



IJsbrekerslezing Jaar 1

BOEK

Het boek van de biografie van Indra Devi heeft er voor gezorgd dat ik nu hier zit. Als cadeau van mijn moeder aan mijn madam was dit de bron dat we gestart zijn met yoga. Zij was na het lezen zodanig enthousiast dat ik op zoek gegaan ben naar een vereniging die zeker en vast geen "gymnastiek" yoga geeft. Op zoek naar authenticiteit kwam ik op de website van Yoga Niketan terecht. Alleen, 1 probleem, de voorzitter heet LUCIEN. Ooit, na een eerste les bij dansschool Devos in Mechelen, zei de leraar JULIEN dat ik er nog eens serieus moest over nadenken. Hmmm, Lucien en Julien liggen niet ver uit elkaar...dat belooft. Wij hebben tijdens onze danscarrière ooit 1 wedstrijd gewonnen: Best verklede danspaar op het carnavalbal.

BOK

Ik dacht niet dat ik al eerder ergens ervaringen met yoga gehad heb, ik weet dat mijn moeder daar heel vroeger een tijdje mee bezig geweest is. Maar ik, onmogelijk, dat is toch niks voor mij, dat zweverige gedoe en zulke gymnastiek. Altijd zo soepel geweest als een bonenstaak, in de sportlessen op school geworsteld met de bok en de plint ook uit elkaar gekregen.

KAK

Maar ho...wij hadden ooit eens een leraar plastische opvoeding. In het zwart gekleed, lange haren en lange baard en altijd tijmthee drinkend. We noemden hem "de Kak". Herman van Caeckenberghe, lid van de kleinkunst groep "De Elegasten" en GOSPODI, alternatief typke en hij gaf op een zeer vrije manier les. Franse les in "BLOKKEN"-stijl met afdrukknop, lamp en toeter inclusief. Voor P.O. trokken we naar het donkere theaterkot met blacklight en daar moesten we rustig gaan liggen op onze rug en gelijktijdig met de gedachten liggen voelen, wat vooral niet proberen in de lach te schieten was. Wist ik veel dat dit een soort van bodyscan was en onderdeel van yoga is.

KABAS

En als we tijdens de week naar de yoga-avonden gaan of op zaterdag naar de academie komen, draag ik de kabas. Ik kom mee en zie wat ik er kan van oppikken. Mijn voornaam kan niet beter gekozen zijn. Tom, afkorting van Thomas en zeer zeker dat ik een heel ongelovige Thomas ben. En mijn motto is zeer zeker "eerst zien en dan geloven". Dit is een erfenis van het verleden.

GAREEL

Opgegroeid in een "over"bezorgd te noemen nest. Ouders die het wellicht wel goed met mij voor hadden, maar die "het" of "mij" niet snaptten. Een opgroeien met voor mij onlogische, opgelegde beperkingen en limieten, een pogen om mij in het "gareel" te krijgen, want "later zult ge het wel zien...dat het voor uw goed is". Ik was toch wel meer in het NU geïnteresseerd, ik wou NU op mijn 16e samen met de klasgenoten uitgaan ipv te moeten wachten totdat ik 18 werd, zelfs de eindejaarsfuif heb ik gemist. Ik wou NU "met de spoorwegen"/Top Vakantie naar het buitenland reizen in plaats van mij content te moeten stellen met een binnenlandse vakantie voor Frans, Engels of programmeren in PASCAL. Vanaf mijn 18e mocht ik eindelijk op reis naar het buitenland, maar moest ik de reizen zelf betalen met het geld van een vakantiejob.

Na mijn studies heb ik mijn kabas genomen en ben 2 jaar in Noord-Afrika gaan werken en wonen.

H²O

Frappant was, 2 jaar geleden tijdens een yoga retraite op Ibiza, een sessie met iemand die een mix was van sjamaan, energetisch healer en coach. Straffe madam, die Katja, straf verhaal. Na wat handbewegingen (soort van pendelen) en wat friemelen aan de voeten, zei ze mij: "Het is moeilijk om in uw centrum te geraken, er is veel weerstand te bespeuren, je leven lang is het al een *struggle to survive*. Gestart met een moeilijke bevalling, moeder en kind bijna dood en ik zie nog iets: Rond de ouderdom van 3 à 4 was je ook bijna dood, bijna verdrongen, maar je ouders waren niet aanwezig". Mijn oma zei vroeger wel eens "je ouders leven voor en op hun eigen". En dan de commentaar van anderen moeten aanhoren: "ge zijt enige zoon, dan zult ge toch wel niet te klagen hebben zeker ..."

Zoals ik hier eerder gehoord heb, plots worden 2 mensen zonder enige ervaring, zonder enige opleiding je "ouders", Niet oordelen, noch veroordelen, zeker! Wat een invloed een moeilijke bevalling op levens heeft!

Nog elke dag moet ik aan die sessie denken, ongelooflijk, die Katja kende mij van haar noch pluim en alles wat ze zei, was boenk erop!

Een geluk dat die sessie op de laatste dag van de retraite doorgedaan was, ik moest toch wel efkens in het zwembad gaan afkoelen. Na al die jaren weet ik waar mijn haat-liefdeverhouding met water vandaan kwam. Ben altijd bang geweest om te verdrinken, heb pas op mijn 14e leren zwemmen en als ik in het water was, dan enkel en alleen als ik de bodem kon voelen. Ik kan nu eindelijk sinds vorige zomer zeggen dat ik kan zwemmen zonder in paniek te geraken, dankzij de inzichten van die sessie en de heilzame effecten van yoga.

WEERSTAND

Soit, doorheen al deze jaren heeft dit er voor gezorgd dat ik een soort cocon opgetrokken heb en veel weerstand en verzet opgebouwd heb, een soort van zelfbescherming tegen de zogenaamd boze, steeds veranderende wereld. Mijn leven lijkt wel op de wet van Ohm (symbool Ω), die de relatie legt tussen

spanning, weerstand en stroomsterkte.

Met van bovenaf opgelegde wetten, afspraken, regels, verplichtingen en wijzigingen heb ik het moeilijk. Zeker als ik van mening ben dat ze hun doel voorbijschieten, (keuze)vrijheid inperken of ver in de toekomst liggen. Enkele voorbeelden:

(2021) Vreselijk vind ik het dat als je NU met vrienden wilt afspreken, zij hun agenda voor 2021 bovenhalen, terwijl 2019 nog maar net voorbij is. Weet je tegen dan nog wat je hen NU wil zeggen of vragen? Goed weer en spontaan de BBQ aansteken en rondbellen wie er goesting heeft om langs te komen. Moeilijk. De datum moet van tevoren vastgelegd worden, en dan maar klagen dat het slecht weer was en dat je binnen moest zitten.

(analoog) Het FM signaal verdwijnt, je moet overschakelen naar DAB en een nieuw digitaal toestel aankopen. Miljoenen radiotoestellen die naar de afvalberg verwezen worden. Heeft iemand zich al de bedenking gemaakt dat wij mensen allesbehalve digitaal in elkaar zitten? Wij kijken, horen en voelen niet digitaal. Ondanks het feit dat we tegenwoordig kunnen streamen, CD's kunnen afspelen, zeggen we dat een LP ondanks het gekraak toch heel aangenaam klinkt. Wij horen met onze oren NU nog altijd analoog. Muziek beleven we ook met ons hart, we voelen de vibraties. Veel populaire muziek wordt gecomponeerd op het ritme van het hart, tussen 60 en 100 bpm.

(hydrolyse) Onlangs heb ik mij nieuwe bergschoenen moeten aanschaffen. Het vorige paar van 300 euro gaf er na 4 jaar en weinig kilometers de brui aan. Lijm en PU-schuim geraakten versneld verduurd en de zool kwam los. Hatelijk, zo'n ingebouwde houdbaarheidsdatum. Voor de nieuwe schoenen ben ik teruggegaan naar het traditionele ambacht en oude technieken. In het Duits heet de techniek "zwiegenäht", komt van 2x genaaid en 2 zichtbare stiksels net boven de zool. Duurder in verwerken voor de fabrikant. In de hele catalogus met 200 paar schoenen zijn er amper 5 paar terug te vinden die "zwiegenäht" zijn. Ik ben benieuwd of deze het ook maar 4 jaar zullen uithouden.

INFINITY

Vakantie wordt ingevuld met op zoek gaan naar ruimte, lucht en licht. Eén met de natuur. Hotelkamers worden zo veel mogelijk vermeden. In het verleden, naast wandelen en langlaufen, heel wat fietsvakanties gedaan in Frankrijk, Polen, Schotland en Zuidwest-Engeland. Slaapzak, kookgerief en tent, alles mee op de fiets. Zalig toen, 4-5 weken bollen, vrij van gaan, staan, eten en slapen.

De laatste jaren beperkt het zich weliswaar tot autokamperen in Oostenrijk, wel in de volle natuur en in de rust, mediterrane klimaat en de tent opgesteld aan de oever van een meer, 's morgens vroeg genoeg opstaan en snel een skinny dipke doen, geen randanimatie en ook weinig last van onze "luidruchtige" Noorderburen, want die rijden door naar Kroatië.

De volgende keer op Ibiza zal het waarschijnlijk niet meer een yoga retraite in een finca met infinity-pool zijn, maar op camping in een tipi tussen de hippies

en yoga op het strand bij zonsopgang of zonsondergang. Misschien begin ik wel meer en meer een brand new hippie (de luxe) te worden?...

PI

Denkend aan die zonsopgang of -ondergang brengt mij dit bij mijn andere, oude en pure liefde, het natuurlijke licht. Aangenaam verrast, was ik in de les van Sally en Liesbeth als zij vertelden over pi en de gulden snede. Deze vindt men ook terug in de fotografie waarbij vele foto's volgens de gulden snede oftewel de 1/3e regel geschoten worden. Mooie bezigheid ... fotografie, boeiend om het juiste moment en het juiste licht te vatten. Het NU vastleggen om het LATER te herbekijken. Nadien wordt bij de foto gezegd "ziet ge NU hoe het VROEGER was". Spijtig dat er NU duizenden foto's digitaal geschoten worden om één voor één een eenzaam bestaan te lijden op een overvolle harde schijf. En dat je digitaal toestel na 2 jaar niks meer waard is, want de hardware kan niet meer mee met de software! En hoe zit dit NU bij ons, de mens? Hebben wij dan nooit een update 1.12 nodig?

SPIRI

Terug naar Ibiza, diezelfde Katja zei op het einde van die sessie: "je bent toch wel heel spiritueel". Wat moest ik daar nu mee aanvangen, dat leek mij toch iets religieus – kerkelijk te zijn, iets van de paters. Als dit enigszins kan vertaald worden naar "op zoek gaan naar puurheid, schoonheid, authenticiteit, meerwaarde en waarheid", dan kan ik met de term "spiritueel" wel leven! Voor de rest nog niet veel van ondervonden. Eerst zien en dan geloven zeker?

DEEP-HOUSE-TECHNO

Al moet ik wel toevoegen dat er iets magisch in de lucht hangt op Ibiza. Zou het magnetisme van het rotseiland Es Vedra toch enige uitwerking en invloed kunnen hebben op de mens zoals ook de kompassen van schepen in de buurt verstoord geraken? Toch wel opmerkelijk dat er op dit deep-house-techno-party-eiland zoveel aan yoga gedaan wordt en yoga-retraites georganiseerd worden. Vibes en trillingen alom, van boenke-boenke tot AUM, voor ieder wat wils.

HIPPIE

Tijdens dat "Inner Change Yoga Retreat" heb ik mezelf dikwijls de vraag gesteld wat ik daar zat te doen? We hadden nog 2 weken verlof op overschot en in september nog 's naar het zuiden gaan om de zomer af te sluiten, zou deugd doen. Ik wou wel 's gaan zien wat er zoal klopt van heel die sfeer en de hype die er rond Ibiza hangt, van party's tot hippies, en gecombineerd met een yoga retraite zou ik mijn madam wel kunnen meekrijgen. Vegetarische keuken en 6 dagen alcoholvrij. Voorts, uren mediteren, zoals kippen op stok zitten, 's ochtends en 's avonds een mix van yin – kundalini en vinyasa yoga en andere sessies zoals familie-opstellingen tussendoor. Van de 6 daagse retraite was er 1 stiltedag. Veel tijd om te denken en te moeten zwijgen. Anderen waren daar als single, wij als koppel...

Gelukkig werd mediteren en yoga afgewisseld met siësta aan het zwembad, een rondwandeling in Eivissa (Ibiza stad) of 's avonds naar de hippiemarkt Las Dalias.

NIETS

Wat doet dit met een mens? Ginder ter plekke niet veel, achteraf heb ik wel mij de bedenking gemaakt dat ik de volledige vakantie serieus in weerstand geweest ben. Freud zou er zijn werk aan gehad hebben.

En heel wat later is het allemaal op zijn plaats gevallen, en dat allemaal door dat laatste uur en 100 EUR lichter. Ondertussen merkbaar in kleine dingen die dag na dag een lamp doen branden.

Vrienden of burens zeggen wel eens dat er iets aan mij veranderd is, maar ze kunnen niet zeggen wat. Ik had het nooit durven denken! En dat allemaal door een vakantie in het zuiden...waarvan velen dachten dat dit enkel voor zon, zee en strand was! Niets is wat het is!

ALFA – OMEGA

Het Grieks alfabet begint met alfa en eindigt met omega, of begint het allemaal pas met Ohm?



AUM AUM AUM
AUM SHANTI

Tom De Ridder