

Soms kan het helpen een eigen **handleiding** te maken om dichterbij jezelf te komen. Je eigen leven leiden in plaats van aan de verwachtingen van een ander te willen voldoen.

Liefst zou ik jullie mijn beelden willen doorgeven. Ik vind dat een **beeld** zoveel meer kan zeggen dan woorden. Ik heb het niet zo met geleerde woorden en toch wil ik graag mezelf juist uitdrukken. Het is een **uitdaging** voor mij om met **woorden** duidelijk te maken wat hierbinnen omgaat. Ik vind echtheid en openheid zo belangrijk. Ik ga jullie mijn ervaringen delen in eenvoudige bewoordingen, om al die nieuwe woorden die ik dit eerste jaar ontdekte en deze, voor mij totaal nieuwe taal, niet te misbruiken.

Mijn woorden kwamen tevoorschijn in een **tomatenschaal** die ik maakte tijdens een workshop **kleien**. Ik ben enkele avonden gaan kleien met vriendinnen toen ik een tijd thuis was omwille van een **burn-out** en voelde dat ik met mijn handen wou werken om wat meer **stilte in mijn hoofd** te krijgen. Mijn lezing gaat eigenlijk over de **kans**, die ik zo kreeg, om te **groeien**.

Aan de buitenkant van mijn tomatenschaal kraste ik spontaan volgende woorden: **WILD MILD - SPEELS BEWEEGLIJK - OMARM HET JUISTE - HET MOOIE BINNENIN**. Met deze woorden ging ik aan de slag. Van **harte** welKOM in mijn gevoelswereld.



WILD MILD - SPEELS BEWEEGLIJK

Wilde Milde Hilde en dat wilde kind in haar dat zo veel wilde.

Ze droomde ervan om door te lucht te **vliegen**. Als kind al liep ze superhard en sprong en hoopte dat ze bleef zweven. **Dansend** vloog ze door het leven. (over)Flexibel en vol veerkracht kon ze de wereld aan. Een leven vol dans, vanaf 6 jaar klassiek ballet, jazzdance, hedendaagse dans, salsa, afrikaanse dans en 10 jaar buikdans. In dans was ze bewust in het Nu. Bij **buikdans** is discipline vereist om een deel van het lichaam te laten vibreren terwijl de rest van het lichaam stil blijft. Net zoals een bij kan je je onderlichaam stil houden en het bovenlichaam van links naar rechts en van voor naar achter bewegen.

Ze **straalde** het uit, al die energie. Ze zag zo veel, er kan zo veel ... en alles tegelijk ... Ze deed alles graag en met passie. En liefst nog zichzelf **weggeven** in haar enthousiasme. **Wilde Hilde zo of ingepakt?** En ze holde zichzelf voorbij. Maar eigenlijk niet echt met aandacht beseft ze nu, want ze was altijd al met het volgende bezig en niet in het NU. Terwijl mensen haar net zegden dat ze hen rust kon geven en ze eigenlijk graag bezig was met prutsen, alles ordenen, spullen pimpen want zelfs in afval kon ze nog moois zien.

Die **mildheid** zoals met een kind, zoals je je hoofd zachtjes wentelt van links naar rechts als je rust na een asana. Nu, ook lief en teder voor zichzelf, kwetsbaar zichzelf laten zien i.p.v. zich stoer voor te doen. Ook de gewone dagdagelijkse dingen enthousiast, met passie en mildheid en aandacht doen. **Dichtbij het kind** blijven. Blij en warm van de verwondering in de blik van een kind, een lach, de geur van koriander, een eekhoorn of ree langs de kant van de weg, een bloem, eclecticische schoonheid in verschillende culturen, Mucha ... Haar lievelingsgedicht, dat ik met jullie mocht delen, is dan ook hetvolgende:

Heb je al eens naar kinderen gekeken?
 Ze kijken heel anders tegen het leven aan,
 ze moeten nog op hun tenen staan,
 om alles beter te kunnen zien.
 Ze lopen met hun neus dicht bij de grond
 en dicht bij de werkelijkheid.
 Ze spreken nog zonder doekjes,
 ze denken rechtlijnig,
 ze voelen met heel hun hart.

Ze stellen vragen waar geen antwoord op is.
 Ze ontwapenen je met hun grote ogen.
 Uit hun mond hoor je de echte waarheid
 en soms komt die hard aan
 ze kunnen je doen blozen,
 kinderoogen kunnen je heel klein
 doen worden... en goed!

Gedicht van Erik Stynen



De **drukke** in mijn hoofd. Een hoofd vol ideeën, dat nooit stopt. Fantasie genoeg en dag en nacht om het uit te werken.

Het lichaam spreekt duidelijke taal. Je kan niet anders dan te **luisteren**. Het is zo slim. Ik had er zelfs geen probleem mee mijn werk los te laten (tegen alle verwachtingen van een controlemie in). Ik had al wel sinds mijn jeugd wat **lichaamsbewustzijn** ontwikkeld, besef ik nu. Ik had geleerd rustig te blijven als een **migraine** aanval met aura zich aandienende. Ik denk dat ik zo onbewust al aan YOGA deed door op mijn ademhaling te letten. Migraine werd uitgelokt door eten van kaas, chocolade en van zonlicht, lichtflitsen, fel geluid, zelfs emoties van anderen. Ik nam alles fel op, als een spons. Migraine zie ik als 'mijn denken dat werd stilgelegd'. Je kan niet anders dan even NIKS doen. Dat was eigenlijk al een manier om te leren van in mijn hoofd leven naar mijn voelen te gaan.

Op mijn 20^{ste} kreeg ik **lumbago** (het verschot). Zo flexibel en hevig in mijn bewegingen, plots van spring in't veld naar stijve plank. Dat kan toch niet, dat is een kwaal van oude mensen. Jarenlang buikdans en yoga hielpen me. Ik had er bijna geen last meer van.

Tot het plots gedaan was met al die energie (ik was 44 jaar oud). Helemaal leeg. Het potje leeggegeven. Het lukt allemaal niet zo, altijd maar moe, niet kunnen concentreren, prikkelbaar. Een lichaam vol pijn, nekpijn, oorpijn, maagpijn, ... **burn-out**.

De burn-out kwam pas boven water toen ik voor een vreselijk stijve nek naar de kinesist ging en die me terugstuurde naar de dokter omdat hij schrok dat ik nog geen kraag droeg. Na scans bleek dat ik **Hernia met uistraling** had. Het voos gevoel dat ik in mijn vingers had, de tintelingen, gevoelloosheid, dat wil ik echt niet meer. Kan mijn lichaam een nog beter **signaal** geven?

De **lichen** in mijn mond (auto-immuunziekte) waar ik al een jaar mee sukkelde, zijn ook een duidelijk signaal altijd maar 'flink' willen zijn en doordoen. Er zijn altijd mensen die het erger hebben. Jij lacht altijd. Ja waarom niet 'we hebben het toch goed'. Ik hou niet van klagen en zagen. Ik heb er misschien wel een allergie aan ... Ze noemden me SUNSHINE op het werk en het zonnetje in huis. Jij bent altijd vrolijk. Ja meestal toch. Ook al had ik hoofdpijn, het kon altijd erger. Ik ben tegen geklaag en gezaag. Als je ergens iets kan aan doen, doe er dan iets aan en anders aanvaard je het. Soms heb ik het gevoel dat er zo veel woorden verspild worden. **Ik heb liever de stilte.**

De dokter zei me en nu ga jij bijtanken met wat je echt graag doet. Maar ik doe toch alles graag!

De dokter van wacht die ik enkele weken eerder had bezocht met Kerstmis omdat ik toen al zo'n oorpijn en nekpijn had vroeg me of ik stress had? Ik lachte haar uit Neeeeeeeeen ik toch niet

.. Stresssssss... Ja soms wel misschien. Me druk maken op mijn collega die zich zo goed begrensd ... had ik misschien iets van hem te leren? Net dat wat je irriteert is iets waarvan je nog iets kunt leren.

De osteopaat zei me. Jij hebt het **juiste** nodig.

Door de dagelijks stiltemomenten kwamen de inzichten en ging ik meer bewust verbonden met mezelf leven. Ik heb leren luisteren naar mijn lichaam. Dat gaat niet zo maar. Het is ook met moeite doen.

En dat ging heel stilletjes aan Structuur brengen in mijn chaos door goed te plannen. Ik had het gevoel dat alles wel duidelijk zou worden als ik wat zou vereenvoudigen, **verminderen**. De psychologe had me gezegd dat ik **overwoekerd** was. Ik had zo veel, ik deed zo veel, ik wou zo veel. Een grote opruim om tot de essentie te komen. Oppassen dat mijn willen geen MOETEN worden en wat ik heb wil ik graag zorg voor dragen. Moeten alleen bij ont-moeten.

Wat je aandacht geeft groeit. Geef dus je aandacht aan het juiste. Wat is het juiste voor mij? Keuzes maken en het essentiële behouden. En dan ervoor te gaan, voor datgene wat ikzelf belangrijk vind. Prikkel inspireren, teveel blokkeren. Ik was overwoekerd. Zo veel details. Burnout heeft geholpen stil te staan bij mezelf. Het kan bevrijdend zijn om jezelf zonder oordelen onder de loep te nemen. Gewoon opmerkzaam zijn.

Ik besepte dat ik al heel veel had aan de jaren **yoga** die ik gevolgd had. **Leni** heeft me laten **proeven van YOGA**. Ik voelde echter dat ik nood had aan meer, ik wou dieper hierop in te gaan.

De **natuur** troostte. Tijdens het vele wandelen werd ik naar Averbode getrokken. Ik had gehoord dat daar in de abdij Yoga gegeven wordt. Ik vroeg in de abdiwinkel waar dat was. Ze vertelden me dat die mevrouw, **Janin Guns** (bijna 80 jaar oud), op datzelfde moment les aan het geven was, maar dat ze niemand meer aannam. Omdat ik zo een sterk verlangen had om bij haar les te volgen, waagde ik mijn kans. Na mijn uitleg mocht ik mee komen proberen. Ondertussen besef ik dat yoga zoveel meer is dan oefeningen. De schoonheid in de afwerking van bewegingen, de intensiteit, de herhaaldelijke oefening, discipline en echte pure rust die ik bij haar ontdekte tijdens de yogales heeft me zin gegeven hier meer van te weten. Ik besepte dat ik mezelf geen rust gunde. Ik bleef altijd maar gaan (dacht misschien dat ik dat niet nodig had, dat ik een supermens was). Focussen op mijn adem en **mediteren** (of wat ik in het begin dacht dat mediteren was) hielp om de drukte in mijn hoofd en lichaam (voelde soms echt alsof er beestjes in mijn benen zaten 's nachts) tot rust te brengen. Echt met aandacht bewust in het moment leven. Ik stelde mezelf doelen zoals de zonnegroet dagelijks inoefenen, zodat ik goed mee kon in de les.

Ondertussen besliste ik om een jaar **loopbaanonderbreking** te nemen. Even tot stilstand komen en toch ook niet, ik ging uitdagingen aan met mezelf. De mensen die op mijn pad kwamen stimuleerden me om iets met mijn danservaring te doen. Ik engageerde me om buiten mijn toen wel 'zeer veilige cirkel van thuis' te komen – buikdanslessen in de zomer. (Ik heb buikdansworkshops van anderhalf uur gegeven, terwijl ik net het jaar tevoren was gestopt na 10 jaar les volgen, omwille van knie en liespijn).

En van het een kwam het andere, heel onverwacht allemaal. Kleine en grote uitdagingen. Op Gitannekesfoor gaf ik een workshop buikdans begeleid door mijn lieve (kritische!) man en schatten van zonen (pubers!) op percussie als fanfare.

Ik werd zelfs, na een heel toevallige ontmoeting, gecontacteerd om danslesjes en enkele keren 'proeven van yoga' te geven in de naschoolse opvang aan Engelstalige kinderen in de International School of Leuven.

Op een gegeven moment gaf Janin me een compliment na de les. Ik zei haar dat het me zo deugd doet en dat ik graag aan kinderen zou lesgeven. Ik krijg vaak de vraag van kinderen waarom ik geen les geef. Ze was hierover heel strict. Ze zei me 'Als je er klaar voor bent kom je maar voor een babbel.' Van het een kwam het ander en zo ben ik in deze academie terecht gekomen.

Atma Muni heeft me grote honger gegeven ... een honger naar weten die ik nog nooit gevoeld had. Zelfs mijn honger naar eten bleef weg toen ik bij hem op gesprek was tot middernacht. Ik werd gevoed, op een andere manier. Vroeger op school vond ik de meeste lessen zinloos. Ik kon moeilijk stilzitten, haakte af en ging dagdromen.

Van doen en zijn en durven verloren lopen

Een wereld van verschil tussen weten en doen. Ik wist van kleins af hoe belangrijk het is lief te zijn voor jezelf. Ons mama zei 'eerst jezelf graag zien en dan pas kan je iemand anders graag zien.

In plaats van altijd maar willen bezig te zijn ging ik nu meer bewust 'mezelf **zijn**'. Wat alerter in het nu leven. Vroeger was ik in gedachten alles aan het beleven voordat het moment er was. Zo vlieg je jezelf voorbij. Terwijl ik in de auto zat vloog ik in gedachten naar de koffer om er alvast iets uit te halen ... zo hevig ... geen tijd willen verloren laten gaan. Vroeger had ik ook veel moeite met kritiek, net omdat ik mezelf zo hard gaf.

Ik vond kalmte in mijn hevigheid. Ik probeer dagelijks of als ik niet kan slapen enkele ademhalingsoefeningen, meditatie en asana's te doen. Als ik ergens wacht of wandel doe ik eenvoudige Mudra's. Alles stap voor stap en niet tegelijk. Bewust luisteren en doen en zijn. Al die stemmetjes in toom houden door mezelf eraan te herinneren dat er alleen 'het nu' is. Kiezen wat ik doe en durven in vraag stellen. Gewoon je leven zelf leiden.

De beste leerschool : het LEVEN zelf. En zo ben ik terug beginnen werken sinds september 2017 op school, gecombineerd met de expertise in de academie. Moeite doen om dingen af te werken, aandachtig luisteren. Ik kan me ondertussen veel beter FOCUSSEN en afwerken waar ik mee bezig ben i.p.v. van de hak op de tak te springen. Op het werk durf ik meer respect vragen door duidelijk te maken dat ik eerst iets afwerk en daarna help ... behalve als er ehbo nodig is bij ongevalletjes natuurlijk.

Mijn lezing werd een beetje langer dan gedacht. Mijn woorden kwamen zo vlot op papier, wel 25 bladzijden. Sinds mijn burnout heb ik een ongelofelijk drang om te schrijven. Ik denk dat het een manier van verwerken is voor mij.

Ik had weer teveel. Ik ben dan met een mindmap aan de slag gegaan om te verminderen tot wat essentieel is. **Vertrouwen** dat alles wel op een of ander manier goed komt en dan komt het **zelfvertrouwen** zelf en kan je loslaten. Het is wat het is. **Aanvaarden** dat je **de weg kwijt** bent, even **stil staan** (zelfs een jaar als het nodig is) en jezelf **observeren en terug uitdagen**. **Thuiskomen** bij jezelf.

Het mooie binnenin

Een Nederlandse vrouw van in de negentig ontmoette ik in de yogales. We begonnen te praten. Ze zei: 'Het zit in jou.' Het zit in ons allemaal. We moeten niet buiten ons gaan zoeken, het zit in ons. En het is zo mooi.

Mensen die je ontmoet geven je wegwijzers, je hoeft het alleen te willen zien. Ik heb ooit van Lulu Wang een papiertje gekregen, toen ik op de boekenbeurs een boek kreeg. Op dat papiertje staat '**zwemmen in een zee van tederheid**'. Dat ik net daaraan dacht na het yogaweekend. Zo veel **herkenning**. Een veilig gevoel in een hartverwarmende omgeving die stimuleert, om met een kritische blik, zonder opdringen, dicht bij jezelf te zijn. Dat kind in mij dat soms in overdrive gaat was er weer bij, ik denk dat je het een naam kan geven: enthousiasme. Ik voelde het weer in het begin van het yogaweekend. Net of ik met de klas op bezinning ging. Als betoverd door de stilte, de beweging, de zang, de muziek, de fijne mensen. In de stilte wordt er meer verteld dan met woorden. Het gevoel dat je iemand al heel lang kent, zonder woorden.

De herkenning uit Atma Muni's gedicht om samen van te genieten.

RECOGNITION (In saecula saeculorum)

You were quietly seated in the early light
And I drank every line of your face, so bright,
And if it were the precious water of a wadi,
As if it were the nectar of sushumna nadi.

And each and every curl in your hair, I ate,
Was like the shining clearness of a crystal plate,
Was like the hidden silence of a roaring sound,
Was like the Holy Grail that suddenly was found.

And when you turned your face then towards me,
I realized how I endlessly was knowing thee,
How all the colored threads of the forgotten past
Were interwoven to a pattern of love at last,
And how I've carried you so boundless deep in me,
Throughout the days and years and in eternity...

Atma Muni

Tijdens de lezing van Beatrijs van Nazareth door Satya Muni voelde ik helemaal mee alsof ik haar kende. Het klonk zo vertrouwd. Ik had de avond tevoren tijdens de dvd 'de kracht van stilte' van Eckhart Tolle een constant zalig gezoem gevoeld, als fijne vibraties in mijn borstkas. Ik kon zo niet gaan slapen, ben even gaan wandelen. Hoorde een UIL. En ben beginnen schrijven aan dit werkje.

Het lijkt alsof ik vanbinnen teder ben aangeraakt. Liefdevol innerlijk omhelsd. Ik voelde een constante stroom van liefde in mijn hart, een zalige vibratie. Zo mooi. Dat heerlijk zoemend gevoel van de verlangens van het hart. Gelukzaligheid delen. Je hart openstellen. Ik voel zo veel.

En van bomen die troosten en dieren die luisteren

Eigenlijk is alles begonnen december 2015, met een vlinder. De leerlingen op school kwamen me op secretariaat vragen om voor een **dagpauwoog** te **zorgen**. Het had gesneeuwd en ze hadden deze vlinder gevonden. De vlinder heeft enkele weken op secretariaat rondgefladderd, toen ik plots het gevoel had dat die daar niet thuis hoorde. Ik heb hem toen samen met de leerlingen buiten laten vliegen.

Bij de eerste sneeuw dit jaar hebben we een citroenvlinder thuis op bezoek gehad

En nu gewoon en heel speciaal, ook graag met mezelf, ONDERWEG in het NU en elk moment opnieuw is nieuw.

Dankjewel iedereen.

