

Voordracht 2de jaar Ann D'Hollander

Ik heb het onderwerp positiviteit gekozen omdat het me in de eerste plaats aanspreekt en ook omdat het een ruim onderwerp is, maar toch vooral omdat ik mezelf daarin herken en als ik terugkijk op de voorbije periode dit een rode draad is geweest in mijn leven.

Wat roept dit woord bij me op? Dan denk ik aan glimlachen, licht, liefde en leven vanuit je hart.

Dit typeert me helemaal; als ik een voordracht / werk moet voorbereiden dan ga ik eerst op zoek wat er zoal rondom mij gebeurt, ik zoek / lees artikels betreffende dit onderwerp, ik wil samenvatten om zo tot een inhoud te komen

Maar terwijl ik bezig was, bedacht ik bij mezelf; wat als je nu eens vanuit jezelf begint, eigen ervaringen opschrijft, wat het met je doet, gewoon vertellen

En dat gaf een bepaalde onrust, ongemakkelijkheid om naar binnen te keren. Niettemin het feit dat ik mezelf deze vraag / bedenking stelde, betekende ook wel veel voor me dat het duidelijk was dat ik hiermee iets moest en dat dat misschien me ook wel weer een stapje dichterbij mezelf zou brengen, stilstaan hoe ik dingen ervaar.

Eerst en vooral besepte ik dat ik soms te veel doe / wil - teveel naar buiten ben gericht want dat is makkelijk. Ik ben een vlotte prater, ben graag onder mensen en kom graag buiten - maar door zo alleen in mijn appartement te zitten aan tafel met pen en papier bij de hand en met een felle winterzon die me beschijnt met enkel het geluid van vogels op de achtergrond (maar het was spijtig genoeg het geluid van de droogkast - ook wel rustgevend) hoor ik "Atma Muni zeggen: ga het vooral niet te ver zoeken."

Oké, naar binnen dus; ik denk dat iedereen weet dat positiviteit belangrijk is in het leven maar in de praktijk is dat niet altijd even makkelijk toepasbaar. Ik ben me ervan bewust geworden door verschillende ervaringen in m'n leven - ik denk dat ik er meer ben bij blijven stilstaan door vooral de dankbaarheid die ermee gepaard gaat en ook de verbondenheid.

Vorig jaar ben ik met mijn twee kids alleen gaan wonen en dat was best een woelige periode maar ook een interessante periode omdat dit een kantelpunt was voor mij betreffende wat me nu eigenlijk beroerde in het leven. Ik vind het daarnaast ook moeilijk om een persoonlijk verhaal te brengen omdat ik me dan erg kwetsbaar voel.

Om verder te gaan met mijn verhaal, was het niet makkelijk om die stap te zetten maar wat me typeert is dat ik elke situatie bekijk en daaruit probeer de dingen op te pikken waar ik iets mee moet - of wat kan ik hieruit leren. Ver-

der heb ik ook ontdekt dat als ik iets beslis, ik weinig verwachtingen heb naar anderen toe. --> maar ik stond dan ook versteld van wat er allemaal op mij afkwam. Het stuk 'vertrouwen' is hier een belangrijke sleutel. Het is makkelijk om te zeggen dat je vertrouwen moet hebben als je enkel een diep zwart gat ziet en niet anders kunt dan 'springen' want stil blijven staan of teruggaan was geen optie.

Maar ééns je dit hebt ervaren, het vertrouwen hebben, kan het enkel dankbaarheid oproepen en geeft het een enorm warm, positief gelukkig gevoel. Ik denk dat dit één van de moeilijkste processen is geweest het voorbije jaar maar ook één van openbaring.

Je staat er minder bij stil als alles goed loopt en dan kan je ook makkelijk zeggen dat je vertrouwen hebt maar wat als je alleen nog maar kunt 'vertrouwen' dat het goed komt?

Paniek voelen maar weten dat dit je niet verder helpt want dat je reageert op een emotie en 'angst' is geen goede raadgever.

Het enige dat dan nog een uitweg kon bieden, was mijn yogamat, asana's en meditaties. En als je in een situatie zit die je onrust geeft, gepaard gaat met allerlei emoties en gevoelens is het volgens mij menselijk, als je dit herkent, je weet dat je in een mallemolen zit en weet dat je je gedachten niet bent Maar 'het menselijke' is dat je zo snel mogelijk een einde aan zulke momenten wil maken; "ik weet wat het met me doet, maar nu wil ik dat het weggaat, dat het stopt".

Dat moment

Die momenten - zijn naderhand gezien heel leerrijk - maar ook zo confronterend want zo werkt het natuurlijk niet; "ik mediteer met de bedoeling iets weg te krijgen"

- dan komt het vertrouwen dat je mag hebben
- Het aanvaarden dat het zo is
- Het vertrouwen, loslaten en beseft dat dit voor mij de enige weg is.
- Maar als je dan plotseling na een tijdje beseft dat dit inderdaad iets met je doet - het gevoel van contact te maken met je binnenste, vond ik een geweldig besef/gevoel/ervaring.

Dan ben ik dankbaar dat ik yoga op deze manier heb ontdekt, innerlijk stil zijn - en dat vertrouwen iets heel waardevols is. Dat wil natuurlijk niet zeggen dat alles in mijn leven alleen maar rooskleurig is, verre van maar door meer stil te staan, naar binnen te keren kom ik terug meer tot wie ik ben en dat heeft dus weinig te maken met materialisme;

--> zo voel ik me supergoed in m'n kleine appartementje in plaats van in het grote huis daarvoor; ik wil zelfs niet meer in een groot huis wonen want dan word je weer slaaf van hetgeen dat allemaal met zich meebrengt.

--> daarjuist heb ik ook even aangehaald dat ik vaak versteld sta wat er ondanks alles allemaal positieve zaken op me afkomen: zo heeft mijn wagen 4 maanden in panne gestaan maar ik heb geen dag zonder auto gezeten.


Zonder dat ik dit verwachtte - maar eerder vanuit een instelling dat in het hier

en nu blijven de beste manier is om ermee om te gaan en dat ik het wel opgelost ging krijgen.

Ik heb ontdekt dat ik mij gelukkig mag prijzen met fantastische vrienden rondom mij en wanneer ik mijn dankbaarheid uitte, zeiden ze allen onafhankelijk van elkaar “maar jij zou net hetzelfde voor ons doen”. En daar schrok ik erg van omdat ik daar nooit bij heb stilgestaan: ik doe dingen vanuit het gevoel, maar verwacht daar oprecht niets voor terug - ik stel daar geen verwachting aan vast.

Loopt het dan nu allemaal van een leien dakje? Nee, zeker niet maar ik voel me door meditatie wel meer verbonden. Die verbinding, daar sprak ik vorig jaar ook al over en toen zei ik dat ik een verbondenheid moet voelen met de dingen die ik doe, maar wat ik nu meer merk is dat daar toch een nuanceverschil in is gekomen omdat die verbinding nu meer vanuit mezelf komt en alvorens ik op zoek ga in artikels en wetenschappelijke onderzoeken en pedagogische visies om zo verbinding te voelen.

En dan wil ik graag afsluiten met hoe ik in eerste instantie wilde werken;



Positiviteit
Glimlachen
Lichtuitstraling
Leven vanuit het hart

Als ik aan positivisme denk, roept dit Bovenstaande woorden bij me op en wilde ik vertrekken van een artikel van de wetenschapper Roeland Van Wijk, doceert moleculaire celbiologie en hij onderzoekt de biofotonen. Het biofotonenonderzoek toont aan dat licht in verband staat met het leven. Zolang iets leeft draagt het licht in zich en goed vasthouden. Dat geldt voor alle levende wezens, planten, dieren en mensen. Hij heeft ook onderzoek gedaan naar wat meditatie doet met lichtuitstraling. Daarbij maten ze de lichtuitstraling van mensen die ten minste tien jaar aan meditatie deden. Alle personen waren op het moment van het onderzoek in ontspannen toestand. Het blijkt dat mensen die mediteren feilloos te onderscheiden zijn van de mensen die dat niet doen. De conclusie die ze trokken was: wanneer je er meer bij bent met je bewustzijn, meer aanwezig in het hier en nu, je het licht meer binnen houdt. Mediteren verandert iets in je, je lichtveld wijst op veel minder stress.

Leven vanuit je hart zoals oog voor schoonheid, dankbaarheid, nieuwsgierigheid (naar eigen innerlijke ervaringen maar ook de wereld om je heen), humor, vriendelijkheid, liefdevol zijn, spiritualiteit, levenslust).

Glimlachen maakt je mooier (tijdens een studie aan een universiteit in Wales bleek immers dat mensen die glimlachen mooier werden bevonden , zelfs als ze geen make-up droegen.

Glimlachen maakt je gelukkiger

Als je gelukkig bent dan ga weleer glimlachen maar het werkt ook omgekeerd: Als je glimlacht dan laten je hersenen meer endorfines vrij en voel je je meteen gelukkiger.

Glimlachen maakt meer socialer

Glimlachen maakt je productiever

Omdat endorfines ook meer energie geven.

Glimlachen maakt je sterker

Glimlach als je fysieke of emotionele pijn ervaart, en je voelt er meteen minder van.