

Vrij zijn

Ik kwam tot weinig. Of in ieder geval kwam ik tot minder dan ik dacht dat ik zou komen toen ik nog druk was met lesgeven en meer vrije tijd mij een zegen leek omdat ik nog zoveel te doen had. Maar in plaats van dat te doen wat me heerlijk leek om te doen, kwam ik mezelf steeds vaker tegen in een lamlendige boosheid die ik kende van eerder in mijn leven. Nooit gedacht dat ik nog eens tegen deze muur van ondoordringbaar gezag zou oplopen. Vader overheid had bepaald dat ik niet mocht doen wat ik het allerliefste deed, namelijk mezelf zijn. Er waren allerlei alternatieven waar ik mijn leven vorm mee kon geven. Maar aangezien ik in de afgelopen 53 jaar meermalen het circus van alternatieven had onderzocht wist ik dat ik niets anders wilde dan wat ik al deed. Namelijk mezelf zijn en yoga doen, yoga leven en yogales geven.

Ook al weet ik dat ik een illusie ben, toen ik niet meer kon doen wat ik het liefste deed, voelde de illusie net zo ellendig als die keren dat ik voor een depressie stond. Het leven waarin ik mij gelukkig waande ontglipte mij. Ik zat thuis in een wereld vol coronagekte en voelde me extra lullig omdat, terwijl ik dacht dat ik lekker bezig was, iets in mij zich toch had geïdentificeerd met de rol van yogadocent.

Waar ik de ene dag nog dacht dat ik vrij en veilig was zolang ik maar belasting betaalde, kwam ik de andere dag niet meer voor- of achteruit. Ik zat letterlijk vast in mijn lijf en liep in die oude valkuil van boosheid, verdriet en angst. Het leek of ik alles wat een week ervoor nog zo gewoon had geleken volledig kwijt was. Ik was mijn blije, optimistische zelf kwijt.

Ik had een zetje nodig om weer in beweging te komen. Gelukkig kwam mijn echtgenoot op het idee mij in de lege yogastudio les te geven. Op de mat, in de asana's, adem voelen, lijf voelen, mijn kritiek voor me houden en in beweging komen. Uit de wurggreep van vastgezette emoties terug naar voelen, ademen en zijn. Aanvaarden dat ik niets weet, ben of voorstel, gewoon opnieuw beginnen.

Iedere dag opstaan en het leven de kans geven om opnieuw te beginnen. Ik leef, ik struikel, ik val en sta weer op. Ik ben mezelf in alle omstandigheden, geïdentificeerd met alles wat zich aandient omdat nog steeds ik het ben die dit leven leeft. Tegelijkertijd ben ik me ervan van bewust dat er een ego binding is en dat er momenten zijn waarop deze ego binding los kan worden gelaten, in het bewustzijn van de ervaring van het (me)Zelf-zijn.

Mediteren helpt en lukt mij wel nu ik vast zit. Ik volg de bekende route naar het diepere contact met mezelf. Het helpt mij om mij via facebook te verbinden met de mensen van Samsara die ook 'zitten'. Ik maak mijn aanwezigheid kenbaar en weet mij gedragen. Het stil zitten, ademen en simpelweg zijn is mijn levensader. Het voedt mij als ik les geef en voedt mij als ik geen les geef.

Deze tijd waarin we met z'n allen verplicht thuis werken, wierp mij terug in een kindstuk, in de allesverlamende angst mezelf kwijt te raken. Nu ik dit doorzie, kan ik doen wat ik zoal doe. Ik studeer, ik wandel, ik lees, ik schrijf, ik leef, ik voel, ik adem, ik kook, ik eet, ik slaap, ik yoga, ik mediteer, ik lummel maar wat aan en ik ben. Altijd mezelf, met of zonder angst, met of zonder yogales, met of zonder ge- of verboden. En in dat mezelf zijn sta ik gelukkig niet alleen. We zijn als mens allemaal dat zelf als ego-ik dat nader onderzocht mag worden.

We betalen belasting, oefenen het vak uit van yogadocent en zijn gebonden aan de regels van de wet. Vrij zijn is een state of mind en yoga is de weg daar naar toe. Geïdentificeerd en soms voor even vrij in totale openheid ben ik altijd weer dankbaar voor wat de yogaweg mij brengt.