

## DE TRAAGHEID VAN HET BESTAAN

Saar NELISSEN

Ik ben geboren als een echte Kapha-baby. Volle haardos met krullen, grote blauwe ogen, stevig gebouwd.

Volgens de verhalen van mijn moeder, kon ik uren stil zitten op een speeltapijtje. Ik observeerde mijn omgeving en maakte weinig aanstalten om snel te gaan kruipen of lopen. Ik kon mezelf uren tevreden houden door stilletjes de wereld rondom mij gade te slaan.

Tot grote ongerustheid van mijn ouders, die hoge verwachtingen koesterden van hun eerstgeborene. Toen al, was de druk om te presteren aanwezig. In de ogen van mijn ouders was ik “traag” en “lui” en “laat” met alles.

Op school, was ik volgens de leerkrachten een “dromer”, ik zat altijd “met mijn hoofd in de wolken”. Mijn juf van het derde leerjaar schudde me zelfs eens letterlijk door mekaar in de hoop me te kunnen wakker schudden. Maar ik sliep niet, droomde niet, ik voelde me hyperwakker. Het liefst tuurde ik door de klasramen naar buiten naar voorbij drijvende wolken, vogels, bomen die wiegden in de wind. Ik was altijd de laatste die klaar was met eten, met jas aantrekken om naar buiten te gaan.... Mijn levenstempo wekte bij mijn opvoeders best veel frustratie op.

Die specifieke karaktereigenschappen waarover ik beschikte, kregen een negatieve bijklank. Ze werden er uit geconditioneerd. Ik moest me leren concentreren op de leerstof, op mijn taken, op het halen van goede punten. En dat deed ik vervolgens braaf.

Maar wat ik de laatste tijd ben gaan beseffen, is dat ik altijd geleefd heb met een “big picture”, ik zag altijd het gehele plaatje alsof ik vanuit de ruimte naar mezelf en de wereld kon kijken. En dat is gebleven. Ik observeer voortdurend de ganse mensheid, de ganse schepping. Het voelt alsof ik altijd overal tegelijk aanwezig ben, ook in verleden en ingebeelde toekomst. En ook in de gevoelswereld van alle mensen.

Ik heb het gevoel dat ik als baby en kind al een connectie had met een groter “iets”, zonder het te beseffen of me er bewust van te zijn. Niet dat ik bovennatuurlijke ervaringen heb gekend of een ervaring van 'samadhi', maar wel een constant gevoel van een “groot geheel”. En omdat dat grote geheel steeds aanwezig was, was het voor mij altijd al erg druk in mijn hoofd. Die drukte zorgde er volgens mij voor, dat ik afstand zocht van wat zich in mijn onmiddellijke omgeving afspeelde. Onbewust beperkte ik de hoeveelheid prikkels, omdat ik zo veel tegelijk waarnam. Zo koppelde ik mezelf los van de snelheid rondom mij en gaf ik een trage en dromerige indruk. Terwijl het voor mijn ouders en leerkrachten leek alsof ik lui was, leidde ik een erg actief mentaal leven wat me erg veel energie kostte.

En ook dat is zo gebleven. Mijn schooljaren herinner ik me als erg vervelend en uitputtend, er was zeer weinig ruimte voor persoonlijke ontwikkeling, enkel opgelegde ontwikkeling. Ik werd door mijn omgeving gemotiveerd door angst om te falen, angst om het “niet te maken”, angst om de boot te missen, angst om “minderwaardig” te zijn. Die motivatie was sterk genoeg om een diploma middelbaar ASO te behalen en een A1 Maatschappelijk werk. Maar ik was een meester in het ontvluchten van mijn plichten, ging in de Hogeschool amper naar de les, sliep erg veel, vluchtte in film en fantasie. Ik snakte naar “stilzitten”, aankoppelen aan de “energie”, maar dat was taboe. Stilzitten was luiheid, gebrek aan ambitie, des Duivels oorkussen.

Ik heb het geluk, dat ik op mijn negentiende een jongen leerde kennen, die dezelfde

ontsnappingsdrang kende als ik. Zo vluchtten wij met z'n tweeën weg in zijn kleine Renault 4, rijdend door de velden, stilzittend achter de voorruit, op een plek met een mooi uitzicht waar we steeds naar op zoek gingen. Genietend van “niks”, van kijken naar alles, alles waarnemen, alles voelen en tegelijk het “niets” waarnemen en “niets” voelen. Traagheid. De traagheid van het bestaan.

Nadat ik was afgestudeerd als maatschappelijk werker in 1997, en een jaar fulltime op het toenmalige Comité voor Bijzondere Jeugdzorg had gewerkt waar ik 80 gezinnen in begeleiding had, had ik al te kampen met een soort van “burn out”. Ik was 22!

De druk van thuis uit om goed te functioneren in de maatschappij en “omhoog” te klimmen op de sociale ladder, en ook vele strubbelingen in het liefdesleven met die lieve jongen die nu mijn echtgenoot en vader van mijn kinderen is, deden me vluchten naar Afrika. Ik tekende in op een programma van de Europese Gemeenschap die jongeren tot 25 jaar de kans bood om als vrijwilliger in een ontwikkelingsproject te werken.

En daar, in Ghana, vond ik de traagheid terug. Ik mocht gaan stilzitten, ik mocht mezelf loskoppelen van alle snelheid en druk en vond mezelf dag na dag meer terug. Ik observeerde de Ghanese maatschappij, voelde het grote contrast met de onze en het grote plaatje kreeg nog meer duidelijkheid voor mij. Ik koppelde mezelf opnieuw aan “de energie”, “Ahoden”, schreef ik toen in mijn dagboek, het Twi woord voor spiritualiteit, energie...

Ik kon weer ademen.

6 maanden later pikte ik in België de draad met mijn lief terug op, en we zwoeren elkaar dat we zo vaak mogelijk de “traagheid van het bestaan” zouden opzoeken, dat we de TGV van het leven thuis zo vaak mogelijk zouden afstappen.

Dat lukte ons heel aardig. We werkten thuis in interimcontracten en trokken er elke winter enkele maanden op uit. We trokken door Europa, door Marokko en door de woestijn verder naar West-Afrika. We observeerden de wereld door de voorruit van onze camper en lieten het stil worden. We deden hele dagen “niets”, we zaten stil en voelden “alles”. Al onze aandacht ging naar het traag bereiden van een maaltijd, van het zetten van een kop koffie... Iets wat dezer dagen “Mindfulness” wordt genoemd. Van die hippe term was toen nog geen sprake. We deden lichaamsoefeningen om onszelf soepel te houden, maar van Asana, Yoga en meditatie had ik toen nog niet gehoord.

Toen onze kinderen kwamen, in 2003 en 2005, stelden we weinig materiële eisen, zodat er tijd en ruimte zou overblijven om rustig te zijn en de kinderen thuis te laten groeien tot ze naar de kleuterschool gingen. Er was tijd, er was traagheid, er waren winterreizen met vele dagen van stilzitten met ons 4, op een dekentje, met een mooi uitzicht,...

Ik ontdekte “maanyoga” en studeerde wicca (of witte magie) bij een coven. Daar leerde ik dat energie aandacht volgt. Ik voelde ruimte om aangekoppeld te blijven aan het grote geheel. Dat was een rustige periode, ik voelde me gesterkt door het moederschap, ik had veel zelfvertrouwen en geloofde erg in mijn idealen.

Ik nam een deeltijdse baan in de sociale sector om nog voldoende tijd over te houden om er voor mijn kinderen te zijn en we creëerden een gezin waarin we aandacht hadden voor het natuurlijke in en rondom ons.

Toen de kinderen leerplichtig werden, voelde ik de druk om te presteren toenemen. Ook zij moesten een hoog levenstempo aannemen en de verwachtingen van de omgeving brachten een groeiende onrust in mij naar boven. Er was minder ruimte om onze “traagheid” op te zoeken, minder ruimte om te reizen, om te vluchten, om los te koppelen. Maar onze kinderen gingen erg graag naar de lagere school, en we zochten een onderwijsvorm met weinig prestatiedruk zodat er voldoende ruimte voor eigen ontwikkeling zou overblijven.

Maar vanaf het moment dat mijn zoon het middelbaar onderwijs binnenstapte, werd de confrontatie met hoe onze Westerse maatschappij in elkaar zit, opnieuw erg groot. De nadruk kwam terug op dat schoolse presteren, op klimmen op de maatschappelijke ladder, op kansen creëren om later een plek in te nemen in onze kapitalistische en energievretende samenleving. Het grote geheel, werd voor mij een grote donkere drukkende massa van verwachtingen en angst. Ook op mijn job, voelde ik me hoe langer hoe somberder. Ik bleef yoga beoefenen, asana, weliswaar, had me nog niet verdiept in meditatie of het achtvoudige pad. Toch geraakte ik het spirituele pad kwijt en voelde me meer en meer overgeleverd aan twijfel en onrust.

Ik probeerde een carrière switch en kwam in de horeca terecht waar nog minder aandacht was voor welzijn en spiritualiteit. Geld geld geld, tempo tempo tempo.

Verskillende conflicten met mensen uit mijn professionele en persoonlijke omgeving haalden meer en meer negativiteit binnen in mijn leven.

Daarbovenop kan ik erg wakker liggen van onze ecologische uitdaging. Het aanvoelen dat wij als soort op redelijk korte termijn zullen uitsterven, geeft me vaak een volslagen lam gevoel. Dan lijkt het of ik niet voor of achteruit kan. Wat hebben onze alledaagse bezigheden en het geren en gewerk eigenlijk voor zin? Vooral omdat ik samen met mijn man twee tieners probeer groot te krijgen en geen sfeer van doemdenkerij over hen wil laten neerdalen, maar dat is moeilijk als je zelf pessimistisch bent over het hele gebeuren.

Dus ben ik weer gaan stilzitten. Ik ben na een moeilijk traject in de werkloosheid terechtgekomen, heb nu even ruimte om te herbronnen, hoewel dat veel ruimte geeft voor gepieker. Op korte termijn zal ik weer professioneel moeten activeren, maar het is een hele zoektocht om te bekijken waarin ik mezelf nuttig wil en kan maken. Ik zou in de traagheid willen blijven, maar verantwoordelijkheden dwingen mij om opnieuw te versnellen en deel te nemen aan een wereld die ik als volslagen krankzinnig ervaar.

Yoga brengt me traagheid, maar ik heb er mijn weg en ritme nog niet in gevonden. Naar de les komen hier vind ik boeiend, maar voor mij voelt het vaak opnieuw aan als conditionering, maar dan van een andere orde. De asana lessen die ik volg bij René De Greef doen me steeds erg goed, maar het is een groepsles.

Ik hoop hier in de academie verder de koppeling met het grote geheel te hervinden en te kunnen behouden. Maar ik ben nog argwanend, ongedisciplineerd en erg kritisch. Ik heb het moeilijk met het overnemen van Sanskriettermen en Indische begroetingsvormen die me nog niet eigen zijn. Ik hoop dan ook de tijd en ruimte te krijgen en te vinden om hierin mijn eigen tempo te gaan en te groeien.

Bedankt voor jullie warmte en begrip.

Saar, 3/3/2019