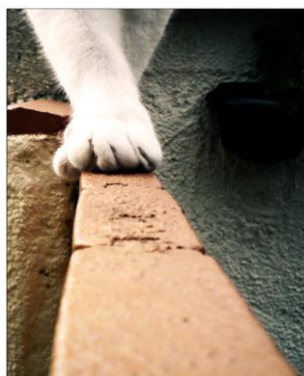
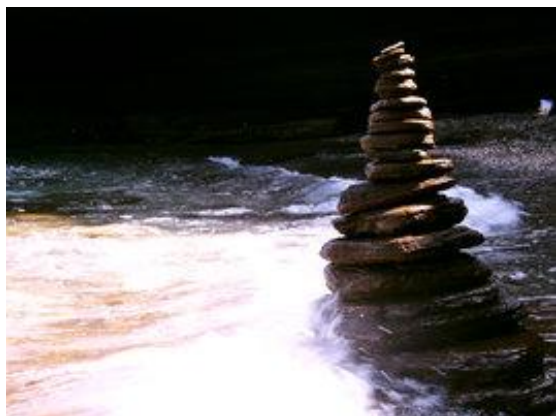




Bewust mens-zijn.

Het terugvinden van het midden als springplank van hebben naar Zijn.



Sally Verstraete
Eindwerk Yoga-Academie
Shri Yogeshwarananda Yoga Mahavidyalaya
vzw
Academiejaar 2014 -2015

Sally Verstraete

Bewust mens-zijn.

Het terugvinden van het midden als springplank van hebben naar Zijn.

Eindwerk Yoga-Academie

Shri Yogeshwarananda Yoga Mahavidyalaya

Academiejaar 2014 -2015

'I maintain that the human mystery is incredible demeaned by scientific reductionism, with its claim in promissory materialism to account eventually for all of the spiritual world in terms of patterns of neuronal activity. This belief must be classed as a superstition. We have to recognize that we are spiritual beings with souls existing in a spiritual world as well as material beings with bodies and brains existing in a material world.' - Sir John C. Eccles

Inhoud

Dank	2
Inleiding	5
Evenwicht	7
Een stukje levensverhaal	10
Disharmonie in mezelf	18
Chaotische geest	19
Een duik in de tijd	21
Denken en doen	25
Gekwetst hart	29
Talent: vergif of geschenk?	33
Dear heart, fall in love only when you're ready, not when you're lonely	36
Verwaarloosd lichaam	39
Aantrekking en afstoting	40
Beperking	42
Kwetsbaarheid	42
Lichaamsbesef	44
Roofbouw	45
Ziekte	46
Dood	47
Geest- hart – lichaam en ...?	54
Ik?	57
Geraadpleegde bronnen	60

Dank



Elk woord dat ik spreek, elke beweging die ik maak, elke toon die ik neurie, elke gedachte die ik opmerk, elk gevoel dat in me spreekt... Ze trekken voorbij zoals de wolken in de lucht, ze borrelen op zoals de luchtbelletjes hun weg omhoog zoeken uit een warmwaterbron, ze rollen aan zoals de golven op de zee, ze stijgen op zoals lava uit een vulkaan spuwt. Ze verschijnen even om daarna te verdwijnen, eeuwig van vorm en samenstelling veranderend, aan niets of niemand toebehorend, zich geen zorgen makend over wat was of zal zijn, nooit op zichzelf staand maar steeds het voorlopige resultaat van een voortdurend wisselend samenspel. Ik ben de toeschouwer van dit schouwspel maar besef dit onvoldoende en geloof dikwijls overtuigd dat ik de onmogelijk tot stilstand gebrachte wolken, de luchtbelletjes, de golven en de lava ben of nog erger, dat ze van mij zijn. Als ik echter achteruit leun in m'n toeschouwer stoel, zie ik dat ze steeds verder drijven, borrelen, aanrollen en opstijgen en dat altijd zullen doen, ondanks mezelf.

Ik herken steeds meer woorden, handelingen, gedachten, gevoelens die tot uitdrukking komen in deze tijdelijke, evoluerende vorm die ik voorlopig aangenomen heb. Ik heb ze eerder gehoord, gezien, opgemerkt en gevoeld, misschien zaten ze in een ander kleedje maar in wezen waren ze dezelfde. Ik dank elke mens, dier, plant, steen die mij vooraf is gegaan, in een ver verleden of laatst nog, die mijn pad kruiste of nog zal kruisen. Ik dank de intelligente energie die deze mens die ik voor bepaalde duur ben, bezielt. Ik dank moeder aarde voor haar nooit aflatende gulheid, gastvrijheid en liefdevolle zorg en vader zon voor zijn onvermoeibare, verwarmende, levensgevende en verhelderende licht. Ik dank de maan voor haar troostende en inspirerende reflectie in de nacht. Ik dank elk wezen en alle krachten in alle universa waar ik deel van uitmaak en die mij terug kunnen voeren naar de bron die tevens ook de bestemming is.

Het is onmogelijk met deze beperkte verschijningsvorm, waar ik me nog veel te veel mee vereenzelvig, te kunnen uitmaken dat de ene ervaring, de ene ontmoeting, ... belangrijker,

waardevoller is dan de andere. Wellicht waren ze allemaal even noodzakelijk en betekenisvol maar was ik voor de ene ontvankelijker dan voor de andere. Vandaar dat ik een aantal mensen in het bijzonder wil bedanken omdat ze in mijn beleving een duidelijk verschil hebben gemaakt en soms nog maken voor de evolutie die ik doormaak.

Dankjewel aan:

- Mama, voor je ontwapende recht voor de raap zijn, je kracht, je gulheid en de pretlichtjes in je ogen. Voor je liefde voor mensen en je sterk intuïtief aanvoelen die je aan mij doorgaf.
- Papa, voor het zaaien van zaadjes van liefde voor al wat groeit en bloeit in mij. Voor je eigenzinnigheid, je keuze voor eenvoud en je zin voor avontuur die ook ik in me draag. Voor je liefde voor taal die ook in mij leeft. Voor de humor waarmee je het leven kruidt en kleurt.
- Daisy en Sharon, mijn lieve zussen, voor de innige verbondenheid en onvoorwaardelijke aanvaarding en steun. Bij jullie sliep ik op de zetel of op de vloer als de grond onder mijn voeten volledig weg was gemaaid.
- Hans, levensgezel en zielsverwant, voor de ruimte en aanmoediging die je me gaf om de stem te volgen die me riep. Voor je geduld, begrip, interesse en eindeloze liefde. Voor de spiegel die je me ongewild en onbewust voorhoudt en me tot een beter mens maakt.
- Marc Van der Maat, die mij voor het eerst echt in contact bracht met yoga. Voor de levende belichaming die je bent van de yoga die je in je lessen doorgeeft. Voor het proces die je bij mij in gang hielp zetten waardoor m'n leven maar ook van ieder om me heen voorgoed veranderd is. Voor je manier van lesgeven die de verborgen kracht van zachtheid laat ervaren en me met verwondering en ontroering achterlaat voor de schoonheid van de kringloop van het leven. Voor je belangloze en onvermoeibare inzet voor je medemensen.
- Allen Temple, de vriend die me liet kennismaken met een wereld waar ik voorheen blind voor was geweest. Voor m'n blik die je onbewust hielp verruimen door op de integrale totaliteit en onderlinge verbondenheid te wijzen, door me te leren inzien dat er geen wezenlijk onderscheid is tussen vriend en vijand of mezelf, door je belangeloos goed doen voor onze planeet en alle levende wezens, door het durven loslaten van alle zekerheden en te volgen wat je hart je ingaf. Je was een katalysator op m'n levensweg.
- Mira, die mij de kans bood me, met vallen en opstaan, te ontplooien als aspirant-yogalerares en samen met haar op weg te gaan met een groepje fantastische mensen op het pad van yoga. Voor de rijkheid aan ervaringen die je met ons deelde waardoor de vonk in ons feller ging branden. Voor je gezellige, liefdevolle, geïnteresseerde aanwezigheid, steeds gekruid met een vleugje pit en kinderlijke guitigheid.
- Atma Muni en Suman, voor de kennis maar vooral voor de wijsheid die ik in de afgelopen jaren zo geconcentreerd en overvloedig toebedeeld kreeg. Voor de

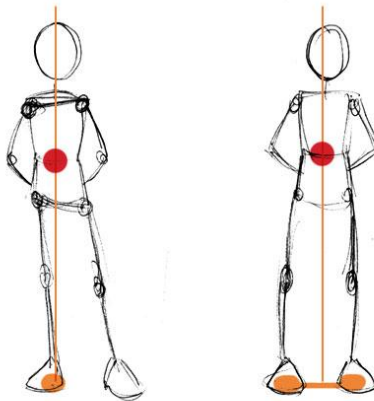
overgave, inspiratie en geestdrift waarmee jullie, elk op jullie eigen manier, zo veel mensen steeds opnieuw de weg proberen te wijzen naar wat de essentie is. Voor het onuitspreekbare dat van hart tot hart gaat. Voor het vertrouwen dat jullie me schonken door me een jaar lang de beginnerscursus yoga te laten begeleiden waardoor ik ontzettend veel geleerd heb en ook aan mezelf gewerkt heb.

- Medestudenten van de yoga-academie, voor de openheid waarmee jullie je ervaringen, inzichten, vragen, ... deelden waardoor jullie me verrijkten.
- Koos Zondervan, dank voor de kennismaking met de Kasjmir –benadering van yoga. Het gemak en de speelsheid van de zachte beoefening in combinatie met het werken met de tastzin en tastsuggesties, ujjayi –uitademing, voortdurend globaal lichaamsbewustzijn, het bewust loslaten van spierspanningen zorgden voor een diepgaandere en andere beleving van asana's die plotseling moeiteloos gingen. Ik besepte voor het eerst in m'n leven wat echt bedoeld werd met 'voel het lichaam dat zich uitdrukt in jouw bewustzijn'.

Tot slot wil ik nog m'n dank betuigen voor alle tegenwind op m'n levenspad. Tegenwind zorgt dat ik sterker en realistischer word. Zonder tegenwind ook geen tevredenheid als de wind plots onverwacht keert en me moeiteloos vooruit blaast.



Inleiding



In de periode die vooraf ging aan het indienen voor een onderwerp voor mijn eindwerk, was ik gegrepen door een voor mij erg (ver-) wonderlijke ervaring: ik merkte dat door mijn aandacht te richten op een punt in het midden van de buik, iets onder de navel, niet alleen mijn houding veranderde maar ook al mijn bewegingen meer moeiteloos en soepeler verliepen. Vooral wanneer ik rechtop stond was dit voor mij duidelijk voelbaar. Ik probeerde het voor het eerst uit toen ik thuis yogahoudingen oefende. Ik kan me niet goed meer herinneren waarom ik het deed. Had ik het ergens gelezen? Misschien wel. Of was het omdat ik tijdens de wekelijkse zen- meditatie voortdurend mijn aandacht op dat punt richtte? Wie zal het zeggen? Elke keer dat ik het opnieuw probeerde, had ik het zelfde gevoel. Het was dus geen 'toeval' of inbeelding. Die ervaring had voor mij iets erg mysterieus en heilig in zich waar ik graag meer wilde over weten. Het ideale onderwerp voor m'n eindwerk, dacht ik dus.

Vanuit zen wist ik dat dit punt in hun traditie 'Hara' genoemd wordt, maar ik vermoed dat er in talrijke tradities gewag van gemaakt wordt. Mijn zoektocht naar informatie kon beginnen. Nadat ik een tijdje bezig was, realiseerde ik mij, dat ik niet echt vond wat ik wilde weten. Daarnaast bekwam mij het gevoel dat dit eigenlijk niet het soort eindwerk was dat ik wilde schrijven. In de eerste plaats wilde ik vanuit m'n eigen ervaring vertrekken en niet gebrekkig navertellen en samenvatten van wat ik hier en daar uit verschillende bronnen had samengeraapt. Niettegenstaande dat dit wel interessant voor de geest kan zijn en de blik kan verruimen, zag ik de werkelijke meerwaarde hiervan niet.

Ik ben dus opnieuw begonnen, vanuit mezelf, met de focus op wat innig verbonden is met dat punt 'Hara', nl. evenwicht.

Ik besef dat alles wat in dit eindwerk staat, alles beschrijft wat Yoga NIET is. Toch is het van belang om zich te realiseren wat iets niet is om dichterbij de kern van wat het dan wel is te kunnen omcirkelen. En in die zin zou je wat ik neerpende, kunnen beschouwen als de eerste

voorzichtige stappen op het yogapad want de afdaling naar de diepte begint onvermijdelijk aan de oppervlakte.

Evenwicht

“Your hand opens and closes, opens and closes. If it were always a fist or always stretched open, you would be paralysed. Your deepest presence is in every small contracting and expanding, the two as beautifully balanced and coordinated as birds' wings.”

— [Rumi](#)



“Jij bent een echte weegschaal. Met jou is het alles of niets.”, zei mama zo dikwijls. “Daar gaat ze weer met haar flutboekjes- astrologie!”, dacht ik. Los van het feit dat ik nu opmerk dat ik nogal neerbuigend uit de hoek kon komen, stel ik vast dat ik dit gebruikte om geen moment langer stil te staan bij wat mama nu eigenlijk wilde duidelijk maken. Het is waar, mama’s astrologische kennis ging niet veel verder dan wat ze in oppervlakkige, clichématige boekjes las over sterrenbeelden. Ik moet toegeven dat ikzelf niet veel verder ben gekomen, maar er ook nooit veel belang aan gehecht heb.

Toch zei mama die woorden niet zomaar. Ze zag me dag in, dag uit en had hierdoor de kans om te observeren en te ervaren hoe ik me gedroeg. Eigenlijk vertelde ze niet zozeer dat ik een echte weegschaal was, maar eerder dat ik uit evenwicht bleek.

Ik realiseerde mij dat toen helemaal niet. Nu weet ik dat ze gelijk had.

Toen ik enkele jaren geleden startte met de yoga-academie hoorde ik een medestudente vertellen dat het zoeken naar meer evenwicht in haar leven, een belangrijke beweegreden was geweest om zich in te schrijven voor yogalessen. Spontaan dacht ik aan wat ooit mijn beweegredenen waren geweest maar ‘evenwicht’ zat er duidelijk niet tussen.

Nu ervaar ik steeds meer dat evenwicht uitermate belangrijk is en dat ik er, onbewust, eigenlijk al een heel leven mee bezig ben. Steeds ben ik op zoek naar de weg van het

midden, naar de juiste balans. Doordat leven voortdurende verandering en beweging inhoudt, besef ik dat dit zoeken naar evenwicht in dit leven een continu proces is, een proces dat nooit af is. Daarnaast merk ik ook dat oefening kunst baart.

Op etymologisch vlak is men niet helemaal zeker over de herkomst van het woord 'evenwicht'. Iedereen lijkt het er echter over eens dat 'even' voor 'gelijk' staat. 'Wicht' zou van 'wegen' komen en dus voor 'gewicht' staan. Evenwicht betekent 'even zwaar wegend'. Mogelijk is het een leenvertaling van het Latijn 'equilibrium' dat kan opgesplitst worden in 'equus' en 'libra'. 'Equus' betekent 'gelijk' en 'libra' 'weegschaal'. Het komt dus min of meer neer op een toestand waarbij aan beide zijden van de weegschaal een gelijk gewicht is. Verder kan ik lezen in etymologische woordenboeken dat het als een toestand van rust omschreven wordt, door gelijk gewicht aan weerszijden van de balans.

Op de site www.woorden-boek.nl wordt evenwicht omschreven als een toestand waarbij tegengestelde krachten elkaar juist opheffen.

Op Wikipedia lees ik: 'Evenwicht beschrijft een situatie waarin zonder verstoring geen verandering zal plaatsvinden.'

Over welke tegengestelde krachten, polen, gewichten gaat het in een mensenleven? Alles in dit leven getuigt van een dualiteit als we door de bril van ons denken kijken. Om iets te definiëren maken we steeds gebruik van paren van tegenstellingen: zwart-wit, licht- zwaar, zacht- hard, goed- kwaad, braaf – stout, koud – warm, werk – vrije tijd, werelds - spiritueel... Deze tegenstellingen zijn enkel ideeën over het leven, maar niet het leven zelf.

De mens zelf is een wezen van twee werelden: van aarde en hemel, van de materiële wereld en de spirituele wereld. Toch zijn aarde en hemel niet van elkaar te scheiden en kan de één niet bestaan zonder de ander. Ze vormen op dynamische wijze samen een geheel. Het evenwicht vinden en bewaren in die eenheid van twee werelden is van cruciaal belang, willen we ons potentieel als mens vervullen.

Wie zijn basis, de aarde, verloochent en zich enkel opwaarts richt op de hemel, zal verkrampen in zijn pogingen en vroeg of laat wankelen bij gebrek aan stabiliteit en voedende kracht. Uiteindelijk zal hij ontmoedigd raken en met weerzin uitgeput wegzakken in de bodem die hij steeds verachtte.

Wie zich echter helemaal overgeeft aan de aarde en zijn ware spirituele aard diep wegduwt, zal als een ineengezakte pudding apathisch vegeteren. Hij zal als een speelbal slaafs meedeinen op de golven van het steeds veranderende leven: blij als hij krijgt wat hij wilde of kon ontlopen wat hij niet wilde, verdrietig of boos bij het tegendeel, immer angstig om te verliezen wat hij ooit verwierf en soms gulzig graaiend naar steeds meer. Uiteindelijk zal deze mens als een gewond dier zijn ogen opslaan naar de hemel en zich afvragen waarom hij leeft en achterblijven met het gevoel dat hij de 'clou' van zijn leven gemist heeft.

Dit voorlopig 'in –zicht' kwam tot mij dankzij de talrijke lessen, woorden en aanwijzingen van de mensen die mij op m'n levenspad kruisten, in levende lijve of onrechtstreeks, via één of

ander medium. Ze zetten mij aan tot nadenken, tot onderzoeken in mezelf en leidden tot herkenning en bepaalde ervaringen.

Zo betrapte ik me erop dat ik veelal met afkeer de aarde trachtte te ontkennen, vluchtend naar de hemel maar tegelijkertijd blind was voor het feit dat ik ook deel van de aarde uitmaak.

Daardoor was het onvermijdelijk dat ik van de weeromstuit ook geregeld ruggengraatloos werd opgeslokt door de aardse fenomenen om me heen. Vol zelfmedelijden wentelde ik me bij momenten in die fenomenen om er dan achteraf van te walgen.

Je zou kunnen zeggen dat ik van de ene pool naar de andere geslingerd werd en natuurlijk nog steeds word. Al is het misschien wat minder extreem en frequent. Ik neem nu meer de tijd om stil te staan en mezelf te onderzoeken zodat ik het sneller en duidelijker kan vaststellen.

Toch denk ik nu dat het onbewust eenzijdig richten op hemel of aarde ook z'n nut heeft gehad. Al is het alleen al om na een tijdje vast te stellen dat je voelt dat er iets niet klopt, dat iets niet lekker zit, al weet je niet goed wat. Daarbovenop kun je onmogelijk voor langere tijd de weegschaal aan één kant laten doorslaan. Na een tijdje zal er steeds een compenserende beweging komen. De ware bevrijding bestaat eruit om die slingerbeweging spontaan tot stilstand te laten komen en het midden te (her?) –ontdekken. Het midden waar alle tegengestelden elkaar ontmoeten en in elkaar overvloeien tot één geheel dat alle tegenstellingen overschrijdt.

Je kunt eigenlijk maar pas goed begrijpen wat evenwicht is als je ook disbalans ervaren hebt. Je voelt dan dat evenwicht iets heel subtiel is dat pas kan bereikt worden als je aandachtig, ontspannen en ontvankelijk bent. Het besef komt dan ook dat evenwicht een ongrijpbare toestand is die je niet kunt afdwingen, maar die je al of niet overkomt. Je kan alleen die toestand uitnodigen door met heel je wezen in het hier en nu aanwezig te zijn en tegelijkertijd te voelen en te aanvaarden wat is, zonder van vooroordelen te vertrekken of een oordeel te vellen. Daarvoor is openheid, ontvankelijkheid vol verwonderding en zonder enige vorm van toe-eigening nodig. Dan komt er ruimte vrij en kan zich ontplooien wat er altijd al was maar verhinderd werd. Evenwicht is nooit statisch maar steeds levend, vloeiend, veranderend op een sierlijke manier.

Een stukje levensverhaal

Er is zoveel in het leven waarover je meer kunt leren, waarin je je kunt verdiepen. Teveel om in één mensenleven mee bezig te zijn. Toch merk ik dat lang niet alles m'n aandacht trekt, laat staan me begeistert. Wat me boeit, zijn zaken die me raken doordat ik ze herken: vragen die ik me ook gesteld heb of stel of soortgelijke ervaringen die een diepe indruk op me gemaakt hebben. Daarnaast merkte ik op dat ik niet zomaar alles begrijp en dat heeft niet enkel met de begrenzings van m'n intelligentie te maken, maar vooral ook met de soort taal die gesproken wordt. Op een of andere manier ben ik maar ontvankelijk voor bepaalde frequenties, voor bepaalde registers van informatieoverdracht. Ik heb in heel mijn leven meer geleerd en begrepen van poëzie, muziek, film, literatuur, dans, ... dan van grondige wetenschappelijke artikels en studies. Slechts wanneer in een voor mij verstaanbare taal gesproken wordt over herkenbare ervaringen die me raken en bezig houden, kan ik echt begrijpen en realiseren. Het is alsof het benoemen van wat ik eerder vermoedde, of het verduidelijken van die ene onduidelijkheid waarmee ik nog zat, de puzzel laat kloppen.

Het betekent dus dat de trillingsfrequentie van m'n eigen unieke psycho-fysieke constitutie in sterke mate mee bepalen, waar ik al dan niet interesse voor heb, wat ik al dan niet kan begrijpen en wat ik al dan niet kan assimileren.

Vandaar dat ik ervoor gekozen heb om te starten met een stuk uit m'n levensverhaal zoals ik het ervaren heb. Het beschrijft de herinnering aan m'n leven vanaf mijn geboorte tot net voorbij m'n adolescentie. Het is het stukje levensgeschiedenis dat me het langst in z'n greep gehouden heeft en dat ik tot vervelens toe herkauwd heb.

Het is gewoon een verhaal dat aantoont hoe disharmonie in je leven kan sluipen en steeds groter wordt als je niet ingrijpt aan de basis. Zonder stabiele basis is balans zo goed als onmogelijk en zonder balans is proberen stil en rustig te worden veelal een gevecht die tot het tegenovergestelde leidt. Uiteindelijk is stil en rustig zijn in lichaam en geest de absolute basisvereiste om je blik te verruimen en verdiepen en voorbij te gaan aan lichaam, gedachten en gevoelens en echt te zien wat zich ieder ogenblik opnieuw nieuw aandient.

Dit stukje levensgeschiedenis pende ik niet neer omdat ik wil vasthouden aan het verleden, integendeel, dat heb ik lang genoeg gedaan. Loslaten impliceert echter dat je ervoor iets vast hield. Loslaten kan dus pas als je beseft dat je iets vasthoudt en wat je vasthoudt. Vasthouden maakt geven of ontvangen moeilijk. Vasthouden komt voort uit angst en brengt verkramping en verstarring teweeg. Het staat diametraal tegenover de soepelheid en beweeglijkheid van het leven.

Hoewel ik trachtte naar mezelf te kijken zoals een bioscoopganger naar een filmpersonage kijkt, besef ik dat het stukje levensverhaal gekleurd is door alles wat diep opgeslagen is in mijn onderbewustzijn. Er bestaat niet zoiets als een objectief verhaal. Er bestaat geen

afgerond verleden, los van het heden en de toekomst. Het verleden laat zich niet vastleggen en is nooit verder weg dan de laatste adem die ik naar binnen gezogen heb. Verleden, heden en toekomst lopen door elkaar en het één geeft vorm aan het andere in een voortdurende kruisbestuiving. Het stukje verhaal is nooit “juist” of “af” en laat slechts enkele facetten zien. Ik besef ook heel goed dat dit voorbije leven en de persoonlijkheid die zich steeds opnieuw vormt, er in essentie niet toe doen. Ze hebben enkel zin voor zover ik er de juiste lessen kan uit trekken om op zoek te gaan naar wat die veranderlijke persoonlijkheid en dat leven overstijgt.



Bijna vier jaar na de geboorte van mijn oudste zus Daisy werd ik geboren op vrijdag de dertiende oktober. Ook al maanden de verpleegsters mama aan om me nog niet geboren te laten worden vooraleer de gynaecoloog aanwezig was, ik was niet te houden en kwam moeiteloos tevoorschijn, nog vooraleer moeder de verloskamer had bereikt. Het was voor mama een erg prettige ervaring, na de moeizame bevalling van haar eerste dochter. Mama en papa waren er al tijdens de zwangerschap van overtuigd dat ze dit keer een zoon op de wereld zouden zetten. Het was nog de tijd dat ouders niet op voorhand het geslacht van hun kind konden kennen en dus op basis van uiterlijke tekenen trachtten te gissen wat het worden zou. Mama 'droeg' dit keer helemaal anders en toen ik mijn hoofdje naar buiten wurmde zagen ze een dichte bos donker haar, in tegenstelling tot mijn oudste zus die veel lichter haar had. Voor hen was dat op de één of andere manier een extra bevestiging voor hun vermoeden maar toen ik er helemaal uit gefloept was, zagen ze dat het alweer een meisje was. Toen naar mijn naam gevraagd werd, stonden mijn ouders met hun mond vol tanden want ze hadden enkel een jongensnaam gezocht. In de vreugde van de vlotte bevalling werd er al snel een namenboek bij gesleept en spoedig konden mijn ouders zich beiden vinden in de naam Sally. Alles verliep aangenaam en desondanks dat ik een luie baby bleek die niet erg krachtig zoog, besloot mama haar tweede dochter toch borstvoeding te geven in plaats van de flesjesvoeding waar ze voor haar eerste kindje voor gekozen had.

De verpleegsters vroegen mama of ze mij mochten meenemen om aanstaande moeders te laten zien hoe ze een pasgeboren baby'tje moesten wassen. Moeder kon niet anders dan

toestemmen nadat ze gecharmeerd werd door hun opmerkingen dat ik toch zo'n mooie baby was.

In elk geval werd ik kort nadat mama thuis was met mij, erg ziek. Ik bleek een longontsteking te hebben. Mama heeft het altijd toegeschreven aan de vermoedelijke kou die ik opliep tijdens die wasdemonstratie in het moederhuis. Ik moest opgenomen worden in het ziekenhuis en deelde daar de kamer met een ander baby'tje. Op een dag zag mama mij met een fopspeen toen ze me kwam bezoeken. Dat vond ze vreemd want ze had me nog nooit een fopspeen gegeven. Later bleek dat het verplegend personeel me per ongeluk de fopspeen van mijn kamergenootje in de mond had gestopt. Korte tijd nadien werd ik nog veel zieker. Ik was besmet met de aandoening van de baby naast me: paratyfus. Ik bleef in het ziekenhuis en er werd een antibiotica-kuur opgestart. Het sloeg niet aan en ik werd alleen maar zieker. Toen moeder me bovendien onverzorgd in een bedje vol stoelgang aantrof bij één van haar dagelijkse bezoeken, vond ze dat de maat vol was en nam ze me mee naar huis. 'Via via' kwam ze terecht bij een controversiële kinderarts die me uiteindelijk op een alternatieve manier, er bovenop heeft geholpen. Al bij al duurde het vele maanden waarin ik altijd en overal mijn luiers overvloedig vulde en liet overlopen. Daar bovenop huilde ik veel want ik moet door erg veel buikpijn gekweld zijn geweest. Ik droogde uit en zag er weldra uit als een donkere gerimpelde rozijn. Urenlang, zowel overdag als 's nachts, liep mama met me rond terwijl ze over m'n gekweld lijfje streelde want toen hield ik op met huilen. 's Nachts sliep ik vaak op haar buik. Op een dag bleek ik genezen en mama legde me terug in mijn eigen bedje 's nachts. Ik bleef even erg huilen als toen ik ziek was geweest want nu miste waarschijnlijk het warme en troostende lijf van mama. Moeder maakte een steen van haar hart, beet door en na een tijd sliep ik terug probleemloos in m'n eigen bed.

Na maandenlang nauw fysiek contact met m'n liefdevolle verzorgende moeder, groeide ik op tot een erg afhankelijkke en blijje peuter die altijd ergens aan moeders rokken hing. Dat vond mama wel leuk maar al snel kreeg ze van haar ouders, mijn grootouders dus, de opmerking dat ik haar lievelingskind was. Belangrijk hierbij is om even te schetsen wat aan mijn geboorte vooraf ging. Nadat mijn oudste zus geboren werd, ging mijn mama terug werken en haar ouders die in dezelfde stad woonden, zorgden tijdens de weekdagen voor mijn zus. Na een aantal jaar zag mijn mama dat het scheef begon te groeien: mijn grootouders verwenden m'n zus in die mate dat ze niet wilde meegaan of vreemd gedrag stelde, toen mijn moeder haar 's avonds ging ophalen. Ook in het weekend konden mijn grootouders mijn zus niet missen en kwamen ze langs en bemoeiden zich daar met haar opvoeding. De situatie was niet meer gezond en mijn ouders besloten om een heel eind verder te verhuizen toen mama opnieuw zwanger bleek. Mama stopte ook met werken. Mijn grootouders begrepen de achterliggende bedoeling en maakten dat ook duidelijk.

Je kan dus wel zeggen dat de verstandhouding tussen mama en haar ouders wat verzuurd was hierdoor. Mama zorgde nu zelf voor haar kinderen. Ik was de doorn in het oog van m'n grootouders: niet alleen werd ik niet aan hun zorg toevertrouwd, ik bleek ook nog eens de uiterlijke kenmerken van papa's kant te hebben. Dat was niet in m'n voordeel want mijn grootouders vonden papa niet zo'n geweldige partij voor hun dochter.

Lang voordat ik zelf dit verhaal te horen kreeg of er nog maar iets van kon begrijpen, voelde ik tot in mijn kleine teen dat mijn grootouders en dan vooral mijn grootmoeder niet echt dol op me waren. Materieel kreeg ik precies hetzelfde als m'n zussen maar ik voelde veel kille en afkeuring. Jarenlang heb ik tevergeefs moeite gedaan om in hun smaak te vallen. Later, in mijn adolescentie, heb ik alle contact met deze grootouders verbroken omdat het me gewoon te veel pijn deed om na jarenlang mijn best te hebben gedaan om aardig gevonden te worden, toch steeds op een muur van bikkelharde afkeuring te stuiten.

Aangezien mijn ouders toch graag een zoon gewild hadden, werd mijn moeder een goed jaar na mijn geboorte opnieuw zwanger. Het werd een erg problematische zwangerschap maar de dokters repten met geen woord over de mogelijke oorzaken. Na een erg moeizame en pijnlijke bevalling werd mijn pasgeboren zusje onmiddellijk uit de verloskamer weggebracht. Er bleek fysiek één en ander serieus fout te zijn met mijn zusje.

De eerste acht maanden is mijn zusje niet thuis geweest. Ze heeft ze doorgebracht in UZ Gent en werd als een dier vetgemest om sterk te staan voor de nakende grote operatie. Mijn oudste zus en ik mochten haar niet bezoeken vanwege het besmettingsgevaar dat mijn kleine tere zusje liep. Mama had geen rijbewijs en ging dagelijks met bus en trein op bezoek bij mijn zusje. Papa ging werken en mijn oudste zus en ik werden regelmatig toevertrouwd aan familie.

Voor mama brak het begin van jarenlange stress aan. De eerste maanden kon zij haar eigen kindje niet koesteren. Ze zag het vastgebonden aan haar bedje zodat het geen darmpjes en slangetjes zou lostrekken en na een tijdje zag ze dat haar eigen kind een sterkere band had met een verpleegster van de afdeling dan met zichzelf. Ze voelde zich ook verscheurd: enerzijds wilde ze bij haar hulpeloze kwetsbare kindje zijn en anderzijds had ze nog twee dochttertjes die haar zorg nodig hadden. Het brak haar hart. Bovendien was zij degene die meestal met dokters moest praten en onderhandelen en dat is niet altijd eenvoudig. Papa was gaan werken overdag en 's avonds werkte hij nog in de tuin. Die periode en ook later tot aan mijn tienerjaren, heb ik hem vaak als de grote afwezige ervaren, terwijl ik eigenlijk wel weet dat hij in het weekend ook wel eens iets leuk met ons deed.

Ik herinner me de eerste keer dat ik mijn zusje mocht bezoeken. Ik was een peuter van twee jaar en omdat we maar één per één in haar kamer mochten, moest ik alleen in de wachtzaal van het grote ziekenhuis wachten terwijl mijn oudste zus mijn zusje bezocht. Ik zal daar

niet lang gezeten hebben, zo alleen, maar voor mij leek het een eeuwigheid. Ik liep van de wachtzaal in de gang van het ziekenhuis tot voor de kamerdeur van mijn zus, maar ik was te klein en te slap om de deur open te duwen. Ik rende ongeduldig een paar keer over en weer en toen overviel de paniek mij en begon ik hartverscheurend te huilen. De verpleegsters kwamen op me afgelopen en trachten me te troosten. Kort daarna mocht ik m'n zusje zien. Vanaf dat moment is zij voor mij het meest kostbare wezentje in mijn leven geweest.

Toen mijn zus na acht maanden thuis kwam, waren we allemaal heel blij maar ik denk, achteraf gezien, dat mama in die periode in een depressie beland is. Mijn zusje had erg veel verzorging nodig en er waren steeds veel complicaties en ongerustheden. Mama heeft later gezegd dat ze vaak het gevoel had dat ze er alleen voor stond. Ik hielp moeder zo goed als ik kon door erg veel zelf m'n plan te trekken en me in de mate van het mogelijke als een tweede minimoedertje op te stellen voor m'n kleine zusje. Als moeder even niet in de buurt was, verving ik als tweejarige peuter al haar luiers.

Vanaf de geboorte van mijn zusje is mijn mama veranderd. Ik heb dat zelf niet als een duidelijk scharniermoment beleefd, maar al snel leerde ik dat dezelfde mama die voor me zorgde en me streelde, de mama waar ik zo van hield, de mama waar ik zo innig mee verbonden was geweest, ook de mama was die me soms pijn deed, meestal zonder een voor mij begrijpelijke reden of aanduiding en nooit volgens een consequent patroon. Nog erger voor mij was om te zien hoe mijn mama ook mijn jongere zusje pijn deed. Ik denk dat mijn moeders adrenalinegehalte permanent veel te hoog was. Ze was hypernervus en overprikkelbaar. Ze wilde optimaal voor ons zorgen maar het oversteeg haar draagkracht. Papa bleef de grote afwezige in mijn beleving. Hij moeide zich zo goed als nooit met onze opvoeding. Hij was een zachtaardige man en heeft nooit één klap uitgedeeld maar hij kwam ook niet tussenbeide toen mama het wel deed. Toch was ik op de één of andere manier veel liever in de buurt van moeder dan van vader.

Mama's manier om goed voor haar kinderen te zorgen, was om ervoor te zorgen dat ze goed aten, proper en goed gekleed gingen, netjes gewassen waren en vooral tot beleefde en brave kinderen opgevoed werden. Ze was streng en autoritair. Inspraak en ruimte voor jezelf waren ondenkbaar. Complimentjes waren niet aan de orde: je kon altijd nog beter. Toch zou het verkeerd zijn om mama enkel van haar harde, strenge kant te zien. Haar sterrenbeeld is leeuw en ze zorgde daadwerkelijk als een leeuw voor haar welpen. Ik ben er zeker van dat ze haar leven voor elk van ons zou geven hebben en ze haalde uit naar ieder die ons waagde een haar te krenken. Ze kon ons overstelpen met liefkozingen en ze speelde graag met ons. Nooit heeft iemand beter voor me gezorgd dan mama als ik ziek was.

Door haar onvoorspelbaarheid en lichte ontvlambaarheid echter, leerde ik om me zo onzichtbaar mogelijk op te stellen. Ik trok me ook terug in een wereld van fantasie waarin

ik verdween. Ik verveelde me nooit. Ik hield mezelf altijd goed bezig met dagdromen en fantaseren, tekenen, knutselen, ravotten in de tuin, zingen, dansen, verhaaltjes lezen of zelf verzinnen en natuurlijk met de zussen spelen. Ik had het geluk dat ik goed mee kon op school, in tegenstelling tot mijn zussen. De avonden waren vaak vol spanning omdat mama haar kinderen wilde helpen met huiswerk maar er weinig geduld voor had en dat weinige geduld veelal verloor. Activiteiten buitenshuis zoals de jeugdbeweging, de tekenacademie, ... waar ik interesse voor toonde werden door moeder sterk afgekeurd en verboden, behalve de turnclub omdat vader sport erg belangrijk vond. Ik genoot ervan om te bewegen maar met het vorderen van de jaren werd het competitieve element steeds belangrijker en hierdoor verloor ik mijn interesse. Toch moest ik van papa tegen mijn zin doorgaan met turnen totdat de turnclub kort daarna plots ophield te bestaan. Ik groeide op tot een rustig, verlegen, zelfonzeker maar meestal goedgemutst, soepel, zelfstandig kind dat graag de clown uithing en daarmee iedereen in het gezin aan het lachen kreeg. Ik was meestal gemakkelijk in de omgang maar bezat een zekere koppigheid over bepaalde zaken waarbij ik niet te overreden was.

In mama's opvoeding was een verplichte stelregel dat we 'gelukkige' kinderen moesten zijn. Kwaadheid en verdriet pasten dus niet in dat plaatje. Verdriet werd bijna als nog schadelijker ervaren dan kwaadheid want ze vond ook dat ze ons wat moest harden tegen het leven. Vooral mijn jongste zus die door haar medische problemen emotioneel erg fragiel was, kreeg het zwaar te verduren. Elke keer dat we begonnen te huilen, kregen we een harde klap in het gezicht.

Ik heb dus geleerd om verdriet niet meer te tonen. Enkel als ik op m'n kamer was en ervan verzekerd dat mama niet zou binnen vallen, durfde ik te huilen. Na een tijd kon ik ook niet meer huilen en verdriet kwam vaak als agressie naar buiten.

Ik heb aan de lijve ondervonden hoe onderdrukte emoties hun uitweg zoeken en vooral met welke kracht. Ik was meestal een stil, braaf en opgewekt kind maar als ik kwaad werd ontwikkelde zich een enorme kracht. Ik vocht regelmatig met mijn oudste zus en ook met kinderen die mijn zussen pestten op school. Voor zover ik me kan herinneren, heb ik nooit een gevecht verloren. Niet dat ik daar trots op ben, verre van. Hoe ouder ik werd, hoe minder ik mijn toevlucht nam tot fysieke agressie maar mijn tong werd scherper en dreigender. Het meest van al raasde ik uit op m'n kamer die ik deelde met m'n jongste zus. Ik herinner me de dag waarop mijn jongste zus zei dat ze bang voor me was. Dat was een figuurlijke slag in m'n gezicht. De persoon die ik het meest had willen beschermen en behoeden voor alle kwaad, had ik bang gemaakt met m'n driftbui. Dat wilde ik niet. Ik deed net hetzelfde als mama. Ik werd bang van de kracht in mezelf. Ik werd zelden getriggerd maar als het gebeurde, wist ik dat ik niet te stuiten was.

Toen ik twaalf jaar werd, had ik schoon genoeg van de dreiging van de klappen. Nadat mama me een klap gegeven had, zei ik plots: 'Als je me nog ooit eens slaat, dan zal ik je terug slaan'. Ik wist en voelde op dat moment dat ik het meende, al zou ik nooit gedacht hebben dat ik ooit de kracht zou hebben om dit te zeggen. Ook mama moet het gevoeld hebben want in plaats van me een goede pandoering te geven, zei ze niets en ze heeft me na die dag nooit meer een klap gegeven. Gelukkig, ik mag er niet aan denken welke negatieve spiraal van geweld en pijn er zou zijn ontstaan mocht ik ooit mijn hand opgeheven hebben naar mijn eigen moeder.

Toen ik vijftien jaar werd, gebeurde opnieuw iets merkwaardig. Het was een jaar waarin ik meer en meer open bloeide van een verlegen, introverte puber naar een goedlachse jongedame die zich stukken beter in haar vel voelde en graag in het gezelschap vertoefde van leeftijdsgenoten. Het viel ook de leerkrachten op. Tijdens de bezinningsweek vertelde ik aan de groep dat ik binnenkort zou verhuizen en toen de woorden nog niet koud waren, begon ik plots onbedaarlijk te huilen zonder dat ik zelf begreep waarom. Ik was jarenlang niet meer verder geraakt dan tranen in de ogen krijgen, maar plots leek het alsof de dam gebroken was en een niet te stoppen vloedgolf naar buiten gutste. Ik schaamde me enorm. Uiteindelijk moeten alle tranen op geweest zijn en ik voelde me tegelijk bevrijd en beschaamd. Ik ben toen fantastisch goed opgevangen door een vriendin. Sedert die dag heb ik mijn verdriet niet meer opgesloten.

Ik kreeg als puber weinig speel- en experimenteerruimte, maar vanbinnen voelde ik één en al rebellie die ik niet mocht tonen. Toch sijpelde er onvermijdelijk af en toe wat van naar buiten waardoor mama nog steeds zegt dat ik van haar drie kinderen de lastigste puber was.

Eén zinnetje, dat weliswaar respectloos en denigrerend klinkt, hielp me door de jaren heen en maakte dat ik tegelijkertijd altijd van mama ben blijven houden: 'Ze is te dom om te begrijpen wat ze ons aandoet.'

Tijdens mijn puberteit en adolescentie is heel veel kwaadheid en verdriet t.a.v. mijn mama naar boven gekomen. Ik wilde begrijpen waarom ze had gedaan wat ze had gedaan, maar ik kon onvoldoende afstand doen van het geheel en bleef hangen in m'n emoties. Ik kon haar niet vergeven. Ik confronteerde haar keihard met wat ze had gedaan en zij probeerde het op haar beurt te ontkennen wat me nog kwader maakte. Ook in mijn liefdesrelaties speelde dit een rol. Ik beklaag nu mijn ex-vriendjes omwille van de pijn en de wrok die ik in me droeg en ongevraagd ook aan hen presenteerde, op zoek naar erkenning, troost en inzicht.

Uiteindelijk ben ik van de pijn beginnen genezen toen ik studeerde voor opvoedster - begeleidster. In mijn laatste jaar had ik een geweldige stagementor die me zelfreflectie - opdrachten gaf waarin ik steeds mezelf moest analyseren. Wat voor iemand was ik en hoe

was ik die iemand geworden? Wat lag aan de grondslag van de keuzes die ik maakte, de manier waarop ik me opstelde...?

In de eerste plaats kregen emoties, gedachten die opgesloten hadden gezeten een stem. Ik begon de persoonlijkheid die ik me toegeëigend had steeds beter te kennen en begrijpen. Later begon ik ook mama's gedrag geleidelijk beter en beter te begrijpen. En iets dat of iemand die je begrijpt, kan je geen kwaad hart toedragen, je kan er alleen van houden. Het vergeven kwam vanzelf, stap na stap. Mama heeft het verleden willen ontkennen en heeft me meermaals gevraagd om te bevestigen dat ze haar kinderen nooit geslagen heeft. Ik wist dat het haar pijn deed om hier mee te leven, maar ik kon die leugen simpelweg niet bevestigen. Ik heb steeds gezegd dat het verleden het verleden is en dat ik er niet langer wil bijilstaan, dat het 'het nu' is dat telt. De laatste jaren vraagt ze er ook niet meer naar. Nu mijn zussen ook kinderen hebben, hoor ik haar af en toe zeggen dat iedere ouder zijn best doet maar onvermijdelijk fouten maakt, zoals zij ook fouten gemaakt heeft. Ik zie soms onuitgesproken diep verdriet en schaamte in haar ogen als ze me vertelt hoe mijn oudste zus soms ook haar geduld verliest met haar kinderen. "Ja, het is niet makkelijk, kinderen opvoeden", zegt ze dan. Dieper gaat ze er niet op in en ik ook niet, maar het is voldoende. We begrijpen het allebei. Het verwarmt mijn hart ook mateloos als ik zie welke fantastische grootouders mijn ouders zijn en hoe dol hun kleinkinderen op hen zijn. Nu de stress van de grote verantwoordelijkheid van hun schouders is gevallen, is er heel veel plaats voor liefde.

Disharmonie in mezelf



Een verwaarloosd lichaam, een chaotische geest of een gekwetst hart weerhoudt ons er net zo van ons lot te vervullen als iedere vijand van buitenaf. Uit: 'De adem van leven' - Max Strom.

Harmonie of evenwicht is van wezenlijk belang voor het leven in al haar geledingen, op alle niveaus, in alle betekenissen. Het is een noodzakelijke voorwaarde om zich te kunnen openen voor de diepere Waarheid, voor het mysterie van het leven, voor de bron van een universum waarin alles met alles verbonden is, van het allerkleinste tot het allergrootste.

De reden waarom ik graag vertrek vanuit mezelf is omdat ieder schepsel niet anders kan dan vertrekken vanuit zijn aanvankelijke eigen zijnswijze. Zonder het kennen van het vertrekpunt is het uitstippelen van een weg nogal moeilijk, zo niet onmogelijk. En op zich is het trachten doorgronden van wie ik werkelijk ben een levensopdracht.

Een belangrijke levensles was voor mij iets wat vanzelfsprekend is maar dat om één of andere reden een groot stuk van mijn leven niet volledig tot me doordrong: het besef dat echt iedereen en alles anders is, dat hoe ik mezelf en 'alles wat me omringt' waarneem en ervaar in mindere of meerdere mate verschilt van hoe andere mensen (laat staan andere wezens of andere schepsels) zichzelf en hun omringende wereld ervaren. Hoewel ik sterk empathisch ben, drong tot mij door dat het voor een gewone mens onmogelijk is om met zekerheid te weten hoe iemand denkt, wat iemand voelt, waarom iemand iets al dan niet doet... Het gevaar om je eigen zijnswijze te projecteren op een ander loert altijd om de hoek.

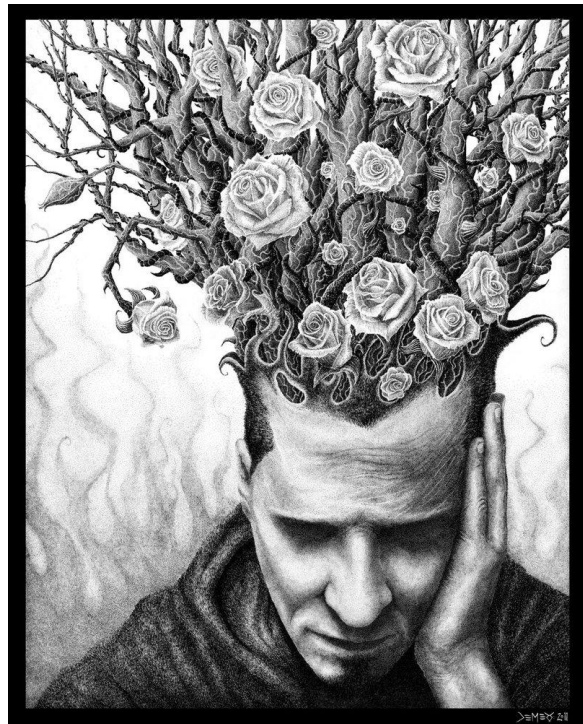
Toch is er iets wat voor mij nog belangrijker is dan het vaststellen van het uniek zijn van ieder schepsel het universum: nl. de onderlinge gelijkenissen, dat wat wij allen delen. Ook hier is dus het juiste evenwicht opnieuw van belang: zien dat we in wezen allemaal hetzelfde zijn maar dat onze ware natuur zich via elk schepsel op een unieke manier uitdrukt .

In wat volgt, probeer ik het onevenwicht dat zich in mezelf manifesteerde en manifesteert tot op de dag van vandaag te beschrijven. Het is geen poging om de tijd terug te draaien en erin te blijven hangen, maar het is soms goed om te zien waar het fout is gegaan om verder te kunnen gaan. Ik heb een opdeling gemaakt in drie stukken: geest, hart en lichaam, om dan tot slot mij af te vragen wat achter, voorbij, onder ... geest, hart en lichaam ligt. Al weet ik

dat dit een zeer kunstmatige manier van kijken is omdat ze tekort doet aan de totaliteit die ik ben en waar ik deel van uit maak waarin het ene niet los kan gezien worden van het andere. Als ik geest, hart en lichaam van elkaar kon scheiden, zou 'ik' als mens niet meer bestaan. Toch kan mijn beperkte denken de Realiteit niet vatten en heeft daardoor nu eenmaal vakjes en structuur nodig. Natuurlijk bleek het zelfs voor mijn geest onmogelijk te zijn om steeds een nette driedeling te maken en ben ik erin schromelijk mislukt. Ze lopen eigenlijk door elkaar in mijn tekst en misschien is dat maar goed ook.

Chaotische geest

'Life is what happens while you're busy making other plans.' – John Lennon



Een chaotische geest is de meeste mensen niet vreemd, mij zeker niet. Niet denken is bijna ondenkbaar en kun je niet afdwingen maar overkomt je. We zijn zelden met de geest in het 'hier en nu' aanwezig en herkauwen ofwel het verleden of fantaseren over de toekomst.

Mijn geest had en heeft soms nog de neiging, om steeds gulzig van de hak op de tak te springen. Ik betrapte me erop om met twintig dingen tegelijk bezig te zijn en niets af te maken. Beter nog mijn man wees me er eens heel fijntjes op en aan de emotionele manier waarmee ik hierop reageerde, merkte ik dat er zeker een kern van waarheid in school anders zou het me niet raken. Ik heb dat even onderzocht voor mezelf. Ik merkte dat dit inderdaad klopte: ik begon in dezelfde periode verschillende boeken tegelijk te lezen, startte tegelijk met een aantal creatieve bezigheden omdat m'n hoofd wemelde van de ideeën, zaaide veel maar oogstte weinig. Als ik heel eerlijk was met mezelf moest ik toegeven dat het me met

een onvoldaan en opgejaagd gevoel achterliet. Uit deze ervaring ben ik vertrokken om ervoor te kiezen het anders aan te pakken. Ik lees maar 1 boek tegelijk meer ook al kriebelt het als ik een ander boek zie staan. Ik begin niet aan een nieuw project voor ik een vorig heb afgemaakt en ga zo maar verder. Ik merk dat het rust en tevredenheid brengt. Ook hier blijft het voor mij zoeken naar een evenwicht tussen het niet overprikkelen en niet onderprikkelen van de geest.

Een ander aspect is heel bewust een keuze trachten te maken voor dat wat de geest verheft, verheldert en vrij maakt i.p.v. wat ze nog verder bindt aan nog meer gedachten en emoties en dus nog meer verblindt vertroebelt, verduistert.

Heel vaak betrap ik me er op dat ik graag nog zo veel wil doen en er te weinig tijd voor lijkt te hebben. Toch heb ik geen superdruk leven in vergelijking met andere mensen. Het begint volgens mij fout te lopen als je meer tijd verdoet met denken aan wat je nog zou willen doen dan met het doen zelf. Het verradt je al dat je op dat moment niet echt aanwezig bent op de plaats waar je bent. Daarnaast geeft het aan dat je weerstand biedt tegen het huidige moment: je zou zo veel andere zaken willen doen, op andere plaatsen willen zijn en je verwerpt het huidige moment en je actuele plaats en je neemt het leven dus niet meer waar zoals het is. Bovendien kon ik mezelf ook tijd zien verdoen met onnozele lege zaken waarvan ik achteraf dacht: "Waarom heb ik me laten verleiden daar zo lang mee bezig te zijn? Wat voel ik me nu dom en leeg." Waakzaamheid en eerlijke zelfperceptie is cruciaal, naast het stellen van de juiste prioriteiten, maar misschien is het allerbelangrijkste het besef dat we op elk moment op nieuw een keuze hebben en op elk moment opnieuw kunnen beginnen.

Tot slot is het noodzakelijk om bewust te blijven dat gedachten komen en gaan, dat we niet niet kunnen denken. We kunnen alleen de gunstige omstandigheden scheppen om de geest tot rust te laten komen, o.a. door het beoefenen van yoga waarin lichaamsbewustzijn en adembewustzijn een goed vertrekpunt zijn. Daarom is het belangrijk om regelmatig en tijdig te oefenen, aanvankelijk liefst op momenten dat de geest nog betrekkelijk rustig is. Als de storm dan eens werkelijk losbarst in ons hoofd kunnen we terugvallen op een ingeslepen praktijk van het richten van de aandacht op de adem en het lichaam. De adem corrigeert en compenseert. Ze verbindt geest en lichaam opnieuw tot een harmonisch geheel.

Een duik in de tijd



Hoe zag ik er uit zonder spiegel? Een reusachtig hoofd zonder harde schedel maar met een eindeloos uitrekbaar, dun omhulsel waarvan de fontanel nooit is dicht gegroeid. Alles is mogelijk in het hoofd. Er kunnen moeiteloos eindeloze, grillige kronkels in ontstaan die zich vasthaken in weer andere kronkels. Er is niets dat het hoofd niet kan bevatten. En even snel kunnen de kronkels weer in zichzelf oplossen en verdwijnen om dan weer uit het volle niets te ontstaan. Uit:” Functie bepaalt vorm” - Sally Verstraete

Voordat mijn jongste zus geboren werd, vermoed ik dat ik me erg geborgen voelde. Door de borstvoeding en de intense verzorging toen ik maandenlang ziek was, lijkt het vanzelfsprekend dat ik een erg nauwe band met mama had. Zo herinner ik het me ook. Die nauwe band zorgde voor een veilige stabiele basis waar ik de rest van mijn leven de vruchten van heb gedragen: een nooit aflatend vertrouwen, ook bij tegenslag.

Na de geboorte van m'n jongste zusje werd ik geconfronteerd met een thuishaven die onvoorspelbaar kon veranderen van een veilige plek in een gevaarlijk monster. Ik kon er klaarblijkelijk niet mee om. Dat gevaarlijk monster paste niet in 'mijn' levensbeeld. Ik trachtte het te wissen door enerzijds ogenblikkelijk in slaap te vallen waardoor het verdween. Bij het ontwaken bleek alles terug in de veilige plek veranderd te zijn. Anderzijds kon ik urenlang vertoeven in een andere wereld vol fantasie waarin de meest wonderlijke zaken mogelijk waren. Het heeft ervoor gezorgd dat ik als kind met m'n hoofd vol verhalen dikwijls tegen een lantaarnpaal aan ben gelopen, viel doordat ik met m'n schoen ergens achter blief hangen of op de akkers naast de weg belandde doordat ik met m'n fiets over een steen reed. Al m'n aandacht ging naar wat zich in m'n hoofd afspeelde waardoor al de rest verdween, inclusief m'n eigen lichaam.

Slapen en fantaseren waren dus twee manieren om aan de onaangename realiteit te ontsnappen, twee vluchtreacties. Ze maakten dat ik als kind niet lang de gebeurtenissen bleef herkauwen, maar toch waren er letsels aangebracht. Toen ik ouder werd, werd het moeilijker om te vluchten in slaap of fantasie. De pijnlijke ervaringen bleven langer in m'n hoofd hangen waardoor ze steeds opnieuw herbeleefd werden. Nieuwe letsels openden oude letsels en er ontstond littekenweefsel die een steeds dikker pantser begon te vormen.

Het maakte dat ik een extra mechanisme ontwikkelde om mogelijke toekomstige pijn te vermijden: ik begon me steeds meer terug te trekken in mezelf en goed de kat uit de boom te kijken vooraleer ik me liet zien. Dit verdedigingsmechanisme, een voortijdig en vaak onnodig schuilen, ontstaan uit angst, had onnatuurlijk leven tot gevolg. Het vertaalde zich in onderdrukking van spontaneïteit waardoor “ont –moet –en” geen vanzelfsprekendheid was. Dit mechanisme werd een gewoonte en tot de dag van vandaag merk ik hoe die gewoonte zich, zoals elke gewoonte, ongemerkt uitbreidde en sterker werd en hoe moeilijk het is om deze (en elke andere) gewoonte te doorbreken.

Zoals alles echter in dit leven, had ook die ongezonde gewoonte een keerzijde : het zorgde ervoor dat ik leerde om stil te zijn en goed te observeren. Het maakte me bedachtzaam. Hierdoor leerde ik mensen te ‘lezen’ en kon ik beter met hen omgaan. Het zorgde er ook voor dat ik niet voortdurend de nood had om iets te doen en genoeg kon schenken in gewoon aanwezig zijn.

Nog later in m’n leven ging ik op zoek naar verdoving van de pijn. In de aanvankelijke roes van alcohol verdween deze pijn maar gelukkig leerde ik al snel dat teveel alcohol juist weer het tegenovergestelde resultaat tot gevolg kon hebben en alle emoties van pijn, angst, kwaadheid en verdriet enorm kon versterken. En zelfs als dat niet gebeurde kwam ik uiteindelijk altijd weer terug waar ik begonnen was. Er was niets veranderd, alleen kreeg ik er nog de walging voor mezelf bij. Ook die ervaring was dus nuttig om in te zien dat deze reactie niet zinvol was.

Naast deze vluchtreacties ontwikkelde ik uit angst ook al snel vechtreacties: zowel fysiek als verbaal, zowel innerlijk als uiterlijk. Op die manier zette ik m’n stekels op, in de optiek van ‘verdediging is de beste aanval’. Het was slechts een pose, een voorwendsel waarin ik zelf trachtte te geloven maar binnenin die stekelige, harde bolster zat een weke, zachte, angstige pit. Zo werd ik geleidelijk en ongemerkt wat ik het ergste vreesde: iemand die zich, net zoals mijn moeder, agressief opstelde en hierdoor angst zaaide. Ik ben er mijn jongste zus nog steeds dankbaar voor dat ze durfde te zeggen dat ze bang voor me was. Dit heeft me bewust gemaakt van waar ik zelf blind voor was geweest: het gewelddadig gedrag dat ik stelde en vooral de ongewilde gevolgen van dit gedrag. Het betekende een keerpunt waarbij ook hier de opdracht bestond uit het laten verschrompelen en oplossen van een gewoonte.

Ik merkte dat m’n geest eindeloze logische redeneringen kon produceren om het slechte, m.a.w. het weinig liefdevolle en egoïstische gedrag dat ik stelde, te rechtvaardigen. Het erge is dat die logica de slachtoffers van m’n gedrag dikwijls met stomheid sloeg en soms zelfs schuldgevoelens aan hen ontlokte. Wat echter nog erger was, is dat ik er vaak nog zelf in ging geloven ook. Toch is er gelukkig meestal diep vanbinnen iets dat zich roert, iets dat weet dat het niet klopt: een diepere wijsheid, het geweten. Het vraagt moed, tijd en doorzettingsvermogen om de taal van het geweten te ontcijferen en er steeds opnieuw naar te luisteren tot je klaar en duidelijk ziet hoe de vork in de steel zit. Dat is uiteindelijk nog maar het begin want inzien en weten alleen is niet genoeg, je moet er ook naar handelen!

Dat blijkt het moeilijkste. Vooraleer we er erg in hebben vervallen we weer in onze gewoontepatronen en zijn we weer blind voor waar we mee bezig zijn. Op tijd en stond stil staan, afstand nemen, gadeslaan van wat je zelf doet, denkt en voelt en wat dat teweegbrengt bij de ander, zijn hierbij het beste tegengif.

Ergens ben ik ook erg blij dat ik met m'n beperkte denken toch kon inzien dat mama niet begreep wat ze soms met haar gedrag bij haar eigen kinderen teweegbracht. Nog blijer ben ik met het besef dat mama me ondanks alles graag zag. Het zinnetje 'Ze is te dom om te begrijpen wat ze ons aandoet' dat ik steeds opnieuw inwendig herhaalde, doet me in de verte vaag denken aan de woorden van Jezus: 'Vergeef het hun want ze weten niet wat ze doen'. In grote tegenstelling tot de woorden van Jezus, schulde onder mijn woorden, een flinke portie minachting en klonken die woorden allesbehalve liefdevol of vergevingsgezind. Dat zinnetje was mijn gewelddadige reactie. Toch maakte het dat ik ben blijven luisteren naar wat mama te vertellen had. Volgens mij begreep mama niet wat ze ons aandeed, maar ik, op mijn beurt, begreep ook mama's beweegredenen niet. Mama herhaalt heel haar leven lang al dezelfde verhalen. Ik moet toegeven dat ik tijdens mijn puberteit er soms ook wel eens genoeg van had maar op één of andere manier kon ik er doorgaans veel beter tegen dan de anderen. Ik deed meestal elke keer opnieuw alsof ik het verhaal voor de eerste keer hoorde en maakte er tijd voor om te luisteren. Ik moet zeggen dat ieder verhaal, hoewel bekend, toch ook weer nieuw was want iedere keer dat ik ernaar luisterde was ik zelf iemand anders geworden. Die verhalen hebben me, vooral later, veel duidelijk gemaakt. Over de pijn die mama met zich meedroeg en nog steeds meedraagt. Een pijn die o.a. het gevolg is van de meegedragen pijn van haar eigen moeder, mijn grootmoeder. Op één of andere manier heeft dat ook geholpen om mama in haar totaliteit te zien en de persoon die ze was niet te verengen tot haar soms pijnlijke optreden.

Een ander vreemde vaststelling voor mij was dat m'n geest, met de emoties en het gedrag die eruit voortvloeiden, lang is blijven hangen in m'n kinder – en pubertijd, ook al ben ik al een hele tijd 'volwassen'. Alsof het gekwetste kind niet mee leek te evolueren. Alsof ik niet kon zien dat de omstandigheden ondertussen anders waren geworden: mijn lichaam was wellicht sterker geworden. Mijn denken was logischer geworden waardoor ik beter de verbanden en het geheel kon zien. Ik kon me een aantal vaardigheden eigen maken en ik was zoveel ervaringen en inzichten rijker geworden. Mijn kennis van het reilen en zeilen in deze wereld was groter geworden. Dit alles maakte me sowieso meer weerbaar en minder weerloos en toch voelde ik me op mentaal -emotioneel vlak soms nog net het kind dat ik tientallen jaren geleden was. Ook hier waren dan weer enkele ervaringen nodig om m'n ogen te openen. Eén van de ervaringen die voor mij het meest gewerkt heeft is mijn wedervaren met de tandarts. Toen ik 8 jaar was, bleken, tijdens de jaarlijkse tandartscontrole, heel wat van m'n kiezen gaatjes of beter gezegd 'gaten' te hebben. Het begin van een lijdensweg begon: wekelijks naar de tandarts om gaatjes te vullen. Al had ik ervoor geen duidelijk beeld van wat een tandarts precies deed, des te sneller begreep ik dat dit allesbehalve plezierige uitjes waren. Het bleek moeilijk om me te verdoven en ik ervoer

heel wat pijn. Bovendien vond ik de tandarts en zijn vrouw weinig aangename mensen. Ik ontwikkelde een diepe afkeer en schrik van de tandarts. Zolang ik bij m'n ouders woonde ging ik op jaarlijkse controle bij dit tandartsenechtpaar en liet me met schrik in het hart verzorgen als dat nodig bleek. Hoe ouder ik werd, hoe minder ze moesten ingrijpen: het aantal onge vulde tanden was geslonken en daarbovenop was ik op rigoureuze wijze mijn gebit gaan verzorgen. Niettegenstaande bleef ik erg angstig voor de tandarts. Toen ik op 22 jaar alleen ging wonen, heb ik jarenlang geen tandarts meer bezocht. De eerste keer dat ik schoorvoetend toch naar een nieuwe tandartsenpraktijk ging, bleek m'n gebit goed verzorgd en zonder gaatjes. Opgelucht liet ik het daarna opnieuw jaren uit om een tandarts te bezoeken want de angst was er niet minder op geworden. Uiteindelijk kreeg ik op een dag tandpijn en drong een nieuwe afspraak zich op. Ik ben toen in contact gekomen met de tandarts waar ik nog steeds naartoe ga. Ze verzorgde de grote gaten in m'n tanden efficiënt, vakkundig en pijnloos en vroeg me na afloop oprecht vriendelijk om toch eens regelmatig langs te komen om dergelijke vergevorderde schade te vermijden. Ik knikte schuld bewust en legde uit dat ik in m'n kindertijd een tandartstrauma had ontwikkeld. Ik bedankte haar door te zeggen dat zij degene was die me van m'n trauma had afgeholpen. Toen glimlachte ze en zei fijntjes: "maar Sally, je bent nu toch al een tijdje geen kind meer". Het leek alsof de schellen van mijn ogen vielen toen zij dit eenvoudige zinnetje met een waarheid als een koe uitsprak. Om één of andere reden drong dit pas nu volledig tot me door. Er was sedert mijn kinderjaren heel wat veranderd. Ik wist nu wat er ging gebeuren en zag in dat dit noodzakelijk was om verdere ellende te voorkomen. De tandarts zag ik niet meer als boeman maar als iemand die me kon helpen. In tussentijd was dit niet meer m'n eerste intensere pijnervaring en wist ik dat je dat ook dat wel overleefd. Ik kon er ook voor kiezen om op elk moment de voorgestelde behandeling in vraag te stellen of te weigeren als ik mijn twijfels had bij de vakkundigheid van de tandarts of de noodzakelijkheid van de ingreep. Zo is het niet alleen met de tandarts, maar met alles in het leven. Je kunt het perspectief van een kind niet vergelijken met dat van een volwassene. Dit inzicht is nodig om los te komen van de beleving van het kind en zo verliest die beleving zijn macht over jou.

Denken en doen



Waarom doen we nu eigenlijk wat we doen? Het antwoord is simpel: omdat we denken en hopen dat het ons gelukkig zal maken. Klaarblijkelijk maakt dat waarvan we 'denken' dat ons gelukkig zal maken, ons nooit onbeperkt gelukkig. Schijnbaar kiezen we de weg van 'trial and error' omdat ons 'denken' eigenlijk niet weet wat geluk is. Ja, het 'denken' verwacht geluk met genot en plezier, met het vervullen van behoeftes en verlangens, met het ontkomen aan tegenslag en pijn. Algauw beseft iedere mens dat er geen enkel genot, geen enkele voldoening, geen enkel comfort is dat voor altijd blijft voortduren. Vreemd genoeg klampen we ons toch vast aan die momenten van oppervlakkig schijngeluk. Ten onrechte koppelen we het geluksgevoel vast aan die bepaalde ervaring, situatie, object, persoon of het vermijden ervan. We beginnen zelfs allerlei gewoontepatronen te ontwikkelen om te ontkomen aan lijden of dat comfortgevoel weer op te zoeken. De bedoeling van deze gewoontepatronen is om controle te krijgen over ons leven, om te krijgen wat we willen, om ons te beschermen tegen lijden maar i.p.v. controle te krijgen, zijn we het slaafje van onze gewoontepatronen die in gang schieten als reactie op de steeds veranderende omstandigheden van het leven zelf.

Dus hoewel we al van bij het begin van ons leven ervaren dat niets blijft, zijn we voortdurend op zoek naar blijvend geluk. Zouden we er naar zoeken als we het niet ooit gekend hebben? Kunnen we verlangen naar iets dat we niet kennen? Zit er ergens toch een vage herinnering? Sijpelt er toch wat van dat grote geluk binnen in de spleetjes van ons bestaan?

Zijn het die onverwachte momenten van geluk die af en toe komen aanwaaien waarin ik me volkomen tevreden, rustig, vol-ledig, licht, geaard en harmonieus voel? Dat geluk dat me overvalt, waarnaar ik niet kan grijpen en dat m'n begrip te boven gaat. Dat geluk waarbij ik volledig aanwezig ben in het moment zonder dat ik ook maar iets wil veranderen en dat alles 'juist' aanvoelt zoals het is? Er is dan geen ongenoegen, pijn of angst. Misschien komt dat dicht in de buurt bij wat ik versmelting, vrijheid en geluk noem en waar ik naar hunker?

Natuurlijk blijven ook die gelukzalige momenten niet duren. Na korte of langere tijd word ik terug gegooid in m'n dagelijkse modus vivendi en knipper ik even met de ogen alsof het niet

werkelijk was maar wil ik er toch graag naar terug. Die momenten hebben altijd een onuitwisbare indruk bij me achtergelaten.

Er zijn twee soorten belangrijke momenten in je leven, vind ik: 1) de momenten waarop je bij het aanzien van de troep die je gemaakt hebt, beseft dat je het verkeerde pad bent ingeslagen en zo niet verder wil. 2) de momenten waarop je je voor even volkomen tevreden voelt zonder dat het afhankelijk is van omstandigheden. Alsof je opeens op een ander niveau waarneemt en leeft.

Je krijgt dus inzicht over hoe het niet moet en je ervaart dat er wel degelijk onvoorwaardelijk geluk bestaat. Wat echter nog ontbreekt, is het inzicht in wat je dan wel moet doen om het pad van geluk te bewandelen.

Het grootste probleem is m.a.w. de menselijke geest! Die geest kan maar niet vatten wat echt geluk is en zet de mens aan om het steeds ergens buiten zich te gaan zoeken met de bedrieglijke 'als –dan- logica': als ik een goede man zou vinden, als mijn moeder wat minder autoritair was, als ik niet in zo'n regenachtig somber land zou wonen, als ik wat minder dik zou zijn, als ik de wereld rond zou kunnen reizen, als ik dit boek gelezen en begrepen heb, als ik zo'n stukje lekkere taart proef, als ik aangenomen word voor die functie, ... dan zal ik gelukkig zijn. Die logica zorgt ervoor dat de mens zijn huidige zijnsvorm voortdurend als onvolmaakt aanziet en verwerpt en voortdurend bezig is met het naar iets toewerken waarvan hij denkt dat het gelukkig zal maken. Dat 'iets' komt misschien nooit, of als het komt, blijkt het ons slechts kort, voorbijgaand of soms helemaal niet gelukkig te maken. Misschien zijn het dus vooral onze ideeën over wat ons gelukkig zal maken, die de grootste oorzaak van ons lijden. Wat we hebben, willen we niet (meer) en wat we (nog) niet hebben, dat willen we. Terwijl het ware geluk, de echte vrijheid, de levenskunst eruit bestaat om te willen wat je hebt en te zien dat dit geluk eigenlijk volledig los staat van het hebben op zich.

Dans ce monde il n'y a rien, et pourtant ce rien fait courir pratiquement tout le monde! - Ma Anandamayi

De geest blijkt veelal gemakzuchtig of ergonomisch, 't is maar hoe je het bekijkt. Ook al komt niets dat is geweest nog ooit terug in dit leven, toch vereenvoudigt onze geest deze complexiteit en zet gelijkaardige ervaringen of gebeurtenissen in het geheugen bij elkaar. Als er zich dan weer een sterk overeenkomende situatie voordoet, wordt de herinnering aan die vorige gelijkaardige situaties opgeroepen. De nieuwe situatie wordt meestal al snel als '(bijna) zelfde' ingedeeld en activeert in ons systeem een eerder uitgevoerd reactiepatroon. Zo is bvb. de weg die we naar het werk nemen nooit twee keer dezelfde en toch zien wij deze weg meestal wel als identiek. Er moet al iets extreem opvallend op die weg gebeuren, zoals bijvoorbeeld een verkeersongeval of een huis dat plots felroze geschilderd is, vooraleer onze aandacht getrokken wordt en we bewust opmerken dat er iets anders is. Daarom gebeurt het bijvoorbeeld dat we af en toe op "automatische piloot" naar het werk rijden en we er ons bij aankomst plots van bewust worden dat we ons niets meer van het traject

herinneren en ons afvragen hoe we er in godsnaam zonder kleerscheuren geraakt zijn. We moeten haast wel op de één of andere manier beschermd zijn. Heel veel zaken doen we dus zonder er nog bewust bij na te denken. We doen het omdat we het omdat we al zoveel keer op diezelfde manier gedaan hebben en het dus zo gewoon zijn. Ik moet altijd met mezelf lachen als ik merk dat ik bij het verleggen van spullen in huis eerst nog een hele tijd naar de plek loop waar die spullen ervoor opgeborgen lagen. Of als iemand me vertelt dat er voor een bepaalde reisroute die ik al jaren neem, een veel kortere route blijkt te zijn en ik mezelf dan toch nog een inwendige por moet geven om de alternatieve en efficiëntere reisroute te nemen. Deze voorbeelden gaan over gewoontes die je tijd kosten en je met een onnozel gevoel achterlaten maar voor de rest niet zo'n kwaad kunnen voor jezelf en je omgeving, maar er zijn ook andere voorbeelden van gewoontes die schade toebrengen aan jezelf of de mensen om je heen en daar valt al heel wat minder om te lachen. Je kan dus maar beter waakzaam zijn voor de gewoontes die je ontwikkelt of ontwikkeld hebt.

Ergens las ik dat ongeveer de helft van ons gedrag uit gewoontes zou bestaan en dat onze hersenen dagelijks gemiddeld 11.000 prikkels te verwerken krijgen, maar slechts 40 prikkels bewust verwerken. Ik laat in het midden hoe dicht dit bij de waarheid ligt, maar het geeft wel aan dat de meeste processen in onze hersenen zich onbewust voltrekken. Op zich heeft dat ook zijn voordeel omdat het erg arbeidsintensief en tijdrovend voor de hersenen zou zijn om bij elke waargenomen prikkel of situatie opnieuw van voor af aan naar een specifiek aangepast gedragspatroon te zoeken. Tegelijkertijd schuilt in elke gewoonte ook een gevaar. Het kenmerk van een gewoonte is dat je er nauwelijks of niet hoeft bij na te denken, dat het als het ware automatisch gaat en je er zelfs meestal onbewust van bent. Hoe meer je de gewoonte herhaalt hoe sterker ze wordt. We hebben zelfs de uitdrukking 'de macht der gewoonte'. Van sterke gewoontes, gewoontes die we meerdere keren per week of zelf per dag herhalen, zijn we ons het minst bewust. Het betekent heel concreet dat we spreken en dingen doen zonder er vooraf, tijdens of achteraf bij stil te staan. Wij die alles zo graag onder controle hebben, zijn de marionet van onze eigen gewoontes. En oh wee als iemand een gewoontepatroon verhindert: 'maar ik zit daar altijd', 'maar ik doe dat altijd zo'... Als we dan na lange tijd onbewust een slechte gewoonte hebben herhaald of een goede gewoonte lieten ontaarden, vragen we ons verslagen af hoe we ziek zijn kunnen worden, waarom onze partner ons plots verlaat, waarom onze kinderen ons niets meer komen vertellen, waarom ons leven plots voorbij is... We hebben het niet zien aankomen. We hebben onze afspraak met het 'hier en nu' gemist. De omstandigheden zijn veranderd, maar we veranderden niets aan onze gewoontes. Ook die gehechtheid aan een gewoonte, zelfs aan een goede gewoonte, vormt een gevaar. Als je het belangrijk vindt om gezond te eten en daarom de gewoonte hebt om naar jouw normen gezond te winkelen, koken en eten maar volledig ontstemd geraakt als dit om de één of ander manier niet kan zoals je het voor ogen hebt, lijdt je opnieuw en bijgevolg je omgeving natuurlijk ook.

Ik las ooit in een boek dat in iedere vertrouwde, gekende situatie toch naar iets nieuw zoeken, helpt om meer in het 'hier en nu' aanwezig te zijn, om bewuster te zijn. Ik heb het

toen meteen uitgeprobeerd en tot op de dag van vandaag pas ik dat nog steeds regelmatig toe. Het helpt werkelijk en een mens is soms verbaasd van wat hij dan soms kan meemaken. Laatst zat ik, zoals regelmatig, tijdens mijn middagpauze op het werk, alleen op een bankje te eten in het park de “Botanique” in Brussel . Ik ga dikwijls op hetzelfde bankje zitten maar tracht het te vermijden mijn middagmaal op automatische piloot naar binnen te werken. Ik wil dankbaar proeven wat ik eet en ik wil genieten van wat ik rond me zie. Plots hoorde ik getjilp en gekwetter. Ik hief mijn hoofd zoekend naar de bron van dit geluid. Uit de haag kwamen de kopjes en lijfjes van een vijftal mussen tevoorschijn. Beurtelings waagden ze zich aan een duikvlucht naar de grond waar kruimels waren gevallen: eerst wat voorzichtig en wat verder van me af maar geleidelijk aan steeds zelfverzekerder en dichter. Het was een fantastisch schouw –en hoorspel. Ik kan niet zeggen hoe lang het geleden was dat ik zoveel mussen dichtbij me heb gezien. Stel je voor dat ik op automatische piloot had gezeten en gegeten en mijn gedachten naar het verleden of een mogelijke toekomst liet dwalen, dan had ik dit gemist.

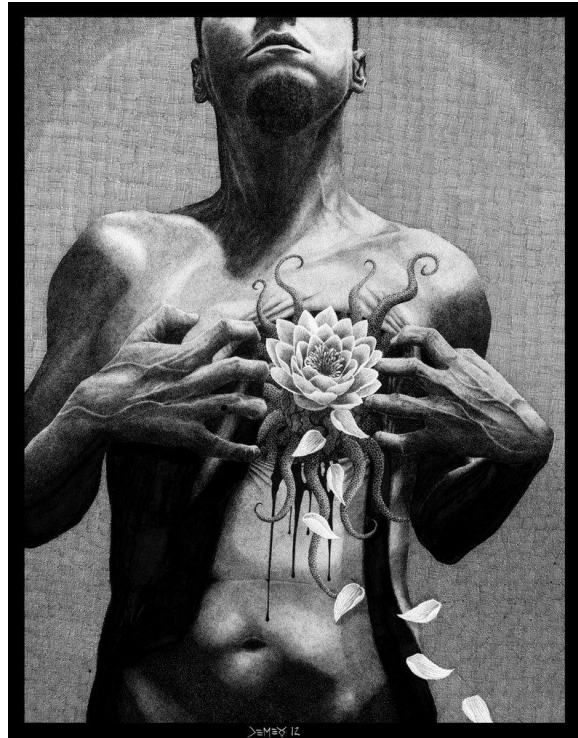
Een andere revelatie om meer in het ‘hier en nu’ te zijn was voor mij het eten met eetstokjes.

Eén van de eerste vaststellingen toen ik voor het eerst met stokjes probeerde te eten, is dat op het moment dat ik teveel begon na te denken over de juiste techniek, het schromelijk misliep en ik er niet meer in slaagde om iets van mijn bord naar mijn mond te brengen. Je moet weliswaar leren hoe je die stokjes best kan hanteren, maar als je er verkramp mee bezig bent, teveel gefocust op een goed resultaat en gefrustreerd raakt omdat het niet lukt, verlies je jouw natuurlijke soepelheid en openheid. Het is dus in de eerste plaats van het grootste belang om die stokjes ontspannen en speels te hanteren. Met stokjes eten is geen gewoonte die ik me van kinds af aan eigen heb gemaakt. Vandaar is het toch noodzakelijk dat ik er mijn aandacht bij hou, zij het op een ontspannen manier. Dit zorgt ervoor dat ik me bewust ben van het feit dat ik eet en van wat ik eet. Zo neem ik de kleurenpracht op m’n bord in me op. Doordat ik kleinere hoeveelheden voedsel per keer naar mijn mond breng, eet ik trager. Ik merk dat ik dan spontaan langer kauw op mijn voedsel en zo de smaak ten volle in me opneem. Door het trager ritme van eten duurt de maaltijd langer en dat zorgt ervoor dat ik tijdig voel wanneer het lichaam aangeeft dat het voldoende gegeten heeft. Met gewoon bestek kan het gebeuren dat ik achteloos op korte tijd grote hoeveelheden voedsel naar binnen werk. Tegen dat het lichaam kan aangeven dat het verzadigd is, is het dan vaak al te laat en heb ik mezelf al overeten. Dat neemt natuurlijk niet weg dat je evengoed met gewoon bestek met ontspannen aandacht kunt eten, enkel is de valkuil dan groter om te vervallen in het onbewust naar binnen werken van eten.

Gekwetst hart

Direct aan dat hoofd verbonden: een immens groot hart. Het hart is van een krachtige warme lichtheid en vibreert kriebelend. Het hart is het centrum dat licht en warmte uitstraalt maar ook gretig de warmte rondom zich opslokt. Geen holle, dikke spierwand maar een tere permeabele huid rond een stralende nooit dovende lichtbron die zich tegelijkertijd ook buiten het hart bevindt.

Uit: "Functie bepaalt vorm" - Sally Verstraete



Hoe vaak heb ik niet moeten horen dat ik 'gevoelig' was? Het werd met een bepaald ondertoontje uitgesproken, dat klonk als "t Is geen slecht kind, maar spijtig van dat mankementje."

Ik heb mijn gevoeligheid nooit ontkend want het was en is simpelweg waar. Ik trachtte het wel te verbergen want het klopt dat die gevoeligheid je kwetsbaar kan maken en je gekwetst kan achterlaten als je nog niet goed weet hoe je er op een juiste manier mee kan omgaan.

Of ik van die gevoeligheid af zou willen, mocht dat op één of andere manier mogelijk zijn? Neen, ik kan me niet voorstellen om anders dan als gevoelsmens in dit leven te staan.

Wel heb ik af en toe kunnen ervaren hoe het is om niet te voelen. Op momenten dat het verdriet dat ik me toe-eigende en torste te zwaar werd voor mij, schakelde mijn wezen onwillekeurig over op de ongevoelige modus. Ik voelde dan niets meer, geen pijn maar ook geen vreugde. Het leek nog het meest op een doffe langdurige verdoving. Ik had er geen

controle over: de toestand trad 'vanzelf' op. Ik ben er heilig van overtuigd dat de intelligentie van je wezen dat doet om je te beschermen. Ik vond het niet leuk, eerder akelig, maar het was wel steeds nodig op die momenten.

'Gevoelig', een woord dat makkelijk gebruikt wordt, maar wat betekent het eigenlijk? In de volksmond wordt er meestal mee bedoeld dat je kwetsbaar, emotioneel, teerhartig, lichtgeraakt bent. In het beste geval wordt ook verwezen naar het empathisch of fijnbesnaard zijn.

In het 'Groot Woordenboek der Nederlandse Taal' van 'Van Dale' lees ik onder andere bij mogelijke betekenissen van 'gevoelig' als bijvoeglijk naamwoord:

1. Vatbaar voor, reagerend op indrukken of gewaarwordingen. *Bvb. die kies is gevoelig voor warmte, hij heeft een gevoelig zenuwgestel.*
2. Ontvankelijk voor aandoeningen van schoonheid, tederheid en liefde. *Bvb. een gevoelig hart, hij is gevoelig voor poëzie.*
3. Lichtgeraakt, prikkelbaar. *Bvb. met hem is niet om te gaan, hij is zo gevoelig.*
4. Een fijn gevoel of onderscheidingsvermogen hebbend of daarvan blijk gevend. *Bvb. een gevoelig stylist.*

In 'gevoelig' kunnen we het zelfstandig naamwoord 'gevoelens' en het werkwoord '(ge)voelen' herkennen. Voelen is een manier van waarnemen. Het kan om het waarnemen met de tastzin gaan waarbij informatie in ons bewustzijn komt nadat ons tastzintuig voldoende sterk en lang genoeg geprikkeld is. Dan voelen we pijn, warmte, zachtheid, ... Het kan ook gaan om het waarnemen van een sensatie, een kracht in jezelf die opborrelt als reactie op een bepaalde bewustzijnsinhoud (bvb. zintuiglijke waarneming, herinnering, fantasie, gedachte). Voelen kan ook wijzen op een niet-rationeel, een niet-talig plots weten waar er geen duidelijke aanleiding voor lijkt te zijn. Het is de taal van het hart. Dit is een manier van voelen, waarnemen met een extra, zesde zintuig, die dicht aanleunt bij wat we intuïtie noemen, waardoor je haarscherp de situatie en de omgeving kan aanvoelen en inzicht en doorzicht hebt in het geheel.

Het wordt duidelijk dat 'gevoel' een containerbegrip is en dat zonder bijkomende verduidelijking er heel wat misverstanden kunnen ontstaan. Een eerste belangrijk onderscheid dat we kunnen maken is het verschil tussen gevoelens en emoties. Meestal hebben we het over emoties als we over gevoelens spreken. Emotie komt van het Latijnse woord 'e(x)movere'. 'Ex' betekent 'uit' en 'movere' 'bewegen'. 'E(x)movere' betekent dus zoveel als 'ergens uitdrijven, doen schudden, in beweging brengen'. Emoties zijn meestal krachtig en ontstaan als reactie op een indruk in ons bewustzijn. Bvb. we voelen ons intens verdrietig omdat we op basis van de indrukken die het gedrag van onze partner bij ons nalaat, denken dat hij niet meer van ons houdt. Emoties zijn heel goed voelbaar in ons lichaam, vandaar dat we ze ook 'gevoelens' noemen.

‘Gevoelens’ in de strikte , pure zin van het woord, daarentegen zijn een stuk minder heftig als emoties, hebben geen directe aanleiding en ontstaan niet als reactie op een gedachte. Het is een aanvoelen dat ons verbindt met alles in dit leven. Het is een dieper weten, een dieper besef en begrip dat ons verstand te boven gaat. Gevoelens zijn pas voelbaar als de emoties tot rust gekomen zijn.

Ik kan niet anders dan vermoeden dat elke mens (maar ook elk dier, elke plant, elk wezen) wel in meerdere of mindere mate gevoelig is, op sommige momenten meer dan op andere, voor bepaalde prikkels meer dan voor andere.

Met ‘gevoelig’ wordt eigenlijk bedoeld dat je gevoeliger bent dan het gemiddelde, al valt dit natuurlijk niet exact af te meten.

In mijn geval kan ik zeggen dat ik gevoelig ben in meerdere betekenissen van het woord:

Op zintuiglijk vlak manifesteert zich dat bij mij op verschillende terreinen. Ik ben erg gevoelig voor pijnprikkels. Ik merk dat ik sneller pijn ervaar dan de meeste anderen. Al van toen ik kind was kan ik moeilijk bepaalde ruwe stoffen op mijn huid verdragen. Eerst krijg ik het gevoel alsof ik verbrand ben op die plaats en later schuurt mijn huid gewoon open. Ook het herhaaldelijk zacht strelen op dezelfde plaats op m’n blote huid is voor mij op den duur erg onaangenaam. Ik heb daarnaast een scherp ontwikkeld reuk –en smaakzintuig. Soms is dit een meevaller, soms ook helemaal niet. In elk geval moest ik als kind dikwijls voorproeven of ruiken om te weten of iets nog eet- of drinkbaar was.

Schoonheid kan me intens raken. Ik krijg rillingen, rechtopstaande haartjes en tranen in de ogen , zonder verdrietig te zijn of mij euforisch te voelen als ik ontroerd wordt door wat ik als schoonheid ervaar. Dat kan erg uiteenlopend zijn: iemand die zingt, een dansopvoering, een zonsopgang, wat iemand vertelt, mensen die elkaar graag zien ... Als daar een puurheid, een authenticiteit, een oprechtheid, een kracht, ...van uitgaat kan mij dat hier en nu als een weerlicht raken waardoor ik een verbondenheid voel en ik me van binnen voel bruisen en stralen.

Daarnaast voel ik meestal erg goed iemand anders aan. Dit is altijd heel goed van pas gekomen in mijn professionele loopbaan in de sociale sector maar natuurlijk ook in alle menselijke relaties.

Ook lijkt ik een zeker intuïtief aanvoelen geërfd te hebben van mijn moeder. Zaken doorzien, iets weten zonder dat je eigenlijk kan verklaren hoe. Ik kan dit niet oproepen of afdwingen, het dient zich onaangekondigd en ongevraagd aan. Soms vind ik dit zelfs beangstigend en zou ik liever zien dat het anders uitdraait dan dat ik aanvoelde.

Gevoeligheid wordt vaak, mijns inziens ten onrechte, als een teken van zwakte beschouwd. Ook hier wil ik dit duidelijk nuanceren: je gevoeligheid kan je zwakke punt zijn, maar het kan ook je kracht zijn, afhankelijk van hoe je er mee omgaat. Ook mama zei dat ze vond dat ze

haar gevoelige dochters wat moest harden. Al handelde ze met de beste intenties, op basis van haar eigen ervaring dat leven lijden kan inhouden en dat emotioneel reageren op lijden je nog meer kan laten lijden. Toch lijkt mensen 'harden' me zinloos en zelfs te vermijden. Zoals het zinloos en gewelddadig is om een kikker af te leren om te kwaken of om een vis te verbieden om te zwemmen.

Iemand die gevoelig is, kun je niet echt harden. Ja, een mens kan aangeleerd worden om zijn emoties en wat hij voelt in te slikken en te onderdrukken, maar het gaat dan slechts om een pose, om een masker. Achter het masker zijn alle gevoel en emoties dan nog evenzeer aanwezig. Emoties die opgesloten worden achter een harde bolster, krijgen na een tijdje te kampen met plaatsgebrek en dan kunnen er twee dingen gebeuren. Ofwel krijg je te kampen met een implosie waarbij al die opgesloten gevoelens als een sluipend gif je langzaam opvreten en uithollen ofwel met een explosie waarbij al die opgesloten gevoelens de druk zo verhogen dat ze plots met grote kracht een uitweg zoeken. Zowel implosies als explosies zorgen voor een ernstig verstoord evenwicht van heel je wezen dat zich uit in een sterk vertroebeld inzicht en een gekweld lichaam. Het vertroebeld inzicht vertaalt zich in bekrompen of vernietigende gedachten, woorden en daden die je achteraf leeg, uitgeput, beschaamd of zwartgallig achterlaten omdat je zowel jezelf als je omgeving schade hebt berokkend. Zowel implosies als explosies zijn dus te vermijden als we het pad van geluk willen bewandelen. Toch heb ik de ervaring dat implosies nog fnuikender zijn dan explosies.

Achteraf bekeken waren het de emoties zelf niet die voor problemen zorgden, wel het feit dat ik me er door liet meeslepen, me er in wentelde en ze me toe-eigende. Ik voedde ze tot ze proporties kregen die ik niet meer de baas kon en toen werden de emoties baas over mij en ze vertroebelden mijn geest en kwelden mijn lichaam.

Emoties zijn niet van ons. Ze komen en gaan. Ze kunnen uitgelokt worden door gedachten of door de verwerking van grove maar ook subtiele prikkels binnen in en buiten ons lichaam. We maken emoties sterker door erop te reageren met nog meer gedachten, woorden en daden die op hun beurt weer emoties uitlokken en zo verder. We kunnen emoties op zich niet beheersen, maar we hebben wel controle over hoe we er mee omgaan. Eens je het kringloopmechanisme ervaart van emoties, gedachten, woorden en daden, besef dat je best je emoties kan observeren als ze zich aandienen zonder er nog meer betekenissen, ideeën en acties aan vast te hangen en ze voorbij laten trekken. Want voorbij trekken, doen ze altijd. Als de mist van emoties dan voorbij is getrokken, kan de geest weer een stuk helderder zien en is het lichaam bevrijd van hun wurggreep.

Talent: vergif of geschenk?



Al vanaf mijn vroegste peutertijd herinner ik me hoe ik onvermijdelijk aangetrokken ben tot mensen die op één of andere manier ‘anders’ zijn. Iedereen is natuurlijk anders, maar voor mij waren dat dus mensen die van een grotere kwetsbaarheid of gekwetstheid getuigden, zowel op fysiek, emotioneel en/of psychisch vlak.

Het is moeilijk om die aantrekkingskracht te beschrijven. Ik kan wel zeggen dat het zeker niet met leedvermaak, ziekelijke interesse, medelijden of superioriteitsgevoel te maken had. Het was alsof dat anders zijn een gevoelige snaar in mezelf raakte. Her – ken- de ik misschien iets van mezelf? En niet alleen raakte het een gevoelige snaar, onmiddellijk borrelde iets op in mezelf: het verlangen om dicht bij die ander te zijn en zijn of haar pijn te verzachten. Hoewel ik van nature eerder een stil en verlegen kind was, probeerde ik met die kinderen voorzichtig contact leggen en hen zo goed mogelijk te helpen.

Zo had ik als kleuter steevast een voorkeur voor de kindjes die de anderen bij voorkeur links lieten liggen. Het waren de kindjes met lange groene snottebellen onder hun neus en gekorste witte slijmen op hun jas, met bleke fragiele gezichtjes en donkere schaduwen onder hun ogen, met ongekamde haren, ...

Zo herinner ik me mijn intense korte vriendschap met één van de kinderen in het gezinsvervangend tehuis dat een tante van mij indertijd open hield. David was een hartpatiëntje: hij was tener gebouwd, had steeds een blauwrode huidskleur en ik voel nog steeds de intense kou van zijn handje in de mijne. David had niet echt vriendjes in het tehuis. Ik heb hem niet zo vaak gezien, maar telkens ik op bezoek ging bij die tante, weken wij bijna niet van elkaars zijde. David is niet oud geworden, ik weet niet precies meer hoe oud, maar de leeftijd van 12 heeft hij nooit bereikt.

Een andere herinnering gaat terug naar de lagere school. De kinderen die te voet naar huis gingen werden per wijk in een rij gezet en kregen het eerste stukje van school naar huis de hulp van een leerkracht bij het oversteken van drukke straten. Daarna moest iedereen verder zijn plan trekken. Ik was steeds druk bezig met het afvegen van snottebellen bij en handjes geven aan de jongere kinderen. Het moet een aantal ouders opgevallen zijn en kort

daarna kregen m'n zus en ik de vraag van gezinnen die niet zo ver van ons woonden om hun kinderen na school onder onze hoede te nemen en veilig thuis af te zetten.

En ik herinner me de talrijke keren dat ik zowel voor mijn jongere als mijn oudere zus gevochten heb toen ze uitgelachen of gepest werden. Zeker voor mijn bijna twee jaar jongere zus, voelde ik me erg verantwoordelijk en ik zou voor haar door het vuur gegaan zijn.

De trend zette zich verder voort in m'n leven. Op kot was mijn kamer het toevluchtsoord voor wie nood had aan een luisterend oor en een gezellige babbel bij stress, tegenslagen, gepieker, fysieke klachten of gewoon als pauze tussen het vele studeren in. Tijdens blokperiodes perste ik verse vruchtensapjes of kookte ik soms iets voor vrienden en vriendinnen bij wie de examenstress hen verlamde.

Tot slot was mijn uiteindelijke studiekeuze orthopedagogie, letterlijk, het recht trekken van wat scheef gegroeid is, achteraf bekeken alleen maar logisch.

Met mensen met een verstandelijke beperking of een psychische problematiek had ik een grote affiniteit en het werd ook de doelgroep waarmee ik beroepshalve aan de slag ging.

Al snel werd ik coördinator van een voorziening en ook de medewerkers die het op één of andere manier moeilijk hadden in hun leven, vonden de weg naar mij.

Graag vermeld ik in de kantlijn dat ik zeker niet één of ander heilig boontje met moeder Theresa – allures was, maar een mens van vlees en bloed met mogelijkheden maar zeker ook met tal van beperkingen. Af en toe toonde ik me dus ook als rebelse voorvechter die van haar scherpe verwoording overgoten met een vleugje humor haar wapen maakte, maar meestal bleef de wapenuitrusting in de kast.

Na enkele jaren gewerkt te hebben gebeurde er iets: ik voelde me bij momenten erg moe en leeg. De nooit aflatende kracht die er voor zorgde dat ik schijnbaar onuitputtelijk en veerkrachtig kon doorgaan, leek dan verdwenen.

Ik herinner me een aantal voorvallen waarna me die leegte bekreep.

Toen op het werk het agressief gedrag van één van de bewoners dag na dag escaleerde en ik niet in staat was om het om te buigen of te begrenzen, waardoor medebewoners schrik hadden.

Toen ik na talloze gesprekken met een collega die zich erg ongelukkig voelde in haar huwelijk, merkte dat ze niets ondernam maar steeds in hetzelfde kringetje bleef rond draaien terwijl ze heel goed beseftte wat ze moest doen om eruit te geraken.

Toen ik me op het werk realiseerde dat één van de bewoners de zin in het leven volledig verloren had en dat niets wat ik of het team deed of zei daar ook maar iets kon aan veranderen.

Toen ik jaren geleden machteloos moest toekijken toen mama van een wanhopige huisarts eiste dat ze bij haar een fysiek mankement zou vaststellen aangezien mama vond dat ze op een haartje na van de dood verwijderd was, terwijl er met haar fysiek niets aan de hand bleek. Achteraf werd mijn vermoeden bevestigd: mama bleek een depressie te hebben.

Bepaalde gebeurtenissen of misschien eerder de opeenstapeling van verschillende gebeurtenissen hadden bij mij tot een 'burn-out' kunnen leiden, maar dat gebeurde niet. Ik zat nog niet helemaal op m'n tandvlees.

Ik heb naar mezelf gekeken en naar dit zogezegd talent van mij: nl. het ontmoeten van, opkomen voor en helpen van de kwetsbare of gekwetste medemensen. Hoe kwam het dat ik bij momenten ontdekte dat ik er de kracht niet meer voor had? Hoe kwam het dat ik soms het gevoel had dat ik hierin faalde? Verdween dit talent af en toe of nam het af? En waarom voelde ik me er zelf zo ongelooflijk slecht bij? Het antwoord op deze vragen heb ik gevonden door terug te kijken en te analyseren.

Vanaf mijn peutertijd hadden kwetsbare mensen me aangetrokken en ongevraagd in beweging gezet. Ik hielp simpelweg omdat er voor mij geen andere manier was en ik verwachtte er niets voor terug.

Geleidelijk aan, in het opgroeien, veranderde er iets: ik ontleende de zin in m'n leven, m'n geluksgevoel, m'n positief zelfbeeld aan het helpen van anderen. Als de ander gelukkig of geholpen was, was ik tevreden. Hoewel de beweegreden om te helpen nog steeds dat spontane innerlijke gevoel van geraaktheid en de vanzelfsprekende reactie om te helpen was, had ik dit nodig om me goed of gelukkig te voelen, al was ik er me niet bewust van.

Ik moet zeggen dat het me vaak aardig lukte om de pijn van de ander te verzachten want ik beschikte en beschik nog steeds over een grote gevoeligheid en empathie waardoor ik vaak haarfijn de ander aanvoel en weet wat hij nodig heeft om zich beter te voelen. Ik ging hier soms voor over m'n eigen grenzen. Zo heb ik bijvoorbeeld de eerste jaren op kot mijn studie deels verknoeid door me steeds beschikbaar te stellen voor de ander: ze mochten me altijd storen voor een babbel, een theetje, een pilletje,... dat zij hun cursus kenden was belangrijker voor mij dan dat ik m'n cursus kende. Tijdens de blok en examens bulkte m'n kleine kamer dus uit van medestudenten die pauze kwamen nemen en van zelf studeren kwam weinig in huis.

Hoe ouder ik echter werd, hoe meer het gebeurde dat hoewel ik wist wat er mankeerde, ik niet kon geven wat die ander nodig had om zich gelukkiger te voelen. Ik moest machteloos staan toekijken en verloor grip op het geheel en bijgevolg verdween de zin en het geluk in het leven voor mij. 'Mijn' talent, empathie, dat ik als geschenk had ervaren werd een vergif voor mij en ik voelde dat ik af en toe heel diep wou wegkruipen van alle pijn in de wereld.

Toch kan ik nu zeggen dat ik een antidotum gevonden heb: het vergif is terug een geschenk geworden! Ik kan niet meer zeggen waardoor het inzicht gekomen is. Wat mij genezen heeft

is heel eenvoudig het besef dat het welzijn van een ander niet louter kan afhangen van mij (het is zelfs heel zelfingenomen en kortzichtig om dit nog maar te veronderstellen), maar steeds een gedeelde verantwoordelijkheid is. Ik besepte na vele jaren dat alleen de persoon zelf in staat is om een eventuele verandering bij zichzelf teweeg te brengen en dat anderen alleen maar de juiste omstandigheden kunnen helpen creëren of de weg kunnen wijzen die verandering kan begunstigen. Ik zag een ingewikkeld web waarvan ieder deel uitmaakt en dat ieder verbindt met elkaar en met talloze gebeurtenissen, ontmoetingen, handelingen,... Een web dat te complex is om met ons verstand te begripen. Het is geen excuus om onverschillig te blijven, integendeel! Het is een oproep om de draden rond de ander in nood niet strakker aan te trekken zodat hij verder verstikt of om de draden niet door te knippen zodat hij valt, maar om de draden te laten vieren als blijkt dat de ander verstrikt zit in het web, om tere draden te verstevigen zodat de ander zich eraan kan optrekken als hij dat wil of de ander op draden te wijzen die hij eerder niet zag. En het is ook een oproep om hierbij je eigen positie in het web niet in gevaar te brengen door je krachtiger of nietiger voor te stellen dan je bent want uiteindelijk zul je dan vallen en in je val anderen meesleuren en daar is niemand bij gebaat.

Proefondervindelijk heb ik eerst in mijn werk, maar later ook in mijn ontmoetingen buiten het werk, ervaren dat ware hulp voor de ander eruit bestaat om aanwezig te zijn en te blijven in alle rust en eerlijkheid, te luisteren en te aanvaarden zonder te willen veranderen, zonder raad te willen geven, zonder te oordelen of veroordelen. Dat is ware liefde voor de ander en voor jezelf, voor de levenskracht en de bron!

Dear Heart, fall in love only when you're ready not when you're lonely. – onbekende bron

We kunnen niets doen om liefde te krijgen. Als we onze gehechtheden, obsessies, voorkeuren, neigingen, enzovoort zien voor wat ze werkelijk zijn en dat allemaal aan de kant zetten, dan is er opeens liefde. Als je hart niet bedekt is, is er liefde. Uit: "De weg van stilte." – Anthony De Mello

Het is me opgevallen dat ik zo ontzettend graag aardig wilde gevonden worden, geliefd wilde zijn, graag gezien wilde worden. Hoeveel ik soms gegaan ben om de ander te behagen in de hoop wat waardering, wat erkenning, wat liefde terug te krijgen! Dit was m'n legitimatie om te bestaan. Tegelijkertijd was het de bron van veel ellende, een toegangsdeur voor de vervreemding van m'n ware aard. En heel die miserie is op één groot misverstand en tevens één grote angst gebaseerd: dat er niet van mij gehouden wordt zoals ik ben. Als er niet van je gehouden wordt, is dat een ontkenning van je bestaan en dan kun je natuurlijk net zo goed dood zijn. Daar gaat het leven voor de meeste mensen om: we zijn doodsbang! Bang voor de dood, bang voor de ontkenning. We hollen achter van alles aan omdat we hopen dat als we het bereikt hebben, als we het ons eigen gemaakt hebben, we dan de moeite waard zijn om van gehouden te worden. En als we dus al eens iets bereiken, klampen we er ons

krampachtig aan vast. We zien niet dat eigenlijk niets van ons is, dat vastklampen en vasthouden eigenlijk de werkelijke dood betekenen want leven is veranderen, evolueren, steeds opnieuw en steeds anders. Op den duur zijn we, weggeteerd door angst, hol en leeg vanbinnen en stug en artificieel vanbuiten. En we blijven in het duister tasten naar onze ware aard. Als dieren angst ruiken bij een ander levend wezen, zullen zij vaak, uit zelfbehoud, dreigend uit de hoek komen of zelfs aanvallen. Ik vermoed dat zij intuïtief weten dat wie angstig is, onbetrouwbaar en gevaarlijk uit de hoek kan komen vanwege die vertroebelde geest en het daarmee verbonden verkrampde onevenwichtige lichaam. Hier is duidelijk de intelligentie van dieren groter dan die van de meeste mensen.

Het basisprobleem is dat we vergeten zijn dat er onvoorwaardelijk van ons gehouden wordt zoals we zijn, door de bron van ons bestaan, die we in wezen tegelijkertijd allemaal zijn. We zijn precies wat we moeten zijn. In de moederschoot en tijdens de vroege kinderjaren ervaren we nog het meest liefde en eenheid. Hoe ouder we worden, hoe meer we merken dat de liefde van onze familie en vrienden niet onvoorwaardelijk is: mensen willen ons vaak anders dan hoe we zijn. Het gevolg is dat, uit angst dat er niet van ons gehouden wordt, we proberen iemand anders te zijn waar wel van gehouden kan worden. Dit gaat vaak met geweld gepaard: het onderdrukken van en het vechten tegen van alles wat we aantreffen in onszelf: neigingen en interesses, talenten en beperktheden, gevoelens en gedachten, fysieke verschijningsvorm en conditie, ... Dit resulteert steeds, als we eerlijk durven zijn met onszelf, in een zich vroeg of laat niet goed voelen. Als emoties en gevoelens onderdrukt, opgekropt, bevochten en opgesloten worden, verhinderen zij de liefde die altijd in ons aanwezig is om vrij te stromen. Dan ontstaan woede, haat, angst... Ze zijn niets anders dan de symptomen van liefde die verhinderd wordt om vrij te stromen. Op den duur houden we ook niet meer van onszelf. De liefde die we in onszelf de pas hebben afgesneden, gaan we buiten ons zoeken. Dit vertaalt zich dan in de onmogelijke verwachtingen die we anderen voorschotelen en waarin we vroeg of laat onvermijdelijk teleurgesteld worden.

Eens we zover zijn, wordt onze omgang met alle mensen en andere wezens rondom ons hierdoor gehypothekeerd. Als we onszelf niet kunnen aanvaarden en met onszelf in oorlog zijn hoe kunnen we dan in godsnaam van anderen houden en hoe kunnen we de liefde van anderen dan zonder argwaan ontvangen? Eerst en vooral moeten we werk maken van onze houding t.a.v. onszelf en daarna zal automatisch onze houding t.a.v. anderen mee veranderen. Vriendelijkheid en mededogen t.a.v. onszelf is het eerste wat we nodig hebben om onszelf te helen. Ook hier is de weg van het midden van bijzonder belang. Het wil niet zeggen dat we blind moeten zijn voor gewoontes en neigingen, gedachten en gevoelens, lichamelijke verlangens en kwalen die ons hinderen omdat die onze levenskwaliteit verlagen en ons ongelukkig smachtend in een kringetje laten rondlopen. Maar zelf heb ik ervaren hoe belangrijk het is om de zwakheden, de misvattingen, de beperkingen van jezelf niet te veroordelen. Oordelen en veroordelen vullen je met afkeer voor jezelf en helpen je geen sikkepit vooruit. Integendeel: je blijft ter plaatse trappelen, gekooïd door je oordeel. Als je ergens afkeer van hebt, wil je er van wegllopen of er tegen vechten. Als je wegloopt, is het er

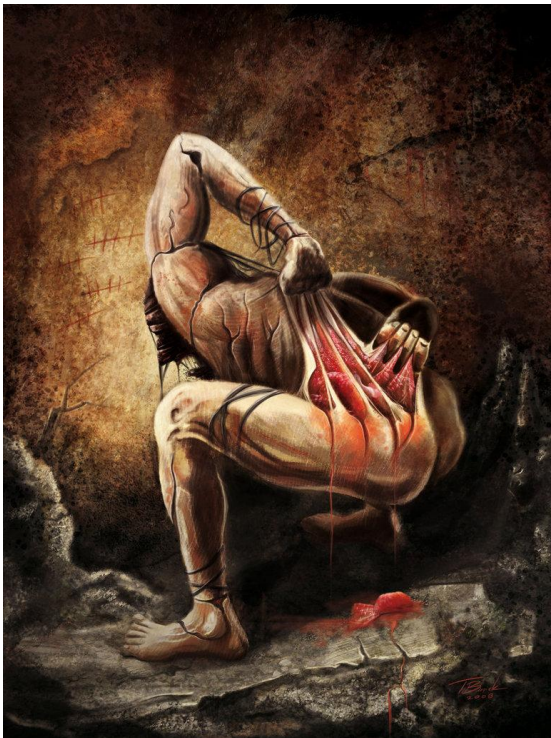
nog steeds, alleen sluit je er jouw ogen voor. Als je er tegen vecht, zal het zich misschien eerst schijnbaar terugtrekken maar zich stiekem versterken om je terug te kunnen slaan op een onverwacht moment. Natuurlijk is het ook niet goed om dan gewoon maar toe te geven aan je zwakheden want dan blijf je ze voeden en blijven ze macht over je uitoefenen. Er blijft maar één optie over en dat is het rustig gadeslaan van deze cinema. Het vergt natuurlijk eerst kracht om te durven kijken naar jezelf en jezelf te onderzoeken.

Innerlijke kracht wordt weerspiegeld in welke mate we ons kwetsbaar durven opstellen. Hoe stoerder, hoe agressiever ik me opstelde, des te groter was de emotionele ravage, de angst, het verdriet,... en des te onevenwichtiger ik was. De kracht om jezelf te onderzoeken moet je in jezelf vinden maar uit eigen ervaring weet ik dat de liefde en de vriendelijkheid van mensen om je heen soms heel behulpzaam kan zijn om op krachten te komen. Die wetenschap is voor mij een voortdurende oproep om blijvend waakzaam te zijn voor de manier waarop ik mensen bejegen. Ik ben mijn man tot op de dag van vandaag eendeloos dankbaar voor de oneindige liefde waarmee hij mij steeds opnieuw omringd heeft zodat ik kon genezen van de destructieve kracht van zelfverachting. Dit maakte het mogelijk om gaandeweg dieper mezelf te onderzoeken op een liefdevolle en vriendelijke manier, in het besef dat niemand perfect geboren wordt, in de wetenschap dat niets op zichzelf staat maar het voortdurend evoluerende resultaat is van zoveel oorzaken en gevolgen en met erkenning voor m'n onderliggende intentie om te kiezen voor geluk. Een realistischere kijk op de zaak, zonder er een label van goed of slecht aan te hangen, was het gevolg. Het betekende het begin van het voorzichtige lange vergevingsproces t.a.v. mezelf. Het deed me inzien dat ik elk moment opnieuw kan beginnen door een keuze te maken tussen wat me beperkt, bindt of bezwaart en wat me een gevoel van ruimte, vrijheid en lichtheid geeft. Dan ervaar je geluk dat zich manifesteert als tevredenheid. Die tevredenheid zorgt dat we steeds minder willen, minder verwachten, minder manipuleren en controleren, weliswaar niet continu en niet altijd in dezelfde mate, maar toch, steeds vaker. Die tevredenheid zorgt dat je jezelf spontaan een stuk vriendelijker en meer medelevend opstelt t.a.v. de mensen en andere wezens die je omringen want wie tevreden is, wil de ander geen leed aandoen. Er gebeurt iets merkwaardig: de taal van het hart wordt hoorbaar. De taal van het hart is de taal van onderlinge verbondenheid die bewust is van de organische eenheid van al wat is. Het waarnemen van kwetsbaarheid bij de één raakt dan de ander en doet spontaan appel op hem om te helpen, zonder meer, zonder er iets voor terug te verwachten. Er worden bruggen gebouwd i.p.v. muren opgetrokken. Ik kan hier een voorbeeldje geven uit mijn eigen ervaring. Jarenlang werkte ik als begeleidster in een residentiële setting voor volwassenen met een verstandelijke beperking. Ik was, samen met collega's, hun 'rots in de branding' die de nodige ondersteuning gaf bij zaken die ze niet helemaal alleen af konden in hun leven. Hun kwetsbaarheid was dus over het algemeen een stukje groter dan de mijne. Toch waren er soms momenten waarop ik wat ziekjes of emotioneel verknipt kwam werken. Ik zei er natuurlijk niets over en trachtte mijn werk even goed te doen als anders. Toch waren die mensen experts in het lezen van lichaamstaal, zonder dat ik er iets van hoefde te zeggen wisten zij precies hoe het met mij was. Plots waren zij het die voor mij zorgden,

spontaan, vanuit het hart en ze brachten me ongevraagd een warme kop thee of sloegen een arm om me heen. Op die momenten lieten ze alle tegendraadsheid achterwege en benaderden me met heel veel vriendelijkheid, bezorgdheid en zachtheid.

Verwaarloosd lichaam

Het min of meer geproportioneerde kinderlijfje, bij elkaar gehouden en afgelijnd van de rest van de wereld door een bleke huid in een strak, conventioneel lichaamsspatroon dat meestal met een onzichtbare kauwgom aan de ondergrond plakt, voelt aan als science fiction van de bovenste plank. Uit: "Functie bepaalt vorm" - Sally Verstraete



We leven in een tijdperk waarin het lichaam tegelijkertijd over –en ondergewaardeerd wordt. Overgewaardeerd in de zin dat de meeste mensen krampachtig proberen te voldoen aan het heersende, cultureel bepaalde, schoonheidsideaal. Een schoonheidsideaal waarbij slank tot mager en ‘forever young’ prominent naar voor komen. Het resulteert in een hoop ongelukkige mensen die tevergeefs streven naar dit schoonheidsideaal. De variëteit aan diëten swingt de pan uit en wordt voortdurend geüpdatet en uitgebreid. In 2009 wees een Belgisch onderzoek uit dat minstens één op de 10 vrouwen tussen de 10 en 30 jaar aan één of andere eetstoornis lijdt waaraan sommigen zelfs overlijden. Andere mensen gaan tot allerlei kunstgrepen over om tot het gewenste uiterlijk te komen. Esthetische plastische chirurgie won enorm aan populariteit de laatste twee decennia en is niet langer voor een kleine minderheid. Een heleboel mensen maakt werk van zijn lichaam met één of andere vorm van sport om tot een slank en gespierd lijf te komen. Hoe je het ook draait of keert, het

is een oppervlakkige bedoening waarbij het doel het modelleren van de buitenkant is. Die buitenkant is koopbaar geworden. Hoe rijker iemand is, hoe meer hij of zij zich tegoed kan doen aan esthetische plastische chirurgie, hippe diëten en strenge fysieke trainingsprogramma's voorgeschreven door befaamde gezondheidgoeroes.

Tegelijkertijd wordt datzelfde lichaam ondergewaardeerd in de zin dat in ons onderwijs en onze opvoeding vooral de nadruk wordt gelegd op de rationele ontwikkeling. Er is doorgaans weinig ruimte voor het stimuleren van sportieve, creatieve, emotionele of spirituele ontwikkeling. Mensen studeren steeds langer en 1 diploma is vaak niet meer voldoende. Een universitaire opleiding wordt het hoogst in het vaandel gedragen en velen proberen een zo hoog mogelijk diploma te behalen. Het resulteert in kinderen en jongeren die te veel binnen zitten om huiswerk te maken en te studeren en bijgevolg weinig bewegen. Daarnaast zijn we in het digitale kennistijdperk beland waarbij internet voor de meeste mensen een verlengstuk van zichzelf is geworden. De technologische ontwikkeling verloopt razendsnel. Kinderen en jongeren zijn voortdurend in de weer met smart-TV, tablet, smartphone, Nintendo, laptop en andere snufjes en hoeven de fauteuil niet meer uit om te spelen, leeftijdsgenoten te ontmoeten of de wereld te ontdekken. Ravotten buiten en sporten zijn minder geliefd. Steeds meer mensen kampen met overgewicht door onvoldoende beweging en ongezonde eetpatronen. Hoe ouder mensen worden, hoe minder ze doorgaans bewegen en eigenlijk zou het omgekeerd moeten zijn. Velen kampen tegen middelbare leeftijd met een slechte conditie, stramme spieren en overgewicht in combinatie met de natuurlijke veroudering van het lichaam. Dan slaat de paniek toe want ze zien hoe ze mijlenver verwijderd zijn van het heersende schoonheidsideaal en dan komen we terug terecht bij de monsterdiëten, de extreme sport en esthetische kunstgrepen.

Als kind groeide ik op voor de opbloei van het multimediatijdperk maar natuurlijk lag toen al evengoed de nadruk op rationele schoolse vaardigheden en vanzelfsprekend golden er, zoals in elk tijdperk, ook schoonheidsidealen.

Aantrekking en afstoting



Iedere mens wordt met een bepaald lichaam geboren dat zich ontwikkelt volgens de ingeschreven wetten van de natuur. Al staat dit lichaam natuurlijk niet los van de rest van je wezen, toch kan je zonder vergaande en ingrijpende manipulaties niet zo heel veel

veranderen aan je uiterlijke verschijning. Je kunt je kapsel en haarkleur naar je hand zetten en door je voedsel en beweging invloed uitoefenen op je lichaamsgewicht, spierontwikkeling, algemene gezondheid en de vorm van je botten maar veel verder dan dat gaat het niet.

Al na enkele levensjaren begrijpt een mens dat zijn uiterlijke verschijningsvorm als eerder aantrekkelijk, neutraal of afstotelijk ervaren kan worden door anderen en bijgevolg ook door zichzelf. Met 'aantrekkelijk' bedoel ik vooral 'prettig, aangenaam om naar te kijken'. Dat kan zowel een neutrale als seksuele connotatie hebben. Uiteraard wil iedereen graag als aantrekkelijk ervaren worden. Ik was nog maar een kleuter toen het voor mij duidelijk werd dat het lichaam dat ik bewoonde er niet uitzag zoals ikzelf en sommige anderen dat graag wilden. Toen ik puber werd, begreep ik dat hetzelfde lichaam sommige anderen dan weer aantrok.

Of iemand als mooi of lelijk, aantrekkelijk of afstotelijk beschouwd wordt, is erg individueel bepaald en verschilt dus nogal van mens tot mens. Er zijn al tal van onderzoeken gedaan naar welk soort voorkomen nu door de meeste mensen als aantrekkelijk wordt bestempeld. Er worden vaak wel wat tendensen in de onderzoeksresultaten terug gevonden, alsook de uitzonderingen die de tendensen bevestigen. Zo wordt iemand met een gezicht dat op het onze lijkt, iemand met een gemiddeld gezicht (dat dus lijkt op veel andere gezichten) en/ of iemand met een symmetrisch gezicht meestal als meer aantrekkelijk ervaren. Hiervoor zijn dan allerlei hypothesen ter verklaring gezocht waarover wetenschappers onderling redetwisten. Vermoed wordt dat wat ons bekend voorkomt en wat ons gezond en vruchtbaar lijkt, ons ook aantrekt. Andere onderzoeken wezen dan weer uit dat glimlachen onze aantrekkelijkheid verhoogt.

Tot slot bleek ook dat niet-fysieke eigenschappen wel degelijk een rol spelen in het beoordelen van het uiterlijk van iemand: hoe beter we iemand kennen en hoe aardiger we die persoon vinden, hoe aantrekkelijker die persoon voor ons is. Elke mens kan zeker en vast voorbeelden aanhalen van mensen die hij aanvankelijk oogverblindend mooi vond maar waarbij hij na een tijdje echt moeite moest doen om die schoonheid te zien door hun zwartgalligheid, humeurigheid, egoïsme, oppervlakkigheid... Zo ook met mensen die hij in het begin aartslelijk vond, maar die hij na verloop van tijd steeds mooier lijkt te vinden door hun vriendelijkheid, humor, tevredenheid, behulpzaamheid, mededogen, warmte...

Soms ontmoet ik mensen die ik al bij de eerste aanblik echt mooi vind, zonder dat ik ze ken, zonder dat ze beantwoorden aan het gangbare schoonheidsideaal, zonder dat ze mijn 'type' zijn en zonder dat ik ze seksueel aantrekkelijk vind. Het maakt niet uit of het een kind, een jongere, een volwassene of een ouderling is. 'Met wat heeft het dan te maken? Wat hebben deze mensen met elkaar gemeen?', vroeg ik mezelf af. Ik stelde vast dat het vooral met niet fysiek waarneembare eigenschappen te maken heeft: hun uitstraling en de blik in hun ogen: een heldere, rustige, aanwezige en tegelijkertijd intense, alerte, geïnteresseerde en intelligente blik, vaak met een twinkelende, warme, uitnodigende glimlach op de

achtergrond. Het is alsof je door hun blik gevangen of betoverd wordt. Het is zo aangenaam om in hun aanwezigheid te vertoeven, dat je met tegenzin van hun zijde wijkt.

In elk geval kunnen we besluiten dat schoonheid niet objectief bepaald kan worden, dat het zeker niet louter een fysieke aangelegenheid is en dat het cliché 'echte schoonheid zit vanbinnen' een kern van waarheid bevat.

Beperking



Een ander aspect dat ik niet leuk vond aan mijn lichaam, was dat het me beperkte. In mijn grenzeloze fantasie was alles mogelijk, maar in dat lichaam bleek het een stuk moeilijker. "Sally kent geen gevaar", heb ik mijn moeder talloze keren horen zeggen. En het was waar: ik sprong in het zwembad in het diep vooraleer ik kon zwemmen; ik deed ingewikkelde acrobatische toeren op de schommel en viel zo eens op mijn achterhoofd met een fameuze wonde tot gevolg; ik boog diep voorover op de oever van een vijver om gefascineerd de dierlijke bewoners te observeren en viel er, niettegenstaande de talrijke verwittigingen, dan ook in; ik begon op vakantie in m'n eentje aan het overzwemmen van een meer tot wanhoop van m'n vader... Ik begreep toen nog niet dat de ware beperking erin bestond dat ik me vereenzelvigde met dit lichaam en me verzette tegen de grenzen die ik mezelf had opgelegd.

Kwetsbaarheid



Tot slot maakte m'n lichaam me ook zichtbaar en bijgevolg kwetsbaar. Het maakt dat mensen je opmerken. Als je opgemerkt wordt, kan je in de smaak vallen of afkeuring oproepen. In beide gevallen kan het moeilijk, pijnlijk zijn. Als we in de smaak vallen, is dat leuk, maar dat ontstaat onmiddellijk de angst dat hieraan een einde kan komen en de stress

begint. Al we niet in de smaak vallen, vinden we dat niet leuk en willen we ons verstoppen of veranderen zodat we de ander wel zouden kunnen behagen.

Graag wil ik in dit kader hier nog iets schrijven over het leven in een seksespecifiek lichaam. Vanwege het feit dat ik een vrouw ben, zal dit vooral vanuit dit perspectief gekleurd zijn, maar ik vermoed dat mannen parallelle ervaringen hebben. Daarnaast heb ik zelf aan den lijve kunnen ervaren dat man of vrouw zijn, er in wezen niet toe doet. Als kind ben ik nooit fel met deze tweedeling bezig geweest. In de eerste plaats waren mensen altijd gewoon mensen. Bovendien 'droeg' mama bij ons thuis 'de broek', waardoor alle oppervlakkige stereotypieën voor mij al geen betekenis of waarde hadden. Al is dit onderscheid dus enerzijds relatief en uiteindelijk onbelangrijk, anderzijds brengt het toch bepaalde specifieke ervaringen teweeg.

Iedere lichaam evolueert: het groeit, houdt zichzelf in stand en takelt uiteindelijk af. Een belangrijke fase is de overgang van een kinderlichaam naar een volwassen lichaam. Dit is natuurlijk een proces dat zich zomaar niet van de ene dag op de andere manifesteert, maar toch kunnen de uiterlijke lichamelijke veranderingen zich op relatief korte tijd voltrekken. Die lichamelijke evolutie stemt niet noodzakelijk overeen met de verstandelijke en emotionele ontwikkeling, maar de mensen om je heen zien dat lichaam en reageren soms op dat 'seksueel volwassen' lichaam, ongeacht of je er mentaal en emotioneel aan toe bent. Dit kan bedreigend zijn en je kwetsbaar maken.

Sommige mensen verenigen een persoon tot zijn lichaam en gaan volledig voorbij aan de totaliteit en heiligheid van lichaam, geest, emoties en bewustzijn. De mens wordt in dat geval een object dat respectloos behandeld wordt: ongewenste seksuele toespelingen worden naar het hoofd geslingerd, ongewenste aanrakingen gebeuren. Dan begint er een tweestrijd in het lichaam. Het lichaam wil open bloeien, gezien worden zoals het is, als een levende uitdrukking van heel zijn wezen maar uit zelfbehoud verhardt het lichaam zich en krimpt het samen in de hoop onzichtbaar te worden. Het lichaam opent zich op zoek naar liefde, eenheid en vrijheid maar wordt soms gevuld met kilte, gebruikt en daarna weggeworpen als zielloos vlees. Dan begin je ofwel bang te worden voor je eigen lichaam en je tracht het te vermijden of te ontkennen, ofwel neer te kijken op je lichaam en er zelf een gebruiksvoorwerp van te maken. Je verraadt je eigen lichaam en mist die extra dimensie van je gehele wezen.

Lichaamsbesef



Toen ik jong genoeg was, had ik geen besef van mijn lichaam behalve wanneer ik pijn, ongemak, slaap of honger had. Toen was alles heel simpel: Als ik moe was viel ik in slaap. Als ik pijn, ongemak of honger voelde, huilde ik tot ze verdwenen door me te laten verzorgen, bepaalde zaken te vermijden of te eten. Ik aanvaardde de signalen van het lichaam en schikte me er naar. Het was eenvoudig en aangenaam.

Hoe ouder ik werd, hoe minder ik en ook anderen om me heen naar de taal van het lichaam luisterden. Dat werd een bron van lijden. Er leek iets te zijn dat de intelligentie van het lichaam naar het achterplan verwees en die liever zijn eigen wensen volgde: de menselijke wil aangevuurd door het verlangen om gelukkig te zijn.

Het levend geheel van lichaam, geest, emoties en bewustzijn werd voortdurend gemanipuleerd en uit evenwicht gebracht. Zo mocht ik aan de 'buitenkant', met mijn lichaam dus, vaak niet laten zien wat er aan de 'binnenkant' leefde. Mijn lichaam gaf aan dat ik geen honger had, maar ik werd verplicht mijn bord volledig leeg te eten. Daardoor heb ik heel vaak overgegeven in bed. Mijn lichaam gaf aan dat ik pijn had, maar ik mocht de flauwerik niet uithangen en verbeet mijn pijn. Mijn lichaam drukte mijn verdriet uit, maar ik werd verplicht om er blij uit te zien. Het maakte dat ik een afkeer en minachting kreeg voor die zogenaamde buitenkant. Op den duur wordt het een gewoonte om de signalen van het lichaam te negeren of te onderdrukken. Ik verbrak het contact met m'n eigen lichaam en verloor de voeling ermee. Niet alleen meer omdat anderen dat van je vragen maar omdat je die buitenkant ook als een last bent gaan beschouwen in plaats van een als een bron van wijsheid. Als een mens niet alert is, belandt hij in een straatje waarbij hij regelmatig geweld pleegt op het lichaam: bvb. pijnstillers nemen bij pijn in plaats van op zoek te gaan naar de oorzaak van die pijn en die te trachten verhelpen of verzachten; cafeïne gebruiken bij vermoeidheid in plaats van te rusten of slapen; alcohol drinken bij teveel stress en kopzorgen in plaats van de stress te onderzoeken en naar gezonde manieren van ontspanning te zoeken, ...

Eigenlijk had ik het gepresteerd om tegen mijn adolescentie het bewustzijn van mijn lichaam te reduceren tot het bewustzijn van mijn hoofd.

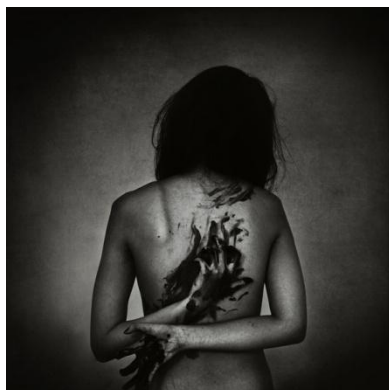
Als ik nu terugdenk aan de eerste yogalessen die ik volgde, dan herinner ik me de moeite die ik toen had om (blijvend) aandacht te geven aan dat lichaam. Ik slaagde er in het begin echt

niet in om m'n bewegingen of ademhalingen te tellen, reeksen van opeenvolgende bewegingen zelf te onthouden, aandacht te hebben voor het detail, langer te blijven in een voor mij moeilijkere houding. Ik begreep toen ook helemaal niets van die bepaalde instelling die je nodig hebt om van yoga te kunnen spreken. Aanvoelen wat een natuurlijke houding is, met een stabiele, ontspannen basis en een soepele, lange ruggengraat, met zijn natuurlijke holtes en krommingen, heeft jaren tijd nodig gehad. Ik hoorde m'n yogaleraar talloze keren herhalen 'met het grootste gemak en de minste moeite' maar ik had geen flauw benul van de ware inhoud van die woorden tot ik het plots zelf beleefde in de asana 'viparita karani'.

Een tweede les tot verdieping van dat lichaamsbewustzijn kreeg ik toen ik ging pottenbakken. Wat een confrontatie om te horen dat hoewel ik dacht dat ik m'n handen perfect stil hield, ik één en al beweging was waardoor de kleihomp niet gecentreerd raakte op de pottenbakkersschijf. Daarnaast voelde ik niet dat er nog luchtbellens in de klei zaten waardoor de homp niet mooi glad en rond te krijgen viel. Ik leerde daar om stabiel te gaan zitten, te ontspannen en te blijven ontspannen en m'n aandacht te richten op m'n lichaam en de klei. Steeds opnieuw, steeds met vallen en opstaan.

Dit proces ging verder toen ik mij meer en meer ging verdiepen in het toepassen van wat ik leerde uit het boek 'Yoga en Aplomb' van Maartje 't Hooft. Kort daarna kwam ik ook voor de eerste keer in contact met Koos Zondervan die liet aanvoelen wat de Kashmir -benadering van yoga is. Het gemak en de speelsheid van de beoefening in combinatie met het werken met de tastzin en tastsuggesties, ujjayi –uitademing, voortdurend globaal lichaamsbewustzijn, het bewust loslaten van spierspanningen zorgden voor een diepgaandere en andere beleving van asana's die plotseling moeiteloos gingen. Houdingen ontplooiden zich op een soepele, natuurlijke manier in plaats van dat ze aan het lichaam opgedrongen werden. Er ontstond heel veel ruimte en lichtheid.

Roofbouw



Omdat ik het grootste deel van m'n jonge leven niet van het lichaam hield, omdat het er niet uitzag zoals ik graag wilde en omdat het me beperkte en kwetsbaar maakte, behandelde ik het slecht. Zonder er zelfs echt bewust van te zijn. Het slecht behandelen van mijn lichaam, getuigde in de eerste plaats van kortzichtigheid want ik had toch angst voor pijn en stond er

nooit bij stil dat ik door mijn roekeloos gedrag pijn afriep voor m'n lichaam, misschien niet onmiddellijk maar wel in de nabije of verdere toekomst. Ook zou het lichaam er dan nog wel eens veel slechter kunnen gaan uitzien en me nog veel meer beperken en hinderen. Pas toen ik dat inzag, ben ik geleidelijk aan beter voor dat lijf gaan zorgen.

Meer en meer ben ik gaan beseffen dat dit lichaam mijn voertuig is in deze wereld, het levende instrument waarmee ik anderen kan ontmoeten en zaken kan leren. Bovendien zit dit lichaam zo ingenieus vernuft in elkaar, dat het gewoonweg respectloos zou zijn om het willens nillens schade te berokkenen en uiteindelijk kapot te maken. Ook al weet ik dat ik dit lichaam dag na dag een beetje meer sterft en dat ik het ooit zal afleggen als een oud gewaad. Ook al weet ik dat ik niet dit lichaam ben. Het zou buitengewoon dom zijn om de kans niet te grijpen om deze modaliteit van zijn niet ten volle te benutten of vroegtijdig onklaar te maken.

Ziekte



Ziek zijn op zich heeft me nooit beangstigd, wel pijn hebben en aftakelen. Ik weet niet precies hoe het komt, misschien omdat ik al als baby erg ziek ben geweest en ik er dus vertrouwd mee was. Wat je kent, boezemt je meestal weinig angst in. Wellicht heeft het ook te maken met het feit dat hoe ziek ik ook was, ik altijd, vroeg of laat opnieuw genas. Dit voedt natuurlijk de illusie dat het lichaam altijd opnieuw zal genezen. Al is ieders lichaam ten dode opgeschreven. Ergens vermoed ik dat het ook te maken heeft met m'n aangename ervaringen tijdens ziekteperiodes. Als kind vond ik het leuk om ziek te zijn omdat ik dan lekker thuis kon blijven en liefdevol verzorgd werd door mijn moeder. Mama was nooit kwaad als je ziek was. Nog leuker vond ik het als tegelijkertijd ook mijn zussen ziek waren. Ik vond het reuzengezellig om samen met mijn zussen een hele dag in pyjama onder een dekentje weg te kruipen in de sofa terwijl we als prinsessen verzorgd werden en mochten doen wat anders nooit mocht. Dit gaf mij zo'n gevoel van geborgenheid en verbondenheid dat ik het altijd een beetje spijtig vond dat ik weer genezen was. Het leek een beetje op de hemel op aarde en het zorgde ervoor dat ik de fysieke ongemakjes nog nauwelijks voelde en ze er met plezier bij nam.

Ik ben vroeger dus nooit bewust bezig geweest met ziekte te vermijden door zorgzaam met het lichaam om te springen. Dat is nu wel anders, nu ik besef hoe kostbaar gezondheid is. Hoe vanzelfsprekend die gezondheid lijkt zolang er geen ernstig mankement wordt

vastgesteld en hoe uitzonderlijk die gezondheid blijkt als er plots iets onherstelbaar fout lijkt te zijn gegaan. We zijn natuurlijk allemaal een beetje ziek, zowel op lichamelijk als geestelijk vlak, zonder dat we het goed en wel beseffen. Waarom zouden we anders geboren worden? Dat is voor het eerst in mijn leven haarscherp duidelijk geworden toen ik werkte met mensen die chronisch psychisch ziek waren. Toen opeens realiseerde ik me hoe dun de scheidingslijn is tussen ziek en gezond, tussen normaal en 'gek'.

Dood



'En al wie kwam is niet gebleven

En alles is om af te geven.

Ge kunt er niet vanonder muizen.'

-Stukje songtekst uit 'Vanonder' – Het Zesde Metaal

Al op jonge leeftijd, ongeveer 6 jaar, was ik intensief met het thema 'dood' bezig. Door overlijden in de familie, de taboesfeer die hier rond hing thuis en het werken rond dit thema op school, hield de dood mij dag en nacht bezig. Ik had nachtmerries en zat boordevol vragen waarop ik geen antwoord kreeg. Mama voelde zich er ongemakkelijk door, papa maakte non-verbaal duidelijk dat hij hierin geen gesprekspartner kon zijn omdat hij zelf verzoop in verdriet. Ik verzette me ook hevig tegen de katholieke verhaaltjes die ik meekreeg van op school. Uiteindelijk groeide bij mij de stellige overtuiging dat ik nooit zou sterven en dan bedoelde ik niet mijn lichaam. Ik voelde dat heel sterk zo aan maar ik hield het voor mezelf.

Toen in het zesde leraar mijn grootvader stierf, maakte ik opnieuw een crisis door. Ik had al 9 jaar onderwijs in een streng katholieke school achter de rug en was om de oren geslagen met begrippen zoals hemel en hel waar ik thuis nooit iets over gehoord was. Ik werd misselijk van de voorstelling dat mijn grootvader in de hemel was en mij van daaruit voortdurend in de gaten hield. Ik vond het wansmakelijk als ik in bad zat dat ik me moest voorstellen dat hij erbij was. Opnieuw werd ik geplaagd door nachtmerries. Ik vroeg me af of ik later naar de hel zou gaan, aangezien ik nooit in God had geloofd en mijn diep christelijke vriendin zei dat ik dat niet hoefde te vrezen want dat ik, hoewel ongelovig, toch een goed mens was. Al deze zaken vulden m'n hoofd met vragen en m'n hart met angst. Opnieuw

vond ik geen klankbord thuis. Het voelde allemaal niet juist aan en ik besloot voor de tweede keer in m'n leven dat ik me helemaal niet kon vinden in dat geloof met die vreemde beelden, voorstellingen en regeltjes. Ik trachtte er enkel uit te filteren wat me zelf juist leek.

Tijdens mijn puberteit en adolescentie zijn een aantal leeftijdsgenoten en ook een aantal ouders van leeftijdsgenoten die ik kende overleden. Dit heeft m'n kijk op het leven fundamenteel veranderd. Door het besef dat elk moment je laatste kan zijn, is het sindsdien één van mijn belangrijkste bekommernissen om ervoor te zorgen dat ik niet met spijt zal moeten sterven. Ik stel mezelf regelmatig de vraag met wat ik bezig ben en of ik mijn tijd niet teveel verspil aan banale, nutteloze zaken die totaal geen meerwaarde toevoegen aan mijn leven of dat van anderen. Heel vaak breng ik mezelf ook in herinnering dat ik alles zal moeten achter laten en vraag ik me af wat nu eigenlijk echt telt. Ik doe graag die oefening als ik voel dat ik dreig vast te lopen in bvb. ergernissen t.a.v. anderen, in zorgen n.a.v. wat ik op dat moment als een tegenslag ervaar,... om mezelf de vraag te stellen hoe ik er tegen aan zou kijken en mee omgaan als ik de volgende dag zou sterven. Dat is heel erg nodig om de juiste koers te bepalen want als ik dat niet doe, dreig ik verloren te lopen.

Op een bepaald moment *dacht* ik dat de dood op zich me niet meer zo afschrok, wel de pijn en het verval die eraan vooraf kunnen gaan. Mooi niet dus, bleek toen ik vorig jaar plots nietsvermoedend terug netjes met beide voeten op de grond werd geplaatst. Ik ben er toen zo door geraakt, niet enkel door de hilarische gebeurtenis op zich, maar nog meer door hoe ik erop reageerde, dat ik nood had om dit alles neer te pennen om het achteraf beter te kunnen onderzoeken en begrijpen.



Of het er wat mee te maken had dat het weekend was, weet ik niet, maar ik tuurde wat langer dan voor mij gebruikelijk is naar mijn spiegelbeeld in de badkamer. Een vertrouwd gezicht staaarde me terug aan en plots, vooraleer ik berustend mijn hoofd wilde afwenden, zag ik het: er stond een bultje, of was het eerder een bult?, op m'n linkerneusvleugel. Eens iets anders dan die verse rimpel, dat nieuwe grijze haar of die pesterige pukkel. Wat geamuseerd bleef ik er naar kijken, er me van vergewissend dat ik geen poets gebakken werd door één of andere dikke, plakkerige slaper in m'n ooghoek. De bult bleef echter en kwam

zelfs beter tot zijn recht als ik m'n hoofd in een bepaalde hoek draaide. Eigenaardig, was die bult plotseling gekomen of was hij er altijd al geweest?

Toen ik de vaststelling van mijn minimetamorfose met m'n levensgezel deelde, repliceerde deze kalm dat ook hij het opgemerkt had maar er niets had willen over zeggen. Ook hij had zich afgevraagd of de bult altijd al van de partij was geweest. Hij vond er niets onrustwekkend aan, vertelde hij.

Ho ho, in een mum van tijd maakte mijn verbazing en licht amusement plaats voor een opvallende mond die kort erna dicht klapte van ongerustheid en ja, in de verte roffelde de angst al op kousenvoeten. Is er iets meer onrustwekkend dan een echtgenoot die ternauwernood dat vluchtige lijntje onder je oog, die weerborstel in je haar of die vervelende droge huid opmerkt maar wel even doodleuk meedeelt dat hij al opgemerkt heeft wat je zelf niet gezien had en je dan ook nog sussend geruststelt dat er volgens hem niets onrustwekkend aan de hand is? Schijnbaar achteloos vroeg ik langs m'n neus weg, wat niet meevalt als je zo'n bult op je neus hebt, of het hem ook in het weekend opgevallen was. Aangemoedigd door m'n pseudorust, antwoordde hij in alle eerlijkheid dat hij het al veel eerder gespot had. Op dat moment moet ik mezelf verraden hebben door even naar adem te snakken of hem met verschrikte reënblik aan te gapen want toen ik m'n moed bijeen raapte en 'hoe lang al?' uit m'n keel perste, zei die lieverd op milde toon 'zo'n week of twee'. De meedogende troostende klank van z'n stem hielp nog ook en een tijdlang daalde een toestand van nuchterheid over me neer die zorgde dat ik de naakte feiten registreerde zonder meer. Het opmerken van de bult op m'n neus veranderde niets aan wie ik in wezen was.

De voormiddag was echter nog niet voorbij of er weerklonken stemmetjes in m'n hoofd: 'Wat is dat daar op je neusvleugel? Hoe komt het daar? Is het puur een banaal esthetisch probleem of is er meer aan de hand? Wat vreemd dat je het niet hebt gezien en er ook geen last van hebt! Het kan er toch niet altijd al geweest zijn anders had je dat toch wel geweten? Is het misschien al jaren sluimerend bezig om zich stiekem uit te breiden? Wat is het? ...'

Ik kon het niet langer meer houden: de stemmetjes moesten tot zwijgen gebracht worden. Ik moest ze een antwoord geven anders dreigde ik als een gek willoos meegesleurd te worden in de draaikolk van hun nooit aflatende prangende vragen en opmerkingen. Koortsachtig stortte ik me op het World Wide Web, vastbesloten daar een antwoord te vinden, blind voor het feit dat ik me in een web begaf waarin ik verstrikt kon raken voor ik er erg in had. Doelgericht navigeerde ik, kunstig slalommend tussen de lokroepen voor plastische chirurgie en andere ballast door, tot ik uiteindelijk op een nette lijst stuitte met mogelijke neusaandoeningen. De opsomming begon kinderlijk onschuldig om in alle ernst te eindigen met de ziekte van deze tijd waarnaar m'n moeder stevast geheimzinnig verwijst als ze het

over 'K' heeft. Geen geheimen voor mij, ik ploos het allemaal uit, van naaldje tot draadje en toen deed ik iets wat ik beter gelaten had: ik ging grasduinen in de afbeeldingen.

Wansmakelijke beelden streden om voorrang en één bleef onuitwisbaar op m'n netvlies gebrand: een vrouw waarvan de neuskanker zo ver uitgezaaid was dat niet enkel de neus volledig vervormd was maar ook de ogen uitpuilden. Als kers op de taart las ik ook nog eens de ziektegeschiedenis van die vrouw en toen werd de eetlust me definitief benomen.

Happend naar lucht, snakkend naar geruststellende feiten, verbrak ik de verbinding met het web. Kokhalzend bleef ik achter, nauwelijks een sikkepit wijzer, angstig opgejaagd door de spookverhalen –en beelden. Mezelf aanmanend tot rust en kalmte, probeerde ik alles nog eens op een rijtje te zetten. Ik kwam tot het simpele besluit dat alleen vaststellen van wat zich aan de binnenzijde van mijn neus, lees deus (=dikke neus), bevond, voor meer duidelijkheid kon zorgen. Zonder die vaststelling, was iedere aandoening een mogelijkheid.

Stiekem sloop ik terug naar de badkamer en begon vakkundig met mijn pink mijn neusgaten langs de binnenzijde af te tasten. Het resultaat van dit onderzoek bestond uit een vochtige pink, verwondering over de flexibiliteit van het neustussenschot en een overprikkeld neusgat. Terwijl ik met de moed der wanhoop naar m'n spiegelbeeld staarde en de neusbult me onverstoord zag uitlachen, kreeg ik plots een ingeving. Ik had nog ergens zo'n tandartsspiegeltje liggen, daarmee zou ik misschien meer zien. Ik dook het ding op en ging er onversaagd mee aan de slag. Al snel merkte ik dat mijn neusholtes ongelooflijk donkere kromten zijn. M'n neusgaten vielen ook wat klein uit, maar met niet aflatende ijver wurmde ik het ronde spiegeltje beurtelings in beide neusgaten. Ik manipuleerde het spiegeltje zo dat ik uiteindelijk in de badkamerspiegel de reflectie van m'n neusgaten kon zien. Het rechterneusgat bleef donker en liet niet veel meer zien dan een bos neusharen waar een witte neushuid doorschemerde. Het linkerneusgat zag er zo ongeveer hetzelfde uit, maar in plaats van de witte neushuid zag ik rood doorschemeren. Ha ha, het bewijs dat er wel degelijk iets fout was aan de binnenzijde van de linkerneusvleugel! Of lag dat rood aan het licht van de gloeilamp die zich aan de linkerkant van de spiegel bevond? Hmm, stilte.

Dan maar de brave man lastig vallen. Ik gooide me op m'n rug in de sofa, knipte de leeslamp aan en duwde het spiegeltje verwachtingsvol in z'n hand. Of hij eens kon kijken. De arme kerel deed zijn best, maar hij zag met z'n slechtziende ogen nog minder dan ik in de badkamer. Toen zat er niets anders op dan me in het onvermijdelijke te schikken en toe te geven dat enkel een arts zou kunnen uitsluitsel geven over water mogelijk aan de hand was.

Het leven laat zich niet stoppen, dus dat weekend ontfermde ik me verder over de zaailingen en planten die verzorgd moesten worden, de waterschildpad die dringend nood had aan een propere huisvesting, mijn lief die honger kreeg...

Af en toe viel ik ten prooi aan prikkelbaarheid en neerslachtigheid. Door m'n hoofd flitsten beelden van mezelf met half geamputeerde neus en kale schedel na chemotherapie, scenario's van het leven met een uitgezaaide kanker in de hersenen, gevoelens van bezorgdheid voor degenen die ik achter zou laten, schrik voor een pijnlijk aftakelingsproces... Op andere momenten probeerde m'n geest nuchter op te merken dat het gewoon wel eens om een banale infectie in de neus zou kunnen gaan en dat het geen zin had mezelf zo te laten meeslepen in al die waanbeelden. Opeens borrelde het idee op om gewoon te gaan zitten en de aandacht naar binnen te keren. Binnen de kortste keren wilde ik m'n aandacht naar de ademhaling brengen en toen dacht ik ineens 'Kun je nog wel deftig ademen als één neusvleugel geamputeerd is?' en hop, de malle molen was opnieuw in gang getrokken.

Terwijl ik als een speelbal heen en weer geslingerd werd tussen wanhoop en hoop, fantasie en werkelijkheid, kwam nu en dan een stem op in m'n hoofd. De stem zei: 'Waar vecht je nu zo tegen? Wat er nu wel of niet aan de hand is, je zult het toch moeten ondergaan, het zal toch gebeuren, vechten of niet, uiteindelijk zorgt moeder natuur voor je, de levenskracht die je opbouwde is dezelfde als de levenskracht die je ook weer zal ontbinden in kleine deeltjes en waaruit weer iets nieuw zal ontstaan.' En vreemd genoeg bracht de overgave aan die boodschap, troost en rust bij me teweeg en voor even stopte de draaikolk van gedachten in m'n hoofd.

Maandagochtend: nog voor ik ging werken, legde ik een afspraak maken met de huisarts vast. Werkelijk een historisch feit in de levensgeschiedenis van Sally: het vooruitzicht van een doktersconsultatie dat als een bevrijding aanvoelde. Op weg naar de dokter werd ik echter bevangen door een raar gevoel: 'Wie gaat er nu met een stom bultje op z'n neus, dat bovendien voor geen enkel ongemak zorgt, uitgezonderd psychisch en emotioneel dan, naar een dokter? Waarom heb ik me dat hele weekend laten meeslepen door duivelse verhalen? Hoe onnozel!

Toch besloot ik door te zetten en een bezoek aan de dokter te brengen. Met het schaamrood op de wangen deed ik m'n verhaal uit te doeken. Ik censureerde hier en daar maar bracht de dokter toch aan het lachen met m'n relaas. Eindelijk een mens op aarde die over instrumenten beschikte om de binnenkant van m'n neus te zien. Nooit eerder had ik over een 'neus'-speculum gehoord, laat staan dat ik al een huisarts met een lamp op het voorhoofd in de aanslag gezien had. Vooraleer ze haar speurtocht inzette, beklagde ik haar openlijk over de onappetitelijkheid van wat ze te zien zou krijgen, maar ook daarmee lachte de dokter smakelijk. Ernstig geconcentreerd ging ze woordeloos over tot actie en dook in de wondere wereld van de neusflora. Er zal niet veel tijd over gegaan zijn, maar toch leek het tergend lang te duren vooraleer het bevrijdende verdict kwam: 'ik vermoed dat het een puistje is'. Ik ben in m'n leven nog nooit zo blij geweest dat ik een puist had!

Kan een mens zich een mooiere illustratie voorstellen van de functies van de geest en de oorzaken van het lijden van een mens?

Manas, het zintuiglijk denkvermogen, kreeg via de opgevangen prikkels door mijn ogen en mijn gevoel in de vingers indrukken over hoe mijn gezicht en meer bepaald mijn neus eruit zag. Daarna werd de info van manas getoetst aan wat al in citta, het bewustzijn, opgeslagen was. Uit citta borrelde het vertrouwde beeld van mijn gelaat naar boven. Het nieuwe beeld, afkomstig door de info die manas verwerkte, toonde een belangrijk verschilpunt met het oude beeld in citta. Manas vraagt zich af: Zie ik het wel goed? Is de bult er niet al altijd geweest? Moet ik me zorgen maken over die bult en hoe moet ik erop reageren? Wat moet ik nu doen? Verder info opzoeken? Zelf onderzoeken? Naar de dokter gaan?... Met behulp van opgeslagen indrukken in citta (herinneringen van familieleden en kennissen met kanker) en de zintuiglijke informatie (bult op m'n neus, informatie op internet over neusaandoeningen) creëert mijn geest in zijn fantasie mogelijke scenario's voor de toekomst en de bijhorende emoties die ze losweken, vooral angst dan. Ahamkara, het 'ik ben', wordt gealarmeerd door 'manas' want z'n voortbestaan lijkt bedreigd. En dan was er buddhi, het onderscheidingsvermogen, die deze zaken beoordeelde. Buddhi zei nuchter dat er wel degelijk een bult op m'n neus stond die er vermoedelijk eerder nog niet was maar oordeelde ook nuchter dat het evengoed om iets banaals kon gaan als om iets ernstig. Buddhi stelde ook vast dat enkel een dokter de binnenkant van m'n neus kon zien en beoordelen. Het enige zinvolle dat ik kon doen, was dus advies inwinnen van een dokter.

Als ik dit hele verhaal van op een afstand bekijk, besef ik hoezeer ik dus nog schrik heb voor de dood (abhinivesa) aangezien ik me dus vereenzelvigd heb met dit lichaam dat er op een bepaalde wijze uitziet (asmita). Ik wil graag de pijn en het verval van dit lichaam vermijden (dvesa) en wil een gezond lichaam behouden (raga). En dit alles is geworteld in het feit dat ik nog steeds niet weet wie ik werkelijk ben (avidya).

Toch is er toen iets heel belangrijk gebeurd: de troost en rust die vond nadat ik me overgaf aan wat die stem in m'n hoofd die me zei 'Wat er nu wel of niet aan de hand is, je zult het toch moeten ondergaan, het zal toch gebeuren, vechten of niet, uiteindelijk zorgt moeder natuur voor je, de levenskracht die je opbouwde is dezelfde als de levenskracht die je ook weer zal ontbinden in kleine deeltjes en waaruit weer iets nieuw zal ontstaan.' Ik werd uitgenodigd om in de positie van waarnemer te gaan staan en hop, plots werd het stil in m'n hoofd en hart en ik zag de schoonheid van de kringloop van het leven en besepte dat er geen reden tot angst was. Het was zo bevrijdend om niet langer weerstand te bieden, maar me over te geven aan de stroom en te weten dat ik altijd wel water zou zijn, of ik me nu als minieme waterdruppel onder het oppervlak van een uitgedroogde rivierbedding bevond, kabbelde in een beekje of rijkelijk stroomde in de zee.

Aanvaarden, stoppen met willen, stoppen met verlangen zorgt ervoor dat er heel wat gebonden energie vrij komt. Het voelt letterlijk erg bevrijdend aan en er ontstaat een gevoel van ruimte. Het gaat om het loslaten van het beeld dat je van jezelf hebt en waarmee je je

vereenzelvigt of van het loslaten van het beeld dat je hebt over hoe het zou moeten zijn om goed te zijn. Het is al goed zoals het is. Steeds opnieuw oefenen in hier en nu zijn zonder meer, zonder oordeel, in alle openheid, met alle liefde. De angst verdwijnt dan.

Ik herinner me een passage die ik las in het boek 'Hier en nu' van Thich Nhat Hanh. Het verhaal ging als volgt: Op een dag arriveerde een jonge man in Plum Village, het boeddhistisch klooster en meditatiecentrum van Thich in Frankrijk. Hij vertelde dat hij heel recent te horen had gekregen van de dokter dat hij terminaal ziek was en niet lang meer te leven had. Hij kwam naar Plum Village omdat hij zijn laatste dagen wilde doorbrengen in de traditie van het zenboeddhisme. Thich luisterde naar hem en zei toen 'Kom laten we samen thee drinken.' Hij leerde de jongen om met zijn volledige aandacht de thee te drinken en die ervaring samen te delen. Het bleef niet bij thee drinken, maar bij alle kleine dagdagelijkse bezigheden en taken leerde Thich hem hoe hij in het 'hier en nu' aanwezig kon zijn. De man heeft, vermoedelijk door op deze manier te leven, nog tientallen jaren geleefd. Als we leren in het 'hier en nu' te zijn, met onze volledige, opmerkzame aandacht, leren we dat elk moment tijdloos kan lijken zonder dat het één moment verveelt. Het is dan alsof er een volheid, een vreugde, een tevredenheid over ons neerdaalt.

Geest – hart – lichaam en ... ?



Dit geheel van geest, hart, lichaam is dus vergankelijk, tijdelijk, van voorbijgaande aard. Daarnaast merken we dat we veel meer zijn dan enkel geest – hart en lichaam. Er is iets dat dit voortdurende transformatieproces gadeslaat en zich, niettegenstaande die voortdurende zichtbare en onzichtbare veranderingen, onveranderlijk dezelfde of hetzelfde voelt. Toen ik als kind er al van overtuigd was dat ik niet zou sterven, bedoelde ik met 'ik' niet lichaam, gevoelens of gedachten maar net die-/datgene die/ dat steeds permanent op de achtergrond aanwezig is. Het valt niet uit te leggen of te beschrijven want ik weet niet wat het precies is, maar ik weet wel dat het 'is' en 'ik ben'.

Als één element van het trio geest, hart, lichaam in onevenwicht is, en dat is bijna altijd het geval, zijn de andere twee dat onvermijdelijk ook, aangezien zij onderling steeds met elkaar in wisselwerking en dus afhankelijk van elkaar zijn. Bij onevenwicht, wordt je aandacht getrokken naar waar er een kink in de kabel zit. Dan is het moeilijk om stil te staan en te rusten op de achtergrond waartegen dit schouwspel zich afspeelt en zich te openen voor wat dit schouwspel mogelijk maakt.

Evenwicht is dus de basisvoorwaarde om aan geest, hart en lichaam voorbij te gaan, om dieper te kunnen kijken en te ervaren wie of wat we werkelijk zijn. In elk van de drie klinken bijgevolg de twee andere door: Een liefdevolle zorg voor lichaam, gedachten en emoties, ongeacht hoe zij zijn. Een heldere aandacht voor de wijsheid van hart en lichaam. Een nuchter vaststellen van de vergankelijkheid van emoties en lichaamsgewaarwordingen. Het voelen van de uitdrukking van je geest en hart in je lichaam en omgekeerd. Bijna dagelijks herhaal ik innerlijk dezelfde intentie: "Ik open mij voor het mysterie van dit leven. Laat mijn gedachten, mijn woorden en gevoelens met elkaar in overeenstemming zijn en laat ze spreken in mijn daden. Laat wat ik doe ten dienste zijn van wat mijn Dharma in dit leven is."

De vraag is natuurlijk hoe kom ik tot meer evenwicht? Hoe zorg ik dat lichaam, geest en hart een gelijk gewicht krijgen? Dat kan pas als we ze verenigen tot een levend geheel, zonder één van de drie het overwicht te geven en door te waken over hun rechtmatige plaats. Als de spanningen en blokkades in lichaam, geest en hart losgelaten zijn, valt alles in zijn plooï en op z'n plaats. Dan ontdekken we ons oorspronkelijk natuurlijke zwaartepunt diep in ons buikcentrum opnieuw en kunnen we het kunstmatig gecreëerde zwaartepunt dat zich ergens in de ruimte van hoofd, hart en borst bevindt, loslaten! De levensenergie begint dan vrij in ons te stromen en we krijgen tegelijkertijd voeling met de krachten in het universum waar we deel van uit maken.

Een goede indicator voor het bepalen van de toestand van je lichaam, hart en geest is de adem. Spanningen of blokkades in lichaam, voelen en denken vertalen zich in de wijze van ademen: bvb. oppervlakkig, ondiep, onregelmatig, hortend, snel, luid ademen. Zowel onze gedachten, onze emoties als ons lichaam hebben invloed op de adem. Anderzijds heeft ook de adem invloed op onze gedachten, gevoelens en lichaam. Meer nog de adem verbindt deze met elkaar.

We kunnen lichaam, geest en hart tot rust brengen m.b.v. de adem: door dieper te ademen m.b.v. een bewuste buik- of middenrifademhaling; door volledig uit te ademen waardoor we zonder inspanning gaan inademen en ook trager gaan ademen. Toch kan het trachten regelen van de ademhaling aanvankelijk geen makkie zijn en misschien nog meer spanning opleveren. Vandaar dat het eerste wat we kunnen doen halt houden is en neutrale aandacht hebben voor de adem. Gewoon aandacht zonder oordeel en zonder te willen veranderen, zo niet krijgt de vaak al dominante controlerende geest nog meer gewicht. Gewoon aanvaarden van de toestand hier en nu. En uit eigen ervaring weet ik dat er dan spontaan iets gebeurt: de ademhaling vertraagt, het lichaam ontspant en de gedachten sleuren je minder mee en springen minder van de hak op de tak. In mijn beleving kan pas vanaf dat moment de adem bewust gestuurd worden.

In de zoektocht naar evenwicht is het belangrijk om eerst halt te houden en een stand van zaken op te maken: Hoe is de toestand nu? Als ik me uit evenwicht voel, waaraan wordt dan teveel gewicht gegeven?

Eens dat vastgesteld is, kun je trachten uit te balanceren door een compenserende beweging te maken om zo het dragende midden te vinden. Wie teveel in zijn hoofd is, en dat is bij de meesten zo tegenwoordig, heeft er baat bij om de aandacht naar het lichaam, dat hem met de aarde verbindt, te brengen. Voelen van het lichaam. Voelen van het contact van het lichaam met de omringende ruimte. Voelen waar het lichaam de aarde raakt, voelen dat het lichaam gedragen wordt door de aarde. De verschillende lichaamsdelen afzonderlijk voelen en de spanningen erin loslaten om dan de totaliteit van het lichaam aan te voelen. De ruimte in en om het lichaam aanvoelen en de grenzen tussen 'binnen' en 'buiten' voelen vervagen. Wanneer het lichaam op een ontspannen manier voldoende lang en waakzaam aangevoeld is, kun je de aandacht naar de adem in het lichaam brengen. Voelen hoe de adem het

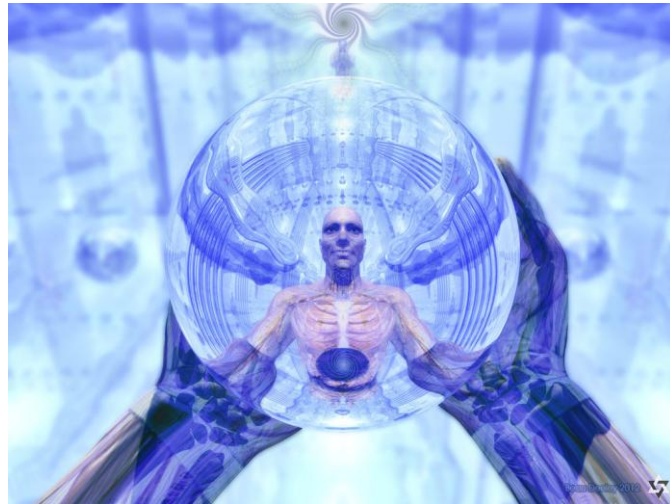
lichaam in -en uitstroomt, hoe de adem het lichaam laat uitzetten en inkrimpen, hoe de adembeweging in heel het lichaam gevoeld kan worden. Voelen van het punt waar de adem in uitdooft en van waaruit, na een moment van stilte, een nieuwe inademing start. Als de adem dan zo is vertraagd tot zijn natuurlijke ritme, voelt het lichaam zich veilig gedragen, is de geest kalm en helder en durft het hart zich onvoorwaardelijk te openen. Als het hart zich opent, voelen we ons verbonden met alles in dit universum. Dan is er het besef dat die adem niet alleen in mij werkzaam is maar in elk levend wezen en dat ik adem omdat heel het universum ademt. Plots voelen we hoe we deel zijn van dit groter geheel en zijn ritme. Wie teveel in zijn lichaam is kan via de aandacht op de adem de geest verruimen en het hart openen.

Als op een moment de geest helder is, het hart bevrijd en stralend en het lichaam ontspannen en soepel, lijken zij naar het achterplan te verdwijnen, alsof ze er niet meer zijn. Nee, misschien niet echt, want dan blijft er in mijn bewustzijn nog een gevoel van lichtheid, transparantie en behaaglijkheid die hun aanwezigheid verraden, maar ervoor zorgen dat ik ontspannen en aandachtig kan rusten en gadeslaan. Evenwicht is niet het einddoel maar de basisvoorwaarde om verder te kijken dan de wereld van verschijnselen. Om de indrukken, die geest, lichaam en hart zijn in ons bewustzijn, niet toe te eigenen maar los te laten zodat we ons volledig kunnen openen voor het Bewustzijn die we in wezen zijn. Oefenen om een aandachtige en ontspannen toeschouwer te zijn, is ook maar een sleutel waarmee misschien de deur naar de Werkelijkheid geopend kan worden, niet de Werkelijkheid zelf. In het begin en ook wel verder op je weg is het oefenen vaak moeilijk. Je merkt dat je emotioneel verweekt raakt bij wat je waarneemt. Na lang oefenen gebeurt het soms dat die emotionele geladenheid er niet meer is, enkel een helder waarnemen. De automatische reacties stoppen dan en gewoontepatronen in denken en doen verliezen hun grip op je.

Ik?

*'We shall not cease from exploration,
and the end of all our exploring
will be to arrive where we started
and know the place for the first time.'*

T.S. Eliot



Doorheen al deze bladzijden komt het woord 'ik' veelvuldig voor. Niettegenstaande ik aanvankelijk eerst wilde stilstaan bij wie dat 'ik' is vooraleer ik de rest wilde schrijven, besepte ik hoe ik er steeds in vastliep. Ik kon het niet beschrijven, omschrijven, omdat ik het simpelweg nog altijd niet ervaren heb, omdat ik het niet weet. Wel kon ik ervaren wat het niet is, en zelfs dat valt niet zwart-wit af te lijnen. Ach, ik vereenzelvig me nog steeds met dit lichaam, dit hart en deze geest, met deze persoonlijkheid, met deze ervaringen... Oh ja, af en toe ervaar ik speldenprikjes die deze vereenzelving even doorprikken, die me even een glimp laten opvangen van de grootsheid waar ik deel van uitmaak en die ik ben. Oefenen, oefenen, oefenen, in aandachtig zijn, altijd opnieuw, altijd nieuw, tot ik me realiseer dat alle bagage ballast blijkt te zijn die afgeworpen kan worden. Als al dat tijdelijk 'hebben' dan overbodig is geworden, ervaar ik misschien ten volle wat het eeuwige 'Zijn' is.

Toen ik mijn opleiding orthopedagogie aan de hogeschool volgde, werd mij jarenlang om de oren geslagen met de vraag 'wie ben ik?'. Als toekomstig opvoeder – begeleider was deze vraag van essentieel belang aangezien je zelf je eigen 'werkinstrument' bent. Talloze reflecties schreef ik erover. Stagementoren, supervisors, medestudenten, docenten, collega –begeleiders ... oordeelden eveneens over wie ik was, hoe ik handelde, wat mijn sterke kanten en werkpunten waren, zowel individueel als in groep.

Bevrijdend, verrijkend, confronterend en helend heb ik dit alles ervaren. Bevrijdend omdat in deze wereld van uiterlijk vertoon het innerlijke eindelijk ook eens een stem kreeg. Verrijkend omdat verborgen plekken werden ontsluitend en blinde vlekken aan het licht

werden gebracht. Confronterend omdat het niet alleen ging om kwaliteiten en vaardigheden maar ook om schaduwkanten, tekorten, valkuilen en soms stinkende putjes. Helend omdat ook naar boven werd gehaald wat diep weggeborgen zat, zodat het langs alle kanten kon onderzocht, begrepen en daarna losgelaten worden. Zoals een zweer pas kan genezen nadat ze eerst in vol ornaat met een rijpe dikke kop aan het huidoppervlak is gekomen om dan open te breken zodat de etter kan wegvloeien.

En hoewel ik vermoed dat ik dieper in mezelf groef dan de gemiddelde mens, besef ik nu dat ik slechts het topje van de ijsberg ontdekte. Wat ik onderzocht en leerde kennen, was zoiets als wat wij 'persoonlijkheid' noemen. Een complex geheel van gewoontes, voorkeuren, afkeren, denkwijzen, overtuigingen, reactie- en gedragspatronen, temperament, ... En ik leerde zien dat die persoonlijkheid zich voornamelijk ontwikkeld had op basis van indrukken die ervaringen in een ver of nabij verleden bij mij nagelaten hadden.

In dat geheel van die persoonlijkheid wordt als het ware steeds meer opgenomen. Hoe langer ik leef, hoe meer indrukken zich opstapelen, op elkaar reageren en zich verweven met elkaar, bewust en vooral onbewust.

Achter het hoekje loert echter de dwangbuis die de persoonlijkheid kan worden: het krampachtig proberen bewaren van alle persoonlijkheidselementen en enkel binnen die omgrenzing verder bouwen. Hierdoor wordt die persoonlijkheid het makkelijke herkenningspunt voor jezelf maar tegelijkertijd ook het uithangbord voor anderen waar ze je op vastpinnen. Als er iets fundamenteels verandert in het geheel van de persoonlijkheid, hoor je vaak zeggen 'ik herken mezelf niet meer' of 'hij of zij is zichzelf niet meer.'

Maar is die persoonlijkheid dan wie 'ik' werkelijk ben? Dat zou me intens verbazen want dan zou 'ik' toch al lang gestorven zijn. Elk moment verandert deze 'persoon – lijk – heid' op alle vlakken: er komt iets bij of er wordt iets gewist en vervangen door iets nieuws. En toch voel ik me nog steeds dezelfde. De fout die ik maak is mezelf en de ander te verenigen tot de persoonlijkheid die we hebben en deze dan ook nog eens als een afgelijnd, onveranderlijk gegeven te beschouwen. Zo verliest m'n persoonlijkheid z'n plooibaarheid en dreig ik erin te verdrinken. Hierdoor wordt het zocht op m'n diepste Bron vertroebeld. Het loslaten van de identificatie met het beeld dat ik heb van deze persoonlijkheid in een bepaald lichamelijk jasje, die steeds reageert op m'n perceptie van de werkelijkheid, is mijn kernopdracht. Deze persoonlijkheid heeft z'n nut in dit leven. Het is een middel dat ieder ter beschikking heeft om in dit leven adequaat te functioneren in bepaalde situaties maar het is niet wie of wat ik of jij werkelijk bent. Als je verdrinkt in de persoonlijkheid waarmee je leeft, vertroebel je je zicht op je diepste bron.

*In the Valley of sorrow a thousand years or till tomorrow,
But I'll wait to see you, you, you, just you.
My heart's aflame, my soul's afire,
Just for you, you, you, just you.
My Lord I want to see only you, you, you, just you.*

- Paramahansa Yogananda

Laatst op vakantie gebeurde er iets wonderlijk. Een uur nadat het vliegtuig geland was, zat ik samen met mijn man al aan de rand van het zwembad van het hotel. Zo'n beetje groggy van de reis en tegelijk opgetogen omdat ik op enkele uren tijd van een winter- in een zomerlandschap beland was, sloot ik mijn ogen en genoot sprakeloos van de weldadige warmte van de zon die tot diep in mijn lichaam leek te dringen.

En toen plots gebeurde het: het zwembad en de omgeving met al zijn geluiden, de ligstoel waarop ik zat, mijn echtgenoot maar ook mijn eigen lichaam, mijn geslacht, mijn naam, mijn familiebanden en andere relaties, mijn maatschappelijke rollen, mijn persoonlijkheid, mijn verleden, mijn bezorgdheid om de toekomst, de actuele datum ... verdwenen, althans voor even. Eventjes was er alleen 'nu' en ik proefde de bevrijding: alles was mogelijk. Heerlijk! Ik kon om het even wie of wat zijn om op het even welke plek op welk moment ook in de geschiedenis, maar tegelijk was ik niets van dit alles. Het had geen verschil gemaakt of ik een kiezel op de weg was, een zeewier in de oceaan, een gazelle op de savanne, een ridder op zijn paard, een buitenaards wezentje in een ruimtetuig, een planeet in het heelal... 2000 jaar geleden of een miljard jaren later.

Was 'ik' er toen misschien niet meer? Zo voelde het voor mij zeker niet aan, integendeel. Het voelde reëler, puurder, voller aan als ervoor.

Wie ben 'ik' dan? Wat schiet er over als ik die persoonlijkheid en wat eraan ten grondslag ligt, wis? Kom ik dan bij me'zelf' aan? Of hangen er dan nog wat ornamenten in de weg? Wie of wat ben ik in wezen? Kan ik hierachter komen? En hoe kan ik dit wezen vinden? Zoveel vragen waarop ik enkel kan antwoorden dat ik het eigenlijk niet weet.

Geraadpleegde bronnen

Boeken:

VON DÜRKHEIM Karlfried, Hara, Het dragende midden van de mens, Uitgeverij: AnkHermes,Utrecht, Zevende herziene druk, 2012.

STROM Max, De adem van het leven, Handboek van een yogaleraar, Uitgeverij: AnkHermes,Utrecht, 2012.

ALEXANDER Eben, The proof of heaven, A neurosurgeon's journey into the afterlife, Uitgeverij Simon and Schuster, New York –London- Toronto- Sydney- New Delhi, 2012.

NHAT HANH Thich, Hier en nu, Ontdek de magie van het bestaande moment, Uitgeverij: BBNC,Rotterdam, 2011.

GEERTS G. en Heestermans H., Van Dale, Groot Woordenboek der Nederlandse Taal, Uitgeverij: Van Dale Lexicografie, Utrecht - Antwerpen, Twaalfde druk, 1992.

Tijdschriften:

ESSER Yvonne, Een ruimere visie op het ademen, In: Tijdschrift voor Yoga, maart 2015, pag. 12 – 15.

Internet:

<http://www.psychologiemagazine.nl/web/Tests/Tonen-op-Tests/De-wetten-van-aantrekkelijkheid.htm>

<https://www.newstart.nl/blog/wat-het-verschil-tussen-gevoel-emotie-intuïtie-en-instinct/>

[http://www.expoo.be/dossiers/eetstoornissen bij tieners en adolescenten/prevalentie](http://www.expoo.be/dossiers/eetstoornissen_bij_tieners_en_adolescenten/prevalentie)

<http://www.rosadoc.be/joomla/index.php/kwesties/schoonheidsideaal/trends>

<http://www.synesthesie.nl/pub/gezicht.htm>

<http://www.beauty-review.nl/wetenschap-achter-ware-schoonheid-2>

<http://www.demorgen.be/wetenschap/britse-wetenschappers-tonen-aan-dat-glimlachen-aantrekkelijk-maakt-a51044/>

<http://design.tutsplus.com/articles/human-anatomy-fundamentals-balance-and-movement--vector-20936>

<https://nl.wikipedia.org/wiki/Hoofdpagina>

<http://www.etymologiebank.nl/>

<http://www.woorden-boek.nl/>