



IS
HET
LEVEN
BETER
MET
TWEË?

*en andere vragen
die mensen zich al
duizenden jaren stellen*

MOUNIRA BAZZI
& FEMKE COOPMANS



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

Het Leven en De Wijze

We stellen vragen en gaan op zoek naar antwoorden in de oosterse traditie. In het Westen kennen we de Griekse wijsgeren beter, en wie weet was Plato met zijn socratische dialoog zelfs de eerste inspiratiebron toen we aan een gesprek dachten tussen een student en diens leermeester. Excuseer ons nog een keer voor onze sulligheid. We beloven dat we er niet mee zullen overdrijven. Integendeel, de student in ons verhaal staat met twee benen in het leven van vandaag, holt door de ratrace, houdt veel bordjes omhoog. Het is een student van het leven die al een stukje geleefd heeft, niet iemand die pas naar de universiteit trekt. Vandaar: het is 'Het Leven'. De leermeester, in dit boek 'De Wijze', antwoordt. Maar anders dan bij Plato zorgen die antwoorden niet per se voor helder afgebakende inzichten. Soms zijn het zelfs opnieuw vragen die Het Leven uitdagen om in zichzelf op zoek te gaan. Misschien is dat zelfs het grootste verschil tussen de oosterse en de westerse filosofie.

Overigens, ook in de oosterse traditie gaan leermeesters, goeroes, baba's of wijzen voortdurend in dialoog. Een groot deel van de overgeleverde teksten zijn ofwel gesprekken tussen geliefden, ofwel is er een leermeester die de met zichzelf worstelende man (meestal een man, ja) op weg zet. De leermeester of goeroe zorgt eerder voor inspiratie en vragen die je dichter bij jezelf brengen dan voor concrete antwoorden en inzichten. Het is een richting waarin de westerse filosofie ook steeds meer lijkt te evolueren. Filosofie is niet ingewikkeld, maar uitdagend, spannend en helpt je vooruit bij de heel gewone obstakels van het leven.

Bovendien heeft De Wijze een toverdoos vol tools en technieken, nieuw ontwikkeld of recht uit de traditie en altijd op maat van het leven van vandaag. Denk aan ademhalingstechnieken, meditaties en kleine rituelen. Je vindt ze aan het einde van elk hoofdstuk. Het zijn dingen die wijs zijn om te doen en waar Mounira jaren aan sleutelde. Dat hadden de oude goeroes en hun studenten niet, of toch niet op zo'n manier dat iedereen er overal mee aan de slag kon. Eventjes tussendoor tijdens de middagpauze, bijvoorbeeld.

Dit is een boek voor zoekers. Niet alles is waar, maar bijna alles is wel herkenbaar, soms met een knipoog. Het is niet te dik, dit soort onderwerpen weegt al zwaar genoeg. Het is er voor mensen die zich onderweg naar het werk, tijdens de afwas of wanneer ze in bad zitten, vragen stellen over het leven. Over waarom zij altijd te weinig tijd lijken te hebben. Of hoe het komt dat anderen zo rustig en georganiseerd door het leven lijken te dansen en zichzelf helemaal niet. Het boek is voor mensen die worstelen. Voor ons allemaal dus op z'n minst een beetje. Er is werk aan onze mentale gezondheid. We hebben moeite met tijd, met relaties, met verdriet, met geluk. Misschien moeten we wat minder jagen op geluk? Want wat is dat ook, gelukkig zijn? Nee, wacht, die vraag is te groot. Dat is een boek apart. Het is ook een boek voor Philip, de vriend van Mounira die gewillig onze ademhalingstechnieken testte en aan wie we tijdens het schrijven voortdurend dachten. Zou Philip dit lezen? Zelfs als hij het niet van plan is, dan zorgen we er in elk geval voor dat hij er geen spijt van krijgt als hij het toch doet.

We schrijven ons nog iets verder in de traditie in. De eeuwenoude hymnen, sloka's en soetra's zijn bijna altijd kernachtig geformuleerd, bedoeld om in een mondelinge traditie van generatie op generatie door te geven, waarbij de leraar ze telkens 'uitpakt', van commentaar voorziet. Het is aan de leraar om die

Tijd is een vreemde constructie. Hebben wij de tijd uitgevonden?
Of is tijd er gewoon altijd?

DE WIJZE:

Ik kan je geen duidelijke betekenis van tijd geven.

De tijd is vluchtig.

En ook weer niet.

Tijd kun je definiëren als dat waarin alle dingen gebeuren.

Daarbij bestaat een uur uit een bepaald aantal minuten, een dag uit uren en een jaar uit dagen.

Tijd betekent hier zijn.

Tijd is aanwezig zijn. Nu.

Tijd is een intens verlangen naar iets wat we in het verleden meemaakten en naar een moment in de toekomst, een moment dat we nog niet beleefden.

Tijd is onze manier om ons leven te regelen en te evalueren. Seconden, minuten, uren, dagen, maanden, jaren en decennia. We zetten ze allemaal in om over onze ervaringen en de wereld rond ons na te denken. Je ziet de tijd voorbijtikken in de beweging van de secondewijzer en hij verstrijkt samen met de zon die langs de hemel glijdt. Maar hoe toereikend is tijd als maatstaf van succes of dingen die verkeerd liepen, van de lengte van een yogasessie en wat het ons allemaal oplevert? Bestaan verleden, heden en toekomst eigenlijk wel? En kun je ze een bezoekje brengen?

Wat is gisteren,

Morgen,

Of vandaag?

Wat is ruimte,

Of eeuwigheid?

Ik zit in mijn eigen stralende glans.

ASHTAVAKRA GITA (19.3)

We stapelen herinneringen uit het verleden op, maar hebben er geen uit de toekomst; dus de tijd lijkt in elk geval van het verleden naar de toekomst te reizen. Op het ene moment doet hij dat traag, een andere keer sneller. Of zo lijkt het toch. De eeuwenoude queeste naar de ware aard van de tijd zweeft ergens tussen de natuurkunde en de filosofie. Tijd is bijzonder mysterieus, dat moeten zelfs de knapste wetenschappelijke koppen bekennen.

Er zijn in grote lijnen twee moderne theorieën over hoe tijd werkt:

Theorie A: Verleden, heden en toekomst bestaan en de tijd verstrijkt.

Theorie B: Tijd kan objectief gezien nooit verleden, heden of toekomst zijn en het vervliegen van de tijd is een illusie.

Het kan dat een van de theorieën juist is, of ze kloppen allebei.

Een hogere lichaamstemperatuur kan jouw gevoel van tijd tot wel twintig procent vertragen. Daarom lijkt beweging tijdens een yogasessie ook zoveel te bevatten in zo weinig kloktijd. In **savasana**, wanneer je neerligt aan het einde van de yoga, gaat de tijd traag. Op hoogte loopt de tijd dan weer sneller. Zet een klok dertig centimeter hoger en ze begint al (een miniem klein beetje) sneller te tikken. Mensen die in de penthouse van een appartementsgebouw wonen, verouderen sneller dan hun benedenburen op het gelijkvloers. Je hoofd verouderd sneller dan je voeten. En op zeeniveau gaat de tijd trager dan in het hooggebergte. Het verschil is niet groot, maar het is er wel.

Waarom willen we oud worden, en ook niet?

‘Vertrek, en ik volg je na honderd hartslagen,’ zegt Yudhishtira tegen zijn broer Bhima in de *Mahabharata* (p. 137).

HET LEVEN:

We willen niets missen. Kinderen, kleinkinderen, neefjes en nichtjes willen we groot zien worden. Als we maar zo lang mogelijk samen kunnen blijven met de mensen, of dieren, waar we van houden! Ondertussen vinden we het maar niets dat hier en daar iets begint te haperen. Dat stoort. Maar de leeftijd, daar is niets aan te doen. We leven op het ritme van ons hart, dat tikt zoals de tijd. Dus waarom willen we oud worden, en ook niet?

Een. Keer. Of ongeveer.
Elke. Seconde. Maar weer.
Kaboem. Kaboem.
Bij jou. Bij mij. Iets sneller.
Nog sneller wanneer ik aan jou denk.

Heer Metronoom de Doordrummer.
Dag en nacht.
Met volle aandacht.
Voor de grillen van de dirigent.

Terwijl mijn vingers onzeker over de piano glijden.
Terwijl jouw benen je fiets op snelheid stampen.
Door weer, wind en langs de Scheldedijk.

Zolang ons hart klopt, worden we ouder.
Samen ouder.
Elke. Seconde. Weer.
En soms ook dubbel zo snel.
Drie. Miljard. Keer. Of ongeveer.
Kaboem. Kaboem.

Zo klinkt het tikken van de tijd.
Voor jou al langer dan voor mij.

Kaboem. Kaboem.

Elke band speelt zijn eigen lied.
En de drummer gaat altijd als laatste naar huis.

DE WIJZE:

Iemand zei mij deze ochtend: wat zie jij er jong uit. Maar zelfs als ik er niet jong uitzag, dan nog werd ik oud. Het is een voorrecht om in een fysiek lichaam te mogen zijn, maar dat lichaam vormt ook een voortdurende uitdaging om je er niet door te laten definiëren. Ik hou er niet altijd van om te merken hoe het stilaan ouder wordt, maar eigenlijk is dat dus niet echt relevant. Ik zie mijn lichaam graag als een kistje waar mijn geest in zit.

Dé yogamethode waarmee je tijd overstijgt, is er diep induiken. In het hindoeïsme is de tijd een god, Kala, die beweegt in meedogenloze, bloederige en terugkerende cycli. Het begrip **ksana** staat voor de kleinste toename van verstreken tijd. Een moment dat zo kort is dat het eigenlijk geen duur heeft. Ksana is tijd buiten de tijd. Vergelijk het met een punt in de meetkunde. Net zoals een punt geen hoogte, lengte of breedte heeft, heeft ksana ook geen duur. Een herhaald punt of twee punten naast elkaar vormen samen de eerste dimensie van een lengte. De ksana die

met haar geheugen van drie seconden. Ze probeert verschillende ‘walvisdialekten’ door in slow motion te spreken op tonen die doen denken aan walvisgeluiden. Leven walvissen op een veel trager ritme?

En hoe zit dat bij mensen? Leven mensen op verschillende ritmes? Neem nu een oude vriendin. Stijlvol, lang en rank. Zo iemand die door de dag schrijdt en uiterst aangenaam gezelschap is op een terrasje. Vol verhalen zat ze. Maar toen we een paar dagen samen naar Milaan reisden, werd dat een erg intense citytrip onder vriendinnen. Ze had tijd nodig in de badkamer. Ze had tijd nodig om haar tas te maken, en om nog eens na te kijken of ze niets vergeten was. Ze had tijd nodig om de route te bestuderen. Als ze een tramticket ging kopen, herhaalde ze drie keer hoe dat werkte, om er zeker van te zijn dat ze het systeem goed begrepen had. Op den duur vond ik zelfs dat ze meer tijd dan gemiddeld besteedde aan het binden van haar schoenveters. Uiteindelijk leek het mij goed om ervan uit te gaan dat zij gewoon op een ander ritme leefde. Net zoals die collega met wie ik later samenwerkte, die slome leider bij de jeugdbeweging, de oude directeur...

Hun klok tikt anders. Kan dat?

En heb jij meer tijd dan ik?

We kregen het afgelopen jaar wat tijd cadeau. Maar toch. Hoe kan het dat hij zo rustig en opgeruimd is? En ik niet. Ik heb structuren bedacht om het allemaal bij te kunnen houden, hij heeft dat niet nodig. Zijn structuur zat er al van bij het ontwerp in. Dat betekent ook dat hij mijn rust is, en dat ik hem wild hou.

DE WIJZE:

Iedereen is anders, ervaart de tijd anders en deelt de tijd anders in.

Daardoor zullen ook weinig mensen het zien wanneer jij 's avonds laat werkt, 's morgens vroeg alweer druk in de weer bent, aan jezelf twijfelt, obstakels overwint, risico's neemt, je dromen en ambities waarmaakt. Ze zien enkel het resultaat en zeggen dat jij toch zoveel geluk hebt. Wie weet vind jij dan zelf ook dat het puur geluk is. Dan voelt het ook dubbel zo goed om iemand in de buurt te hebben die op de andere kant van de weegschaal gaat staan.

De tijd lijkt niet altijd in ons voordeel te fluiten, maar dat ligt minstens ook voor een deel aan hoe wij ermee omgaan. Het goede nieuws is dat jij er zelf voor kunt kiezen om het vanaf nu anders te doen.

4* Wijs om te doen

#1

Visualiseer dat je hier bent en tijd hebt

(meditatie)

Sta recht, met je voeten tegen elkaar, je armen hangen ontspannen naast je lichaam. Sluit je ogen en beeld je een licht in dat brandt aan de basis van je ruggengraat. Kijk intens naar dat licht en zie hoe het omhoog klimt tot in je hersenen. Laat de

verbinding tussen die twee punten nu een volle lijn van energie worden. Verbind die lijn langzaam met een andere lijn die daar loodrecht op staat en van oor tot oor gaat. Zo creëer je een kruis van energie en rust.

Weet dat je in en over je volledige lichaam ontelbaar veel van die punten hebt die met elkaar in verbinding staan en die zogeheten 'meridianen' vormgeven. De meridianen staan aan het roer van de kracht die jij in je hebt.

Stel ze je voor als de aan-uitschakelaars van je lichaam en je geest.

Alles wat je denkt, elk woord en elke visualisatie is in essentie energie. Gebruik de energie en elektriciteit van je gedachten om de meridianen zo te activeren dat jij je aanwezig kunt voelen. Hier. Nu.

Als je deze oefening doet, zul je je fysiek aanwezig en geaard voelen. Je zult merken hoe de energie die je visualiseert over je ruggengraat beweegt en jouw energieniveau doet stijgen. Heb je moeite met visualiseren, dan kun je met je vingers over je lichaam bewegen, naar boven en naar beneden, links en rechts, terwijl je je de connecties probeert voor te stellen.

#2

Draag een armbandje om je linkerpols

Ben je rechtshandig, dan draag je een armbandje om je linkerpols, en vice versa. Als je het gevoel hebt dat de tijd jou inhaalt of dat je jezelf in alle haast omverloopt, dan raak je dat bandje even aan of je kijkt er gewoon naar.

Het onaangename gevoel dat je krijgt van de race tegen de tijd, kun je zien als angst of zelfs paniek, vaak zo subtiel dat je niet ziet hoezeer die gevoelens jouw mind overnemen.

Telkens wanneer je een beklemmende gedachte herkent, kun je kiezen wat je ermee doet. Raak je bandje aan en bevestig voor jezelf:

Ik ben hier

Ik ben aanwezig

Ik heb al de tijd die ik nodig heb

Focussen op dit moment, hier en nu, is alles wat ik moet doen

Maar wacht niet tot je eraan denkt. Zorg ervoor dat je in de loop van de dag:

_ opmerkt,

_ herkent,

_ bevestigt.

#3

Tikken

Tik vijftig seconden met je vingers op de energiecentra in je lichaam: je kruin, je navel, je maag. Voel hoe je zo aanwezig bent.

#4

Wijsvinger en duim

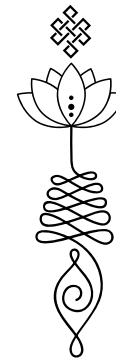
Breng de aandacht naar je lichaam en doorbreek de vicieuze cirkel van piekeren en je zorgen maken door je wijsvinger en je duim één minuut stevig tegen elkaar te drukken. Herhaal dit verschillende keren per dag.

HOOFDSTUK 2

Liefde & Verdriet

*'Liefde is iets bijzonders.
Wanneer je iemand liefhebt,
Een tastbaar, voelbaar iemand,
Dan gaat de hele wereld open.
Als je het universum wil leren kennen,
Durf het dan aan om van een iemand te houden.'*

(UIT: RADIANCE SUTRAS (YUKTI VERSES, 99))



Mijn hart zit vol, er is geen plaats meer. En dan komt er toch nog iemand bij die ook plaats vraagt, en dat lukt. Biologielessen zeggen dat je hart ongeveer even groot is als je vuist. Maar hoeveel plaats is er dan?

Groot is het niet
Maar er past wel veel in
Mijn hart kent geen einde
Er was alleen een goed begin

Het was zo groot als mijn vuist
Toen ik voor 't eerst de wereld zag
De wereld mij zag
Mij warm hield
Mij suste
En liefhad

Onder de zon die over het leven waakt
Alleen op haar hemelreis, ons allemaal even aanraakt

Het was zo groot als mijn vuist, al groter
Toen we speelden dat we dronken waren
Van onze fietsen vielen
En luid lachten
We lalden
Voelden

Vliegend door de onbestaande tijd, die afscheid met liefde mengt
Door wilde haren glijdt, dromen verjaagt en andere terugbrengt

Het was zo groot als mijn vuist, groter
Toen jij naast me kroop
Jouw warmte
Warmer
Dan de mijne
Wij

Zacht als water dat zich waardig een weg baant
Rond de moedige dame die zich opgekruld een rots waant

Het was zo groot als mijn vuist
Toen ik jou de wereld wenste
De parels uit de zee
Goud in je hart
Zo groot
Als je vuist

Licht als een lach die gedragen door de wind
Het huis door huppelt tot hij moegespeeld mij vindt

Het was zo groot als mijn vuist
Toen ik jou verloor
Ik had je nog graag
Ik wou nog
Dacht nog
Zag nog
Amrita, nectar, wat als dat kon

Het eeuwige leven dat onze adem bezong

Moeders en vaders
Broers en zussen
Vrienden en lieven
Zonen en dochters
En nog is er plaats

Groot is het niet, een vuist is niet groot
Maar een hart, een vat vol liefde
dat soms overloopt

Liefde is bemind worden wanneer we sterk en heel en prachtig zijn. Het is ook bemind worden wanneer we instorten en verkrummen. Dan komt degene waar we van houden dicht bij ons op de grond zitten om ons eraan te herinneren dat we de stukjes niet weer aan elkaar moeten lijmen, dat we niets moeten opruimen, omdat die brokstukken een stukje van ons zijn. We worden bemind, graag gezien, gezien en vastgehouden. Dat is liefde. Vanuit ons hart.

7* Wijs om te doen

#1

Waar zijn de Liefde of de Angst?

Of je nu een partner hebt of niet, als je voelt dat je vastzit of ongelukkig bent, dan is dat omdat jij ervoor kiest om angst en gebrek te zien in plaats van liefde. Je voelt je dan zwak, zenuwachtig en vooral onzeker over hoe je je moet gedragen over jezelf. Als je liefde voelt, voel je je ook veilig genoeg om los te laten. Dus als jij het gevoel hebt vast te zitten in een situatie of een negatief patroon, vraag je dan af waar de liefde is. Waar is de liefde? Alleen al het stellen van die vraag kan jou tot nieuwe inzichten brengen.

Neem heel even de tijd en vraag je af waar liefde ontbreekt in specifieke situaties in jouw leven. Bedenk dan alle mogelijke manieren waarop jij liefdevoller, vriendelijker, begripvoller... kunt zijn voor jezelf, voor andere mensen en voor de manier waarop jij situaties beoordeelt.

Zit je vast in een relatie of merk je dat je worstelt met een aantal blokkades, vraag je dan heel eenvoudig af waar de liefde is. Zoek in je hoofd en in je hart naar alle momenten, omstandigheden en ervaringen die de angst of twijfels kunnen vervangen.

Misschien kun je ervoor kiezen om te focussen op wat je leuk vindt aan je partner, en niet op wat je stoort. Of misschien ontdek je dat je een en ander verkeerd interpreteerde. Ga voluit voor die nieuwe inzichten en laat ze werkelijkheid worden.

Aanvaard en weet dat je op elk moment grenzen kunt verleggen en doen verdwijnen met liefde.

#2

Hartslagen

Als je twee levende hartcellen van verschillende mensen in een kommetje legt, vinden ze na verloop van tijd een derde, gezamenlijk ritme. Ze kloppen samen.

Daarop gebaseerd:

Adem in stilte diep in en voel het ritme van je hart.

Mediteer op het ritme dat jouw hartcellen met elkaar delen.

Laat dat ritme klinken als jouw baken.

Terwijl je aan de dag begint, blijf je het ritme van je hart naar alles en iedereen rond je sturen, met je normale ademhaling.

Wees je bewust van de momenten waarop je je energiek voelt en vol emotie. Op die momenten beleef je volop jouw relatie met de wereld.

Omdat de Engelse versie waaruit we vertaalden zo mooi klinkt als je ze luidop leest, geven we ze hier ook mee:

*I am the taste in water,
the light in the moon and sun,
the sacred syllable Ôm
in the Vedas, the sound in air.*

*I am the fragrance in the earth,
the manliness in men, the brilliance
in fire, the life in the living,
and the abstinence in ascetics.*

*I am the primal seed
within all beings, Arjuna:
the wisdom of those who know,
the splendor of the high and mighty.*

*I am the strength of the strong man
who is free of desire and attachment;
I am desire itself
when desire is consistent with duty.'*

(UIT: BHAGAVAD GITA (7.8-12))

HET LEVEN:

Staat mijn neus scheef?
Is mijn kont te dik?
Zijn mijn kuiten buiten proportie?
Heb ik afhangelende schouders?
Kun je zien hoe mijn buik blubbert?
Staan mijn ogen te ver uit elkaar?
Zijn mijn wimpers te blond?

Mijn oren te groot?
Mijn lippen te smal?
Zien mijn tenen er krom uit in die sandalen?
Werkt de zwaartekracht al zwaar in op mijn borsten?

Nee, zei hij.

Als jij moest kiezen, welk zintuig zou je dan opgeven? Ikzelf vind mijn neus vaak vervelend.

Als ik mijn neus opgaf, dan zou ik jou niet meer kunnen ruiken. Je haren, je huid. Of de geur van gras die hondenpootjes hebben na hun ochtendwandeling. Zonder ogen zou ik niet zien hoe de zon in de woonkamer binnenvalt op het tapijt. Met mijn oren hoor en maak ik muziek, ik hou van de stemmen op de radio en ik verken stiltes. Ik proef, ik voel, ik val, ik adem.

Dus hij twijfelde. Meer nog, hij wist het niet. Hij had er geen idee van welk zintuig hij eventueel kon missen, hij beleefde er zoveel plezier aan. Aan allemaal, in de juiste verhoudingen.

En als je zou kunnen kiezen, zou je dan liever slim en lelijk zijn of mooi en dom?

Dat hangt ervan af, zei hij. Ik wil graag jouw mooi zijn, maar niet per se dat van iemand anders. En slim genoeg om jou te kunnen volgen. Het minst graag zou ik 'gewoon' of 'normaal' zijn, want dat lijkt mij zo ordinair gewoontjes.

De schone of het beest?

Dat is makkelijk: jouw beest.