Rustig zitten, niets doen, het gras groeit en de lente komt vanzelf… (Zen spreuk)

Misschien zou je mijn zoektocht wel zo kunnen omschrijven. Met het besef meer en meer ‘there’s nowhere to go, nothing to seek’, zoals Eckhart Tolle, één van mn grootste inspiratiebronnen, vaak herhaalt. Of, met de woorden van Lao Tsu ‘de weg zelf is het doel’. Het gaat vooral om het loslaten van heel wat ‘inspanning’, ‘moeten’, van al wat in de weg zit om vrij te zijn. Ooit zat ik aan de oever van de Ganges in India in een satsang van Shanti Mai. Eén zin is me zeer sterk bijgebleven. ‘The only reason I am sitting here *(op de stoel voor jullie satsang te geven)* and you there, is that I have realised who I am, and you still have *decided* not to’. Bevrijding en loslaten is een keuze en vraagt moed. Nochtans doen de bomen het zonder moeite elk jaar in de herfst, in volste vertrouwen dat er toch altijd weer een lente komt.

Mijn zoektocht begon, zoals bij velen, met veel ‘zoeken’ en weinig ‘tocht’ ☺. Het begon toen ik na 26 jaar wat ik zou noemen ‘in slaap te zijn’, wakker werd geschud. Ik kwam in aanraking met Afrika, haar spontaneïteit, levenskracht, en het steevaste geloof dat er veel meer is dan wat we werkelijk met onze eigen ogen zien. Ik werd toen in mn leven serieus door elkaar geschud. Of, zal ik het anders stellen: mijn weestand tegen transformatie zorgde voor heel wat aardbevingen. Een voetreflexologe met een ‘sixth sense’ lichtte voor mij langzaam de sluier op. Dat er inderdaad veel meer is dan wat we met eigen ogen zien. Dat we onze eigen realiteit creëren door de energie, gedachten en intenties die we uitsturen. Dat wat we uitsturen, naar ons terugkomt.

Ik dans al van mijn vierde levensjaar. Na intensief ballet, begon ik als tiener met Indische tempeldans en Afrikaanse dans. Het totaal andere lichaamsbewustzijn en het spectrum van energieën waar de Indische dans aan raakt (je zou kunnen zeggen dat het op alle chakra’s werkt), opende me meer en meer. Ik vertrok naar Afrika voor een doctoraat, rond dans weliswaar, in een poging lichaamsbewustzijn te rationaliseren. Iets wat ik goed als kind had geleerd. Mensen begrepen in Afrika slechts zelden wat dat doctoraat inhield. Ik was voor hen gewoon een danser. In hart en nieren. Vanuit passie en kracht. Misschien door mijn periode in Afrika begon ik zelf meer en meer die kracht te voelen, en mezelf eerder als een danser dan als een academicus te beschouwen. Ik voelde me goed in Afrika en huwde er.

Ik deed toen ook al een tijdje (Iyengar) yoga. Ik hield van de stretchingen. Langzaamaan begon ik ook te beseffen dat yoga veel dieper gaat. Ik was vaak ziek en zocht ook naar zelfheling. Ik wou me verder verdiepen. Omdat ik elk weekend in Oost-Londen mee repeteerde en optrad met een groep, vond ik een opleiding in Windsor, aan de Chi Yoga school. Ashtanga en meridiaanyoga.

Ik werd een ‘*die hard’*. Alle hardheid en moeten die ik in alle domeinen van mn leven botvierde, transponeerde ik naar yoga. Elke dag twee uur ashtanga ‘first series’. Geen ‘fun’ hoor: streven, grenzen verleggen. Het geeft wel een gigantische kracht in je derde chakra (zelfvertrouwen en boost). Tot ik dat moest stoppen omdat het ego er te veel in sloop. Op de rand van een burn out en scheiding zei mn lichaam resoluut ‘stop’. Eén jaar lang liep ik met een ‘bijna hernia’. Ik kon amper dansen, moest de ashtanga laten voor wat het was, en had op veel vlakken in mijn leven een puinhoop gecreëerd. In een wanhopige poging er niet helemaal aan ten onder te gaan, trok ik naar Thailand. Een workshop tijdens mijn yoga opleiding rond chakra’s en muziekmeditatie van een vrouw die aan Agama Yoga Thailand was verbonden, had me zodanig geïnspireerd dat ik besloot er 1 maand intensief yoga te gaan doen. Na 1 week had ik geen rugpijn meer.

Agama Yoga Thailand noemt zichzelf een ‘esoteric tantric yoga school’. Esoterie, chakra’s, tantrische filosofie waren de leidraad. Na die ene maand organiseerde ik alles zodanig dat ik een paar maand later terug in Thailand stond, dit keer voor 6 maand, met als start een tweede lerarenopleiding van 3 maand, 6 dagen op 7 en van 8u tot 20u met een drietal uur middagpauze. Het was een wereld die voor de me openging. Ik ontwikkelde een fijngevoelig (lichaams)bewustzijn. Uiteraard bleef ik dansen. Indische tempeldans, Bollywood, oriëntaalse dans. Ondertussen stond ik daar toen al meer dan 12 jaar mee op het podium, gaf lessen en workshops, ook in Thailand. Ik ontdekte ook vijf ritmes en andere vormen van vrije dans.

Ik stortte me weer volledig op mijn nieuwe weg, als een hond die zich weer in een nieuw bot heeft vastgebeten. De yogaschool was rigide in structuur en manipuristische yoga benadering (manipura = derde chakra). Dit wil zeggen dat alles maar ging rond jezelf meer ‘pushen’. ‘Hoe meer discipline je hebt, hoe langer je op je hoofd staat, hoe meer je verlicht zal worden’. Uiteraard stimuleert de hoofdstand je pijnappelklier, de klier die zorgt voor diep spirituele ervaringen door het vrijmaken van DMT, wat bijvoorbeeld vrijkomt als je sterft, of bij bijna doodervaringen. Maar in die school, georganiseerd als een universitaire yoga opleiding met 24 levels, plus nog een vervolg en vervolg en vervolg programma, had ik niemand gezien die ik na al die levels min of meer ‘wakker’ zou noemen. Swami is een zeer goede leraar, met paranormaal ontwikkelde capaciteiten. Toch had ik niet de ervaring bij iemand te zitten die een energie uitstraalde zoals Eckhart Tolle: vrij, bevrijd, wakker, of, met een moeilijk woord, ‘verlicht’… Het doet me vaak denken aan de video van Osho ‘the day I got enlightened’. In die video stelt iemand de vraag ‘wat gebeurde er de dag dat je wakker werd’. Osho vertelde dat hij een zeer strikte ‘practice’ had, yoga of meditatie of zo iets, zeer strikt en ascetisch. ‘The moment I woke up, I burst into laughter and asked for a cup of coffee. People thought I had fallen’. Hij was vrij, niet in het minst van wat ik het ‘spiritueel ego’ zou noemen. Het ego dat we zogezegd in ons dagelijks leven achter ons late om het volledig te transponeren op onze ‘spiritual practice’, yoga in mijn geval.

Net toen ik helemaal in de school zat, stuurde het leven me iemand om me er net op tijd uit te vissen. Ik herinner me één van mijn eerste sessies met haar. Het ging over het feit dat ik niet ‘onthecht’ kon zijn in mijn toenmalige relatie. Yoga predikt *aparigraha* ‘onthechting’, als één van de pijlers van jouw bewustzijn. Ze keek me aan en zei ‘ok gooi die apari-dinges nu ’s gewoon het raam uit. Wat zegt jouw innerlijk kind?’ Ik stond perplex. Mijn innerlijk kind? Wat heeft dat nu met stilte en meditatie en spiritualiteit te maken? Ik kwam toch bij die vrouw omdat ze zichzelf een ‘spiritueel coach’ noemt? Mijn vriend was bij haar geweest en zij had zijn ‘mind’ (denkende geest) zo overhoop gehaald dat ze hem ‘spontaan in een staat van totale absorptie en meditatie had gebracht’, zoals hij zelf zei. Dat wouden we allemaal wel in de yogaschool. Dus maakte ik een afspraak met haar. Een vrouw die 20 jaar bij Osho had gezeten! Net zoals Dolano wakker was geworden. Deva Premal (*Deva Premal en Mitten*) en Gitama *(The Wild Tantra)* had gekend bij Osho. Want ik wou ook stilte ervaren en in meditatie ‘vallen’. En ze begon over mijn innerlijk kind?

Ik werkte in periodes intensief met haar. Ze is mn grootste teacher, maar ook hartsvriendin. Al gooit ze alles naar mezelf terug. Ze zei me dat er niets te zoeken is, dat ik alle waarheid in mezelf vind. Geen guru, geen ‘ik zal je eens vertellen hoe dat zit met dat wakker zijn’. Nu nog steeds zegt ze, als ik voor de zoveelste keer in de knoei zit en ik haar vraag ‘wat moet ik dan doen’: ‘wat denk jij dat je moet doen’. Stilte is onze natuurlijke staat van zijn, maar wat zit er in de weg om vanuit je stille bewustzijn te leven. Prem Taro, want zo heet ze ([www.silent-awareness.com](http://www.silent-awareness.com)), is geen doetje, o nee. Ze zegt zelf: ‘the no-bullshit-method’. Met de scherpte van een zen meester spiegelt ze je je grootste blokkades, maar vanuit een diep, liefdevol verlangen dat mensen zich vrij maken uit hun eigen gecreëerde drama’s die ze in loops voor zichzelf herhalen. ‘You have the right to suffer’, zegt ze dan. ‘Maar dat is wat ik zie’. En dat gaat niet over diep spirituele thema’s, o nee. Het gaat over de afwas doen, hoe je groenten snijdt (ben je mindful???), autorijden, je lichaamstaal als je praat over je lief. Zen. Down-to-earth spiritualiteit. Want enkel als je kijkt naar je blokkades, patronen en loops waar je telkens in vervalt, en je je ervan bevrijdt, kan je gaan naar dingen zoals *aparigraha*. Of liever, het komt vanzelf. De tools die ze me leerde zijn: EFT, *step back and be free* (soort opstelling), enneagram bewustzijn en… lopen! Sommige mensen hebben een guru en zeggen ‘hij leerde me mijn persoonlijke mantra’. Wel, Taro leerde me lopen. ‘Lopen is de beste manier om die fight-or-flight reflex van jouw angsttype (enneagram) te transformeren in jouw lichaam’. Dus ik krijg van haar geen speciale esoterische mantra, geen ingewikkelde *pranayama* (ademhalingstechniek). Loop, dans, doe EFT, praat met je innerlijke kind…

Op die manier ontvouwt mijn weg zich verder. Vanuit al mijn ervaringen breng ik mensen in hun lichaam. Want voor mij werkt het om via het lichaam in de stilte te komen. Lichaamsbewustzijn als poort naar stilte. Ik geef yoga, in groep of individueel in mijn eigen yogastudio, of op verplaatsing, aan kinderen en volwassenen en innerlijke kinderen. Ik dans, geef workshops Indische dans, Bollywood en last but not least chakra dans, en treed op. Ik pas ook EFT toe om mensen te helpen zichzelf verder te bevrijden. Daarbij is er altijd een belangrijk uitgangspunt: er is geen doel. Nowhere to go, nothing to seek. Mensen komen vaak naar de yoga ‘omdat ze willen ontspannen, rust vinden, leniger worden’. Ik zeg vaak: je yogamat is als een spiegel waarop je jezelf tegenkomt. Je onrust, je lichaam, je gedachten ‘mijn buur doet het beter’ of, erger nog, ‘ik kan het niet want ik kan niet met mijn neus aan mijn knieën’ (de grootste yogamisvatting als je ’t mij vraagt). Yoga begint vanuit volledige aanvaarding van wat is, van hoe je lichaam is, en dan vanuit loslaten en rust ‘yoga laten gebeuren doorheen jou’. Zonder doel. In overgave. Ik ben blij in Laverna binnenkort een sessie rond hartchakra met yoga en chakradans te kunnen geven. Ben erg benieuwd…

Gwenda Vander Steene

[www.nectaroflife.be](http://www.nectaroflife.be)

[www.nectaroflife.dance](http://www.nectaroflife.dance)