

Mijn droom en YogaYoga en mijn droom

Vrienden weten dat ik al jaren droom om Frankrijk door en door te ontdekken. Dit wil ik Al Een doen. Rondreizen doe ik met een tot camper omgebouwde auto. De verbouwing zie ik zo simpel discreet en basic mogelijk. Onopvallend. Het zou niet de bedoeling zijn dat ik op campings sta. Overnachten doe ik zo dicht mogelijk bij de natuur en in de stilte.

Waarom Frankrijk? Idyllische plekken, ongerepte natuur, verlaten oorden. Het is een prachtig land en ik ben Franstalig opgevoed. Hetgeen de communicatie vergemakkelijkt. Een grijsgedraaide plaat voor hen, een échte droom voor mij.

Wild kamperen heb ik mijn kinderen beloofd niet te doen. Per toeval een paar weken voor mijn vertrek 'France Passion' leren kennen. Dat is een organisatie waarbij ik als lid een gids krijg die me over heel Frankrijk plekken wijst waar ik gratis bij de boer of grootgrondbezitter kan overnachten. Hiervoor moet je wel autonoom zijn; het is niet de bedoeling dat een mens er gaat douchen, eten, de was doen, stroom gaat verbruiken enz.

Op die plekken is meestal een verkooppunt met hun producten. Zij verkopen o.a. wijn, noten, olijven, olie, honing, groenten, fruit, vlees en meestal biologisch verantwoord geteeld. Je mag, maar moet niet kopen. Het bleek me een boeiende manier om met hen kennis te maken en interesse te tonen voor hun werk. Bij hen kan ik mij dan ook veilig voelen.

Het liefst ben ik op zoek naar de allerkleinste afgelegen dorpjes. La France Profonde. Daar waar de tijd stil staat en de mensen zich nog bezighouden met het essentiële. Althans wat ik 'het essentiële' noem. Authenticiteit.

Contact met de mensen voedt mij. Hun verhalen horen. Mijn verhaal, mijn droom delen. Boeiende ontmoetingen met of zonder woorden.

Markten en rommelmarkten aflopen is het liefst wat ik doe. Ik ben verliefd op groentekramen. Ik kan er met zoveel bewondering en dankbaarheid naar kijken.

Wat maakte dat ik mijn droom tot hiertoe niet heb durven 'te beleven'?!
Wat zorgde ervoor dat ik het tot hiertoe steeds heb 'uitgesteld'?

Mijn gedachten of eerder hetgeen ik ervan maakte.
Mijn 'innerlijke criticus' die me steeds afschrikte, me afstopte, en stokken in de wielen stak. Jij kan geen kaart lezen, jij vindt je weg niet, jij valt in slaap achter het stuur ... tot waar hoop JIJ te geraken?! Waar ga jij veilig slapen?! Het is gevaarlijk....

Egoïstisch is dit wel, weggaan... kinderen, kleinkinderen, moeder achterlaten.
Zo gemakkelijk je zo van je plichtsgevoel af te wenden.

Ben jij wel zeker dat jij zo graag écht alleen bent? Denk daar maar nog eens goed over na... 62 jaar, zulks doe je als je jonger bent. Etcetera, etcetera.

Wat maakte dat ik er toch de moed op vond heb om het wel te doen?

Hier komt het Yoga aspect te boven.
De link van Yoga met mijn droom.

Bewustwording dat mijn gedachten maar gedachten zijn. Hoe sterk mijn gedachten ook mogen zijn! Het blijven maar gedachten, illusies.
Die negatieve gedachten met als gevolg angst geen voeding meer geven.

Ik ben wat ik denk.
Wat we zijn vloeit voort uit onze gedachten.
Met ons denken scheppen we de wereld, onze wereld.
Met mijn denken schep ik mijn wereld.

Hoe kan een geest vol zorg en onrust de weg begrijpen?

Mijn eigen onbewaakte gedachten kunnen me meer schade berokkenen dan mijn ergste vijand. Maar als ik ze beheers, kan niemand me zo behulpzaam zijn.

Dit zou ik willen illustreren met een persoonlijke ervaring, een echt waar gebeurd verhaal.
Ik was 44 en besloot mijn man te verlaten.
Fysisch en psychisch totaal uitgeput. Kon niet meer eten noch slapen.
Ben naar de spoed gegaan in St Aug. Waar DR Strauve Diensthoofd Neurologie mij ontvangen heeft. Heb hem verteld wat er misliep met mij. Vastberaden dat ik enkel nood heb aan alleen te zijn, enkel nood aan rust.
Totaal verward door mijn eigen onbewaakte gedachten. In de stilte kan ik terug verbinding maken met mezelf. Niemand kan me zo behulpzaam zijn als mezelf... ik ben de enigste die weet wat goed is voor mij!
Heb hem mijn boeken laten zien die ik wou lezen. Persoonlijke ontwikkeling, bewustwording.
Hoe neem ik mijn eigen leven in handen. Hoe neem ik de verantwoordelijkheid op van mijn eigen leven.

2 weken in het ziekenhuis verbleven, in een kamer alleen.
Niemand gezien of gehoord. Totaal afgesloten van de buitenwereld, zo weinig mogelijk prikkels. En dit zonder enige medicatie!
Met als resultaat een vlotte echtscheiding, ondertussen zijn mijn ex man en ik nog steeds vrienden gebleven.
Dank u DR Strauve voor het vertrouwen dat u mij schonk.

Hij of Zij die spreekt of handelt met een zuivere geest,
volgt het geluk op de voet, onlosmakelijk als zijn schaduw.

Bewustwording dat ik op ieder moment mijn 'innerlijke criticus' kan doen zwijgen!
Bewustwording hoe dualistisch ik in elkaar steek.

Betreffende de opmerking over de weg die ik al dan niet zou vinden?
Er is gewoon geen weg buiten 'De Weg'.

Wat mijn leeftijd ook moge zijn, ik kies om jong in mijn hart en ziel te blijven.
Gisteren en toch al 10 jaar geleden 52, vandaag nog maar al 62, morgen 72...
zou de tijd beginnen te korten?!

Kinderen en kleinkinderen doen het goed ook zonder mij ...
Ondertussen is mijn lieve mama heengegaan...

Heb Gil ontmoet, mijn huidige vriend, die mij hielp in het realiseren van mijn droom.
De omgebouwde occasie auto stond klaar en was zo ingericht zoals ik hem droomde.
Gil die zei : NU DOEN!

Zo vonden we elkaar, in die zin dat wij mekaar helpen en stimuleren in het ontdekken van
onze diepste natuur.
Toen ik in Frankrijk verbleef, zat hij alleen of beter Al Eén in Noorwegen aan een fjord om er
te schrijven...

Ik wil dit leven met zijn onechte uitdagingen stoppen om de innerlijke rust te beleven,
die sowieso in mij vertoeft.

In de eerlijke ontmoeting met mezelf zit het potentieel om tot werkelijk 'ontmoeten' en
'ont-moeten' te komen.

Kracht, vertrouwen en inspiratie vinden zonder belemmerd te worden door mijn kwetsbare
plekken.

De vreugde die in mijn Ziel schuilt beleven en herbeleven.

Niet morgen maar Nú.

Dus raapte ik op zondag 22 okt 2017 om 5 u in de ochtend (dit is mijn uur) al mijn moed bij
elkaar en vertrok ik. Eindelijk op weg!
Had alles goed voorbereid, ☺ veilig... en kwam snel tot de conclusie dat voorbereiding
onnodig is.

Gewoon in het Nu zijn maakt dat alle deuren opengaan, maakt dat alles er is.
Gewoon vertrouwen in het Leven en in mezelf maakt dat alles kan en mag.

Ik heb ontzettend genoten van dat Al Eén zijn, heb me nooit 'och arme ik' gevoeld.
Buiten 1 x op een natte kille zondag in Carcassonne.
Heb dat gevoel dan ook omhelsd en niet weggestoken.

Ik heb de Stilte kunnen horen en beleven.
Ik heb ervaren hoe mooi de Natuur is.
Hoe Ze overloopt van schoonheid, puurheid, waarheid.

Heb momenten van intens geluk beleefd, ik zat te huilen overmand door dankbaarheid en bewondering.

Dankbaarheid voor het Leven, voor de schoonheid, de stilte, de harmonie in en om mij.

Ook heb ik momenten beleefd van kwaadheid en onmacht.

Hoe gaan wij mensen met de Natuur om?!

Hoe gaan wij mensen met Moeder Aarde om?!

Mijn bijdrage luidde toen en nu: begin bij jezelf...

Ik heb fijne mensen ontmoet, we hebben samen leuke dingen gedaan.

Ik heb voedende gesprekken gehad. Intense momenten beleefd.

Ik zat samen met zielsverwanten.

Alle dagen mijn yoga houdingen gedaan en gemediteerd. Daarmee bedoel ik 'stil zitten'.

Zoals Suman zei tijdens het Yoga WE: ik heb de pretentie niet om te zeggen dat 'ik mediteer' 'ik zit stil'.

Wat mij betreft wil ik eraan toe voegen dan overkomt het 'Het' mij soms ...

Alles loslaten en gewoon eenvoudig aanwezig zijn zonder ook maar iets te bedenken of iets te benoemen.

Heb me nooit zo gelukkig gevoeld. Ik schaamde mij een beetje in de dagelijkse telefonische gesprekken met Gil voor hoe goed ik het wel had. Het werd hoe langer hoe beter.

Ik verlang die droom van me te verlengen.

Want verlangen komt van verlengen.

Ik zie mezelf zitten in Frankrijk in de zon op een rustige plek. Ik zit op mijn matje.

Mensen passeren, zien me zitten en ik nodig hen uit om mee bij mij te zitten.

De lege matjes liggen daar klaar, ze wachten op U.

Wees van harte welkom, gaat U zitten.

Samen "Stilte" zijn.

- Ik heb de 'kracht van het glimlachen' ervaren tijdens het wandelen

Leuk en interessant dat de hersenen niet het onderscheid maken tussen een 'gemeende glimlach' en een 'beproefde glimlach.' Positieve gevolgen zijn er sowieso. Er komen een aantal stoffen vrij wanneer je glimlacht, waardoor de balans van neurotransmitters verbetert.

Tich Nath Hahn zegt: smile breath and go slowly

- Ik heb de kracht van de meditaite van THICH NHAT HANH ervaren bij het zitten , lopen en eten

Boeddha kreeg de volgende vraag voorgelegd:

"Welke meditatie beoefenen U en uw leerlingen?"

Hij antwoordde: "We zitten, we lopen en we eten."

De vraagsteller merkte op: "Maar Mijnheer, iedereen zit, loopt en eet."

Boeddha vertelde hem: "Als we zitten, wéten we dat we zitten. Als we lopen, wéten we dat we lopen. Wanneer we eten, wéten we dat we eten."

- Ik heb de kracht van het herhalen van woorden, mantrameditatie ervaren

Hiermee kan ik een gewenst positief gedachtenpatroon creëren.

Na een tijdje voel je daadwerkelijk op energetische wijze de kracht van de woorden.

Mijn mantra luidt

OM SO HAM

De kracht die ik zoek zit in mij

Het geluk dat ik zoek zit in mij

De stilte die ik zoek zit in mij

In het Nu zijn bevrijdt me van lijden en verwardheid.

Meestal verlies ik mezelf in het verleden, aan dat verleden kan ik niets veranderen.

Wat voorbij is, is voorbij. Ik kan er enkel in het beste geval uit groeien.

Of ik word weggevoerd naar de toekomst, daar weet ik niets van.

Dit wens ik ook willen te illustreren met een Franstalige uitdrukking, Al één uitgevonden☺

Un sudupu. Telkens ik mij op un sudupu betrap herinner ik mezelf vriendelijk maar kordaat:

“dit interesseert niemand en mezelf nog minder, laat gewoon los, laat los “

Hierdoor word ik onmiddellijk terug in het NU moment geplaatst.

Sudupu komt van su savoir weten, du devoir moeten, pu pouvoir mogen.

“Had ik het geweten dan had ik het ontmoeten, had ik het geweten dan had ik het gemogen...?!“

Wanneer ik aandachtig ben en in direct contact met het huidige ogenblik, verdiept mijn inzicht in wat er in en om me heen gebeurt, waardoor ik geleidelijk vervuld word van instemming, vreugde, vrede en liefde.

Na meer dan +- 4 weken van huis zijn, na meer dan +- 4weken AL Eén zijn kan ik bevestigen dat het een ‘her-ontmoeting’ met mezelf was, en een beleving van ‘ont-moeten’ voor mezelf.

Frankrijk en de camper waren slechts de hulpstukken om in mijn ware Ik terug leven in te blazen.

De volgende stap zou mogen zijn dat ik dit gereedschap niet meer nodig heb, en dat ik in Antwerpen en waar dan ook Eén ben met mijn ware Ik.

Dat ik zo sterk moge zijn als een diamant. Dezelfde blijf in zowel moeilijke als gemakkelijke momenten.

Volledig in balans.

Sat Nam

Ben wie je echt bent. Wees jezelf. Leef vanuit je eigen waarheid.

Blijf dicht bij de waarden en normen die voor jou belangrijk zijn.

Hier kies ik voor

Hier ga ik voor ...

Dank u voor de aandacht,

Namaste

Danielle