

Verbroken verbinding

Zoals de meesten onder jullie weten, heb ik mijn yogaopleiding aan deze Academie pas in september 2016 aangevat. Aangezien de opdracht was om een lezing te geven over “yoga”, waar ik technisch gezien als starter dan ook nog niet zoveel over kan vertellen, was het vanzelfsprekend dat ik jullie enkel iets zou kunnen vertellen over mijn eigen yoga ervaring. De titel voor mijn lezing “Verbroken verbinding” kon ik al vrij snel op papier zetten omdat deze twee begrippen perfect samenvatten hoe ik yoga naar mijn gevoel beleef.

Yoga als de verbinding van hart, lichaam en geest, maar ook de verbinding met elkaar, met de natuur, met de wereld, is niet alleen een vrij courante begripsomschrijving maar ook een omschrijving die meteen het best aansluit bij mijn dagdagelijkse beleving.

Het adjectief “verbroken” verwijst dan naar het zich al dan niet verbonden voelen met iets of iemand.

Persoonlijk is vooral de afwezigheid van verbinding vaker wel dan niet de rode draad geweest doorheen mijn leven.

Zolang ik mij kan herinneren is mijn eerste herinnering aan mezelf het beeld van een kind dat helemaal alleen staat. Een klein wezentje dat te midden van de chaos om zich heen kijkt, niets of niemand lijkt te herkennen, een gevoel van verwondering ervaart voor deze wereld of planeet waar ze beland is, maar tegelijkertijd zich ook helemaal niet verbonden voelt met haar zogenaamde ouders, haar woonplaats, eigenlijk met niets wat haar omringt. Al héél snel stelt ze zich de vraag “Waarom ben ik hier?”. Laten we eerlijk zijn, deze vraag is vandaag na 37 jaar nog steeds niet of althans niet volledig beantwoord. Ik had mijn lezing evengoed kunnen inleiden met het volgende citaat:

“Dit zijn de twee machtigste dagen van je leven: de dag van je geboorte en de dag waarop je het waarom van die geboorte begrijpt.” (Boniface Mwangi)

Natuurlijk 'vergeet' je dit wanneer je als kind, dan als puber en later als jongvolwassene opgroeit. Je wordt gaandeweg 'opgeladen' in een bepaald scenario, het scenario van jouw leven, met de verschillende rollen die je mag spelen in verschillende settings. Rollen waarvan je vandaag begrijpt dat ze voornamelijk ontstaan zijn uit het identificatieproces waarbij een kind langzamerhand zijn identiteit ontleent aan dat ene ik-gevoel, het 'ego' (een proces mede gestuurd door je 'zielenplan').

Je kan dat proces al héél duidelijk zien bij een kind vanaf de prille leeftijd van twee jaar (ik ben twee en zeg altijd nee) maar misschien zelfs al bij een baby. Toen je als baby glimlachte, kreeg je gemakkelijk een aai over je hoofdje maar 's nachts kon je beter niet wenen want dan werd je misschien wel eens apart gelegd. Op diezelfde manier, de peuter die wat snoep krijgt als hij gehoorzaamt of toch nog braaf zijn groentjes opeet.

In een later stadium wordt dat identiteitsgevoel nog wat extra gevoed en worden er hiertoe vaak ook nog eens punten uitgedeeld (denk maar aan het huidige onderwijssysteem). Zelfs als volwassene zijnde, zien we vaak dat het puntensysteem nog altijd minstens even belangrijk blijft. Evenwel wordt voor de ene dat identiteitsgevoel al dwingender aangebracht dan voor de andere.

Persoonlijk kan ik zeggen dat dit voor mij op een zéér sturende en dus ingrijpende manier was. Als dochter van een zeer strenge vader en moeder moesten er heel veel en vooral zéér goede punten worden gescoord.

Doorheen al die jaren heb ik wel altijd aangevoeld dat iets niet juist was, ik voelde mij héél vaak afgescheiden van de rest, eerder een observator en geen deelnemer aan het geheel. Nochtans had ik altijd die innerlijke drang naar verbinding met, dat nieuwsgierig zijn naar... wat dat ook moge zijn. Maar dat innerlijk stemmetje was toen té stil, dat kon nog niet voldoende gehoord worden. De stem van mijn ondertussen zéér sterk en efficiënt ontwikkeld ego, was té overheersend. Er was duidelijk iets anders nodig om mij serieus wakker te schudden.

En ik ben ervan overtuigd dat dit een herkenbaar gegeven is voor ieder van jullie. Gaandeweg je leven moeten bepaalde gebeurtenissen plaatsvinden, ik benoem ze graag als de “signalen” die jou soms net iets duidelijker en vaak steeds heftiger komen vertellen dat er écht iets niet in harmonie is in je leven.

Toen ik als bedrijfsjuriste werkzaam was en al na drie jaar héél veel goede punten aan het scoren was (met alle beloningen die het ego kunnen strelen zoals een mooie bedrijfswagen, bonussen en andere extra punten), maar ik daarvoor ook volledig over mijn fysieke grenzen was gegaan, kwam er dan ook een duidelijk signaal. Een bijna fataal auto-ongeval in december 2008 had mijn fysieke lichaam als het ware lam gelegd.

De eerste illusie “ik ben dit (fysieke) lichaam” was meteen zwaar doorprikt. Mijn lichaam dat al lange tijd een zeer nuttig instrument was om mijn ego identiteit te ondersteunen en dan voornamelijk in doenerschap, werd plots stil gelegd. Ik ben sportief van nature maar helaas sporten was even niet meer aan de orde, zelfs wandelen was al een opdracht.

De identificatie met “ik ben werkzaam in een top bedrijf” werd ook even on hold gezet. Omwille van een zware hersenschudding (als dat dan ook de echte enige medische oorzaak was) was ik de eerste vier maanden na het ongeval werkonbekwaam. Mijn intellectuele capaciteiten waren dusdanig tot bijna nihil gereduceerd dat ik met moeite in de namiddag kon herinneren wat ik tijdens de voormiddag gelezen of gezien had.

Een andere identificaties zoals “ik ben de hippe vriendin die altijd te vinden is voor alle mogelijke avontuurlijke activiteiten of sociale happenings” was ook niet echt meer aan de orde.

Trouwens, mijn gezicht was de eerste maand na mijn ongeval amper herkenbaar door de zwelling en verkleuring, echt hip of cool kan je dat echt niet noemen.

Op dat moment was er schijnbaar dan ook niets meer, of in mijn beleving althans, was er enkel lijden.

Gelukkig, ben ik “per toeval” bij een centrum in Antwerpen terechtgekomen waar ik voor het eerst kennis heb gemaakt met yoga , correcter, met het onderdeel ‘mediteren’. Voor mij betekende yoga toen ook letterlijk op een yoga mat gaan liggen want als gevolg van mijn fysiek verzwakte toestand, was er op dat ogenblik niets anders mogelijk. Liggen, en mijn lichaam opnieuw gaan voelen, letterlijk de verbinding met mijn lichaam maar ook met mijn geest herstellen. Als je daar als ‘starter’ zo ligt, heb je immers wel wat gedachten die door je hoofd ratelen en word je regelmatig overweldigd door emoties van woede, verdriet, frustratie. In feite zijn dat vooral emoties van angst en weerstand. Op dat moment ervaar je daadwerkelijk hoe je ego zich zo hard vastklampt aan die valse identiteit die je jarenlang hebt opgebouwd en die nu dreigt verloren te gaan of minstens serieus in vraag wordt gesteld. Op je yoga mat begin je ook stilaan in te zien dat wat de wereld drijft (met wereld bedoel ik dan vooral, de maatschappij, mijn ouders, mijn zogezegde vrienden, partner), jou niet meer drijft.

Je begint de waanzin en wreedheid in te zien van verschillende systemen o.a. op je werk, de juridisch sociaalrechtelijke systemen maar ook de wreedheid in de gezondheidssector (waar je op dat moment toch aardig wat mee te maken krijgt). In het algemeen de waanzin en wreedheid in de wereld die jou omringt. Ik had toen echt het gevoel tussen twee werelden in te leven. Zoals Eckhart Tolle het in zijn boek omschrijft, ik was letterlijk in niemandsland beland (Een nieuwe aarde, 2005). Je kan immers niet meer terug naar wat er voorheen stond, de rollen die je toen hebt opgenomen maar anderzijds heb je ook nog helemaal geen diepgaand contact met wat dan wel het juiste moge zijn waar je wel naartoe wil. Er was toen denk ik op dat ogenblik een heel klein beetje bewustzijn ingetreden of ontwaken zoals de auteur dat noemt. Dat gevoel van in niemandsland te vertoeven, die onwetendheid zorgt er op zijn beurt voor dat je actief op zoek wil gaan.

Ik ben dan ook begonnen nog meer spirituele boeken te lezen, workshops te volgen allerhande. Je gaat zelfs opnieuw naar school , niet toevallig één ervan de ‘Levensschool’ genaamd.

Ik verlangde meer en meer naar juiste kennis, zowel over mijn fysieke lichaam als over mijn emotionele lichaam: welke constructies zijn bij mij overheersend? Wie zijn die verschillende stemmen in mijn hoofd? Waar traumawerk mij boeiende inzichten over mijn innerlijke criticus heeft bijgebracht heb ik via familieopstellingen mogen voelen welke bagage ik ook meedraag van mijn ouders, grootouders, zelfs tot zeven generaties terug. Ik kan echt wel zeggen dat ik behoorlijk wat tijd besteed heb aan alle mogelijke materies over 'de mens'. Tussen de cursussen door - en al de beslommeringen van het dagdagelijkse leven want inmiddels was ik al zes jaar werkzaam in hetzelfde 'top' bedrijf na uiteindelijk slechts vier maanden afwezigheid - nam ik toch af en toe de tijd om tijdens een yogaweekend of yoganamiddag even stil te staan. In die periode van mijn leven dacht ik echt opnieuw een stukje harmonie tussen lichaam en geest te hebben bewerkstelligd. Maar bleek dan met de geboorte van mijn dochter Helena op 2 maart 2013 dat ik vooral héél veel kennis had vergaard en toch iets essentieel nog niet had kunnen ervaren.

Diezelfde dag van haar geboorte was de verbinding opnieuw verbroken en op een zodanig heftige manier die niemand had verwacht, in eerste instantie ik al helemaal niet. Tegen alle verwachtingen in van de maatschappij, je ouders, andere moeders, je partner, ...mezelf... voelde ik geen verbinding met mijn eigen kind. Hoe kon ik nu geen verbinding voelen met dat wezentje, dat zou toch iets natuurlijk, iets evident moeten zijn?

Ik had wel zojuist een kind gebaard, ik zie dat kindje in haar wiegje liggen, de papa moet diezelfde dag nog naar huis om een paar zaken te regelen en daar lig je dan. Het voelde aan alsof wij drie van elkaar gescheiden eilanden waren en ik zag niet in hoe ik die afstand ooit kon overbruggen. Dat maakte mij immens verdrietig en ja opnieuw lijden, geen fysieke noch emotionele pijn. Vandaag kan ik dat best omschrijven als een 'existentiële' pijn, zo ondraaglijk. Een pijn waarvan je weet dat er maar twee opties zijn: of je probeert die pijn weg te nemen (misschien betekent dat dan levenslang pillen slikken?), of je gaat er volledig in.

Toen zij één jaar geworden is, heb ik beslist om tijdskrediet op te nemen, men noemt dat officieel tijdskrediet met motief 'zorg dragen voor een kind'. Bleek achteraf, niet alleen een periode om zorg te dragen voor Helena maar ook in de eerste plaats voor mezelf, mijn innerlijk kind.

De afwezigheid van verbinding met Helena op dat ogenblik was gewoon de spiegel voor de afwezigheid van verbinding met mijn ware Zelf. Toen heb ik pas echt gevoeld wat Suman in één van zijn eerste lessen omschreef als "Avidya" (onwetendheid), oorsprong van alle lijden. Avidya in de zin van Zelfvervreemding of het vervreemd zijn van wie je werkelijk bent, was inderdaad al gans mijn leven oorzaak van mijn lijden en drijfveer voor mijn zoektocht geweest.

Ik had dit 'signaal' nu nodig om nog dieper te gaan in mijn zoektocht naar mijn ware Zijn. Qua timing kwam dat inzicht natuurlijk niet zo best want als ouder word je verondersteld je kind te begeleiden op zijn weg, jouw kind te herkennen in zijn/haar Zijn. "Wie is dit kind?" vroeg ik mij af. Ik heb daarom de afgelopen twee jaar bewust (bijna) geen cursussen gevolgd. Ik was thuis en mijn enige afleiding was dan nog tegelijkertijd mijn 'werkpunt', zijnde Helena. Ik heb dus vooral opnieuw moeten leren stil zijn en in de stilte - in het begin althans- vooral veel emoties kunnen onderzoeken. Beetje bij beetje, voorbij de emoties, ontstaat er dan in die stilte 'ruimte'. Er komt ruimte voor een soort van innerlijk weten, je intuïtie misschien, voor iets- ik noem het graag het universele licht- dat naar men zegt, je de weg kan wijzen naar je levensmissie of missies.

Dit proces is moeilijk te beschrijven in woorden want het gaat om een heel individuele beleving van mijn binnenwereld enerzijds, en anderzijds heb ik natuurlijk nog maar een glimp van mijn ware 'Zijn' kunnen aanschouwen. Mijn innerlijke zoektocht is zeker nog niet afgerond maar heeft mij wel al duidelijk gemaakt dat yoga zeker niet louter het beoefenen van asana's is. Integendeel, de ware beoefening van yoga begint als je van je mat af stapt en in het dagdagelijkse in relatie treedt tot de andere, de natuur en de wereld.

Dank zij mijn dochtertje is de buitenwereld niet langer een voorwaarde (althans niet altijd!) om gelukkig te zijn. Zij leert mij om elke dag innig tevreden te zijn met iets kleins zoals een gezonde maaltijd voor haar klaarmaken of haar bedje kunnen opmaken met vers gewassen lakentjes.

Samengevat, gaat het er voor mij om dat wat je ook doet, al is dat maar iets heel klein, dat je doet vanuit je hart en met liefde en dat is zeker niet anders in yoga, integendeel!

Ijsbrekerslezing van mama van Helena, Sandrine, H el ene (toeval of niet) mijn officiële tweede naam

