

Op mijn schommel

Eind september was ik uitgenodigd op het pensioenfeest van een goeie kennis, met wie ik jarenlang aan taalseminaries in Oostenrijk heb deelgenomen. Toen één van onze gemeenschappelijke kennissen mij zag, kwam ze meteen naar me toe en zei: “Amai, Ilse, jij ziet er zo goed uit, en zo ontspannen! Ben je op reis geweest?”. Ik dacht bij mezelf: “Op reis? Jawel, en wat voor een reis! Je moest eens weten! En ik hoef er zelfs geen auto of vliegtuig voor te nemen!”

De week voordien had ik voor de eerste keer aan het Yogaweekend in Drongen deelgenomen. Ik had daar een onbeschrijflijk goed gevoel aan overgehouden. Op maandagmorgen na dat voor mij fantastische weekend zat ik op de trein naar mijn werk. Ik moet dat ook uitgestraald hebben, want iemand schuin tegenover mij keek met verwonderde blik naar mij en vroeg zich heel waarschijnlijk af wat voor moois ik zo had meegemaakt tijdens het weekend, want hoe kon ik anders zo zitten glunderen op een maandagmorgen op weg naar het werk...

Enerzijds kwam dat dus omdat ik enorm genoten had van dat weekend, ik was vol van de opgedane ervaringen. Anderzijds kreeg ik plots ook een heldere ingeving: wel ja, kijk, dit is nu mijn verhaal, en dat is wat ik zal gaan vertellen in februari. Waarom blijf ik nu al een heel leven denken dat het nooit goed genoeg is, wat ik doe, dat ik niet goed genoeg ben, dat het zeker altijd beter kan, dat anderen het zoveel beter kunnen, dat zij beslist veel interessantere dingen te vertellen hebben, kortom de eeuwige twijfelaar en perfectionist in mij. Deze partners-in-crime zorgen er toch alleen maar voor dat je je geest toelaat, een loopje met jezelf te laten nemen, dat je jezelf constant bekritiseert - ze nemen je bij de neus waar je bij staat. “Comparison, it's the thief of joy” las ik ergens. Het zit in onze eigen geest, het is ons ego dat steeds weer opspeelt, onze innerlijke criticus die we moeten gaan beteugelen. Wat we nu doen is genoeg! Ik mag best een beetje trots zijn, gewoon en alleen al omdat ik 'ben', ik lééf. Ik mag gerust 'zijn'! Ik was zelf verbaasd van de stelligheid waarmee ik dat besluit nam die morgen op de trein.

We kregen van Sally op het einde van haar initiatiecursus een door haar gevouwen papieren vliegtuigje dat nu aan mijn bureaulamp bengelt met het zinnetje: “je bent de piloot van je vliegtuig – je bent uniek!”. Een heel belangrijke stap in de richting van zelfaanvaarding.

Het was de voordracht van Maria Clicheur op het Yogaweekend in Drongen, die een belangrijke insteek gaf, mij inzichten bracht. Het thema van haar voordracht was: “Het vinden van je levensdoel, je svadharma, waarbij ze een eerste belangrijke vraag stelde: wat deed je het liefst als kind? Het antwoord kwam spontaan: ik zat als kind geweldig graag – urenlang! - op mijn schommel. Ik deed niks liever en ik kwam er dik tegen mijn zin weer af, als ik moest gaan eten, slapen, huiswerk maken of gewoon, omdat mijn been begon te slapen... Ik heb al lang geen schommel meer, toch kan ik op een stoel nog steeds moeilijk stilzitten, zit altijd te wiebelen. Ook wiegde ik heel lang mezelf in slaap.

Wat ik als kind op de schommel ervaarde, was voor mij puur genieten, pure gelukzaligheid! In eerste instantie voelde ik geborgenheid, want ik keek uit op het huis van mijn ouders en grootouders, bij wie ik een geweldige tweede thuis heb gekend. Het mag dan contradictorisch klinken, maar dat wiegend plankje bood mij op een bepaalde manier houvast, zekerheid, troost. Een constante in de veranderlijkheid en beweeglijkheid van het leven. Daarnaast voelde ik me daar op de schommel in de tuin sterk verbonden met de natuur: ik kon eindeloos genieten van de zon op mijn gezicht, de wolken en de vogels in de lucht, de wind in mijn haar, de kriebels in mijn buik,

blote voeten in het gras. En verder: op mijn schommel moest niks, ik voelde me vrij, ik kon er tot rust komen, en vooral veel dagdromen en fantaseren over later.

Toen al als kind vroeg ik me wel al af, al schommelend, hoe het kwam dat er zo'n grote tegenstelling bestond tussen dat wat in de tuin aanwezig was, en dat wat er niet aanwezig was, maar des te meer in de wereld buiten mijn tuin: daar op mijn schommel was er even geen gedoe, geen streven en presteren, geen kritiek, geen oppervlakkigheid, geen geremdheid of onzekerheid, geen angst voor de toekomst.

Ik vroeg me af waarom er op school, in de maatschappij, in de wereld geen plaats was voor dat meer levensbeschouwelijke, respect voor de natuur en milieu, waarom bv. over je gevoelens beter niet gesproken werd, en waarom je die moest verdringen, inslikken, wegsteken, waarom je eigenlijk moest doen alsof. Anderen schenen er nu eenmaal niet zo'n behoefte aan te hebben aan zich even terug te trekken, liepen voorbij aan de dingen die ik belangrijk vond. Ik vond dan maar dat het aan mij lag, dat ik maar moest leren me te conformeren, "want anders ging ik er niet komen". Niet meelopen leek dus een teken van luiheid en zwakte. Zo diende de schommel ook om negatieve gedachten weg te schommelen; schommelen bleek dus op een manier ook een heilzame werking te hebben. Toen ik definitief afscheid moest nemen van mijn schommel, nam ik me voor dat 'schommelgevoel' vast te houden en koesterde de hoop om het later toch in een of andere vorm terug te kunnen vinden, zo niet er op zoek naar te gaan.

En toen stuitte ik op dat kleine, rare woordje. Yoga! Wat betekende dat? Welke taal was dat? Of was het misschien een afkorting van iets in Engeland of Amerika, van een club misschien? Of was het toch een godsdienst? Maar het had blijkbaar iets met India te maken, want je ging dat daar doen, zoveel was zeker. Maar wat ging je daar dan juist doen, en waarom? Tenminste, The Beatles gingen daar naartoe en die vonden dat blijkbaar geweldig. En die oude man met zijn dik rond gezicht met lange, grijze haren in zijn wit kleed, de Maharishi Mahesh Yogi, die alleen maar wat zat te lachen op die foto's. Hij zat daar dan wel goedgezind te lachen, maar wat zagen men daar toch in? Was dat een magiër? Een druïde? Een apostel? Het woordje yoga had een magische aantrekkingskracht op mij. Het was 1987, ik was 14 jaar en snapte er niks van.

Eerder dat jaar hadden bekende popsterren van toen, waaronder ook Paul McCartney "Let it be" heruitgebracht onder de naam Ferry Aid, om geld in te zamelen voor de gekapseisde Herald of Free Enterprise. Ik vond dat een prachtige melodie en tekst, en was op de koop toe op slag verliefd geworden op Paul McCartney. Mijn vader liet me het origineel nummer horen en ik was compleet verkocht! Ik dook in de platenkast van mijn vader en vanaf dan stond ik op en ging slapen met The Beatles. Ik ging op in het vertalen van hun liedjesteksten, maar het duurde nog jaren voor ik te weten kwam wat "jai guru deva om" uit "Across the universe" wilde zeggen.

In november 1987 ging ik voor het eerst naar de boekenbeurs en kocht er de Nederlandse vertaling van de door Philip Norman geschreven biografie van The Beatles. Daar kwam dus dat rare, mysterieuze woordje "yoga" in voor! Ik las en las en herlas die ene bladzijde, en probeerde dat ene paragraafje waarin Transcendente Meditatie weliswaar héél summier werd uitgelegd, te begrijpen. Ik ging rondvragen, maar niemand in mijn omgeving kon mij helpen, niemand wist wat dat was. Enkel mijn vader bevestigde dat hij er al had over gelezen in artikels over The Beatles, maar wist er verder ook niks aan toe te voegen. Enkele klasgenoten, aan wie ik het toch waagde te vragen, rolden met hun ogen: "wat is dat voor iets, waar kom jij nu mee af?!" Ik zweeg dus al snel en durfde niemand meer aan te spreken. Noch de definitie in de dikke Van Dale (Oud-Ind. vereniging, eenheid), noch de uitleg in de – net nieuw op de boekenbeurs gekochte – Winkler Prins brachten opheldering, wel integendeel!

Dan maar naar de bibliotheek. Daar vond ik enkele boeken. Ze konden niet uiteenloper zijn en

ik kan ze me nog steeds goed voor de geest halen. Er was een dun boekje met geel-oranje kaft, de typische jaren '70 kleur, met allemaal foto's van iemand enkel gekleed in een sportbroekje die oefeningen voordeed (precies een soort gymnastiek, maar waarom dan statisch?). Een ander boek omvatte Indische verhaaltjes (parabels zoals in de Bijbel, was het dan toch een godsdienst?). Nog een ander boek was de Bhagavad Gita (precies een epos zoals bij Latijn...), en tenslotte was er een boek met zwart-wit foto's van een afgrijselijke Indiër enkel gekleed in een witte lendendoek en die zich in allerlei bochten wrong (nu weet ik dat dat beslist B.K.S. Iyengar moet geweest zijn!), en ik vond het walgelijk. Ik knapte daar volledig op af. Als het dan zo iets was dat The Beatles zo leuk vonden, awel merci! Tegelijk was ik ook teleurgesteld: wat zagen zij toch daarin? Ik vond alles aan hen zo leuk, en wat zij leuk vonden, zou ik toch automatisch ook leuk moeten vinden, toch?

Toen ik 17 was, kreeg mijn moeder op een keer op de parking aan de school waar zij les gaf gratis boeken in haar handen gedrukt. Het bleken boeken van de Hare Krishnabeweging te zijn. Mijn hoop laaide op, George Harrison was daar toch bij aangesloten? Nu zou ik het allemaal te weten komen! Met veel moed begon ik te lezen. Het ene boek heette “het pad naar perfectie” en ging, besef ik nu, over Bhakti Yoga. Het andere bevatte verhalen over Krishna en allerlei onuitsprekbare namen in een exotische wereld. Ik kon er alweer niks mee aanvangen, wat een ver-van-mijn-bed-show! Het vegetarische kookboekje hield ik bij, de rest gooide ik weg (raar op zich voor mij, want ik gooi normaal geen boeken weg). Ik besloot dat yoga iets moest zijn dat enkel weggelegd was voor de rijken der aarde, popsterren of intellectuelen, en dus niet voor mij.

Toch had mijn moeder een collega die yoga deed. Dat was al dichterbij, maar ook haar uitleg bleef allemaal maar vaag en oninteressant. Het leek me toch maar niets.

Mijn eerste yogales op mijn 19e viel tegen. Zonder mat, enkel met een badhanddoek, zat ik daar op die koude, stenen vloer in kleermakerszit, tussen mensen die zoveel ouder en gek genoeg zelfs leniger schenen te zijn dan ik. Ik kon niet volgen bij de zonnegroet, en alles deed pijn. Ik kwam teleurgesteld buiten en dacht: zie je wel, laat het toch zo, het is niets voor jou.

Maar het was toch weer: wat zagen The Beatles daar nu toch in, dat ik niet zie?? Ik bleef me afvragen, ook in de jaren daarna, wat hen daar zo in aangetrokken had. En bovendien: als het zo belangrijk en speciaal was, zou je er toch meer over horen en lezen, waarom spreken mensen daar niet meer over? Maar ik hoorde of zag niks, hoezeer ik ook mijn oren en ogen openhield. Ik gaf de zoektocht op en besloot: als het dan al zo belangrijk zou zijn, wie weet kom ik er later vanzelf toch nog eens op uit. Misschien moest ik gewoon geduld uitoefenen.

Toen ik een semester in Liverpool ging studeren (ook in mijn studiekeuze – Germaanse Talen – zijn The Beatles bepalend geweest) hoopte ik stiekem in die stad iets te vinden ivm yoga, maar deed het snel af als een naïeve gedachte, want zij hadden dat zelf toch tenslotte in India gezocht...

Jaren en jaren later, afgezien van een collega die yoga deed en wiens raad ik probeerde op te volgen (“er zijn heel veel soorten yoga, je moet gewoon uitproberen, en dan dat kiezen dat je het beste ligt”), kwam ik er nergens mee in contact. Die collega deed Pilates en voelde zich daar goed bij. Dat zag je ook, ze had een mooi figuur, was heel lenig en heel assertief. Ik heb toen gezocht naar iets in Mechelen, maar vond niks (ik vraag me af of Yoga Niketan al een website had toen) of tenminste niks waar ik op tijd kon geraken 's avonds, want ik was toen elke dag lang onderweg van en naar het werk.

In 2014 ging ik bodystyling doen (een soort fitness met behulp van lussen aan voeten of handen koord met gewichtjes aan, zodat je op korte tijd meer effect hebt). Na een bepaalde oefening (op handen en knieën, 1 been gestrekt naar achter op en neer bewegen) ging ik dikwijls spontaan in de kindhouding liggen, zonder te weten dat die houding een naam had, ik deed dat gewoon

automatisch. Ik had daar zo'n deugd van! De begeleidster viel dat op, maar ze zei niks, en ik deed snel mijn oefeningen verder, want ik was toch niet gekomen om daar gewoon wat te liggen zeker (tijdverspilling! flauw!) en daar ook nog eens deugd van hebben, nee nee afzien, zweten, discipline, daar betaalde ik toch tenslotte (veel) geld voor?

Begin 2017 kwam er schot in de zaak: de mama van Tom gaf me een boek als verjaardagscadeau: de biografie van Indra Devi, de vrouw die yoga naar het westen bracht. Ze vond dat een interessant boek voor mij zei ze, en zelf had ze ook ooit eens yoga gedaan zei ze toen, wat ze me nooit eerder verteld had.

Het boek ging niet alleen over het leven van Indra Devi, maar op de achtergrond kreeg je ook de hele ontwikkeling van de westerse yoga in de 19e-20e eeuw mee. Wat een openbaring dat boek! Ik was compleet maar dan ook compleet onder de indruk van de invloed die yoga had gehad op haar leven en dat van vele anderen (en ja hoor, The Beatles werden uiteraard ook vermeld) dat ik Tom sterk aanraadde dat boek ook te lezen. Het hoeft geen betoog, dit boek was een mijlpaal en heeft sindsdien ons verdere leven bepaald!!

En toen kwam yoga dus écht in mijn leven! Het voelde aan als thuiskomen in mezelf. Eindelijk, eindelijk, na 30 jaar! Ik mocht, ik kon zijn, gewoon "zijn"! Mezelf zijn zonder streven, verlangen of oordeel. Dat dat kon en dat dat gewoon ook mocht, dat deed zo oneindig veel deugd!

Ik kan me geen leven meer wegdenken zonder yoga sinds de start van de initiatie cursus september 2017 bij Sally. Ik ben haar eeuwig dankbaar voor die prachtige lessen, waar ik elke week erg naar uitkeek. Het was verbazingwekkend, hoeveel positieve lichamelijke veranderingen ik op zeer korte tijd opmerkte en ook nieuwe, intense emotionele ervaringen ondervond zoals een diep gevoel van dankbaarheid bij vooroverbuigende houdingen zoals de halve schildpad of tranen die spontaan opwelden bij het reciteren van ohm in de vervolgcursus bij Suman.

Ook ben ik dankbaar dat Tom daar automatisch in meegegaan is, het was hij tenslotte die mij aanraadde bij Yoga Niketan yoga te gaan volgen, want alleen daar en nergens anders ga je de echte yoga leren, vond hij. Ondertussen is ons huis een spirituele thuis geworden: we verdiepen ons in lectuur ivm yoga, voeding, de werking van helende mineralen, we beluisteren en zingen mantra's, maken het ons nog meer aangenaam warm en gezellig. Ik voel dat ons leven nu voller is geworden, nu yoga een centrale plaats heeft ingenomen, dat we elk op onze manier veranderen en elk op ons eigen pad zijn, tot inzichten komen. Dat we die ervaringen ook met elkaar kunnen delen en mogen beleven voelt goed en is ook boeiend en leerrijk.

Ik heb me sinds Maria's vraag gerealiseerd dat yoga voor mij beantwoordt aan en teruggaat naar dat gevoel van toen op mijn schommel en al wat ermee verbonden was, dat alles vandaar vertrokken is en dat ik daar altijd al terug naartoe wilde. Yoga heeft me daarbij geholpen dat gevoel terug op te roepen, die 'verbinding' te maken. Er was dus toen al duidelijk een zaadje gezaaid, daar op mijn schommel. Gaandeweg zijn er zaadjes bijgekomen om uiteindelijk tot uitbarsting gekomen, zoals ik zoveel jaar geleden stiekem had gehoopt. Daarom vind ik dat heen en weer schommelen op het einde in Shavasana ook zo heerlijk. Het is een flashback naar mijn schommel van toen. Ja, schommelen mag en kan weer!

In de film "Walk with me" is er een mooi beeld te zien van een kind op een schommel. Een paar andere kinderen binden de touwen van de schommel samen en draaien de schommel op, geven er dan een ruk aan en de schommel draait heel snel terug uit. Bij mij kwam automatisch dat heerlijke gevoel van vrijheid en gelukzaligheid naar boven. Het opgedraaide touw is de kluwen van al wat ons verstikt in ons leven en wat we zelf verstikken in onszelf en anderen. Het is nu tijd om die schommel te laten uitwaaiëren, los te laten: gewoon te durven zijn wie ik ben en mezelf te

aanvaarden zoals ik ben, die liefde in en naar mezelf toe te laten stromen.

Er is een wondermooie tekst over zelfliefde die Charlie Chaplin op zijn 70e verjaardag heeft voorgelezen: “Love oneself Manifesto” (zie bijlage). De nagel op de kop.

Yoga is een integraal deel van mijn leven geworden, wellicht op het juiste moment in mijn leven gekomen, en het ferme is, het gaat nooit meer weg! Ik zie het als een thuiskomen in mezelf, omdat yoga de weg naar zelfaanvaarding toont die leidt naar meer liefde voor mezelf. Terug het innerlijke kind bij de hand nemen en leren dat kindje liefdevol te omarmen en koesteren, om zo te accepteren wie ik ben, mijn eigen pad te volgen, zonder mijn innerlijke criticus mijn leven te laten domineren.

Yoga heeft me het heel belangrijke inzicht gegeven dat het leven niet tégen jou is, maar dat het er is om jou te helpen. Daarom is yoga als een kostbaar geschenk dat ik wil koesteren voor de rest van mijn leven. Het liet me kennismaken met een onuitsprekelijk gevoel van en een nooit eerder in die mate gevoelde dankbaarheid en lichtheid rond mijn hart en dat zijn ervaringen die bij mij de leidraad vormen en zullen vormen doorheen de volgende jaren om verder te kunnen groeien in liefde en compassie naar mezelf en anderen toe.

Ik ben nog altijd op zoek naar mijn svadharma, maar gelukkig was Maria Cliteur daar mild: als je het nog niet gevonden hebt, is dat een teken dat je nog in je sthana dharma zit, het is een opstapje naar svadharma, en dat is niet erg. Heel waarschijnlijk moet ik dat dus niet te rationeel benaderen of het ergens ver gaan zoeken, ligt het gewoon vlak voor mijn voeten of onder mijn voeten, zoals mijn yogamat. Misschien is mijn levensdoel gewoon (zelf)bewust, vrede- en vreugdevol leven en op een authentieke manier 'zijn', met mildheid, mededogen, liefde naar mezelf en anderen toe, en dat is al heel wat.

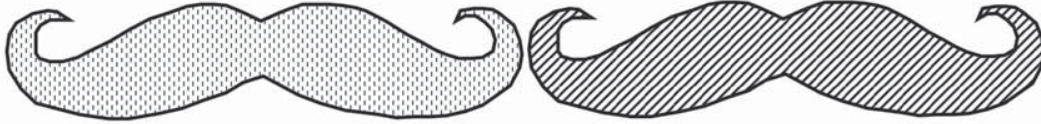
Daarom leer ik nu om alert en écht aanwezig te zijn en elke dag verwondering en bewondering te vinden in dat wat is en zich voordoet. Ik beseft dat het zo moet of mag zijn en dat het zo goed is. Thuis besluiten Tom en ik tegenwoordig vaak met: “het is wat het is” of “het is wat het is, en het is goed zo”. “Es ist was es ist, sagt die Liebe” in het gedicht van de Oostenrijkse dichter Erich Fried “Was es ist” (zie bijlage).

De reis van je persoonlijke ontwikkeling, je spirituele reis
is geen kwestie van een ander persoon worden.
Het gaat erom dat je leert te houden
van de persoon die je nu al bent,
dat je jezelf accepteert. *

Let it be

*bron: Mindfulness Scheurkalender 2020

Love Yourself Manifesto by Charlie Chaplin



As I began to love myself I found that anguish and emotional suffering are only warning signs that I was living against my own truth. Today I know this is “Authenticity”.

As I began to love myself I understood how much it can offend somebody if I try to force my desires on this person, even though I knew the time was not right and the person was not ready for it, and even though this person was me. Today I call it “Respect”.

As I began to love myself I stopped craving for a different life, and I could see that everything that surrounded me was inviting me to grow. Today I call it “Maturity”.

As I began to love myself I understood that at any circumstance, I am in the right place at the right time, and everything happens at the exactly right moment. So I could be calm. Today I call it “Self-Confidence”.

As I began to love myself I quit stealing my own time, and I stopped designing huge projects for the future. Today, I only do what brings me joy and happiness, things I love to do and that make my heart cheer, and I do them in my own way and in my own rhythm. Today I call it “Simplicity”.

As I began to love myself I freed myself of anything that is no good for my health – food, people, things, situations, and everything that drew me down and away from myself. At first I called this attitude a healthy egoism. Today I know it is “Love of Oneself”.

As I began to love myself I quit trying to always be right, and ever since I was wrong less of the time. Today I discovered that is “Modesty”.

As I began to love myself I refused to go on living in the past and worrying about the future. Now, I only live for the moment, where everything is happening. Today I live each day, day by day, and I call it “Fulfillment”.

As I began to love myself I recognized that my mind can disturb me and it can make me sick. But as I connected it to my heart, my mind became a valuable ally. Today I call this connection “Wisdom of the Heart”.

We no longer need to fear arguments, confrontations or any kind of problems with ourselves or others. Even stars collide, and out of their crashing new worlds are born. Today I know “That is Life”!



Was es ist	Het is wat het is
<p>Es ist Unsinn sagt die Vernunft Es ist was es ist sagt die Liebe</p>	<p>Het is onzin zegt het verstand Het is wat het is zegt de liefde</p>
<p>Es ist Unglück sagt die Berechnung Es ist nichts als Schmerz sagt die Angst Es ist aussichtslos sagt die Einsicht Es ist was es ist sagt die Liebe</p>	<p>Het is ongeluk zegt de berekening Het is alleen maar verdriet zegt de angst Het is uitzichtloos zegt het inzicht Het is wat het is zegt de liefde</p>
<p>Es ist lächerlich sagt der Stolz Es ist leichtsinnig sagt die Vorsicht Es ist unmöglich sagt die Erfahrung Es ist was es ist sagt die Liebe</p>	<p>Het is belachelijk zegt de trots Het is lichtzinnigheid zegt de voorzichtigheid Het is onmogelijk zegt de ervaring Het is wat het is zegt de liefde</p>
<p><i>Erich Fried (1921-1988)</i></p>	<p><i>Erich Fried</i> <i>Vertaling: Remco Campert</i></p>

Bronnen:

<https://thatfaithfilledbreath.wordpress.com/2017/11/10/self-esteem/>

<https://www.deutschelyrik.de/was-es-ist-1039.html>

<https://www.cmmbrothers.org/nieuws/het-is-wat-het-is-zegt-de-liefde/>