beter met emoties kan omgaan. Hierop kan ik tot op vandaag geen eenduidig antwoord geven. Een deel van het antwoord is “neen” omdat elke situatie, elk lijden elke keer opnieuw beginnen betekent. En toch ook “ja” als antwoord, want ik laat het zover niet meer komen mede door het aanvoelen van de noodzaak van het ‘stil zitten’.

E. STIL ZITTEN

Emoties/gedachten staan het evolueren in het achtvoudige pad in de weg. De oorsprong is Avidyā of onwetendheid. Het niet ten gronde beseffen dat alles een verschijnsel is, fragmentarisch, slechts een manifestatie, maakt dat we afgescheiden zijn van het geheel. Alle stappen zijn belangrijk om van buiten naar binnen te gaan (Avidyā over Vidyā naar Ātmavidyā). Zolang je ‘doet’ en niet-weet ben je je aan het voorbereiden op het ‘ont’-doen en is de energie gebonden. Deze energie vertaalt zich in voelbare blokkades in het lichaam-geeststelsel waardoor de energie niet vrij kan stromen. Vanaf het moment dat je niet meer doet en laat gebeuren, en die toestanden ervaart, wordt de energie vrijer tot aan de toestand van Samādhi. Neen hoor, dat heb ik nog niet mogen ervaren. Het verlangen is er wel. Maar naar wat verlang je als je ‘het’ nog niet ervaren hebt.

De eerste keer dat ik ‘echt’ een verlangen had hieromtrent was in een vipassanā-retraite, (vipassanā = Pāli, vipaśyanā = Saṃskṛta) najaar 2016. De burn-out was drie jaar geleden in zijn hoogtepunt. Ik had sindsdien allerlei zaken ondernomen om mezelf terug te vinden. Door de yogaweekends en de heerlijke input van de yoga-academie groeide het verlangen om langer te kunnen zitten en dichter bij mezelf te geraken. Vermits ik me als leraar enkel in de vakanties kon vrijmaken, viel er heel wat uit de boot.

Vipassanā gaat over ‘inzicht krijgen in je ‘wezen’, in je ‘zijn’. Ze noemen het ook wel inzichtsmeditatie. Gedurende een volledige week ging je elke dag van ‘s ochtends 05.00 uur tot 21u30 afwisselend een uur zitten en stappen, meditatief wel te verstaan. Ongeveer een half uur yoga brak de dag te samen met vijftien minuten persoonlijke opvolging via vragen en gesprek omdat er allerlei zaken tijdens het zitten konden gebeuren. Op het einde van de dag was er één uur onderricht i.v.m. de stappen naar nirwana in het boeddhisme. Verder werd je ook op twee maaltijden per dag gezet: de eerste rond 08.00 uur en de tweede ten laatste om 13.00 uur. Daarna kreeg je enkel nog vloeistof, geen opwekkende dranken als koffie. Deze strikte soberheid was bedoeld om de ‘meditatie’ te verscherpen en dat deed het na de eerste drie dagen. Je aandacht terugbrengen naar het gewaarworden van het hele lichaam/geest door voortdurend te observeren. Hoe verder in de week hoe meer de aandacht gefocust bleef, hoe meer gericht in een punt.

Wat een marteling was dat. Ik voelde aanvankelijk enkel blokkades, pijn in de liesstreek, in het ene of het andere been, in de bovenrug,... Stil zitten met slapende benen en handen is een

hele uitdaging. Ze hadden me gewaarschuwd voor het lange zitten waardoor ik me voorzien had met kussens, dekens, mat, bankje,.... Ik kon heel wat constructies bedenken om toch maar comfortabel en stabiel te kunnen zitten. Hoe langer je ongestoord kan zitten, hoe meer gelegenheid om te verinnerlijken. Helaas, duurde het soms amper vijftien minuten of minder. Dan begonnen de gedachten: “hoe lang moet ik nog zitten of, dat doet toch wel pijn”. De aandacht richtte zich naar de plek waar het lastig was waardoor het nog erger werd. Hoeveel keren probeerde ik niet vol te houden, in te gaan tegen het sterke verlangen om me te verzetten. Hoe meer ik veranderde van houding, hoe sneller de pijn en reactieve gedachten optraden. Zo moest het dus wel zeker niet. Als ik ergens ‘bang’ voor was in deze retraite (en tevens alle vorige) was het net omwille van het stilzitten. Je niet mogen verroeren. Nochtans had de leraar duidelijk gemaakt dat je dat wel kon, heel zachtjes en traag, zo stil mogelijk. Liefst zo weinig mogelijk veranderen was natuurlijk de wens want dat verstoorde uiteraard je eigen zitmoment en dat van de anderen. Ik was bovendien niet de enige die aan het afzien was. Een blik op de andere deelnemers deed me constateren dat er nog ergere gevallen waren: er was iemand waarbij de tranen van de wangen liepen. Je kon gemakkelijk elf – want elf andere deelnemers - nieuwe ideeën opdoen om een andere stellage te maken voor het zitten.

De eerste ervaring met de stapmeditatie was een herademing. Dat ging me aanvankelijk beter af dan het zitten. Ik had bewust deze retraite gekozen omdat er ook meditatief gestapt werd. Zo, dacht ik, konden de ledematen bewegen en dat was dan weer goed om nadien makkelijker te zitten. Het verzachtte alleszins toch even de stijve ledematen. Het was een verkwikking van de geest, zij het kort. Die had meer werk te doen dan bij het zitten door dat er vier keer vijftien minuten enkel aandacht ging naar de voeten: eerst naar het neerkomen op de hiel, dan naar het opheffen van de voet, het afwikkelen én tot slot het geheel. Alles samen een uur volledige aandacht naar de voeten. De moeilijkheid bestond er in om onderweg op de abdijpaden of in de wei je niet te laten afleiden door tsjirpende vogels, de wind die de haren of de bladeren streelt, een mooie paddenstoel, of de boeiende textuur van wat super groen mos. Reageren op iets grappigs was snel gebeurd, bv. een schoen op een stok in het veld, iemand die voorbij fietst in de verte en lacht. Alles ging met volledige aandacht en zééééér traag. Het was pure aandachtstraining. Bij enige afleiding van je gedachten, bracht je je focus terug naar je voeten en hernieuwde zich het observeren. Wat gebeurt er met en in je voeten?

Tot aan dag drie verliep alles moeizaam, alles deed pijn en was stijf. Ik had nooit gedacht dat je van al dat zitten zo moe kon worden. Achteraf bekeken was eigenlijk mijn geest stijf, en het lichaam de veruitwendiging. De energie ging naar alle kwaaltjes, emoties en gedachten die ik niet kon loslaten. Ze waren ‘van mij’. Dat hechten toch, zo’n spelbreker. De gedachte kwam: “dit hou ik nooit tot het einde vol”. Die gedachten werden tijdens sommige zitmomenten steeds dwingender. Er was een grote weerstand die me bijna deed recht springen omdat het genoeg geweest was.

Geleidelijk aan versterkte de stapmeditatie toch ook het zitten en omgekeerd. Dat resulteerde in langer zitten zonder pijn, meer aandacht naar het geheel van het gewaarworden. De adem werd steeds langzamer en stiller, met minder felle golfbewegingen van in- en uitademen. Op dag drie werd geopperd om vanaf dan minstens één sessie volledig uit te zitten zonder te verplaatsen. Op slag ging het zitten net iets minder goed. Wonder boven wonder gebeurde het dan toch: één sessie zonder verplaatsen. Ik was fier op mezelf, aiai, dat was ego, en de volgende keer ging het weer minder goed.

Dan plots, uit het niets, de aandacht rustte in de hara (buik), 2 cm onder de navel, loste alle pijn zich op. Alsof er niets anders meer bestond, overviel me instant een zalig iets, noem het vreugde. Ik werd er lichter van en kon ervaren dat ik afstand nam van de pijn. Ik zat er bij en keer er naar. Was er werkelijk geen pijn? Of was er een blokkade opgeheven? Kon de energie op die plek vrijer stromen? Was dit āsana of....? Er rezen heel wat vragen. Dit was een ervaring die tegelijk raar én wonderlijk was. Dat wilde ik zeker nog deze week en later ervaren. Ik zou goed mijn best ‘doen’ om mijn gedachten en emoties niet te laten heersen. De gedachten waren op het moment van deze belevenis zeer miniem. In de stapmeditatie die daar op volgde, speelde dat vreugdegevoel door. Uiteindelijk was het verlangen om hetzelfde te ervaren te groot om het nog te laten gebeuren. Je hecht je namelijk aan dat gevoel van die ervaring want ze was aangenaam. Zo werken de dingen. Verlangen (kāma) op zich is niet erg, maar wel het hechten aan en dan ga je opnieuw lijden (duḥkha).

Deze kortstondige ervaring heeft me alleszins aangezet om ook thuis meer te zitten. Een groeiend verlangen bekwam me om de stilte en de harmonie te ervaren die geweest was. Deze stilte geeft/gaf meer energie. Het was dus kwestie van het bad steeds gevuld te houden, al was het maar met een bodempje om deze innerlijke rust en vertrouwen in jezelf te behouden. Zitten is m.a.w. gelijk aan energie bewaken en opbouwen. Een energie, die ik ook tijdens de lessen van Suman kon voelen. Āsana’s versterken ‘zitten’ en omgekeerd, dat was duidelijk. Ze brengen je in een andere sfeer. De gewaarwording via het tastzintuig werd groter en subtieler tijdens de les met dynamischere āsana’s.

F. YAMA EN NIYAMA

Vanuit deze retraite ontstond het besef dat yama’s en niyama’s belangrijker werden op de mat en in de praktijk van het dagelijkse leven. Niet dat het daarvoor niet geweten was. Hoe kan het ook anders gezien dat net het stokpaardje is van Suman. Hij vertroetelde er ons mee in alle lessen en lezingen, waar hij maar kon. De ingesteldheid waarmee men yoga doet is het vertrekpunt. Anders is het geen yoga. Het intellect wist duidelijk dat deze eerste twee stappen in het achtvoudige pad cruciaal zijn. Ervaren, daar kwam het op aan om tot dat wezenlijk inzicht te komen.

AHIMSA of geen schade berokkenen, tijdens de yogalessen met āsana’s en kleine zitmomenten, was tot dan toe de meest tastbare en frequent toegepaste yama. Het moet ergens starten natuurlijk. Geen schade berokkenen tijdens de beoefening van de talrijke houdingen en oefeningen die vooraf gaan. Je grenzen opzoeken maar niet overschrijden. Geen competitie aangaan met de andere door te kijken of hij/zij het beter doet, en zeker niet met jezelf. Meegaan in het gevoel van het moment waarbij de ene dag een bepaalde houding minder ver gaat dan de andere. Accepteren dat je stijf bent, of ergens spanning opgebouwd hebt, waar je niet meteen van afgeraakt. Deze yama was bij aanvang van de yogalessen al moeilijk genoeg voor iemand die telkens in de val trapt van het ‘niet doseren’.

Hoe ga ik om met de buitenwereld, met de in-drukken daarvan? Hoe reageert de binnenwereld? Worden de indrukken versterkt, verzwakt of geneutraliseerd? Welke ingesteldheid neem je aan om dat laatste te realiseren? In het begin pas je ze toe als een soort richtlijnen om er vertrouwd mee te geraken. ‘Richtlijnen’, vermoedelijk gaan er nu een paar

yogaleraren steigeren van het woord. Het zijn eerder richtingwijzers die je helpen. Het is pas wanneer je ze zelf ervaart en ze je een beter mens maken, dat ze van binnenuit werken. Het moment dat ze ‘vanzelf’ meer gebeuren, brengt je dichter bij je eigen wijsheid en je eigen weg. Je bent er hoe langer hoe meer mee bezig in de dagelijkse omgang.

Opvallend was dat SAMTOṢA (Niyama) door de vipassanā toegenomen was. Het gaat over tevredenheid en/of een constantere staat van gelijkmoedigheid ten opzichte van de dagelijkse deugden en beslommeringen die bepaalde emoties ressorteren. Het leek alsof ik, voor een tijdje alleszins, meer immuun was tegen ‘het lijden’. Ik ging/ga er beter mee om. Het was er nochtans constant, het groot en klein lijden: de nare opmerkingen van collega’s, de hypersensitieve dochter die je normaal in tien seconden kan leegzuigen van je energie, de fysieke kwalen en liefdesperikelen van zoonlief, de overbezorgdheid van grootouders die de verantwoordelijkheid van een van hun volwassen kinderen ontnemen waardoor ze hulpeloos worden,... Het ‘luistervermogen’ steeg aanzienlijk, de aanwezigheid in het hier en nu. Ik kan veel beter intuïtief aanvoelen en beslissen aan wie ik energie wens (te) te besteden en aan wie niet. De energievreters konden sneller doorprikt worden. Het klinkt voor sommigen nogal egoïstisch of hard, maar, door de intense training van de vipassanā wist ik dat het belangrijk was mezelf zo te behoeden, uit zelfbehoud, zonder kwade bedoeling. Tegelijk was ik er meer voor de andere, ongelooflijk. Er waren momenten op straat, op school of thuis,... dat mensen opkeken omdat ik een soort van blijheid en rust uitstraalde, niet omdat ik zo speciaal ben. Men vroeg zelfs waarom ik glimlachend door de schoolse gangen liep, met momenten zelfs neuriënd. Het drong tot me door dat dat eigenlijk het absoluut enige is wat ik wenste: TEVREDEN ZIJN. Ik geef er zelf de volgende vrije vertaling aan: harmonie vinden met wie je bent en wat er is, in de chaos en voortdurende veranderingen. Alles verandert constant. Het gaat om meegolven met de verschillende energieën i.p.v. weerstand te bieden tegen iets dat je toch niet kan veranderen. Acceptatie van wat is en toch je eigen ding blijven doen. Inzicht ontwikkelen wanneer je best inbindt omdat het je niet helpt en expansie wanneer het overeenstemt met je innerlijke wijsheid. Daarom zeg ik regelmatig tegen mezelf: je bent goed zoals je bent, niet meer en niet minder. Acceptatie is goed voor de energiestroom. Meedeinen met wat je ‘overkomt’ doet plots mogelijkheden en kansen ontstaan i.p.v. beperkingen. Het is zoals intunen op radio KLARA: als je niet de juiste geluidsfrequentie inschakelt hoor je misschien geen klassieke vioolmuziek waar je rustig en creatief van wordt maar Japanse beats die je lichaam en geest zenuwachtig maken. Als leerkracht is het belangrijk deze boodschap te vertolken naar leerlingen toe. Dertien- tot zeventienjarigen zijn zo op zoek naar zichzelf. In deze wereld ‘moeten’ ze telkens meer en meer zelfstandig uit zichzelf halen om aan andere verwachtingen te voldoen. Hier is ruimte voor tijdens de korte stiltemomenten in de klas. Je ziet leerlingen ‘letterlijk’ ontspannen als je hen dat zinnetje tegen zichzelf laat herhalen met de hand op het hart, uit liefde voor zichzelf en met mededogen. Je mag fouten maken. Wat zijn ‘fouten’ trouwens?

SATYA of waarheidsliefde en authenticiteit kreeg meer betekenis. In onze maatschappij krijg je een zeker christelijk ingebakken normbesef mee van wat goed of slecht is, en je gedraagt je er naar om er bij te horen. Dat is enigszins nodig in een ‘samen’leving. Als je echter afwijkend gedrag vertoont, is het niet goed of kwaadaardig zelfs (bv. terreur). Dat is echter niet wat ik bedoel met satya want wat is goed of kwaad? Wie of wat bepaalt dat? Soms brengt het conformeren je verder van wie je bent, al komen sommige waarden dicht tegen de yama’s en niyama’s zoals bv. ‘niet stelen’ (asteya). Hoeveel leerlingen kiezen niet een richting of programma, en later een job, waar ze ongelukkig van worden omdat ze niet geluisterd hebben

naar wat ze eigenlijk graag wensten te ontwikkelen. Ze volgden eerder de uitspraken in de media of ondergaan de druk van de ouders.

Het is een hele kunst in onze maatschappij om volgens je intenties te leven. Sommige leerlingen krijgen soms de stempel 'lui' of 'weinig inzet' opgeplakt omdat ze een ander, trager ritme hebben dan de doorsnee klasgenoot. Ze zijn vaak heel betrokken of hebben andere doelen. Geraak maar van je etiket af, als heel wat leerlingen en leerkrachten je zgn. 'lui' vinden. Op den duur straalt de luie leerling onbewust een luie energie uit én de andere bevestigen onbewust deze energie. Hoe kan je dan nog authentiek zijn of worden? Je zit gevangen.

Vanuit je intentie heb je gedachten, vertoon je gedrag en spreek je woorden uit. Wanneer deze woorden niet stroken met je intentie, voel je je niet waarachtig, noch bij jezelf noch bij anderen. Pure intenties, neutraal, gaan via je intuïtie. Ze drukken je 'zijn' uit via gedrag en woorden. Geweldloze communicatie toegepast op alle niveau's zou een mooie lessenreeks zijn op school. Woorden als 'moeten', 'willen', altijd, nooit,... zijn heel dwingend naar jezelf én anderen toe. Wanneer ik minder goed in mijn vel zit, constateer ik een toename van dit woordgebruik. Het is zo al moeilijk om ze niet te gebruiken. Letten op je gedachten, woorden en non-verbale taal/gedrag is belangrijk. Wanneer je 'authentiek' leraar bent vanuit je 'kern', krijg je 'onbewust' meer gezag, respect. Dat is er gewoon zonder dat je er moeite voor doet. De leerling-leraar relatie is opener en verbetert. De resultaten van de leerling gaan meestal in een later stadium verbeteren. De leerling mag de leraar niet enkel ervaren als 'prestatiemachine in functie van de school en de samenleving', maar als mens, een persoonlijkheid met betere en mindere capaciteiten. Alles mag er zijn. Hoe de leraar er mee omgaat is opvoedend. Je kwetsbaarheid durven tonen en toch je ding realiseren daar steken leerlingen wat van op.

Dat is volgens mij, trouwens de kern van goed onderwijs en het mens-zijn. Je volgt je energiestroom, de waarachtigheid, authenticiteit strookt met wie je meer in werkelijkheid bent. Als je dat niet doet verlies je kracht, je wordt verward door emoties als boosheid, schuldgevoel. Nogmaals emoties zijn krachtige energieverstoorders.

De retraite deed me focussen op de intentie waarmee je in het leven staat. De intentie mag geen schade berokkenen, aan niemand, was waarachtig en mocht geen agressie uitlokken. Zelfs leugentjes om bestwil tracht ik te vermijden. Soms is het beter om te zwijgen. Het vinden van de balans tussen je kern en je omgeving is best pittig. Alle levende wezens hebben immers zo'n kern. Dat maakt ons universeel. Of iedereen zich daar bewust van is, is een andere zaak. Leven in de dualiteit met en via yoga doet je beseffen dat je zeer verantwoordelijk bent voor je handelen. Het gebeurt regelmatig dat je met een juiste intentie dingen zegt, die je achteraf een minder gevoel geven. Tegenwoordig ga ik even 'zitten' en dat brengt me soms tot het inzicht dat het de werking is van saṃskāra's of dat het net handelen is volgens je buikintuïtie en niet volgens het ego. Inzien of de kwestie bij mij thuis hoort of bij de ander?

Het behouden van de staat-van-zijn 'gelijkmoediger' na de retraite werd een doel op zich. Maar dat is/was net de valkuil want de weg is minstens even belangrijk. Het draait om de beginnersmentaliteit. Hoe pas je yoga in in de dagelijkse drukte? We hoeven niet perfect te zijn. Het was wel zo klaar als een klontje dat dagelijks 'zitten' nodig was, een zekere discipline opbouwen. TAPAS (niyama) was intenser onmiddellijk na de retraite en wanneer

het nadien net iets minder was, voelde ik intuïtief aan wanneer ik meer nodig had om de balans in evenwicht te houden. Er ontstond een wens om de gedachten en emoties beter te leren beheersen, ze te leren zuiveren. Inzet was nodig, volharding. ‘Te’ is nooit goed want dat brengt himsā ook in yoga. Yoga was toch meer aanwezig. Thuis op de mat werden en worden meer houdingen uitgevoerd doordat ik de kans kreeg om de beginnerscursus mee te assisteren. Voordoen van āsana’s en corrigeren van mensen in de zaal opdat ze veilig yoga beoefenen, veronderstelt een regelmatige praktijk. Intussen, anno 2019, mag ik samen met Sally, zelf mee een deel van de les geven. Dat vergt voorbereiding en oefening waardoor ‘zitten’ dan weer langer en meer kan.

Yama en niyama kwamen op de voorgrond toen mijn zoon in april 2017 zijn wervelkolom brak. Een hevige periode van fysieke en mentale zorgen liet me naar boedhistische, taoistische zegswijzen grijpen. De yama en niyama konden er mee gerelateerd worden. Ik maakte er kaartjes van en trok vervolgens een kaart uit het volledige pakket met spreken en woorden. Gedurende die dag nam ik de kaart als leidraad. Je staat verwonderd van wat aandacht met je energie doet, je houding, je gedrag, je woorden. Hoe je het draait of keert de inhoud was toepasselijk op dat moment.

Wat bijvoorbeeld regelmatig terug kwam was de zin:

Wees dankbaar :

Het was een serieus accident. Maar zoonlief had er even goed niet meer kunnen zijn toen hij ongelukkig neerkwam gezien zijn sprong. Hij, en wij, hebben veel geluk gehad, hij zou niet verlamd worden. Wees dankbaar, ondanks de zorgen. Blij dat je op dat moment in staat bent om alles te geven wat hij nodig had. Dankbaarheid houdt acceptatie in met hoe het is: saṃtoṣa.

Hierbij sloot de volgende spreuk aan:

Wat heb je te geven? :

Geven is belangrijker dan krijgen, het omgekeerde van aparigraha (yama). Je bezit niets. Dat is heel confronterend want we sussen onszelf graag met allerlei (im)materiële zaken. Mijn dochter en ik werden er met onze neus opgedrukt: noch mijn zoon noch wij, liefhebbende familieleden, hadden te beslissen of hij er nog was, of zijn lichaam gehavend werd. Het gebeurde en wij konden alleen toekijken en de beste omstandigheden creëren. Dit veronderstelt een houding van ‘ontvankelijkheid’ t.o.v. DAT (Īśvara Praṇidhāna, in minivorm).

Alles is tijdelijk

Ik geloof dat ik dat kaartje wel dertig keer getrokken heb. Leren leven in het hier-en-nu betekende dat. Van dag tot dag bekijken wat je handelen was/is en oplossen wat kon. De zorgen gaan voorbij (en andere zullen opduiken). Het is telkens een leerschool

waardoor je kan groeien. Dit relateerde ik aan samtoṣa (niyama): acceptatie met wat op dat moment is. Als mens en als moeder je ‘plicht’ doen niet omdat het moet maar om dat het je verantwoordelijkheid is. Mijn zoon kon de eerste drie maanden niet zitten, enkel liggen. Vermits hij in het eerst jaar aan de universiteit zat, was hij aan het blokken voor de examens tussen de pijn en het slapen door. Heel wat praktische zaken moesten aangereikt worden als eten, boeken, aankleden, wassen,... Dagelijks prioriteiten stellen: ging deze vergadering voor of? Het hoofd koel houden en het hart warm. We hebben samen geweend maar heel intens fijne momenten beleefd. Goed gelachen vanwege de verschillende stellingen/constructies met kussens, houten latten,... die we bedachten, en dan omvielen, om hem al liggend te laten studeren. Het behoort tot je svadharma waar je niet onderuit komt. Ondanks de toch wel ernstige toestand kon ik een redelijke gelijkmoedigheid bewaren in mezelf en naar mijn beide kinderen toe. Dat was noodzakelijk voor het herstel. Niet te veel muizenissen laten groeien in je hoofd was de boodschap - geen doemdenken. Laat dat nu een van de oorzaken zijn die mee de burn-out veroorzaakte: doemdenken. Drukte maken om zaken die nog niet zijn en daardoor een verlamdend effect hebben op het helder handelen. De toekomst is onzeker en bedreigend. Wat zal ons nu nog overkomen?

G. OVERGAVE AAN HET KOSMISCHE, DAT.

Īśvara praṇidhāna (niyama), overgave aan en gerichtheid op DAT, het kosmische, het goddelijke,... veronderstelt vertrouwen. Niet geloven maar weten dat er een hoger plan is waar jij als mens in past, waar je deel van uitmaakt, wat je ook uitvoert. Deze niyama wilde ik in een apart hoofdstuk plaatsen. Vertrouwen in het leven was en is niet meteen de sterkste kant thuis. Ik heb het alleszins niet met de paplepel meekregen. Integendeel, mijn goedbedoelende ouders, vooral mijn papa, wilde alles voorzien en indekken opdat we niet in het ongeluk zouden lopen. Gevolg is dat het je onzeker en vooral bang maakt voor de toekomst die je niet kent. Uiteraard gaat het niet over roekeloosheid of risicovol gedrag want dat is logisch. Zelfs nu nog, bij een familiebezoek, worden een hele reeks argumenten bovengehaald om niet te doen wat je van plan bent. Het is sterker dan henzelf, bijna een dwangbuis. Het is een vorm van hechten en zeker een conditionering want voor je het beseft verval je in het rollenpatroon als je in gesprek treedt.

Wanneer je trouwt en uit huis gaat, pas je toe wat je aangeleerd werd. Eigenlijk zag ik het niet tot enkele jaren voor de eerste scheiding. Ik werd geleefd en deed blijkbaar alleen maar mijn plicht omdat het zo hoorde. Verwachtingen invullen van mezelf en anderen was de regel. Alles tot in de puntjes fiksen opdat er niets kon verkeerd lopen en je het onvoorziene kon opvangen. Ik heb ooit in mijn eerste job, toen was ik zevenentwintig jaar, zelfs de opmerking gekregen dat ik te perfect wilde zijn en dat me dat zuur zou opbreken na een bepaalde tijd. Ze hebben gelijk gekregen zowel in de job als thuis in het gezin.

Sinds de twee scheidingen had ik een serieuze angst ontwikkeld voor het bestaan, de toekomst. Angst om financieel niet rond te komen als alleenstaande met twee opgroeiende

kinderen. Angst om ziek te worden want ik kende enkele mensen die borstkanker gekregen hadden na hun scheiding. Angst om ‘nooit’ meer iemand te ontmoeten waarbij hij en ik, samen onszelf zouden zijn. Kleinere angsten om alleen met de wagen naar nieuwe plekken te rijden, om een gesprek te doen met heel rationele mensen. Ontzettend veel angst overviel me om de pijn van het lijden dat ongetwijfeld zou komen, fysiek en mentaal, dat ik de kinderen zou verliezen. Het vertrouwen in het leven en mezelf was er niet meer.... Of, nooit sterk genoeg geweest? Ik zag voornamelijk beperkingen. Angst is de slechtste raadgever die er is. Je kan niet helder voelen en denken wat nodig is om een beslissing te nemen die overeenstemt met je intuïtie.

Als ik het dagboek achteraf herlees, zie ik dat mijn intuïtie er wel was. Uit bepaalde gedragingen en gesprekken die ik opving van mijn tweede vriend, kon ik vermoeden dat hij toch al een kind had en niet open en eerlijk was. Hij kwam uit een Afrikaans land. Ik negeerde de seinen of hield in mijn hoofd eindeloze intellectuele analyses en redeneringen. Ik zag ergens wel de valkuil en wist dat het een risico inhield, maar schreef veel toe aan het anders-zijn van de cultuur, de tradities, de godsdienst. Ik was de tolerantie zelve. Uiteindelijk ben ik getrouwd uit liefde.

Het liep echter sneller stuk dan verwacht. Uiteindelijk had ik te weinig naar mijn innerlijke wijsheid geluisterd. Het waren moeilijke omstandigheden om de juiste beslissing te nemen. Ik ga meestal niet over één nacht ijs. Alles is gewoonlijk gekauwd en herkauwd, dat was alleszins nu het geval. Mijn beste vriendin speelde regelmatig advocaat van de duivel. Hoe kon ik die intuïtie volgen? Was ze correct? Wat was intuïtie, emotie, denken? Ze liepen dooreen? Wat was eerst aanwezig? Het onderscheid maken was aartsmoeilijk. Het buikgevoel volgen was mijn ding niet. Ik had het niet geleerd thuis daar heerste vooral rationaliteit en vertrouwde het niet.

Grappig hoe dan weer sommige zgn. goede zaken samenkomen zonder dat je er iets voor doet. Kleine schakels die leiden naar goede en intuïtieve beslissingen die overeenstemmen met je eigen innerlijke wijsheid. Zo ben ik enkele jaren later terecht gekomen bij de therapeute H. Van Bulck, waarover reeds sprake is in het deel i.v.m. emoties. In de loop van amper twee maanden kruiste haar naam mijn pad. Bestaat toeval? Ik denk het niet.

Via mijn school kreeg ik een uitnodiging voor een boekvoorstelling van de ‘Eigenwijze kikker, gericht aan leraren en directies, ouders. Het was een boeiende uiteenzetting, maar de vrouw vond ik aanvankelijk te confronterend. Ze had zo van die priemende ogen als ze de zaal inkeek alsof ze door je heen kon kijken en alles op slag wist van je diepste zieleroerselen. Tijdens de yoga-academie werd over dit boek (en dame) een korte maar positieve input gegeven door Suman vanwege de speciale benadering van het schoolsysteem en leerlingen. En de zomer die daarop volgde, had mijn zus op onze gezamenlijke reis haar ander boek ‘De nacht van ons leven’ mee. Ze kon niet stoppen met lezen, tot mijn grote ergernis omdat we nog niet zoveel samen gedaan hadden. Waarom bleef mijn zus lezen? De weersomstandigheden waren ideaal. Het was snikkend heet, je moest gewoon je hand opsteken om in het zweet te baden. Languit liggend of hangend in de zetel boeken verslinden bracht haar soelaas. Non-stop woorden en zinnen verorberen, maakte dat ze het in drie dagen uit had. En ja, je raadt het. Nieuwsgierig als ik was, was het mijn beurt om aanhoudend te lezen. Energie, het licht was de kern van het boek. Stervensbegeleiding naar de andere zijde, het licht, en het blijvend contact tussen de zielen van de afgestorvenen en de levenden, was

het thema. Het geheel is in ons en omgekeerd, alles is energie en bewustzijn. Licht, energie, informatie en trilling was en is waarover dit eindwerk gaat.

Is het een ogenschijnlijk onafhankelijke samenloop van omstandigheden of een netwerk van kosmische communicatie dat me overkwam? In elk geval ging ik diezelfde nazomer in therapie bij H. Van Bulck en volgde later de opleidingsweek van The New teaching dat bij het onderdeel 'zitten' in dit eindwerk aan bod kwam.

Het waren de eerste voelbare ervaringen over het feit dat niets 'toevallig' is. Er dienden zich plots mogelijkheden aan die me een andere richting deden ingaan, een keerpunt. Blijkbaar was er toch nog een gevoel voor intuïtie overgebleven en had ik het deze keer juist ingeschat. Het proces naar 'zelfgenezing' ging sindsdien vlotter.

Vaar op je innerlijk kompas

Energie bleef toch een sterk aandachtspunt na de burn-out. De drie jaar die er op volgden, gingen met ups en downs. Te veel energie geven, betekende overdag bijslapen. Gewoon een



hele dag gaan werken was al genoeg om na schooltijd de zetel in te duiken en in te dommelen met de hoop dat ik 's nachts nog kon slapen. Maar dat bleek niet echt een probleem te zijn, ik had het blijkbaar nodig. Er werden steeds meer lange wandelingen in de natuur gemaakt voor zover de energie het toeliet. Desnoods deed ik nadien een kort dutje of hield een zitmoment. In het Mechels Broek was er tijdens de week bijna geen volk: stilte, vogels horen fluiten, uitkijken naar de fauna en flora, veel wandelen bij regen en bij zonneschijn. Observeren van details als mos, boomschors,.. of het geheel, het ritme van de boomstammen in het bos, de

open vlaktes,... . De natuur geeft stilte-energie. Mijn ouders hadden lang een huisje aan zee: heerlijk om zo aan de kustlijn te vertoeven, de zilte geur op te snuiven, de wolken zien voorbij gaan, even de blote voeten in het zoute water met de blik op de brede horizon, goed uitwaaien,...achteruit lopen, bokkesprongen maken, luidop zingen en de klanken laten meewaaien in het oneindige,... Je deel van het geheel voelen: microkosmos in macrokosmos. Ervaren dat je nietig en daarom best nederig bent. Het heeft geen zin om weerstand te bieden. Bij overgave aan wat er zich voor doet, verlies je minder of geen energie. Je niet druk maken over wat er mogelijks zou kunnen gebeuren, aan iets wat nog geen realiteit is en het wellicht ook niet zal worden. Veel geruis zit tussen onze twee oren. We maken te veel drukte in ons hoofd. Na enkele dagen zee was er een vergroot ruimtegevoel binnenin en één of andere trillingsgolf accordeerde rechtstreeks met het geheel. Het bracht letterlijk lucht en je werd/wordt lichter in lichaam en geest. Spontaan komt er nieuwe informatie binnen. Informatie is energie. Alles geeft informatie als je er open voor staat. Je beseft dat je, voor de zoveelste keer, te veel meegegaan bent in zogenaamde futiliteiten. Naar zee gaan deed ik dan ook liever buiten het seizoen en niet tussen de drukte van het zonnekloppende toerisme. Tenzij ik een rustig plekje vond en dan staarde ik al liggend naar de hemel en de wolken, in

de duinen bijvoorbeeld. Ik durfde ook te ‘zitten’ in de duinen of op het strand. In het huisje zelf was de yogapraktijk nummer één, een bewuste keuze. Het was herademen, herladen na een periode van intensief werken. Na het einde van de korte vakantie borrelden er gewoonlijk ideeën op uit het ‘geheel’. Plots was er een concrete oplossing voor een creatieve les, een organisatorisch euveltje,... De uitjes naar zee hielpen/helpen om af te stemmen op iets groots en de maalstroom van gedachten te dimmen. Dat blijft toch altijd even doorwerken als je terug in volle activiteit bent. Helaas is het huisje nu verkocht en moet ik meer moeite doen om zulke ‘ruimtelijke plekken’ te vinden en op te zoeken. Het interessantste is natuurlijk dat je dat voortdurend in alle omstandigheden zou kunnen, dus ook thuis, op het werk,....

Het was Fons Vanderleyden die gedurende enkele sessies quantumtouch en meditatie deed ervaren dat de bron van Zelf-genezen en van je energie in jezelf ligt en in het veld. Maar het was Janaka die goed begrepen had dat ik bij deze man op bezoek moest. De yogapraktijk is zeker de basis en die werd/wordt thuis op een stille plek op de mat gelegd. Vermits ik toch wel diep gezeten heb, vond ik dat ik alles moest doen om die burn-out aan te pakken. Dat was en is mijn verantwoordelijkheid voor het ‘tijdelijke’ leven dat ik gekregen heb via dit lichaam, het voertuig, de manifestatie. Ik wilde het graag elke dag als een tempel verzorgen en koesteren als een parel, niet uit aanbidding maar uit respect. Het fysieke lichaam is energie, heeft levenskracht of prāṇa. Die energie is bij iedereen in mindere of meerder mate aanwezig. We behandelen deze tempel echter niet altijd als een kostbare schat omdat we niet beter weten. De dag van vandaag zijn er dan ook veel energiestoornissen die zich uiten in allerlei fysieke en geestelijke ziekten. Daarom ging ik naar Fons. De burn-out was niet meer zo recent maar de nasleep had heel wat impact. Zo had ik nog steeds moeite met volledige dagen werken, voltijds werken. Hij benadrukte steeds dat de genezingskracht er altijd is, in ons. We werkten aan bepaalde conditioneringen en het wantrouwen van alles en iedereen. Zo kon de energie niet groeien.

Graag wil ik één element uit de therapie onder de loep nemen dat volgens mij de energetische werking aanraakt. Via meditatie en energieoefeningen ben ik van mijn angst voor honden afgeraakt. Hoe dat te verklaren is, kan ik moeilijk uitleggen. Het was gewoon ineens voorbij. Dit was een aangenaam bijkomend en wonderlijk effect. Meestal sprong ik een gat in de lucht bij het zien of horen van een hond op 300 m afstand en nam stevast een route die veel langer was. Als peuter had ik voor een gigantische zwarte hond gestaan op het binnenkoertje van mijn grootouders. Een vreemde blaffende hond vlak voor me deed me ineenkrimpen. Die schrik ging door merg en been en heb ik toen te pakken gekregen. Wat is er gebeurd? Het leek of ik geherprogrammeerd werd of was ik door de toenemende yogapraktijk opener en ontvankelijker geworden voor de dingen die op mijn pad kwamen. Ik had wel meer vertrouwen in de toekomst en in mezelf, en dat geeft een positieve, berustende energie. Er vielen nog een aantal andere mentale en fysieke zaken op zijn plooï. Maar daar wens ik niet dieper op in te gaan, die zijn net iets te persoonlijk. Kortom, na de sessies was ik merkbaar opgewekter, rustiger en stond ik dicht bij mezelf. Tot op vandaag ben ik niet bang van honden. Tijdens één van de spirituele oefeningen verscheen bovendien een krachtdier. Als ik onrustiger word en de draad kwijt ben met het grotere geheel, roep ik het te voorschijn. Dat helpt.

Op basis van deze kleine ervaringen met de macrokosmos en wisselwerking met mezelf, weet ik dat er een ‘iets’, ‘dat’, ‘universaliteit’,... is, dat alles bepaalt. Als ik een yogales of een moeilijkere geschiedenisles geef, vraag ik ‘dat’ om me te inspireren met de juiste dingen te

zeggen of te doen vanuit het ‘voelen’ van de aanwezigen. Eigenlijk hoef ik het niet te vragen, het is er gewoon. Lesgeven gebeurt best met de juiste ingesteldheid. Het is immers belangrijk om de juiste sfeer te creëren, veilig en geborgen, ingetogen, niet oordelend. Dat begint bij jezelf. Je bent natuurlijk goed voorbereid. Maar eveneens de vraag om mezelf te beschermen van de andere energieën, opdat een open aandacht kan plaats grijpen.

H. SYMBIOSE

Wat klein begon, deint uit. Yoga is een belangrijke factor in mijn leven. De voorbije titels verwijzen naar mijn beleving van energie en yoga min of meer in de volgorde waar het zich voor mij voordeed. Er is niets spectaculair aan en heel persoonlijk. De focus ligt op ervaring en niet op de theoretische achtergronden die je kan te weten komen door een opleiding te volgen of te lezen in de bibliografie. Wellicht zitten er in de verschillende hoofdstukken deeltjes tussen die ‘hetzelfde’ vertellen, maar vanuit een andere invalshoek werden bekeken. Dat is ook logisch.

Uiteindelijk komen alle aspecten samen en zijn ze versterkend ten aanzien van elkaar: het voelen van het lichaam, het verscherpen van de moeiteloze aandacht, het verzachten van de adem die geruisloser wordt, yama en niyama die allen op elkaar inspelen en niet van elkaar te scheiden zijn, het meer leren beheren van gedachten en emoties,... meer overgave. Het gehele spel brengt een zuivering, uitpuren op gang van geest en lichaam waardoor je de weg naar sattva bewandelt. Satva en buddhi ondersteunen elkaar. Hoe Sattvischer je wordt, hoe dichter je bij ‘de bron’ kan geraken, je je svadharma benadert, je energiestroom bewaakt en beheert. Immers, elke mens heeft een bepaald aantal adempulsen en een bepaald energiekapitaal in zijn leven (prāṇa-ojas). Op is op. Je gaat er dus best ‘bewust’ mee om uit respect voor ‘dit’ leven. Het is de weg van vidyā die zich geleidelijk ontrafelt, en wie weet het... , zich misschien in de nabije of verre toekomst ontwikkelt tot Ātma vidyā. Het is een levensopdracht want alles heeft op alles invloed. Alles wat leeft, zendt energie uit en is energie. Daardoor is er een voortdurende transformatie (rajas) die je met de twee voeten steeds in het duale houdt. Het hele proces gebeurt met vallen en opstaan. De voortdurende confrontatie met de duale schijnwerkelijkheid, die fragmentarisch is, is belangrijk om te blijven groeien. Niet beginnen zweven door je op te sluiten in je ‘zit’hoekje, al is dagelijkse praktijk nodig en helend indien juist toegepast. Maar plezierig is iets anders natuurlijk vermits elke verandering ook je energie beïnvloedt.

Yoga is voor mij op dit moment een levenswijze die je de kunst leert, de wijsheid kan brengen, om te ‘leven’ in alle wereldlijke chaos. Een levenskunst om je beschikbare ‘tijdelijke’ energie in overeenstemming te brengen met DE universele energie.

Je hebt met deze een bescheiden tipje van de sluier van de Gratia-manifestatie kunnen lezen. De afgelopen vijf jaar aan de academie waren een fijne, zeer leerzame, rijke ervaring in zelfontplooiing.



EINDE

Aum śanti, śanti, śantiḥ.

BIBLIOGRAFIE

Antaraṅga Yoga, cursus samengesteld door Suman, Mechelen, 2014.

De Yoga-Sūtra's van Patañjali. De wetenschap van Yoga, uit het Sanskriet vertaald en van commentaar voorzien door I.K. Taimni, Amsterdam, 2014.

Doyle, Billy, Kashmir Yoga. De kunst van het luisteren volgens de leer van Jean Klein, Katwijk, 2017.

Esser, Yvonne, Ruimer ademen. Vrijer leven. Op adem komen met de Methode van Dixhoorn, Maarssen, 2015.

Inleiding tot tantra, cursus samengesteld door Suman, Mechelen 2017.

Klein, Jean, Approche corporelle, 2017 in youtubefilmp van Jean Quache:

<https://www.bing.com/videos/search?q=jean+klein+kashmir+yoga+youtube&&view=detail&mid>

=21385D449DE4506D788921385D449DE4506D7889&&FORM=VRDGAR (en andere video's via youtube ivm Jean Klein)

Swami Rama, *The Art of Joyful living*, Honesdale (US), 2003.

Vansant, B., *Depressie is geen ziekte. Over stress en depressie.... Een positief kruispunt in je leven!*, Gent, 1999.

Velzen, Klaas-Jan, van, *Meditatie en het Zelfgenezend vermogen. In het midden van de stroom*, Katwijk aan Zee, 2017

Yama en niyama, cursus samengesteld door Suman, Mechelen, 2012.

Zondervan, Koos, *Yoga volgens de Kashmirmethode*, Katwijk, 2017.

Zondervan, Koos, *bijscholingsdagen in 2018 en 2019*, Longeville (België)

Yoga Sūtra's, cursus samengesteld door Ātma Muni, Mechelen, 2018.