

## **Thuiskomen bij jezelf: Een weg van loslaten, aanvaarden, zelfbeheersing en inzicht dat een betere wereld begint bij jezelf en dat je de wereld niet kan veranderen.**

IJsbrekers lezing. Geen idee wat ik ermee aan moest. In welke richting moet of mag het gaan. Ik ben een compleet beginner op het vlak van yoga beoefening. Ik was blij toen ik na het beëindigen van de basis cursus in Mechelen van Saly een spreuk van Shunryu Suzuki mocht in ontvangst nemen: "In the beginners mind there are many possibilities, but in the expert's few".

De titel voor de lezing kwam spontaan in mijn hoofd dus moest er wel een verhaal aan vasthangen. Niets is toeval in dit leven. Ook niet het feit dat ik hier in de academie ben beland. En dat is net het mooie en mysterieuze aan het leven. Het verhaal dat ik vandaag ga brengen, is in tegenstelling tot de drie lezingen van vorige week, zeer persoonlijk in die zin dat het gaat over mijn levenspad en wat yoga voor mij kan betekenen.

Alvorens mijn verhaal te beginnen wil ik toch even kwijt hoe dankbaar ik ben voor alles wat ik tot nog toe mocht leren en beleven.

In het dagdagelijkse leven ben ik een alleenstaande moeder van 47, gezegend met 4 lieve kinderen: 2 meisjes en twee jongens. De meisjes zijn 14 en 12, een zangeresje in spe en een turnster, de jongens zijn 11 en 10, een voetballer en een drummer. Verder hebben we nog een Duitse herder, een poes, 8 kippen, ...en misschien op termijn nog twee schaapjes. Ik heb een toffe deeltijdse job bij de Federale overheidsdienst begroting waar ik de uitgaven controleer van Defensie en binnenkort ook die van het Geneesmiddelenagentschap. Ik sta enthousiast, gepassioneerd en romantisch in het leven en ben een ontzettende levensgenieter. Ik geniet met volle teugen van elk moment, van mijn gezin, van muziek en dans, van sport en zeilen, van de natuur, van de mensen, van lekker eten, en zie de dingen altijd van de positieve kant.

Ik heb weinig nodig om gelukkig te zijn. Zolang mijn kinderen en ik een dak boven hun hoofd hebben, kunnen eten en drinken, gelukkig en gezond zijn is het voor mij allemaal OK.

Vrienden, familie, collega's rondom mij stellen mij meermaals de vraag: Cathy, mama, hoe doe je het in Godsnaam, Hoe krijg je het allemaal rond? Waar vind je de tijd? 4 kinderen grootbrengen, wassen en plassen, koken, de activiteiten van de kinderen, werken, vrijwilligerswerk, politiek, yoga, zwemmen, en vanaf de lente ook nog joggen en zeilen. En verdorie altijd goedlachs, goedgehumeurd, je zingt zelfs op maandagochtend in de gang van het kantoor,...

Mijn geheim: Niet teveel nadenken en gewoon leven, en vooral dankbaar zijn voor wat er is. En dat ben ik ook, elke dag opnieuw. Maar er is wel iets waar ik naar op zoek ben en wat ik mis: innerlijke rust en ook een schat van een man waarbij ik me veilig en thuis voel maar dat is buiten het kader van deze lezing. Alhoewel ....

Wat ik voel en ervaar tijdens mijn meditatie is liefde, liefde voor mezelf en voor alles wat me omringd. En toch ben ik bang om verder naar binnen te gaan. Heel waarschijnlijk heeft het

te maken met pijnlijke herinneringen die ik netjes heb opgesloten in een black box met een zwaar slot rond. Dit terwijl mijn 'zijn' snakt naar innerlijke rust, vrijheid, bevrijding. Twee weken geleden begon ik spontaan te huilen tijdens de meditatie. Het had te maken met het voelen van de liefde die ik gaf aan mezelf, het koesteren en omhelzen van het gekwetste kind vanbinnen. Het voelde achteraf goed, als een opluchting: eens goed te huilen, verdriet verwerken.

### **Mijn geboorte: de geboorte van een zieltje**



Voor mijn moeder was mijn geboorte het middel opdat zij zou kunnen trouwen met mijn vader. Nadat het huwelijk met mijn vader struikelde vertelde ze me dan ook dat ik er beter nooit had geweest. Dan was haar veel miserie bespaard gebleven. Ik heb geen enkele herinnering dat ze mij ooit liefde of affectie heeft gegeven. Geen positieve herinneringen buiten het feit dat ik haar steeds graag heb gezien. Wel, in tegendeel, zij was hard, onbetrouwbaar en jaloers.

Mijn vader heeft mij steeds het gevoel gegeven niets waard te zijn, een mislukkeling die nooit iets zou maken van haar leven, dom, en ontzettend egoïstisch. Veel te gevoelig en te naïef.

Als kind heb ik lang met de vragen gezeten: Waarom? Wat doe ik fout? Ben ik slecht? Wat scheelt er? Kan ik helpen?

Maar volgens mij is niets voor niets in het leven. En ik heb zelfs het gevoel dat we onze ouders zelf kiezen om eruit te leren. Ze horen erbij. Ik hou veel van hen. Ik heb heel lang geprobeerd hen te helpen, hen te veranderen, tot inzicht te laten komen. Het is me nooit gelukt en, op latere leeftijd, heb ik geleerd om de dingen in hun context te plaatsen en mij in te leven in hoe zij in het leven. Loslaten was de boodschap. Mijn moeder is in 2001 overleden. Mijn vader neemt zijn verantwoordelijkheid op maar kan nog steeds geen gevoel tonen en blijft hardvochtig. Wanneer ik hem een knuffel geef wordt hij nog ongemakkelijk en hij heeft het soms moeilijk met het feit dat zijn dochter gelukkig is met de kleine dingen des levens. Anderzijds voel ik ondertussen wel respect van zijn kant om het feit dat ik een plantrekker ben en hij zou wel willen voelen maar hij kan het niet. Zijn leeftijd maakt hem

iets toegankelijker en ik geniet gewoon van de momenten dat we samenzijn en aanvaard hem zoals hij is.

### *De rode draad in mijn leven....*

Het feit geboren te zijn in deze realiteit heeft gemaakt dat ik steeds op zoek ben gegaan naar de essentie, naar de reden van mijn bestaan.

Ik ben ontzettend dankbaar dat ik een grootste deel van mijn jonge jeugd jaren heb mogen doorbrengen bij mijn grootouders. Een warm nest waar ik met liefde en dankbaarheid aan terugdenk. Pépé was arbeider bij de spoorwegen en bobonneke naaister. Zij hebben mij de meest waardevolle aspecten van het leven meegegeven. Heel veel liefde, affectie en respect, genieten van de alledaagse kleine dingen, leren tevreden zijn met wat je hebt, en dienstbaarheid. Bobonneke was een puur iemand, schoon en ze had een hart van goud. De goedheid zelve. Pépé was een schat van een man, een échte man. Die periode heeft mij als kind zo gelukkig gemaakt dat het voor mij écht niet meer moet zijn. Voor mij is dat de essentie: De geborgenheid van een liefdevol en veilig gezin, huisje, tuintje, een lieve man en kindjes om voor te zorgen. Ik ben ervan overtuigd dat je het niet veel verder moet gaan zoeken.

Tegen deze achtergrond heb ik mij altijd een buitenbeentje gevoeld. Als ik het bestaan, zeker hier in het westen, vanop een afstand aanschouw dan denk ik steeds bij mezelf wat een gekke boel. Waar is de mens toch naar op zoek? Voor wie of wat? Altijd maar op zoek naar meer en meer. Nooit voldaan. Zichzelf ziekmakend en voorbij hollend.

In mijn puberteit was ik een rebel in een gouden kooitje. Mijn vader was ondertussen een rijk, in de materiële zin dan, man geworden. Een manager! Zijn kinderen zouden hetzelfde pad moeten volgen. Presteren, werken en rijk worden. Mijn enige droom was dokter worden en naar Afrika vertrekken, ontwikkelingswerk gaan doen. Mijn vader werd gek bij het idee en vond mij niet slim genoeg om dokter te worden!

Zo vlug ik kon ben ik van huis vertrokken en ambitie om rijk te worden heb ik nooit gehad. Rijk zag er voor mij lichtjes anders uit. Ik heb mijn studies grotendeels zelf gefinancierd en heb met volle teugen van het studentenleven genoten en ben tenslotte met onderscheiding in de handelswetenschappen afgestudeerd. De studies voor dokter durfde ik niet aan, terwijl ik nog steeds erg geïnteresseerd ben in alles wat met gezondheid te maken heeft. In de privé heb ik nooit willen werken. Het zou de sociale of overheidssector worden en als ik de kans schoon zie ontwikkelingshulp.

In die tijd leerde ik ook, op een van de vele muziekconcerten die ik in die tijd bezocht, de vader van mijn kinderen kennen. Een Senegalees! Ik was niet verliefd, maar we zaten wel op dezelfde golflengte. Het was opnieuw thuiskomen. We genoten samen van alle kleine dingen en het was een zalig gevoel lief te hebben en te kunnen zorgen voor iemand. Het was ook de meest muzikale periode uit mijn leven. Hij speelde bass gitaar en ik, als amateur saxofoon en djembe. Bijna dagelijks speelden we muziek of dansten we. We zijn 17 jaar samengewoest.

Bijna jaarlijks gingen we samen naar Senegal. Het gevoel wanneer de deuren van het vliegtuig openden: de zwoele warmte, de kruidige geur van de lucht, het felle zonlicht, de hitte, ... Telkens opnieuw nam ik dit moment in me op. Pure gelukzaligheid!

Ik heb mij nooit een outsider gevoeld in Senegal. Ik zag ook nooit blank en zwart. Ik zag de huidskleur niet. Wat ik wel zag en voelde waren de vriendschaps- en familiebanden, de rijkdom van te leven in het nu, van dag tot dag, steeds goedlachs, gelukkig zijn met wat er is, geen stresstoestanden. Ik beleefde samenhang en solidariteit.

Senegal was voor een buitengewone ervaring. Alsof ik er mijn hele leven al had geleefd. Ik ging mee naar de markt, kookte mee het middag- en avondmaal, at samen met de vrouwen uit één schotel, zat samen met hen te kletsen terwijl de mannen de thee dronken onder de boom en damspel of scrabble speelden. In feite deden we tijdens onze reis niets speciaal buiten de familie bezoeken en tussendoor samen met zijn allen picknicken aan zee. Maar de essentie was er voor mij opnieuw. Ik genoot met volle teugen van al die momenten. Meer moest het niet zijn.

Ook de dienstbaarheid vond ik er terug. De een zorgt voor de andere. Niemand blijft in de kou staan. Er wordt steeds voldoende eten voorzien zodat bezoekers of armen uit de buurt mee kunnen eten. Er is ook een ontzettend respect voor de voorouders en verhalen worden doorgegeven van generatie op generatie door de griots. Elke familie heeft minstens één griot. Een griot is in West-Afrika een dichter, lofzanger en muzikant, en bewaarder en verteller van mondeling overgebrachte tradities en geschiedenis.

Al de keren dat we samen met de kinderen zijn geweest zag ik ze openbloeien en genieten. Ze lopen huis in, huis uit. Op straat spelen ze samen met de vele andere kinderen met een kapotte bal of een oud fietswiel. Ze zijn happy. Geen nood aan TV, nintendo's, playstations, of whatever.

Terug in België kijk je telkens vreemd naar de manier waarop wij hier leven. Gelukkig leef ik samen met mijn kinderen voor een stuk in de 'goeie ouwe tijd' en *comme en Afrique*.

Zeer pijnlijke en moeilijke omstandigheden hebben echter gemaakt dat mijn huwelijk niet stand heeft gehouden. We zijn ondertussen wel goeie vrienden geworden.

## De relatie met mijn kinderen ...



De geboorte van mijn kinderen. Een godsgeschenk. De mooiste momenten van mijn leven. 9 maanden heb ik ze één voor één gekoesterd en liefgehad in mijn schoot. In liefde zijn ze verwekt.

Ik heb ze jaren op mijn rug gedragen in een draagdoek en tot hun 4 jaar sliepen ze bij ons in de kamer. De liefde en de zorg voor mijn kinderen is mijn opperste geluk. Ze zien opgroeien in liefde, tijd met hen doorbrengen, ze in alle vrijheid hun talenten laten ontdekken vind ik ontzettend belangrijk. Het zijn kleine mensjes die elk op zich uniek zijn. Mijn belangrijkste bezorgdheid is dat ze gelukkig en gezond zijn. De rest komt vanzelf. Ik werk deeltijds om voldoende bij ze te zijn en hun alle zorgen en de nodige aandacht te kunnen geven.

### Conclusie

Wat is voor mij de essentie? Huisje, tuintje, kinderen, een lieve man, liefde, affectie, dienstbaarheid, vrede en mededogen. Het heeft vast en zeker te maken met de realiteit waarin ik geboren ben. Maar ik ben hier alleen maar dankbaar voor.

Wat ik moet leren: loslaten, vertrouwen hebben in het feit dat ik het waard ben en ook recht heb op affectie, zorg en liefde. Ik moet leren niet bang te zijn voor de eenzaamheid. Ik moet de touwtjes loslaten en me overgeven. Het is tijd dat ik ook thuiskom bij mezelf en leer een moeder te zijn voor mezelf. Ik moet het thuiskomen vanbinnen zoeken.

Wat kan yoga voor mij betekenen? Ik voel intuïtief dat het de ontbrekende schakel is op mijn levenspad. Het laatste puzzelstukje: Thuiskomen bij mezelf. God heeft altijd in mijn leven bestaan maar buiten mezelf. Ik kijk uit naar het moment van eenheid, naar het Goddelijke binnenin.

Ik wil mijn lezing besluiten met een dankwoord aan mijn Guru Dharma Muni voor de ongelofelijk mooie en toepasselijke naam die ik heb gekregen ter gelegenheid van mijn inwijding:

DEVAKI MUNI: Biologische moeder van Sri Krishna en partiële incarnatie van Aditi, moeder van de Devas.

WEES EEN MOEDER VOOR U ZELF, IN U ZELF en

WEES EEN MOEDER VOOR IEDEREEN



Lezing van Devaki Muni

(Cathy Van der Auwera

1 maart 2014