

RAKEN AAN HET ONNOEMBARE

De invloed van eutonie op mijn spirituele beleving en zelfzorg

Marnic Clarys

2016



Vlaamse Eutonie School vzw

Marnic Clarys

- Lector aan de Karel de Grote Hogeschool, opleiding Sociaal Werk
- Eutoniepдагоог^{VES}

Info en cursusaanbod: **www.eutonie-in-antwerpen.com**

Eindwerk aangeboden tot erkenning als eutoniepдагоог
door de Vlaamse Etonie School

Eerste uitgave: Vlaamse Etonie School (VES), Lier, 2016

Er zijn dingen die voor ons, mensen, te groot zijn: pijn, eenzaamheid en dood, maar ook schoonheid, verhevenheid en geluk. Daarvoor hebben we religie geschapen. Wat gebeurt er als we die verliezen? Die dingen zijn dan nog steeds te groot voor ons. Wat ons blijft is de poëzie van het individuele leven. Is die sterk genoeg om ons te dragen?

Pascal Mercier, Nachttrein naar Lissabon (2004)

Voor Mathias en zijn pa, Chris.

Voor Wim.

Aan alles komt een einde, en alles leeft voort.

DANK

Langs alle kanten word ik 'bezocht' met giften zonder dat ik die verdien. 'Genaden' noemden ze die vroeger. Zegeningen van boven, van onderen, van links en van rechts. En mijn gat breeduit in de boter.

Zomaar cadeau. Voor niets! Ik weet niet aan welke kant ik moet beginnen met 'merci' zeggen.

Terwijl ik tegelijk met deze rijkdom bibberend aan een draadje van spinrag hang dat weldra zal afbreken.

Nathalie Voor je liefde. Voor de weg die we samen gaan en de weg die ik kan gaan.

Warre Voor je nabijheid en je afstand. Voor je indringende levenslessen.

Jitse Voor je goesting. Voor je inspirerende levenslessen.

Christiane Voor je vertrouwen. Voor je wegwijzer naar eunomie.

Werner Voor je broederschap. Voor je bedachtzame diepgang.

Piet Voor je openhartigheid. Voor je aanhoudend zoeken.

Brecht Voor je kwetsbaarheid. Voor je maatschappelijk relevante boerenmoed.

Nick Voor je authenticiteit. Voor je gebeitelde vriendschap.

Lieve Voor je echtheid. Voor je koppig zoeken naar goed doen.

Vincent Voor je eerlijkheid. Voor je levenswijze kampvuurinzichten.

Veerle Voor je visie. Voor je collegiale, kritische zin.

Jeff Voor je voorbeeld. Voor je geloof in jonge mensen.

Mia, Renild, Walter en Therese

De indruk die jullie maakten, elk apart en als opleidingsteam, is diep en blijvend. Gemeende dank voor jullie bescheiden wijsheid, vastberaden toewijding, ijverige zorgvuldigheid, enthousiaste creativiteit, tactvolle verdraagzaamheid, nuchtere intelligentie, initiatiefrijke kracht, milde zorg, evenwichtige relativiseringszin en aanstekelijke speelsheid.

Jill, Lieven, Marthe en Myriam

Bedankt omdat jullie als gastdocenten enthousiast jullie kennis en inzichten ervaringsgericht doorgaven.

Josefine en alle andere achter-de-schermenmedewerk(st)ers van de Vlaamse Eunomie School vzw

Voor jullie voorwaardenscheppende werk en stille dienstbaarheid: dank je wel.

M'n collega-cursisten, in het bijzonder Frank

Door jullie open en kwetsbare houding voelde ik me veilig genoeg om ook mijn leerproces te delen. Dat was goud waard. Bedankt daarvoor.

Rita, Renild, Marthe, Magda, Mia, Karlien en jullie cursisten

Jullie brachten de moed op om je door mij te laten observeren. Dat was een belangrijk onderdeel van mijn leerproces. Van harte bedankt.

Ingrid en Karlien

Jullie gastvrijheid, waar ik van genoot, ervaarde ik als een verlengde van jullie persoonlijkheid. Het is een voorrecht om daar 'dank u' voor te kunnen zeggen.

Nicolle en alle andere koks

Zoals ik tijdens een maaltijd eens zei: "Alleen hiervoor zou een mens deze opleiding nóg eens willen volgen. Merci hé!"

Ann, Marleen, Hilde, Veerle, Bart, Piet, Jean-Pierre, An, Werner, Karlien en Patricia

Als deelnemers aan mijn stage stelden jullie vertrouwen in me. Bedankt om jullie kwetsbaar op te stellen. De feedback die jullie me gaven was een belangrijke bijdrage aan mijn leerproces.

Greta

Dank je wel voor je nauwkeurige feedback en je doorleefde betrokkenheid op de inhoud van m'n eindwerk.

De omkaderde en geel gemarkeerde teksten zijn citaten¹ die ik selecteerde uit enkele boeken van Bruno-Paul De Roeck (1930-2012). Vaak accentueren of relativeren ze sommige inhoud. Soms werpen ze er een ander licht op. Ik maak er dankbaar gebruik van omdat ik er me aangrijpend in herken.

Daarom zocht en vond ik in 2010 ook contact met deze psychotherapeut en docent, tevens schrijver en beeldhouwer. Tijdens onze warme ontmoeting viel me zijn eenvoudige, doorleefde authenticiteit op. Een wijsheid die zijn geschriften ook uitademen.

Voor tien jaar eutonie² en zoveel meer: tienduizend keer eucharistie³!

¹ Ik nam de vrijheid om in drie citaten van Bruno-Paul De Roeck een zin te wijzigen.

² Het woord 'eutonie' is afgeleid van het Griekse 'εύ-tonos' [éw-tonos]: 'eu' betekent 'juist', 'goed' en 'tonos' is 'spanning'.

³ Het woord 'eucharistie' is afgeleid van het Griekse 'εύ-χαριστέω' [éw-charistéo], dat 'dankzeggen' betekent. In het Nieuwgrieks betekent 'εύ-χαριστώ' [éw-charistó] nog altijd 'dank je wel'.

INHOUD

VOORWOORD		I-V
DEEL 1	EEN LIJFELIJKE ERVARING OP EEN HEUVEL	1
DEEL 2	MYSTIEK, MYSTIEKE ERVARING EN SPIRITUALITEIT	3
	1 Wat is mystiek?	3
	2 Wat is een mystieke ervaring?	3
	3 Wat is spiritualiteit?	4
	4 Spiritualiteit als levenshouding	5
	5 Spiritualiteit als levenskunst	5
	6 Spiritualiteit en wetenschap	6
DEEL 3	OP ZOEK NAAR VERKLARINGEN VOOR SPIRITUALITEIT IN HET ALGEMEEN EN VOOR MIJN MYSTIEKE ERVARING IN HET BIJZONDER	7
	1 Enkele verklarende theorieën uit de neurologie	7
	1.1 De 'God-spot' in de hersenen	7
	1.2 De goddelijke hersenstam	7
	1.3 Onverwacht inzicht	9
	2 Enkele verklarende theorieën uit de psychologie	10
	2.1 Zingevingsvragen	10
	2.2 Meervoudige intelligentie	11
	2.3 IQ, EQ en SQ	11
	2.4 Flow	14
	2.4.1 Flowervaring	14
	2.4.2 Acht kenmerken van flowervaringen	15
	2.4.3 Flowactiviteiten	15
	2.4.4 Leven in flow	17
	2.4.5 Innerlijke harmonie en innerlijke kracht	18
	2.4.6 Aandachtbeheer	18
	2.4.7 Flow en spiritualiteit	19
	2.4.8 Flow en eunomie	19

3	Een verklarende theorie uit de filosofie	20
3.1	Het wezenlijke is de lichamelijke ervaring, niet de kennis	20
3.2	De kosmos en de Energie	21
3.3	Geen zielenroerselen zonder lichaam	22
3.4	Innerlijke ontroering	23
3.5	Golven	24
4	Lichaam en geest: één of twee?	24
DEEL 4	LIJFELIJKE ERVARINGEN OP DE MIJ DRAGENDE GROND	27
1	Ik weet het niet	27
2	Ik voel het wel	27
3	De 'grond'beginselen van de eutonie doorleefd	28
3.1	Eerste beginsel: aanraken - aangeraakt worden - zich aangeraakt voelen	29
3.2	Tweede beginsel: het contact aangaan - zich in contact voelen	35
3.3	Derde beginsel: omgaan met weerstand - zich met weerstand uitzetten	37
3.4	Vierde beginsel: zich verlengen in de ruimte	43
3.5	Vijfde beginsel: zich afduwen - doorstoten - zich afzetten en transporteffect toelaten	46
3.6	Zesde beginsel: zich eutoon bewegen - moeiteloosheid en bewegingsplezier beleven	49
3.7	Zevende beginsel: bot bewust worden - zich de innerlijke steun biedende structuur bewust zijn	51
3.8	Achtste beginsel: inwendige ruimtes gewaarzijn - de eigen innerlijkheid kunnen vrijwaren	54
4	'La petite bonté' van Emmanuel Levinas	56
	BESLUIT	59
	LITERATUURLIJST	62
	BIJLAGEN	64
	Bijlage 1: De acht meest voorkomende kenmerken van mystieke ervaringen	64
	Bijlage 2: Acht verschillende soorten intelligenties en criteria voor intelligentie	66
	Bijlage 3: Acht kenmerken van flow	68

VOORWOORD

Essentie

Vijftwintig jaar geleden veranderde mijn leven ingrijpend door een mystieke ervaring, een eenheidservaring: liefde en een gevoel van verbondenheid, van binnenuit en open, met alles en iedereen. Een diepte waar alles samenkomt, of misschien juist uit vertrekt. Een ervaring die me in mijn diepste vezels raakte. Mijn persoonlijkheidsstructuur en gedrag wijzigden er drastisch door.

Deze vooral lichamelijke ervaring was diepgaand omdat mijn levensmissie en zijnsbestemming er helder door werden. Mijn kleine en grote beslissingen en alles wat ik doe of laat zijn er sindsdien van doordrongen en erdoor geïnspireerd. Dat uit zich onder meer in voor anderen soms onbegrijpelijke, radicale keuzes. Ikzelf daarentegen ben dankbaar omdat ik sindsdien 'mijn weg' telkens intuïtief aanvoel.

Waarom het mij overkwam, weet ik niet. Maar dat deze mystieke ervaring met al haar levensbepalende gevolgen mijn essentie uitmaakt, voel en weet ik wél. Daarom maakt zij onderwerp uit van dit eindwerk.

Globaliteit

Gedurende veertien jaar lukte het mij niet om opnieuw een glimp op te vangen van de eenheid die ik als twintigjarige had ervaren. Toch verloor ik nooit voeling met mijn mystieke ervaring. Ondanks het feit dat ik er voortdurend van doordrongen was, bleven er gevoelens van heimwee en een diep verlangen naar een nieuwe ervaring van eenheid, al was het maar een zweem ervan.

Tot... die eerste keer op de eutoniemat! Specifieker: bij de eerste uitnodiging tot waarnemen van alle raakvlakken tegelijkertijd. Een fysieke schok van her'innering' flitste door me heen! Het was maar een fractie van wat ik veertien jaar eerder had meegemaakt, maar het was opnieuw zalig overrompend.

Therese Windels, bij wie ik mijn eerste eutoniecursus volgde, zei bij deze uitnodiging: "*Voel alle raakvlakken samen in één keer en als één geheel.*" Ze gebruikte woorden als 'eenheids- en globaliteitsgevoel'. Ik kon haar wel kussen. Al bij de eerste keer 'de grond opzoeken' vond mijn lichaam als vanzelf zijn spirituele toegangspoort. Ik was éindelijk bereid om te luisteren naar de fijnzinnige inherente intelligentie van mijn eigen weefsels.

In dit eindwerk breng ik verslag uit van mijn verdere zoektocht: in deel 4 ga ik in op de euntonieoefeningen die mijn hunker naar vertragen, verstillen en verinnerlijken inlossen. Anders gezegd: ik beschrijf verschillende euntoniebelevingsmomenten die mijn honger naar spirituele verdieping voeden. Ik beschrijf ook de vruchten die ik daarvan mag plukken in mijn dagelijkse doen en laten.

Grenzeloos engagement

Naast de vele hoofdzakelijk positieve gevolgen van mijn levensveranderende eenheidservaring, manifesteerde zich ook een minder gunstig effect: een grenzeloos 'er willen zijn en zorgen voor anderen'.

In de motivatiebrief die ik schreef vóór de opleiding tot euntoniepedagoog verwoordde ik het zo: "*Mijn ervaring van intense verbondenheid is de bron van waaruit ik letterlijk in (sociale) actie schoot: burgerdienst, vrijwilligerswerk in een opvanghuis voor daklozen, sociaal werk studeren, met m'n partner in*

een opvanghuis voor jongeren met een beperking wonen en er vrijwillig de werking ondersteunen, als job samen met mensen in armoede het armoedebeleid pogen te beïnvloeden, vrijwillig zetelen in verschillende raden van bestuur, lesgeven aan een sociale hogeschool. Samengevat: veel en hard werken.” Verder in mijn motivatiebrief schreef ik: “Vanuit die onuitputtelijke bron kán ik niet anders dan steeds opnieuw proberen om, met veel gewroet en gepruts, betekenisvol te zijn voor anderen.”

Maatschappelijke en politieke inzet blijken achteraf vaak de vlag te wezen waaronder schepen varen die in hun ruim bulken van verborgen persoonlijke belangen. Van de mensen die zich in de politiek of in de vredesbeweging storten is er een flink percentage voor wie dat aanvankelijk niet zoveel te maken heeft met politiek of met de voortgang van de vrede in de wereld. Als ze zich maatschappelijk kunnen inzetten, hoeven ze niet meteen aan de slag met hun innerlijk bos- en landschapsbeheer of met de hun ontbrekende ‘vrede des harten’. Dat wordt zichtbaar in de manier waarop ze zich voor de vrede inzetten: het lijkt wel oorlog!

Door de ervaring van verbondenheid met alles en iedereen stroomden mijn gevoelens van medeleven en solidariteit over. Daardoor cijferde ik mezelf te veel weg en deed ik systematisch niet genoeg aan zelfzorg. Na tien jaar gaf mijn lichaam voor het eerst enkele signalen: lagerugpijn en last in mijn linkerheupgewricht, wat later gediagnosticeerd werd als artrose (slijtage van kraakbeen tussen twee botten).

Omdat voor mij de beweging naar buiten of zorgen voor anderen zoveel meer wenkte dan die naar binnen, negeerde ik deze lichaamssignalen. Misschien was toen de beweging naar binnen nog te confronterend?

Roofbouw

Als prille dertiger voelde ik de impact van de chronische pijn groter worden: tegen het eind van de middag was ik uitgeput. Ik stelde ook een onaangename verandering vast in m'n humeur en levenslust. Ondertussen bleef ik roofbouw plegen op mijn organisme.

Omdat ik mezelf voorbijliep, viel ik (weliswaar fietsend). Zó hard dat mijn al zieke linkerheupgewricht ter hoogte van de trochanter ook nog eens middendoor brak. Gevolg: een operatie, enkele weken liggend herstellen en enkele maanden revalidatie. Een noodgedwongen en pijnlijke vertraging om u tegen te zeggen. Een vertraging die ik ‘met vallen en opstaan’ uiteindelijk toch kon toelaten en ontvangen. Het drong stilaan tot me door: ik moet beter voor mezelf leren zorgen.

Lichaampijn leert mij dat ik dringend iets nodig heb: meer beweging, rust, warmte, eten of drinken, schaduw. Genot zegt mij dat iets voor herhaling vatbaar is. De pijn van eenzaamheid laat mij voelen hoezeer ik anderen nodig heb.

Pijn is niet nutteloos. Om iets te leren, moet ik ervaringen opdoen via mijn zintuigen en zenuwstelsel. En die ervaringen kunnen pijnlijk zijn.

Aartsmoeilijke herpositionering tussen mezelf en mijn omgeving

Halfweg het eerste eutonieopleidingsjaar noteerde ik in mijn tussentijds stand-van-zakenverslag: “Ik voel nu een dwingende noodzaak om de weegschaal van geven en nemen meer in evenwicht te brengen. Er speelt zich een herpositionering af tussen mezelf en mijn omgeving. Ik vind dit aartsmoeilijk, confronterend en vreemd. Maar ik beseft dat dit de (lijfelijke) ervaring, het inzicht en de

concrete beweging is waar ik naar zocht. Het is allemaal wel sneller en intenser 'gekomen' dan ik verwacht had. Wellicht zat één en ander klaar. Hoewel makkelijk anders is, ben ik dankbaar voor deze groeikansen om eindelijk meer voor mezelf te leren zorgen."

Dankzij de duiding van het begrip 'contact'⁴, maar vooral door mijn lijfelijke ervaringen en werk op de eutoniemat, ontwikkelde zich mijn grensbesef. Doorheen 'de groeiboog' (eerste opleidingsjaar) stelde ik vast dat ik stilaan in voeling kwam met mijn grenzen, noden en behoeften.

Verder in hetzelfde tussentijds verslag schrijf ik daarover: *"De vaststelling en ervaring om meer mijn eigen grenzen en noden te voelen, vallen me zwaar. Ik tracht ze zo open en onbevangen mogelijk te doorleven. Zonder mezelf te beschuldigen of spijt te hebben van het verleden (dat heb ik geenszins!), probeer ik nu meer te handelen in voeling met mijn (ook fysieke) grenzen en behoeften. Dat is voor mij, mijn naasten en mijn omgeving een serieuze aanpassing en niet evident."*

Dit is het tweede onderwerp waarop ik in dit eindwerk focus: mijn trage en daardoor wellicht duurzame verandering naar meer (durven) begrenzen en zelfzorg, mét respect voor de ander.

De grond is cruciaal in mijn evolutie naar meer zelfzorg. In de mate dat ik de constante van het gedragen zijn kan waarnemen en ontvangen (ik ben geen enkel ogenblik zonder raakvlak), kan ik bewaken dat ik tijdens het contact met anderen ook contact houd met mezelf. Alleen als mijn voeten steun nemen op de grond en er kruinwaarts transport is, kunnen mijn schouders, armen en handen op hun beurt steun vinden op mijn borstkas. Mijn verticale as (voeten – kruin) kan namelijk pas dragend zijn voor mijn horizontale as (schouders – armen – handen) als er oprichting plaatsvindt door steun te vinden op de grond. Pas dan verlies ik in verbondenheid met anderen minder de verbinding met mezelf.

Mijn zoeken naar continuer contact met mijn persoonlijkheidsas tijdens het contact met anderen en met de omgeving, is verre van af. Gelukkig is er altijd de mij ondersteunende en dragende grond!

Inmiddels, naar het einde van de vierjarige opleiding toe, ontwikkelt zich meer zelfzorg in het contact met mijn naasten en in mijn maatschappelijke betrokkenheid. Mezelf minder wegcijferen beïnvloedt de kwaliteit en duurzaamheid van m'n relaties en gekozen engagementen. Etonie komt uiteindelijk dus ook mijn omgeving ten goede.

Soms zou ik alle lijden willen wegnemen. Als een god die boven de wereld staat. Maar een beetje nederigheid past mij beter, een waardige en humoristische kijk op mijn bestaan, met een kwinkslag en een appelfeneverke in de hand.

Bewegingsplezier en zelfhelend vermogen

Dankzij e-tonie kwam ik geleidelijk meer in voeling met mijn lijf. Er ontwikkelde zich een duidelijker gevoel en inzicht in de werking van mijn wervelkolom en heupgewrichten. Ik leerde anders zitten, anders recht komen, anders staan en anders stappen. De druk op mijn zieke gewrichten werd verlicht en de pijnbeleving veranderde langzaam in gunstige zin. Ik herwon soepelheid en bewegingsplezier.

⁴ Contact: inwerken in de ene richting en toelaten van het inwerken door de andere richting. Net daarom is grensbesef nodig.

Naast een spirituele toegangspoort, een middel om te leren begrenzen en mezelf minder weg te cijferen, heeft eunomie bij mij dus ook belangrijke en positieve fysieke effecten.

Ik leerde anders om te gaan met pijn. Langzamerhand werd ik minder 'geleefd door de pijn'. Ik bleef thuis oefenen, en vijf jaar na mijn eerste cursus eunomie stapte ik opnieuw zonder stok! Inmiddels, na tien jaar, voel ik me energieke en daadkrachtiger.

Als mijn lichaam erom vraagt, gun en geef ik mezelf liggend op de grond een deugddoende massage. Ik kan aandachtig onnodige spierspanningen opsporen, ze loslaten en op die manier lichamelijk en mentaal recupereren. Ik leerde om beter te luisteren naar mijn lichaam en er rekening mee te houden. Aan de fijnzinnige signalen van het zelfhelende vermogen van mijn lichaam probeer ik nu zo min mogelijk voorbij te gaan. Tegelijkertijd kom ik tegemoet aan mijn hunker naar innerlijke, spirituele verdieping.

Uit eigen ondervinding en door mijn opleiding tot eunomiepedagoog ben ik ervan overtuigd geraakt dat eunomie de inherente biologische intelligentie van mijn lichaamssysteem stimuleert haar werk te doen.

Ik wil deze methode nochtans niet verheerlijken. Er zijn namelijk vele wegen die naar Rome leiden. Waarom is zij voor mij dan verslavend? Omdat zij mij in aanraking brengt met essentie. Omdat zij mij laat ...

... raken aan het onnoembare.

Leeswijzer

Soms moet je het onnoembare onnoembaar laten. Desondanks noteer ik in deel 1 ('Een lijfelijke ervaring op een heuvel', p.1-2) aarzelend enkele woorden die mijn mystieke ervaring van vijftig jaar geleden omschrijven. Ik geef woorden aan deze overrompelende ervaring om ze vervolgens in deel 4 ('Lijfelijke ervaringen op de mij dragende grond', p.27-58) te kunnen vergelijken met de evengoed onaangekondigde, maar veeleer rustgevende, diepe, vertrouwenwekkende, spirituele ervaringen tijdens het beoefenen van eunomie.

Naast het beschrijven en becommentariëren van andere concrete spirituele ervaringen - (vooral tijdens het beoefenen van eunomie, zie deel 4 -, voelde ik de behoefte om het thema 'spiritualiteit' theoretisch uit te werken. Het resultaat van deze theoretische analyse lees je in deel 2 ('Mystiek, mystieke ervaring en spiritualiteit', p.3-6) en in deel 3 ('Op zoek naar verklaringen voor spiritualiteit in het algemeen en voor mijn mystieke ervaring in het bijzonder', p.7-26).

Waar mogelijk link ik deze analyse aan de eunomie, wat voor mij soms verrassende uitkomsten en inzichten opleverde. Deze intellectuele oefening vond ik waardevol in het kader van mijn integratie- en harmonisatieproces.

Na de theoretische aanloop in de delen 2 en 3, focus ik in deel 4 op de twee onderwerpen die in dit voorwoord onderlijnd staan. In dit laatste en zonder twijfel belangrijkste deel staat mijn eigen eunomie-integratieproces centraal.

Met enige schroom weef ik door deze scriptie een deel van mijn eigen geschiedenis. Schroom omdat ik beseft dat het eigen verhaal op zich eigenlijk weinig of niet belangrijk is voor anderen. Tegelijk is het persoonlijke vaak minder individueel dan we denken. En het is in de opleiding tot eunomiepedagoog net de opdracht en de bedoeling van het eindwerk om het persoonlijke integratie- en groeiproces onder de loep te nemen.

En de pijn van het veranderen en groeien! Het gevecht van idealen met de werkelijkheid. Want een mens streeft naar wat hij niet is, naar wat hij niet heeft. Een bovenmenselijke inspanning! Jacob vecht met de engel en houdt er een gebroken heup aan over (Genesis, hfdst.32, vv.24-33).

Ik wil dat het goed gaat. Beter gaat. Met vrouw en kinderen. Met de wereld. Want als het daar slecht gaat, gaat het ook slecht met mij omdat ik mee de wereld ben.

DEEL 1 EEN LIJFELIJKE ERVARING OP EEN HEUVEL

Eind juni 1990

Na een mislukte en een gelukke poging om te slagen in het eerste jaar van de opleiding tot onderwijzer, geef ik er de brui aan. Ik besef dat deze studie niet mijn keuze is.

Begin juli 1990

Het inzicht dat ik zelf keuzes kán maken dringt zich zonder pardon op. Het begint te dagen dat ik weg wil vanonder de mij beschermende ouderlijke vleugels.

Half juli 1990

Zelf kiezen lukt niet. Ik heb geen idee welke richting ik uit wil met mijn leven.

Eind juli 1990

Ik leg een kaart van Europa op het gras in de tuin. Vanop een drietal meter gooi ik een 'vogelpikpijl'tje'. Griekenland, dat is mijn reisbestemming.

"Ik keer terug als ik weet wat ik wil met mijn leven", meld ik mijn ouders.

"Binnen de drie dagen staat ge hier uitgehongerd terug", repliceert mijn ma.

"Hopelijk is 't daar schoon weer", zegt mijn pa.

Begin augustus 1990

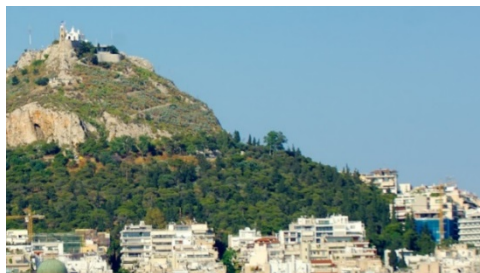
Met honderd frank, een gitaar en een volle rugzak vertrek ik liftend vanuit Roeselare. Ik laat een ontgoochelde en verdrietige moeder en een stilletjes trotse vader achter. De jongste van zes slaat zijn eigen vleugels uit.

Eind september 1990

Na enkele boeiende ontmoetingen, fijne en minder fijne belevingen en allerlei jobs op het Griekse platteland, wil ik graag de Akropolis en het Parthenon zien. Ik reis daarom verder richting hoofdstad. Welke richting ik met mijn leven uit wil, weet ik daarentegen nog steeds niet.

Drie oktober 1990

Toeristen stappen hijgend op de laatste traptreden naar het hoogste punt van Athene: de top van de heuvel Lykavittós, waarop de Sint-Joriskapel staat, een negentiende-eeuwse Grieks-orthodoxe kapel met een klokkentoren. Ik kijk vanop de berg neer op de imposante stad waar ik gitaarspelend wat centen verdient.



Terwijl de zon ondergaat, gebeurt het. Onaangekondigd.

Overrompeling

Verbondenheid

Pijn

Ondraaglijk

Zalig

Eenheid

Tranen

Bron

Afkomst

Liefde

Alles

Omvattend

Bestemming

Diep

Vertrouwen

Vreugde

Dankbaarheid

HET ONNOEMBARE RAAKT MIJ.

IK LAAT ME RAKEN DOOR HET ONNOEMBARE.

De eenheidservaring is al duizenden jaren het onderwerp van elke spirituele traditie. Er is een joodse, een islamitische en een boeddhistische mystiek, er is een mystiek van het christendom, van het taoïsme, van de Veda's en van het atheïsme.

Ze vertellen allemaal hoe pijnlijk het verlangen naar de eenheidservaring is: naar het moment waarop het goddelijke dat in ons verscholen is, een beetje tevoorschijn komt en ons zonder woorden toespreekt.

1 Wat is mystiek?

Het woord mystiek is afgeleid van het Griekse *‘μυστικός’* [mustikós]. Dat betekent: wat te maken heeft met het mysterie⁵. Mystiek is de toegang tot het mysterie.

“Mystiek uit zich op verschillende manieren in diverse culturen en religies, maar in de kern gaat het altijd over hetzelfde: uit ervaring weten dat alles op een of andere wijze samenhangt, dat alles in oorsprong één is.” (Borchert, 1989, in: De Roeck, 1996, p.78)

2 Wat is een mystieke ervaring?

“Als mystiek de toegang is tot het mysterie, dan kunnen wij de ervaring van onze innerlijke eenheid en van de eenheid van het Al-waar-wij-bijhoren, terecht mystieke ervaring noemen. Mystieke ervaring is dus enerzijds zelfervaring: je beseft dat er een transcendente werkelijkheid in schuilt. Anderzijds is het de ervaring van een eindeloze wereld waar je bijhoort.” (Borchert, 1989, in: De Roeck, 1996, p.78)

Ik ervoer mijn mystieke ervaring als overrompeling. Meegenomen worden in iets dat ontelbaar keer belangrijker is dan de hele ondermaanse battaklang. De ontdekking van ‘het putteke van mijn ziel’. Een plek waar ik geen leeftijd heb, waar ik verbonden ben met de mensheid, met het dierenrijk en met de kosmos. Daardoor word ik op een wonderlijke manier ook heel alleen.

Spiritualiteitsonderzoekster Suzette van IJssel gaat in haar doctoraatsthesis ‘Daar hebben humanisten het niet zo over. Over de rol van spiritualiteit in het leven en werk van humanistisch geestelijk raadslieden’ (2007) uitgebreid in op verschillende academische discussies over mystieke ervaringen. Ze somt in haar thesis onder andere de acht meest voorkomende kenmerken van dergelijke ervaringen op.⁶

Nu, vijftientig jaar na mijn overweldigende eenheidservaring op de heuvel Lykavittós, ontroerde het lezen van haar boek me. Bij élk beschreven kenmerk van een mystieke ervaring was de herkenning pakkend. Zo las ik bijvoorbeeld bij het kenmerk ‘onoverdraagbaarheid’ dat “er eigenlijk geen adequaat verslag kán uitgebracht worden van een mystieke ervaring.” (Van IJssel, 2007, p.94)

Geloof me, tijdens het schrijven van deel 1 moest ik de taal omspitten en omwoelen om enkele woorden te vinden die mijn eigen mystieke ervaring weergeven. En ondanks het vele wikken en wegen van begrippen ben ik niet tevreden over de uiteindelijke formulering. Het lukt me vooralsnog niet om deze ervaring beter te verwoorden.

Niet toevallig wordt de onoverdraagbaarheid van mystieke ervaringen daarom ook wel eens de ‘onbeschrijfbaarheid’ genoemd. Blijkt dat bijna alle mensen die een mystieke ervaring hebben gehad

⁵ ‘Mystiek’ betekent in het Oudgrieks ook ‘de mysteriën betreffend’, ‘geheim’ en ‘geheimzinnig’.

⁶ Wie zich hierin wil verdiepen vindt in Bijlage 1 (p.64-66) een samenvatting van de door Van IJssel beschreven ‘acht meest voorkomende kenmerken van mystieke ervaringen’: 1. verbondenheid en eenheid, 2. het wegvallen van het ik-besef, 3. het gratuite/de onorganiseerbaarheid, 4. onoverdraagbaarheid, 5. noëtische kwaliteit, 6. omvormend/transformatief, 7. diep gevoel van geluk en 8. het overstijgen van tijd en ruimte.

en geïnterviewd werden door spiritualiteitsonderzoekers, berichten over het ontbreken van gepaste woorden om dat wat ervaren is te kunnen beschrijven. Gesproken of geschreven taal lijkt niet geëigend om dergelijke ervaringen te vatten en uit te drukken. De ervaring zelf valt immers buiten elk bekend en logisch te formuleren kader.

“Trachten mijn ervaringen onder woorden te brengen, zou erop neerkomen ze te verteren, ze over te geven aan de onbestendigheid en de onvolkomenheid... wat betekent eigenlijk een transcendente dimensie van het zijn? Als woorden op papier, zijn ze hoogstens wat metafysische poëzie. Ik voelde hoe dan ook dat ik beter mijn belevenis zou kunnen verklanken in een symfonie of boetseren in een zweriger moderne sculptuur, als ik daarvoor maar het talent bezat.” (Van IJssel, 2007, p.94-95)

Mensen van alle tijden probeerden om aan hun eindeloos reikhalzen woorden te geven. Maar omdat er geen woorden zijn om dit rechtstreeks uit te drukken, probeerden ze met beelden te suggereren wat zij bedoelden.

Als zij zich hulpeloze kinderen voelden noemden ze het ‘Vader’ of ‘Moeder’. Als zij zich eenzaam voelden en er niemand was bij wie zij hun hart konden uitstorten dan noemden ze dat ‘spreken met God’. Als zij de onbereikbaarheid van dat mysterie ervoeren spraken ze van ‘hoge hemelen’ of van ‘wolken van niet-weten’. Als zij zich machteloos voelden tegenover dreigende machten riepen ze: ‘Sterke Arme’, ‘Heer der Heerscharen’, ‘Donderwagen’, ‘Leeuw van Juda’, ‘Leeuw van Vlaanderen’, of iets dergelijks.

3 Wat is spiritualiteit?

Hoewel de meeste niet-westerse culturen het woord spiritualiteit⁷ eigenlijk niet van oorsprong gebruiken, is de term er tegenwoordig toch doorgedrongen. Van IJssel (2007, p.29) schrijft dat spiritualiteit in bepaalde oosterse opvattingen verwijst naar “een radicaal andere beleving van, of persoonlijke gesitueerdheid in, de werkelijkheid en/of de eigen identiteit.”

Ook onder seculiere of atheïstisch georiënteerde denkers heeft spiritualiteit niet de betekenis van een betrekking op een persoonlijke god of een onpersoonlijke transcendente werkelijkheid. Spiritualiteit is mijns inziens dus géén vaak mysterieus en geheim voorgestelde omgang van God met de mens.

In de literatuur over spiritualiteit zijn verschillende omschrijvingen van het begrip te vinden. Maas leunt in zijn boek ‘Spiritualiteit als inzicht. Mystieke teksten en theologische reflecties’ (1999, p.11) het dichtst aan bij mijn eigen kijk: “Onder spiritualiteit versta ik een wijze van in het leven staan, een grondhouding die alles kleurt wat er van iemand uitgaat en wat hij of zij opneemt. Een dergelijke grondhouding oriënteert het hele bestaan.”

Vaak wordt spiritualiteit geassocieerd met al wat zweverig, esoterisch en ijl is, ‘niet van deze wereld’ en dus niet van belang voor het dagelijks bestaan. Terwijl het mijn ervaring en mening is dat spiritualiteit zich net niet verhoudt tot ‘een iets hoger gelegen absoluuts’, maar tot het leven zelf!

Ik verkies het begrip ‘spiritualiteit’ boven de termen ‘religieus’ of ‘spiritueel’. Daarmee wil ik spiritualiteit bewust loskoppelen van religieuze of godsdienstig institutionele kaders. Ik gebruik zelf ook niet het woord ‘god’. Ik ga akkoord met Bruno-Paul De Roeck die er onomwonden over schrijft: “Het woord ‘god’ stinkt naar oorlog, naar dogma’s, uitsluiting, onverdraagzaamheid, verdeeldheid, veroordeling. Het is lijnrecht tegengesteld aan de ‘verborgen samenhang van al het bestaande’.” (1996, p.84)

⁷ Het woord spiritualiteit gaat terug op het Hebreeuwse woord ‘ruach’: ‘krachtige ademtocht’ of ‘windvlaag’.

“Etymologisch gezien verwijst de term spiritualiteit dus naar een ervaring van contact met en diep bewogen worden door een open en dynamische kracht die niet ken- of (be)grijpbaar is en wordt beleefd als zich onttrekkend aan de menselijke controle. Deze dynamische kracht, die zich zowel binnen als buiten de mens laat ervaren, werkt in de mens door als opbouwend en bevrijdend. Ook vandaag de dag maakt deze associatie met de ademhaling van spiritualiteit een essentiële levenskracht die mensen bezielt met kwaliteiten als inspiratie, creativiteit en verbondenheid met anderen.” (Van IJssel, 2007, p.31)

Hoe kan ik voeling houden met dit innerlijke kompas dat gericht is op het universum waartoe ik behoor? Dit ervaringsgegeven dat niemand kan tegenspreken. Dat contact en één zijn met het geheel.

Want vanuit die aanwezigheid ga ik anders leven: geïnspireerd door een wijsheid die ik niet heb verworven, maar die ik innerlijk 'ben'.

4 Spiritualiteit als levenshouding

Een spirituele levenshouding komt in de literatuur naar voren als een levenshouding die zowel bevestigend als onthechtend is en via een combinatie van beide in het dagelijks leven een omvormende of transformerende uitwerking heeft. (Van IJssel, 2007, p.138)

Een bevestigende of verbindende houding ten aanzien van de werkelijkheid uit zich in aandacht, liefde, vertrouwen, moed, verbondenheid en levensbeaming.

Termen als onvoorwaardelijke openheid, ontvankelijkheid, loslaten, niet ik-gerichtheid, onzelfzuchtigheid, niet-oordelen en verwondering verwijzen naar een onthechtende houding.

De omvormende of transformerende werking valt dan af te lezen uit de manifestatie van positieve kwaliteiten als innerlijke vrede, vreugde, zuiverheid, nederigheid, wijsheid, generositeit, dienstbaarheid en dankbaarheid.⁸

Leo Apostel (1998, p.58) verwoordt 'een spirituele houding' schitterend: "Een houding van totale respectvolle openheid en aandacht." En ook: "Een open, totale receptieve houding ten opzichte van alles wat reëel is en ons zowel intellectueel, emotioneel als perceptief te beurt valt. Een systematische poging om tijdloos te leven in het hier en nu, om bewonderend liefhebbend en dankbaar te leven, om vertrouwend te leven, om geopend te leven."

Let wel: ik beweer helemaal niet dat ik zelf dit ideaalbeeld benader, verre van.

Soms komt een ideaal even dichtbij. Dan voel ik me gelukkig. Soms is het ver weg en kwelt het me met opdrachten waar ik mij niet toe in staat acht. Verlangen naar wat niet is, naar wie ik niet ben.

Want een ideaal is iets wat niet bestaat en alles wat bestaat is niet ideaal.

5 Spiritualiteit als levenskunst

Vanuit zowel seculiere als atheïstische als filosofische als diverse religieuze visies wordt de spirituele levenshouding expliciet verbonden met het thema levenskunst. Volgens Maas (2005) komen spiritualiteit en levenskunst globaal op hetzelfde neer: ze zijn een oefening in en reflectie op de vormgeving van het eigen leven.

Het thema komt op een sprekende manier naar voren in de inleiding bij 'Verborgene bloei. Over de psychologische achtergronden van spiritualiteit' van Han de Wit (1993, p.11). Hij stelt daarin een aantal vragen die de kern raken van een spirituele levenskunst: "Hoe komt het dat de ene mens in de loop van zijn leven milder en wijzer wordt, terwijl de ander juist hardvochtiger en meer verblind raakt? Wat is er de oorzaak van dat sommige mensen in de loop van hun leven een steeds sterkere levensvreugde ervaren en uitstralen, terwijl anderen steeds meer in de greep raken van levensangst?"

⁸ De karakteristieken waarmee een spirituele levenshouding wordt beschreven komen (natuurlijk) overeen met de uitkomsten van de mystieke ervaring. Meer info in Bijlage 1: 'De acht meest voorkomende kenmerken van mystieke ervaringen', p.64-66

En waarom groeien sommige mensen in kracht om lijden te verzachten, terwijl anderen aan datzelfde lijden ten onder gaan? Hoe komt het dat die twee zo uiteenlopende geestelijke ontwikkelingen zich voor kunnen doen onder gelijksoortige levensomstandigheden, zowel gunstige als ongunstige? En tenslotte: kunnen we die ontwikkeling beïnvloeden of staan we er machteloos tegenover?"

Deze treffende vragen laten mij en ongetwijfeld ook andere eutoniepiedagogen niet onbewogen. Ik kom er daarom in mijn besluit op terug (onder het tussentiteltje 'levenskunst en spirituele levenshouding', p.60).

Waarom zou je volmaakt moeten zijn? Een mens mag niet volmaakt zijn, anders vergeet hij wie hij is. Volmaakt willen zijn is een hard en streng ideaal. Het belooft dat je gelukkig zult worden later, ná dit leven, als je er niet meer bent, of ná de verwezenlijking van het ideaal, maar nú maakt het niet blij. Het zegt: ik ben verheven, ik ben het ideaal, maar jij, zoals je nu bent, bent waardeloos. Het zegt: leve het onbereikbare ideaal. Weg met jou!

6 Spiritualiteit en wetenschap

Spiritualiteit is voor academici een lastig begrip: de wetenschap is immers niet toegerust voor het bestuderen van dingen die niet objectief gemeten kunnen worden. Toch zijn er wetenschappelijke aanwijzingen dat spirituele ervaringen voorkomen. Die aanwijzingen zijn afkomstig uit neurologisch, psychologisch en antropologisch onderzoek van de menselijke intelligentie, van het menselijk denken en van linguïstische processen.

Omgekeerd heeft wetenschappelijk onderzoek in 'spirituele kringen' vaak een slechte naam. De wetenschappelijke blik wordt er dikwijls als koud en klinisch ervaren. Bovendien wordt soms beweerd dat wetenschappers weinig oog hebben voor wat het leven juist zo bijzonder maakt: onze ervaringen en gevoelens.

In de hedendaagse wetenschappelijke psychologie wordt er evenwel steeds meer aandacht besteed aan juist die gevoelens en ervaringen. Een voorbeeld daarvan is de theorie over flowervaringen, waar ik in deel 3 (p.14-29) dieper op inga.

Spiritualiteit en wetenschap: volgens velen twee verschillende zaken die je vooral niet moet vermengen. Maar ik heb beide voorlopig wél nodig om zin en betekenis te kunnen vinden in mijn leven.

Daarom vat ik in het volgende deel enkele wetenschappelijke aanwijzingen samen die het gegeven 'mystieke ervaring' en spiritualiteit in het algemeen staven. Eerst put ik daarvoor uit de neuro-wetenschappen en daarna uit de (positieve) psychologie. Ten slotte zoek ik in de filosofie naar (mentale) verklaringen voor specifiek mijn eigen levensveranderende mystieke ervaring en voor spirituele ervaringen in het algemeen, onder andere tijdens het beoefenen van euntonie.

Als ik achter in de tuin sta te plassen, vraag ik mij altijd af: wat doe ik op de wereld? Maar soms, heel soms, tijdens dezelfde verlossende bezigheid die me kippenvel bezorgt, word ik opgewonden door het besef dat er zich iets groots en onherroepelijks voltrekt in de wereld, dat ik daarbij betrokken ben en daarin een rol speel.

Toen gebeurde het dat hij ziende werd. Door die streep licht kwam het en door die vlieg. In de lindeboom voor het raam wurmde zonlicht zich tussen twee takken door en trok een streep op een laag tafeltje. Toevallig wandelde daar een vlieg. Zij onderzocht de grens van de lichtstreep. Ernstig. Doordrongen van haar taak in het wereldgebeuren. Ze betastte het tafeloppervlak links en rechts van de lichtgrens en inventariseerde de aanwezige problematiek. Nu en dan wreef zij nadenkend over voorhoofd en slurfneus om haar bevindingen in een eigen oordeel samen te vatten alvorens zich in hogere regionen terug te trekken.

Die lichtstreep en die vlieg! Zij waren het die hem 'ziende' maakten. Hij zag hoe zij een andere, een nieuwe ruimte in de kamer schoven.

1 Enkele verklarende theorieën uit de neurologie

1.1 De 'God spot' in de hersenen

Het is al tientallen jaren bekend dat mensen die lijden aan epileptische aanvallen een veel grotere aanleg hebben voor diepgaande spirituele ervaringen. Door de temporaalkwabben in de hersenen van deze patiënten kunstmatig te stimuleren met behulp van magnetische velden kregen ze, bijvoorbeeld bij experimenteel onderzoek door Persinger uit 1995⁹, verschillende soorten mystieke ervaringen.

In 1997 ging Ramachandran¹⁰ nog een stap verder om verhoogde activiteit in de temporaalkwabben en spirituele ervaringen met elkaar in verband te brengen, deze keer bij mensen mét en zónder epileptische aanvallen. Ze namen in de temporaalkwabben van mensen zonder epileptische aanvallen die indringende religieuze of spirituele woorden of thema's beluisterden een verhoogde activiteit waar die leek op die van epileptici tijdens een aanval. Ze trokken de volgende conclusie: "Misschien bestaat er in de temporaalkwabben een mechanisme dat zich met spiritualiteit bezighoudt. Het verschijnsel 'religie' zou wel eens in de hersenen 'ingebouwd' kunnen zijn." (Zohar en Marshall, 2000, p.81)

De temporaalkwabben staan in nauw verband met het limbisch systeem dat het centrum is van emoties en van het geheugen. Twee belangrijke delen van het limbisch systeem zijn de *amygdala* die verbanden legt tussen informatie die van verschillende zintuigen afkomstig is en deze koppelt aan emoties, en de *hippocampus* die van doorslaggevend belang is voor het geheugen.

Het werk van Persinger heeft aangetoond dat de temporaalkwabben een verhoogde activiteit vertonen als deze twee 'centra van gevoelens' via externe, magnetische prikkelingen worden gestimuleerd.

De betrokkenheid van de hippocampus betekent dat de meeste spirituele ervaringen, al duren ze maar een paar seconden, gedurende het hele leven een krachtige invloed kunnen behouden. Vaak wordt dan gezegd dat iemand 'een ander mens' is geworden. Dat is alvast iets wat ik uit eigen ervaring kan beamen. De betrokkenheid van het limbisch systeem toont dus het belang aan van de emotionele factor in de spirituele *ervaring*, in tegenstelling tot louter *geloof*, dat eerder intellectueel van aard is.

⁹ Persinger, M.A. (1996), *Feelings of past lives as expected perturbations within the neurocognitive processes that generate the sense of self: contributions from limbic lability and vectorial hemisphericity*. In: Zohar, D. en Marshall, I. (2000), *Spirituele intelligentie. De kwaliteit die grenzen verlegt*, p.81

¹⁰ Ramachandran, V.S. and Blakeslee, S. (1998), *Phantoms in the Brain. Probing the Mysteries of the Human Mind*, Fourth Estate, London. In: Zohar, D. en Marshall, I. (2000), *Spirituele intelligentie. De kwaliteit die grenzen verlegt*, p.81

Neurobiologen als Persinger en Ramachandran hebben daarom het gebied van de temporaal-kwabben dat betrokken is bij spirituele ervaringen de 'God spot' genoemd. Meestal wordt gesuggereerd dat deze 'God spot' zich in de hersenen heeft ontwikkeld omwille van een evolutionair doel, maar de wetenschappers haasten zich ook om eraan toe te voegen dat dit geen bewijs is voor het bestaan van God.

De wetenschap draagt hierover jaar na jaar karrenvrachten nieuwe informatie aan. Maar op mijn hoogstpersoonlijke vragen krijg ik geen antwoord. Er is veel dat ik niet begrijp, terwijl ik het wel ervaar. Ik bevind me midden in een geheim dat mij met ontzag vervult.

1.2 De goddelijke hersenstam

In de Nederlandse vertaling van 'The Spiritual Doorway in the Brain: A Neurologist's Search for the God Experience'¹¹ (2011), besluit de Amerikaanse neuroloog Kevin Nelson dat menselijke spiritualiteit haar biologische wortels vindt in de werking van de hersenstam.

De hersenstam is volgens hem cruciaal bij zogenaamde god-ervaringen. Wanneer we iets zintuiglijk waarnemen, gaan signalen van buitenaf allereerst door de 'filter' van de hersenstam, voordat ze via de thalamus naar de cortex geleid worden, waar we ons van die signalen bewust worden.

Nelson geeft in zijn boek neurobiologische verklaringen voor een heel scala aan fenomenen die soms optreden bij bijna-doodervaringen: het zien van een tunnel of licht, het gevoel hebben buiten het lichaam te treden, het fenomeen dat men zijn leven als een film aan zich voorbij ziet trekken en een gevoel van gelukzaligheid.

Door mijn beperkte neurologische en anatomische kennis begrijp ik bij het doornemen van 'neurologische wetenschappelijke literatuur' vaak niet waarover het precies gaat. Maar ik kan wél besluiten dat in het licht van de huidige neurologische kennis de 'God spot' en/of de hersenstam (in ieder geval het centraal zenuwstelsel) een biologische rol lijkt te spelen bij spirituele ervaringen.

Sommige neurobiologen als Nelson geven toe dat een biologische of neurologische verklaring geen uitspraak kan doen over de authenticiteit van de ervaringen zelf. Andere concluderen dat spirituele ervaringen illusies of waanbeelden zijn.

We weten al langer dat de hersenen een cruciale rol spelen bij psychologische ervaringen. Dat wil daarom volgens mij nog niet zeggen dat we onder andere mystieke ervaringen van tafel kunnen vegen omdat ze 'alleen maar op neurologie neerkomen'. Wetenschappers kunnen bijvoorbeeld schijnbare 'visuele ervaringen' opwekken door de optische cortex¹² te stimuleren. Maar dat bewijst nog niet dat het gezichtsvermogen zelf hallucinatoir is.

¹¹ Dit boek is in het Nederlands verschenen onder de wat beperktere titel 'De goddelijke hersenstam: een neuroloog verklaart bijna-doodervaringen' (2011, Utrecht, Ten Have).

¹² De optische cortex of gezichtsschors is het deel van de achterhoofdkwab van de hersenen dat betrokken is bij visuele waarneming.

Soms heb ik van die ogenblikken, ze duren maar een paar seconden, dat ik in één blik als het ware de hele wereld zie. De geschiedenis vanaf de aamens over de farao's tot nu. De sterren vanaf hun gewelddadig ontstaan. De natuur in de cirkelgang van dood en leven. En dat alles 'klopt'. Gewoon omdat het 'is'. Ik blijf die ogenblikken nodig te hebben. Zij maken van mij een vliegenscheet in de Melkweg.

Gouden ogenblikken.

Als ik daarna rondkijk is alles weer normaal. Daar staat de afwas nog van gisteren. Er zijn geen wonderen gebeurd. Gelukkig maar!

1.3 Onverwacht inzicht

Een derde en laatste neurologische verklaring voor spiritualiteit in het algemeen en voor mijn mystieke ervaring in het bijzonder, haal ik uit een sessie van dr. Lieven Ostyn tijdens de opleiding tot eutonopedagoog. Hij introduceerde de cursisten in de wondere wereld van 'het centraal zenuwstelsel', onder andere verwijzend naar 'My Stroke Of Insight' (2008)¹³ van Jill Bolte Taylor.

In dit boek gaat de Amerikaanse neurologe niet in op wetenschappelijk onderzochte verklaringen voor spirituele ervaringen. Anders dan de bovenvermelde neurowetenschappers getuigt Taylor over haar eigen neurologische 'ervaringen': want toen ze zevenendertig was werd haar linkerhersen helft uitgeschakeld door een beroerte.

Het verhaal van Taylor is bijzonder omdat ze niet zomaar een hersenpatiënte was, maar een gelauwerde breinonderzoekster aan Harvard University. Toen haar brein naar eigen zeggen 'explodeerde', kon ze de dramatische gebeurtenissen als het ware 'van binnenuit' volgen. Hoewel driekwart van de mensen die dit overkomt binnen een week overlijden, begon Taylor aan acht jaar revalidatie: nadat de bloedprop operatief uit haar hersenen was verwijderd, moest ze alles van voren af aan weer leren: lopen, praten, lezen, schrijven, rekenen, een puzzel in elkaar zetten, ...

Het grote voordeel van haar toestand, zegt Taylor, was dat ze moest leven met alleen maar haar rechterhersen helft. "Die denkt niet in taal en bevindt zich niet in verleden of toekomst, maar altijd in het hier en nu. Ik ging daardoor volledig op in de rijkdom van het moment. Alles om mij heen, ikzelf ook, straalde pure energie uit. Ik voelde me vredig, blij en nieuwsgierig als een kind. Het was een toestand van euforie, van één zijn met het al, en ik wilde daar geen afscheid van nemen. Ik hoefde niet terug naar de oude, gestructureerde wereld, de wereld van de linkerhersen helft." (Oden, 2008)

Haar hersenbloeding gaf haar de kans een nieuwe persoonlijkheid te kiezen, zegt ze in een interview. "Terwijl mijn linkerhersen helft doorheen de jaren langzaam maar zeker weer online kwam, ontdekte ik welke programmatuur van mijn oude ik nog in aanleg aanwezig was: mijn ongeduld, onvriendelijkheid, gelijkhebbigheid en angst voor loslaten. Ik heb er toen bewust voor gekozen die hersencircuits geen nieuw leven in te blazen." (Oden, 2008)

Ze kreeg ook een andere emotionele huishouding. "Na de hersenbloeding voelde ik mijn emoties nog, ik kon ze alleen niet benoemen. Ze kwamen en ebden weg na negentig seconden. Doordat mijn emotionele brein niet meer in verbinding stond met mijn gedachten, konden emoties niet bij me worden aangewakkerd. Zo leerde ik dat je gedachten losstaan van je emoties en dat je niet in een emotie blijft hangen als je je gedachten daarover loslaat!" (Oden, 2008)

De dag dat ze volledig was hersteld, herinnert ze zich precies. "Dat was met waterskiën. Na mijn hersenbloeding vond ik het nooit erg om onderuit te gaan, want ik bleef onderdeel van die ene grote kosmische vloeistof. Maar toen, die ene dag, viel ik 'pats' keihard op het water. Het deed opeens zeer en ik wist: ik ben van vloeibaar weer naar vast gegaan. Nu mis ik mijn vloeibare bestaan. Het is heel

¹³ In het Nederlands vertaald als 'Onverwacht inzicht' (2008, Utrecht/Antwerpen, Kosmos Uitgevers)

fijn die constante reminder te hebben dat we allemaal één zijn. Dát besef, en ook dat volledig in het hier-en-nu zijn.” (Oden, 2008)

Taylor kan dat besef van één-zijn en het ‘in-het-hier-en-nu-zijn’ nu veel gemakkelijker oproepen dan vroeger: “Door mij volledig op mijn zintuigen te richten, door mijn gedachtestroom even op pauze te zetten.” (Oden, 2008)

“Ik heb geleerd wat écht belangrijk is in het leven. Vroeger zat ik bijna altijd in mijn linkerhersen helft. Ik was een egoïstische carrièrevrouw. Nu weet ik: je moet een balans vinden. Bij veel mensen heeft de linkerkant de neiging de rechterkant ‘weg te duwen’. Maar je wordt pas echt gelukkig als je ook die andere kant de ruimte geeft: opgaan in het moment, echt contact maken met anderen, beseffen dat we allemaal één zijn.” (Oden, 2008)

Leren ‘tegenwoordig zijn’ te midden van de realiteit die niet ophoudt bij nationale of internationale grenzen, die niet eindigt waar onze dampkring of de Melkweg ophoudt, die eindeloos ver uitgaat over grenzen van wat ik kan voelen of begrijpen. Als ik dát kan bereiken!

Leren stil te staan in plaats van te hollen. Luisteren naar de grote Adem die ons vanbinnen met onze voornaam aanspreekt. Naar de sterrenhemel en de weilanden kijken. Zodat de hoogte van het pensioen niet belangrijk genoeg meer is om er tot je zeventenzestigste voor in een tredmolen te lopen. Samen met anderen beseffen dat we maar kleine kikkers zijn die even bij elkaar horen in dezelfde sloot. Totdat de ooievaar komt.

2 Enkele verklarende theorieën uit de psychologie

2.1 Zingevingsvragen

Ik geloof, samen met Viktor Emil Frankl¹⁴ (1997), dat zoeken naar zingeving één van de belangrijkste menselijke drijfveren is. Deze zoektocht maakt ons tot de spirituele wezens die we zijn.

We zijn opgezaald met existentiële vragen: waar gaat het om in mijn leven? Welke betekenis heeft mijn werk? Waarom ben ik ziek? Wat betekent die relatie? Wat betekent het dat ik *ik* ben? Wat betekent het dat ik ooit zal sterven? Als de behoefte aan zingeving onvervuld blijft, lijkt ons leven oppervlakkig of leeg.

Wie ik uiteindelijk ben is een raadsel dat ik niet uit mijn geest of uit mijn lijf kan opgraven. Wie ik ben is niet alleen wat ik zelf met moeite geworden ben, maar ook een erfenis van ontelbare generaties. Of ik daar gelukkig mee ben of niet doet niet ter zake: ik zal het met dit geërfde kapitaal moeten doen. Zonder die ontelbare voorouders zou ik nooit geworden zijn wie ik ben. Zonder hen zou ik nooit geworden zijn.

Ons leven en de waarde van onze levenswijze stellen we vaak in vraag. Om onszelf in vraag te kunnen stellen en om met zingevingsvragen om te kunnen gaan, hebben we een bepaalde ‘intelligentie’ nodig. Dat is volgens mij een ander soort intelligentie (hierna ‘spirituele intelligentie’ genoemd) dan de breed gekende rationele en emotionele intelligentie. De motieven van mensen om hun leven te leven zijn immers niet alleen rationeel en evenmin louter emotioneel.

¹⁴ Viktor Emil Frankl (1905-1997), Oostenrijks neuroloog en psychiater, grondlegger van de logotherapie

In wat volgt onderbouw ik de stelling dat 'spirituele intelligentie' nodig is om een 'zinnig' leven te kunnen leiden. Naast deze onderbouwing worden er ook psychologische verklaringen gegeven voor spirituele ervaringen.

2.2 Meervoudige intelligentie (Gardner, 2006)

De theorie over meervoudige intelligentie is ontwikkeld door Howard Gardner, hoogleraar psychologie aan Harvard University. In deze theorie wordt ervan uitgegaan dat ieder mens over meerdere intelligenties beschikt. Het idee dat er meerdere vormen van intelligentie bestaan is in het verleden ook verdedigd door andere psychologen. Gardner heeft de theorie echter het verst doorontwikkeld.

Het begrip 'meervoudige intelligentie' geeft aan dat intelligentie uit meer bestaat dan de vermogens die door IQ-tests worden gemeten en in het onderwijs de meeste aandacht krijgen. Intelligentie bestaat volgens Gardner uit een aantal componenten die relatief los van elkaar kunnen functioneren en tot ontwikkeling kunnen komen. Mensen verschillen in aanleg wat betreft die verschillende componenten.

Gardner beschreef al in 1983 zeven soorten intelligenties:

- taalkundige of verbaal-linguïstische intelligentie
- wiskundige of logisch-mathematische intelligentie
- visueel-ruimtelijke intelligentie
- motorische of lichamenlijk-kinesthetische intelligentie
- muzikaal-ritmische intelligentie
- interpersoonlijke intelligentie en
- intrapersoonlijke intelligentie¹⁵.

In 1995 voegde hij er nog een andere intelligentie aan toe, namelijk de

- natuurgerichte of naturalistische intelligentie,

en opperde hij dat wellicht ook

- spirituele intelligentie en
- existentiële intelligentie

kunnen worden onderscheiden. Deze laatste twee zouden het vermogen betreffen om over zingevingsvragen na te denken. Spirituele en existentiële intelligentie voldoen echter niet aan de acht criteria¹⁶ die Gardner zelf hanteert om van een soort intelligentie te kunnen spreken.

2.3 IQ, EQ en SQ

Er zijn verschillende bedenkingen en kritieken geformuleerd op de indeling van de soorten intelligenties en op de keuze van criteria die Gardner hierbij maakt. Zo stellen Zohar en Marshall (2000) dat alle intelligenties die Gardner beschrijft in feite varianten zijn van analytische, rationele intelligentie (uitgedrukt in het IQ), van emotionele intelligentie (door de auteurs afgekort als EQ) en van spirituele intelligentie (afgekort als SQ).

¹⁵ Meer uitleg over elke soort intelligentie vind je in Bijlage 2, p.66-68

¹⁶ zie Bijlage 2, p.68

De omschrijving van spirituele intelligentie door Zohar en Marshall (2000, p.18) heeft inderdaad veel overlappings met de inter- en intrapersoonlijke intelligentie van Gardner¹⁷: “Door onze spirituele intelligentie kunnen we onze innerlijke ervaringen en onze omgang met anderen met elkaar in harmonie brengen, de kloof tussen onszelf en anderen overbruggen.”

Alleen ons EQ is niet voldoende om ons met anderen te verbinden. “We hebben spirituele intelligentie nodig om inzicht te krijgen in wie we zijn, wat de dingen voor ons betekenen en hoe we op die manier voor anderen, met hun eigen zingeving, een plaats in onze wereld inruimen.” (Zohar en Marshall, 2000, p.18)

Kijken vanop een oneindige afstand naar wat er gaande is. Vanaf een balkon dat de hele santenboetiek van de wereld overziet. Kijken vanuit een innerlijk rustpunt dat niet door moralistische gedachtegangen wordt aangevreten. Zo'n kijken vraagt een specifiek vermogen en een aparte soort intelligentie.

Verder schrijven Zohar en Marshall (2000, p.18): “We gebruiken onze spirituele intelligentie om ons vollediger te ontwikkelen tot de persoon die we in principe kunnen worden. (...) En ten slotte kunnen we ons SQ gebruiken als we worstelen met problemen van goed en kwaad en leven en dood, de diepste oorsprong van het vaak wanhopig lijden van de mens.”

Aanwijzingen voor een hoog ontwikkeld SQ zijn volgens deze auteurs:

- “het vermogen om flexibel te zijn (actieve en spontane aanpassing)
- een hoge graad van zelfbewustzijn
- het vermogen om lijden onder ogen te zien en ten goede aan te wenden
- het vermogen om pijn onder ogen te zien en te overstijgen
- zich laten inspireren door visies en waarden
- de onwil om onnodig leed te veroorzaken
- de neiging om verbanden te zien tussen uiteenlopende dingen (holistisch denken)
- een uitgesproken neiging om vragen als ‘waarom?’ of ‘wat gebeurt er als ...?’ te stellen en naar ‘fundamentele’ antwoorden te zoeken
- ‘veldonafhankelijk’ zijn, zoals psychologen het noemen: het vermogen hebben om tegen conventies in te gaan.” (Zohar en Marshall, 2000, p.19)

In haar bijdrage aan het boek ‘Stress. Preventie, reductie en ontspanning. Twaalf methoden.’ (Van Kampen en Vervaeke (red.), 2008, p.76) somt Therese Windels de onderstaande ‘doelstellingen van de eutonie’ op. De gelijkenissen tussen enkele van de bovenstaande aanwijzingen voor een hoog ontwikkelde spirituele intelligentie en de (weliswaar anders geformuleerde) doelen van de eutonie vind ik treffend:

- “aandacht vinden om in voeling met zichzelf te blijven en zich te evalueren
- respectvolle betrokkenheid ontwikkelen
- de lichaamssignalen, het eigen ritme en de eigen grenzen scherper opvolgen
- het natuurlijk recuperatiesysteem weer tijd en ruimte geven om op adem te komen
- met spanning, ongemakken, pijn en stemmingswisselingen anders omgaan
- draagkracht en standvastigheid winnen, ook ten aanzien van de eigen emoties
- moeiteloosheid, bewegingsplezier en houdingscomfort opzoeken
- het leer- en reactievermogen en de creativiteit bevorderen
- de efficiëntie op het werk verhogen, een beter lichaamsgebruik, een juistere inzet

¹⁷ Voor de definitie van inter- en intrapersoonlijke intelligentie volgens Gardner, zie Bijlage 2, p.67

- zelfzorg en meer verantwoordelijkheid ten aanzien van de eigen gezondheid
- weer openstaan voor de eenvoud van de dingen, voor verwondering en levensvreugde
- bezinnen over mens en waarden, over leven en levenshouding.”

Het leven aanvaarden zoals het komt. Door moedig mijn illusies te laten vallen. Door steeds minder streng te zijn voor mezelf. Want streng zijn betekent dat ik een stukje van mezelf afkeur en wil bedwingen, wegwissen, veranderen, niet laten bestaan. Me met mezelf en mijn leven verzoenen met alles erop en eraan. De hele mikmak draait zoals hij draait. Mijn heilige overtuigingen relativeren.

Volgens Zohar en Marshall gebruiken we onze spirituele intelligentie als we creatief zijn. We doen er een beroep op als het wenselijk is dat we flexibel of spontaan reageren of als we blij moeten geven van visie. We zetten onze spirituele intelligentie in om existentiële problemen te hanteren. Problemen die ontstaan als we persoonlijk vastlopen en verstrikt raken in onze gewoonten, neurosen, ziekten of verdriet. Spirituele intelligentie doet ons beseffen dat we existentiële problemen hebben en stelt ons in staat ze op te lossen, of er in ieder geval ‘vrede mee te hebben’.

Dit ‘vrede hebben met’ valt opvallend samen met wat Therese Windels in de opleiding verwoordt als: “Hoe kunnen we uiteindelijk ‘tot verzoening komen’ met onszelf en ons leven? Dát is de hamvraag.” Dat de eutonie bij dat verzoeningsproces voor mij voorwaardenscheppend en ondersteunend is, verduidelijk ik in deel 4.

Ik leg hier graag een link tussen de eerder beschreven neurologische verklaringen voor spiritualiteit en de bovenvermelde theorie over spirituele intelligentie.

Wat me tijdens de voorbije tien jaar eutoniebeoefening onder andere heeft beziggehouden is de vraag (en verschillende hieraan verbonden ervaringen) of de hersenactiviteit van de ‘God spot’ en/of ‘goddelijke hersenstam’ bijdraagt tot de ontwikkeling van mijn eigen spirituele intelligentie? Anders gesteld: draagt neurologische stimulering van de ‘God spot’ en/of de ‘goddelijke hersenstam’ bij aan de ontwikkeling van de eerder opgesomde kenmerken van een hoge spirituele intelligentie? Of nog: ondersteunt dergelijke hersenstimulering de realisatie van de ‘doelstellingen van de eutonie’, mede gezien de frappante overlap van deze doelstellingen met de eigenschappen van een hoge spirituele intelligentie?

Deze vragen zijn voor mij cruciaal. Vanuit mijn eigen ervaring durf ik er inmiddels, weliswaar niet zonder schroom, ‘ja’ op antwoorden! In deel 4 van dit eindwerk beschrijf ik onder andere hoe dit proces zich bij mij ontwikkelt door het beoefenen van eutonie.

Door spiritualiteit wordt mijn pijnlijke artrose niet minder, maar ze verliest wel haar dramatische betekenis. En van de dingen die ik ‘heb’ wordt duidelijk dat ik ze niet heb maar dat ze toebehoren aan het geheel waar ik deel van uitmaak. Mijn geld is niet echt van mij. En mijn huis evenmin als de zon die er naar binnen schijnt.

2.4 Flow

Naast de in punt 2.2 en 2.3 hierboven beschreven theorieën over meervoudige en spirituele intelligentie, herken ik in een andere theorie uit de psychologie aspecten van mijn eigen zoeken naar de oorsprong, aard en betekenis van mijn spirituele ervaringen via eutoniebeoefening: de theorie over 'flow', die ontwikkeld is binnen de positieve psychologie¹⁸.

2.4.1 Flowervaring

Het is de verdienste van de Hongaars-Amerikaanse onderzoekspsycholoog en auteur Mihaly Csikszentmihalyi¹⁹ om ervaringen te hebben onderzocht van mensen die zich wijden aan taken die niet extrinsiek beloond worden, maar intrinsiek gemotiveerd zijn.

"Schaakspelers, bergbeklimmers, dansers, schilders en muzikanten omschrijven de aantrekkelijkheid van de activiteiten die ze doen in behoorlijk gelijkaardige termen. Ze beklemtonen daarbij dat wat hen ertoe drijft om deze veeleisende activiteiten vol te houden de kwaliteit van de ervaring is die met deze activiteiten gepaard gaat." (Csikszentmihalyi, M. en Csikszentmihalyi, I.S. (red.), 1988)

Csikszentmihalyi (2010, p.18) omschrijft deze kwalitatieve ervaring als 'flowervaring' "omdat ze in het algemeen beschreven wordt als een bewustzijnstoestand die spontaan is, haast automatisch, zoals de flow van een sterke stroming." Of: "Als een toestand waarin mensen dermate betrokken zijn bij een activiteit dat ze alles om hen heen vergeten."

Dat er in mij een plek is waar ik verder reik dan mijzelf ... is de belangrijkste ontdekking van mijn leven. Omdat ik langs die weg mijn plaats vind in de wereld.

Daar, verbonden met het heelal, met alle mensen van alle tijden, met het 'zijn' dat onuitsprekelijk is, daar kan ik alleen maar 'zijn'. Zodat het niet belangrijk is of ik belangrijk ben of onbelangrijk.

In zijn boek 'Flow. Psychologie van de optimale ervaring' (2010, p.8) stelt Csikszentmihalyi: "In de genetische code van het menselijk brein staan veel destructieve impulsen geschreven. Maar ieder van ons heeft het potentieel om een creatief, avontuurlijk, onbaatzuchtig en enthousiast mens te zijn. (...) Eén van de belangrijkste taken die voor ons is weggelegd, is zo veel mogelijk van dit positieve potentieel te ontwikkelen en actualiseren. (...) Dit is de taak die het onderzoek naar flow heeft geprobeerd te verrichten."

Dit is volgens mij ook een taak die elke eutoniepдагоог aangaat!

¹⁸ De grondleggers van de positieve psychologie, Martin Seligman (*1942) en Mihaly Csikszentmihalyi (*1934), geven aan dat het binnen hun discipline over drie onderwerpen gaat: (1) positieve ervaringen die mensen kunnen hebben, zoals geluk, hoop en liefde, (2) positieve eigenschappen, zoals vitaliteit, veerkracht en doorzettingsvermogen en (3) positieve instituties of manieren waarop instellingen een positief verschil kunnen maken binnen de maatschappij. De positieve psychologie ziet zich daarmee als een uitbreiding op de traditionele psychologie, die primair gericht is op het ontdekken en genezen van psychische problemen.

¹⁹ Spreek uit: tsjik-sent-mie-ah-haai.

2.4.2 De acht kenmerken van flowervaringen

Csikszentmihalyi onderzocht wat de karakteristieken van een flowervaring zijn: hij en andere onderzoekers over de hele wereld hebben in verschillende contexten en bij duizenden proefpersonen dezelfde kenmerken teruggevonden van dergelijke kwalitatieve ervaring. De beschrijvingen liepen sterk parallel ondanks grote verschillen in geslacht en leeftijd, in sociale en culturele achtergrond, en in type activiteit.

Activiteiten die flow veroorzaken kunnen naar aard verschillen (van eerder fysiek tot zuiver intellectueel), maar hun structuur is altijd dezelfde: (1) ze vertonen een gunstig evenwicht tussen vaardigheden en uitdagingen, (2) hebben duidelijke doelen en regels, (3) geven onmiddellijke en duidelijke feedback, en leiden tot (4) een totale focus, (5) een gevoel van controle en van (6) versmelting met de activiteit, (7) een verlies van zelfbewustzijn en (8) een veranderend tijdsbesef.²⁰

Als aan deze karakteristieken is voldaan, ontstaat de flowervaring; dan “wordt onze aandacht geordend en volledig in de activiteit gestoken. Omdat er een volledig beroep wordt gedaan op de geestelijke energie, is iemand die in flow verkeert voor honderd procent geconcentreerd. In zijn bewustzijn is geen ruimte voor afleidende gedachten of irrelevante gevoelens. Uren lijken voorbij te vliegen. De activiteit waarmee we op dat moment bezig zijn, wordt een doel op zich.” (Csikszentmihalyi, 2002)

“Gedachten, intenties, gevoelens en alle zintuigen zijn op hetzelfde doel gericht. De ervaring is in harmonie. En wanneer de periode van flow voorbij is, voelt men een grotere ‘samenhang’ dan voorheen, niet alleen wat het innerlijke betreft, maar ook in relatie tot andere mensen en de wereld in haar geheel!” (Csikszentmihalyi, 2010, p.65-66)

Een cruciale bedenking die bij het concept flow gemaakt moet worden, is het feit dat flowervaringen niet altijd aan morele criteria voldoen! Zo kan de woede van een soldaat verwickeld in een handgemeen of het gedrag van een zelfmoordterrorist, als flowervaring gelden. Flowervaringen kunnen dus botweg ook perverse gevolgen hebben. Csikszentmihalyi (2002) spreekt zelf over flow als een “bron van neutrale geestelijke energie die kan worden gebruikt voor constructieve of destructieve doeleinden.”

Hij onderscheidt flowervaringen die gericht zijn op transcendente doelen (doelen die de totale hoeveelheid zelfzucht en eigenbelang in de wereld verminderen) van flowervaringen die niet in het teken staan van transcendente doelen. (Csikszentmihalyi, 2002)

Het spreekt wellicht voor zich, maar ik wens toch expliciet te vermelden dat ik in dit eindwerk enkel inga op (spirituele) flowervaringen die expliciet gericht zijn op transcendente doelen!

Dit weten-van-binnenuit is niet alleen betrouwbaar, maar biedt me tevens warmte en innerlijk evenwicht: een wijsheid die uit mijn organen en vezels komt en tegelijk meer dan louter organisch of neurochemisch is. Ze is nooit tegen mij, omdat ik ze zelf ben.

2.4.3 Flowactiviteiten

Er zijn activiteiten die, in vergelijking met andere activiteiten, meer kans hebben om te resulteren in een optimale ervaring. Voorbeelden daarvan zijn spel, sport, kunst en (religieuze) rituelen. Hun specifieke opzet draagt ertoe bij dat deelnemers en toeschouwers een geestestoestand bereiken

²⁰ In Bijlage 3 (p.68-70) licht ik deze acht kenmerken van flow nader toe.

waarvan ze erg genieten. Zo bieden bijvoorbeeld dans, toneel en kunst in het algemeen ons de mogelijkheid om “buiten de grenzen van de normale ervaring te treden”. (Csikszentmihalyi, 2010, p.105)

“In de loop van de geschiedenis heeft elke cultuur activiteiten ontwikkeld die voornamelijk tot doel hadden de kwaliteit van de ervaring te verbeteren. Zelfs in de primitiefste samenlevingen zien we uitingen van kunst, muziek, dans en spel. In Nieuw-Guinea bijvoorbeeld besteden sommige inboorlingen meer tijd aan het zoeken naar de kleurige veren van tropische vogels, die zij gebruiken bij hun rituele dansen, dan aan het zoeken naar voedsel.”²¹ (Csikszentmihalyi, 2010, p.109)

Het hoeft niet te verwonderen dat flow en spiritualiteit sterk met elkaar verbonden zijn. Een groot deel van de optimale ervaringen van de mens vonden immers van oudsher plaats in de context van religieuze rituelen. Muziek, bouwkunst, toneel, dans en andere kunsten hadden hierbij vaak een ondersteunende, opwekkende functie²².

Daarnaast gaat Csikszentmihalyi in zijn boeken dieper in op ‘*de flow van denken*’ (bijvoorbeeld via lezen of wetenschap beoefenen), ‘*werk als flow*’ en, waar ik me vooral in herken: ‘*het lichaam in flow*’.

Ook lichamelijke activiteit kan dus bijdragen tot een optimale ervaring: bijvoorbeeld bij sport (denk aan de *runners’ high* bij langeafstandslopers) en dans, seksualiteit (het beleven van een orgasme) en diverse oosterse en westerse lichaamsmethoden (bijvoorbeeld eotonie).

Volgens Csikszentmihalyi (2010, p.132) is het leren controleren van het lichaam en zijn zintuigen een stap in het verbeteren van de levenskwaliteit: “De mens kán genieten van alles wat zijn lichaam doet. Maar veel mensen sluiten hun ogen voor deze mogelijkheid en gebruiken hun fysieke uitrusting zo min mogelijk, waardoor het vermogen van het lichaam om flow te produceren onbenut blijft.”

De duiding en beschrijving door de auteur van ‘het lichaam in flow’ vind ik maar een flauw afkooksel van wat ik soms zelf via eotonie ervaar en waar ik in deel 4 woorden aan geef. Het is, met alle begrip, duidelijk dat Csikszentmihalyi nog nooit een cursus eotonie volgde.

Hij verwoordt ‘lichaam in flow’ in vrij algemene termen: “Weinig mensen genieten van de bijna onbeperkte capaciteiten van hun zintuigen, terwijl alle informatie die het zenuwstelsel kan herkennen zich uitstekend leent voor rijke en gevarieerde flowervaringen.” (Csikszentmihalyi, 2010, p.147)

Hij schrijft verder dat we bijvoorbeeld geen professionele dansers hoeven te worden om te kunnen genieten van de controle over het uitdrukingsvermogen van ons lichaam. “Amateurdansers kunnen er net zoveel plezier aan beleven, (...) alleen maar om te ervaren hoe hun lichaam zich harmonieus beweegt.” (Csikszentmihalyi, 2010, p.139)

In deel 4 omschrijf ik hoe bijvoorbeeld de verschillende bewegingsexploraties die we tijdens de opleiding ‘uitvoerden’ voor mij vaak gelijkstonden aan het ervaren van flow. Ik ga in dat laatste deel ook in op de positieve interactie tussen eutoniefloervaringen en mijn eigen innerlijke spiritualiteitsbeleving.

²¹ “Volgens de antropoloog Victor Turner duidde de alomtegenwoordigheid van rituele processen in primitieve samenlevingen erop dat deze rituelen in sociaal opzicht geaccepteerde flowervaringen waren.” (Turner, V. (1969), *The Ritual Process. Structure and Anti-Structure*. In: Csikszentmihalyi, 2010, p.331)

²² Muziek: gregoriaans, of het ontstaan van de polyfone koormuziek in de middeleeuwen. Of krijg koude rillingen bij de spirituele gezangen van Hildegard von Bingen (1098-1179). Bouwkunst: bijvoorbeeld de kathedralen in de middeleeuwen, maar ook de piramides in de faraocultuur.

Me niet vastklampen aan dingen, aan gevoelens, aan een plek, aan mensen, aan denkschema's van een partij, aan geloofswaarheden, aan een Godsbegrip ...

Leven als een dwerg onder de wolk van niet-weten. Het lijkt streng en hard, maar het is vooral bevrijdend. Want de wolken van niet-weten zijn een ander soort weten. En wanneer ik niet meer wil 'hebben', komt er ruimte om te 'zijn'. Die ruimte en leegte zijn nodig. Stilte waarin het schouwen ontstaat.

2.4.4 Leven in flow

Flowervaringen resulteren in een zekere gelukservaring. Bij het vervullen van een opdracht waarvoor we ál onze concentratie en capaciteiten nodig hebben, ontdekken we nieuwe mogelijkheden van onszelf en van de omgeving. We leren nieuwe vaardigheden, we groeien. Deze ervaring van groei, van 'boven zichzelf uit te stijgen' vormt de essentie van het plezier dat gepaard gaat met een flowervaring.

Mensen met veel flowervaringen blijven, aldus Csikszentmihalyi, dicht bij hun kern en zijn beter in staat om een eigen, authentieke levensmissie te bepalen. Ze voelen zich niet alleen gelukkiger, maar zijn ook meer verbonden met de anderen en de wereld om hen heen!

Tientallen jaren van onderzoek toonde aan dat mensen die vaker in flow waren, zichzelf zagen als 'sterk', 'actief', 'creatief', 'geconcentreerd' en 'gemotiveerd'. Daarom is het niet verrassend dat verschillende onderzoekers zich de vraag stelden hoe zulke ervaringen tot stand komen en hoe we mogelijkkerwijs (meer) flow kunnen brengen in ons leven.

In zijn onderzoeken en publicaties focust Csikszentmihalyi vooral op kennis van optimale ervaringen: hoe ze voelen en onder welke omstandigheden ze zich voordoen. Maar hij zet ook een stap verder en is ervan overtuigd dat we wel degelijk zelf flow in ons leven kunnen brengen wanneer we begrijpen hoe het werkt. Naast de vaststelling dat flow door een toevallige samenloop van externe en interne omstandigheden kan ontstaan, is men het er inmiddels over eens dat flow vaker het gevolg is van een gestructureerde activiteit, van het individuele vermogen flow te creëren, of van beide. De optimale ervaring is, zo wordt er besloten, iets wat wij *doen* gebeuren.

Dat is van betekenis want: "We kunnen (door flowervaringen) meer harmonie in ons leven brengen en geestelijke energie vrijmaken die anders verspild zou worden aan verveling, stress of angst. Flow is belangrijk, niet alleen omdat we daardoor beter kunnen genieten van het moment zelf, maar ook omdat we daardoor een groter vertrouwen krijgen in onszelf, wat ons weer in staat stelt onze vaardigheden te verbeteren en belangrijke bijdragen te leveren aan de mensheid." (Csikszentmihalyi, 2010, p.66)

Het is (opnieuw) opvallend hoeveel overeenkomsten er bestaan tussen bovenvermelde effecten en enkele eerder aangehaalde doelstellingen van de eutonie: anders omgaan met spanning, ongemakken, pijn en stemmingswisselingen; weer openstaan voor de eenvoud van de dingen, voor verwondering en levensvreugde; draagkracht en standvastigheid winnen, ook ten aanzien van de eigen emoties; het leer- en reactievermogen en de creativiteit verhogen, en ook nog: respectvolle betrokkenheid ontwikkelen.

Wat een mens tot mens maakt is: dat hij zichzelf en de grenzen van zijn eigen wereldje kan overstijgen: transcendentie. Een mens is in staat om iemand anders, iemand die 'anders' is, te eerbiedigen en zelfs lief te hebben. Zonder die persoon te willen veranderen om hem of haar meer op zichzelf te laten lijken. Hij is zelfs in staat om de onbekende vreemdeling die hij zelf is lief te hebben. Eerbiedig, verbonden met het lot van zijn soortgenoten en van zijn planeet.

2.4.5 Innerlijke harmonie en innerlijke kracht

Hoewel hij een wetenschapper is, waagt Csikszentmihalyi het toch om een aanzet tot antwoord te geven op de volgende vragen: hoe bereik je een leven dat één grote flowactiviteit is, een leven dat persoonlijke doelen verenigt en alle gebeurtenissen zin geeft? Anders gezegd: hoe bereik je de totstandbrenging van harmonie in alles wat je doet?

Uit diverse onderzoeken naar flowervaringen waarbij in de jaren '80 en '90 van de vorige eeuw duizenden proefpersonen van over de hele wereld werden geïnterviewd, blijkt dat de meesten gevangen zitten in "de frustrerende tredmolen van een stijgend verwachtingspatroon". (Csikszentmihalyi, 2010, p.27)

Toch is het velen gelukt daaraan te ontsnappen. Blijkt dat "ongeacht hun materiële omstandigheden deze mensen erin geslaagd zijn hun levenskwaliteit te verbeteren. En het lukt ze ook de mensen in hun omgeving wat gelukkiger te maken. Zulke mensen leiden een energiek leven, staan open voor nieuwe ervaringen, blijven tot de laatste dag van hun leven leren en hebben een sterke band met hun medemens en de omgeving waarin ze leven. Ze genieten van alles wat ze doen, zelfs wanneer iets vervelend of moeilijk is. Ze vervelen zich zelden en worden niet gehinderd door de dingen die op hun weg komen. Hun grootste kracht is wellicht dat ze hun leven onder controle hebben."²³ (Csikszentmihalyi, 2010, p.27)

In eerder vage omschrijvingen legt Csikszentmihalyi uit wat nodig is om een dergelijke 'controle' te ontwikkelen. Hij wijst daarbij vooral op het belang van het creëren van doelbewustheid en vastberadenheid: "Wanneer men vastberaden naar een belangrijk doel streeft en de uiteenlopende activiteiten samenkomen in een verenigde flowervaring, zal er in het bewustzijn een harmonie ontstaan. Innerlijk harmonie leidt uiteindelijk tot de innerlijke kracht en rust die wij zo bewonderen bij mensen die met zichzelf hebben leren leven." (Csikszentmihalyi, 2010, p.286)

Het is volgens hem niet voldoende om alleen maar tijdelijke bewustzijnstoestanden te controleren. Het dagelijkse leven heeft pas zin als we het kunnen plaatsen in een algemene context van doelen. "Als we van de ene flowervaring naar de andere leven en er geen onderliggende structuur is, zal het moeilijk zijn om aan het eind van ons leven de zin te zien van alles wat we gedaan hebben." (Csikszentmihalyi, 2010, p.281)

Opnieuw treft mij hier het verband tussen de inhoud van dit punt en de eerder aangehaalde hamvraag die Therese Windels stelde tijdens de opleiding: "Hoe kunnen we uiteindelijk 'tot verzoening komen' met onszelf en ons leven?"

2.4.6 Aandachtbeheer

"Onze hersenen krijgen ieder moment een gigantische hoeveelheid informatie te verwerken en willen we deze goed kunnen ordenen en verwerken dan moeten we kunnen focussen, concentreren en organiseren. Lukt het niet om te focussen, concentreren en ordenen, dan verkeren we in een toestand van psychische entropie," aldus Csikszentmihalyi (2010). Deze toestand wordt gekenmerkt door innerlijke wanorde, negatieve emoties of het onvermogen om doelbewust te handelen.

²³ "Zelfbeheersing is een van de oudste doelen van de menselijke psyche. Klausner, die een overzicht publiceerde van enkele honderden geschriften van verschillende intellectuele tradities die zich richten op een toename van zelfbeheersing (yoga, diverse filosofieën, psychoanalyse, zelfhulp, karakterpsychologie), ontdekte dat de objecten waarop de beheersing zich richt in vier categorieën onderverdeeld kunnen worden: (1) beheersing van handelen of gedrag; (2) beheersing van onderliggende fysiologische driften; (3) beheersing van intellectuele functies als denken; (4) beheersing van emoties en gevoelens." (Klausner, S.Z. (ed.) (1965), *The Quest for Self-Control. Classical Philosophies and Scientific Research*. In: Csikszentmihalyi, 2010, p.319)

Hij wijst daarom op het belang van een geoefend concentratievermogen tijdens het groeiproces naar meer controle: "Mensen die zich moeilijk kunnen concentreren en van wie de gedachten steeds afdwalen, zullen altijd het gevoel hebben buiten de flow van het leven te staan. Zij zijn overgeleverd aan de prikkels die toevallig op hen afkomen." (Csikszentmihalyi, 2010, p.278) Hij voegt er meteen aan toe dat het verbazingwekkend is hoe weinig moeite de meeste mensen doen om die controle te verwerven.

Therese Windels drukte ongeveer hetzelfde uit als volgt: "Deze zogenaamd 'makkelijke' oefeningen vragen een grote concentratie. Indien je regelmatig eutonie beoefent, wordt je aandachtbeheer stapsgewijs groter."

2.4.7 Flow en spiritualiteit

In het boek 'Spirituality and the Secular Quest' (verschenen in de serie 'World Spirituality') wordt de flowvaring van Csikszentmihalyi expliciet een vorm van seculier spiritueel ervaren genoemd (Van Ness, ed., 1996, p.6-7).

Ook Winkelaar (2004, p.88) classificeert een flowvaring als een spirituele ervaring omdat volgens hem belangeloze fascinatie en zelftranscendentie van toepassing zijn. Zowel een spirituele ervaring als een flowvaring of "optimale ervaring van geluk liggen ingebed in een alles in beslag nemend en zichzelf overstijgend geheel, een eenheid die het ego doet verdampen en zich manifesteert als intens geluk."

'Geestelijk' leven is eerbied betuigen aan de werkelijkheid: aan de mensen en de dingen die bestaan.

Die eerbied is een mengsel van aantrekking, schroom en solidariteit.

2.4.8 Flow en eutonie

Hoe dan ook herken ik tijdens het beoefenen van eutonie sterk de eerder opgesomde acht kenmerken van flow²⁴. Vooral het zevende kenmerk - het verlies van zelfbewustzijn - link ik met spiritualiteit.

De afwezigheid van het zelf in het bewustzijn betekent niet dat iemand die in flow is, de controle over zijn geestelijke energie uit handen geeft, of dat hij zich niet bewust is van wat er in zijn geest of lichaam gebeurt. Meestal is juist het tegenovergestelde het geval!

"Het verlies van het zelfbewustzijn is dus geen verlies van het zelf, en zeker niet een verlies van het bewustzijn, maar slechts een verlies van het bewustzijn *van* het zelf. Wat aan het bewustzijn weet te ontsnappen is het *idee* van het zelf, de informatie die wij gebruiken om onszelf te vertellen wie wij zijn. (...) Wanneer wij niet aan onszelf denken, krijgen we de kans om het idee van wie we zijn uit te breiden. Verlies van het zelfbewustzijn kan dus leiden tot zelftranscendentie, tot een gevoel dat we de grenzen van ons bestaan verlegd hebben." (Csikszentmihalyi, 2010, p.94)

In deze context introduceert Csikszentmihalyi (2010, p.94-95) een woord dat ook vaak gebruikt wordt in de eutonie: wisselwerking. "Dit gevoel van zelftranscendentie is geen verzinsel van ons brein, maar iets wat gebaseerd is op een daadwerkelijk ervaren van een sterke wisselwerking. Een wisselwerking die leidt tot een zeldzaam gevoel van eenheid met die doorgaans vreemde entiteiten." Zo'n 'vreemde entiteit' in de eutonie is bijvoorbeeld de grond.

²⁴ Zie ook Bijlage 3, p.68-70

Aan de hand van enkele voorbeelden van zo'n eenheidsgevoel verduidelijkt Csikszentmihalyi (2010, p.95) dat deze ervaringen net zo reëel zijn als honger en dorst of een botsing met een muur: "de bergbeklimmer, die al zijn aandacht richt op de kleine onregelmatigheden van de rotswand waaraan hij hangt, spreekt van een bloedband tussen zijn vingers en de steen, tussen het kwetsbare lichaam en de berg, de lucht en de wind. (...) Chirurgen zeggen dat ze tijdens een moeilijke operatie het gevoel hebben dat het hele operatieteam één organisme wordt, alsof iedereen in de operatiekamer hetzelfde levensdoel heeft. Zij beschrijven het als 'ballet' waarin afzonderlijke dansers ondergeschikt zijn aan de groep en iedereen deelt in een gevoel van harmonie en macht."

Ik kon een glimlach niet onderdrukken bij het lezen van Csikszentmihalyi's commentaar (2010, p.95) bij deze voorbeelden: "Niks geen mysterie of mystiek! Wanneer iemand al zijn geestelijke energie in een wisselwerking steekt - met een berg, een ander mens [*of de grond! MC*] - gaat hij deel uitmaken van een actiesysteem dat groter is dan het systeem van het individu. Dit systeem ontleent zijn energie aan de aandacht van het individu. Maar het is een echt systeem - gevoelsmatig even echt als een gezin, een bedrijf of een team -, en het zelf dat daar deel van uitmaakt, verlegt zijn grenzen en wordt complexer dan het was."

Het pleit voor deze psycholoog dat zijn betoog het individuele niveau overstijgt. Ook wat dat betreft ben ik het met hem eens: "Net zoals we hebben geleerd onszelf te onderscheiden van elkaar en onze omgeving, moeten wij nu leren hoe wij onszelf kunnen herenigen met andere entiteiten uit onze omgeving, zonder dat we daarbij onze zwaar bevochten individualiteit verliezen. Het geloof van de toekomst zou gebaseerd kunnen zijn op het besef dat het volledige heelal een systeem is dat bijeengehouden wordt door algemene wetten en dat het dus geen zin heeft om onze dromen en verlangens op te leggen aan de natuur, zonder rekening te houden met haar wetten. Wanneer wij de beperkingen van de menselijke wil erkennen, wanneer wij een coöperatieve in plaats van een heersende rol in het heelal aanvaarden, zullen we ons voelen als de banneling die na jaren weer thuis komt. Als het doel van het individu wordt verenigd met de universele flow, zal het probleem van zingeving zijn opgelost." (Csikszentmihalyi, 2010, p.315)

3 Een verklarende theorie uit de filosofie²⁵

3.1 Het wezenlijke is de ervaring, niet de kennis

Omdat de hierboven beschreven onderzoeksresultaten en theorieën uit de neurowetenschappen en de (positieve) psychologie²⁶ voor mij niet voldoende omvattend zijn, ben ik te rade gegaan bij de filosofie van prof. em. Ulrich Libbrecht.

Deze briljante filosoof schreef in zijn 85ste levensjaar (in 2013), vanop zijn ziekbed, het boek 'Adieu à Dieu. Naar een religieus atheïsme'²⁷. Libbrecht beschrijft hierin hoe hij zich bevrijdde uit de dogmatiek en de symboliek van zijn katholieke opvoeding, zonder daarbij het wezenlijke van de religie overboord te gooien.

²⁵ Alle citaten in dit hoofdstuk komen, met uitzondering van de omkaderde teksten, uit: Libbrecht, U. (2014), *Adieu à Dieu. Naar een religieus atheïsme*. Garant, Antwerpen, 120 blz. Telkens wanneer in de citaten 'ik' en 'mij' staat, wordt hiermee de auteur bedoeld.

²⁶ zie Deel 3, hoofdstuk 1 (p.7-10) en hoofdstuk 2 (p.20-24)

²⁷ Op de laatste bladzijde van dit boek staat hierover: "Geschreven op mijn 'lijdenssponde' in Ronse. Mijn lichaam aan de kunstnier, mijn hart aan het mysterie."

Dit wezenlijke is voor hem de lichamelijke ervaring van het bestaansmysterie, en niet de kennis ervan! Het 'Deus sive Natura' ('God, ofwel de natuur') van Spinoza geldt volgens Libbrecht voor het hele kosmische proces "dat gestuwd wordt door de Energie, het onpeilbaar Wonder waar alles deel van uitmaakt." (Libbrecht, 2014) De innerlijke ontroering door dit wonder is volgens hem de kern van de spiritualiteit.

Hij stelt zich de vraag of het universum intelligibel is: kan het in zijn totaliteit begrepen worden door de menselijke ratio? De natuurwetenschap zal hier volgens Libbrecht overtuigd 'ja' op antwoorden, omdat anders haar onderneming uiteindelijk geen zin heeft.

Libbrecht gelooft weliswaar in de rationaliteit, maar hij gelooft niet dat ze de wereld in haar totaliteit kan verklaren. Hij gelooft dus ook niet in de bewering van Hegel dat 'het rationele het reële is'.

Ik wroet in de modder van de dingen en ben bezeten door het transcendente.

Een soort mystiek varken?

3.2 De kosmos en de Energie

In wat volgt vat ik de visie van Libbrecht samen over wat hij noemt 'de Energie'. Ik doe dit aan de hand van citaten uit het bovengenoemde boek 'Adieu à Dieu: naar een religieus atheïsme'. Zijn kijk op en duiding van spiritualiteit en religie zijn voor mij de meest waarschijnlijke die ik de voorbije vijftientig jaar gevonden heb. Het is daarenboven mijn aanvoelen dat Libbrecht zuiver uit eigen ervaring schrijft. En vanuit mijn eigen opgaan in de eutonie kan ik me ook herkennen in Libbrechts overtuiging dat het wezenlijke de ervaring is. Maar dat is stof voor deel 4.

Makkelijke literatuur schrijft Libbrecht niet, boeiende wel!

"Eeuwenlang heeft men geloofd in de vaste sterren en dus in een onveranderlijke hemel, door God kant-en-klaar afgeleverd. Maar, dankzij de kosmologie, weten we dat die hemel een dynamisch gegeven is en nog steeds expandeert (wat zelfs Einstein niet kon geloven!)." (Libbrecht, 2014, p.20)

"Bovendien zijn sterren verschijnselen in de tijd - een blik op de sterren is een blik in de tijd - zodat de informatie die ze uitstralen niet blijvend is. Daarom betekent voor mij het universum niet op de eerste plaats de verzameling van alle hemellichamen. Het enige blijvende in het heelal is de Energie, volgens de wet van het behoud van de energie²⁸. Maar dan kan die Energie niet ergens in de tijd ontstaan zijn of door een God geschapen." (Libbrecht, 2014, p.25)

Die Energie kent twee fundamentele principes die Libbrecht terugvindt bij de fysicus Antoine Van Proeyen van de KU Leuven: "Waar al die energie van vóór de big bang vandaan komt, dat weten we niet. (...) Maar één ding is zeker: de energie van de elektronen gaat nooit verloren. (De Standaard, 26/11/2009)." (Libbrecht, 2014, p.20)

"De Energie is eeuwig: dat is de enige absolute zekerheid die ik in de kosmos kan vinden. De oerknal - of scheppingsact - is de overgang van pure Energie naar Informatie. Informatie betekent 'in-forma', in waarneembare vorm, dat is het universum dat wij waarnemen. Energie is *an sich* niet waarneembaar,

²⁸ De wet van behoud van energie is een natuurwet die stelt dat de totale hoeveelheid energie in een geïsoleerd systeem te allen tijde constant blijft. Een direct gevolg hiervan is dat energie niet kan worden gecreëerd of vernietigd, maar alleen kan worden omgezet van de ene in de andere vorm, bijvoorbeeld van chemische energie naar kinetische energie.

we leiden ze af uit de verandering van de informatieve wereld (of waarneembare vormen).” (Libbrecht, 2014, p.20-21)

“De Energie is ‘alomtegenwoordig’. Alles is Energie. Ze is ook ‘almachtig’, want elk fenomeen ontstaat uit de ‘macht’ van de Energie en ze is onvergankelijk, dus ‘eeuwig’. Dit zijn evenwel attributen die men traditioneel aan God toekent.” Zo kwam bij Libbrecht het idee op dat deze Energie God is. “Aangezien alles Energie is, is zij het ultieme Mysterie, en krijgt het universum, *de mens inclus*, een sacraal karakter!” (Libbrecht, 2014, p.21)

Libbrecht stelt verder: “‘God is een Niets’ betekent: God is een niet-iets (*no-thing*), dat wil zeggen informateloze Energie, en dus een ‘niets’ voor onze ver-beeld-ende ratio. Het Niets kan niet gedacht worden en dus ook niet gedefinieerd. Niemand kan Energie *an sich* definiëren²⁹.” (Libbrecht, 2014, p.23)

Soms vraag ik me af: al die spiritualiteit en zo, en de Energie met een hoofdletter ... zijn dat geen luchtspiegelingen? Zijn het de onmisbare stelten die ik me aanmeet omdat ik niet met mijn voeten in de modder durf te staan?

Maar er zijn ook ogenblikken dat er geen twijfel mogelijk is. Dan is die ‘andere’ werkelijkheid écht omdat ze samenvalt met mijn eigen zintuiglijk waarneembare wereld. Ik verander erdoor. Ik ben van dat ‘onmetelijke zijn’ gaan houden en daardoor ook anders gaan leven. Het is een heerlijk trauma dat ik de rest van mijn leven meedraag. Het kan zijn dat mijn leven daardoor botst met de gangbare cultuur, maar daarom botst het nog niet met het leven!

3.3 Geen zielenroerselen zonder lichaam

Vanuit zijn visie op de Energie komt Libbrecht tot de vaststelling dat er geen pure ‘zielenroerselen’ bestaan zonder lichamelijke component. Hij duidt dit als volgt:

“Als ik vasthoud aan het monisme³⁰, moet ik (...) het lichaam-ziel-dualisme verwerpen. Wat wij traditioneel ‘geest’ noemen is niets anders dan vrije energie, maar omdat totale vrijheid in de fenomenaliteit³¹ niet bestaat, moet ‘geest’ noodzakelijk ook een materiële dimensie vertonen. Deze bevindt zich in de hersenen, die eigenlijk geen autonoom orgaan vormen, maar een deel zijn van het menselijk lichaam. (...) Wie beweert dat ‘geest’ (bewustzijn) niets anders is dan hersenwerking heeft dus gelijk, maar denkt daarbij alleen aan het informatief complement. Wie de hersenen uitschakelt, schakelt de ‘geest’ uit, maar niet datgene wat deze geproduceerd heeft.” (Libbrecht, 2014, p.111)

“Wetenschap kan dus alleen de relatieve werkelijkheid ontsluiten, maar niet de absolute. Deze relatieve werkelijkheid is evenwel de wereld van tijd en ruimte waarin we leven en heeft dus grote waarde voor ons bestaan. (...) De kernvraag van dit bestaan is echter: hoe krijg ik toegang tot het

²⁹ Voor de eerder beschreven onoverdraagbaarheid of onbeschrijfbaarheid als een van de acht kenmerken van mystieke ervaringen verwijst ik naar Deel 2, hoofdstuk 2: Wat is een mystieke ervaring? (p.3-4) en naar Bijlage 1 (p.64-66).

³⁰ Het woord monisme is afgeleid van het Griekse *μόνος* (*monos*) dat ‘één’ of ‘enkel’ betekent. Het monisme is de filosofische leer die één beginsel aanneemt ter verklaring van de verschijnselen (in tegenstelling tot het dualisme). Het begrip werd geïntroduceerd door de Duitse Verlichtingsfilosoof Christian Wolff (1679-1754) en is vooral in gebruik in de ontologie. De ontologie is de zijnsleer, de leer van het Zijn. Traditioneel is ontologie een tak van de filosofie, binnen de metafysica, die zich richt op het Zijn in het algemeen, op de fundamentele eigenschappen van de werkelijkheid en op de verschillende verschijningsvormen van het Zijn.

³¹ Fenomenaliteit gaat ervan uit dat de wereld uitsluitend en alleen gekend kan worden via de zintuiglijke waarneming van zijn uiterlijke verschijningsvormen (fenomenen), en dat het niet mogelijk is om door de dringen tot het wezen van de dingen.

absolute, tot de zuivere Energie? Benader ik dit absolute langs de weg van de kennis, dan stel ik vast dat deze alleen maar bespreekbaar is in negatieve termen: een niet-iets (no-thing). (...) Bovendien is deze weg van de kennis woordeloos, omdat woorden ons binden aan concepten, die het gevaar inhouden dat ze ons weer aan de relatieve wereld binden.” (Libbrecht, 2014, p.112-113)

“Gebonden aan mijn eigen lichamelijkeheid (...), kan ik de Energie hieruit niet afzonderen en een sprong maken ‘ins Blaue hinein’ (in het wilde weg). Dat is wat veelal gebeurt in monotheïsmen. (...) Het is duidelijk dat men dan de Energie (= God) buiten de mens plaatst en een dualisme invoert.” (Libbrecht, 2014, p.113) Zo spreekt men bijvoorbeeld in het christendom over ‘het verheffen van de ziel tot God’. Het is met andere woorden een autonome ziel die in het lichaam gekerkerd is en na de dood een zelf-standing bestaan verderzet.

Ik zie het universum als één groot geheimzinnig lichaam waarvan de cellen (de aparte mensjes bijvoorbeeld) moeten sterven, zodat, via nieuwe generaties, het leven zich kan vernieuwen en ontwikkelen op een manier die wij, enkelingen, niet in de hand hebben en waar wij geen zicht op hebben.

Leven betekent sterven en doodgaan is de voortgang van het leven.

3.4 Innerlijke ontroering

Verder getuigt Libbrecht over zijn eigen verhouding tot ‘die absolute Energie’: “Ik word bewogen door die Energie, die geen extern mechanisme is, maar een innerlijke ontroering. Vandaar dat ik een wezen ben dat altijd in een bepaalde stemming verkeert, dat altijd ge-emoveerd is. Emoties zijn van fundamenteel belang voor de survival. Ze zijn altijd ego-intentioneel, dat wil zeggen: ze zoeken lust en onlust. Slagen ze daar ook in? De materiële beschaving bewijst dat dit tot op zekere hoogte het geval is, maar tegen de grenssituaties (ziekte, ouderdom, dood, ...) heb ik geen verhaal.” (Libbrecht, 2014, p.51)

“Er bestaan echter ook emoties die gericht zijn op het Mysterie, die dus transcendent zijn in die zin dat ze de andere overstijgen. Wat we daarbij beleven is geen God buiten ons (...) maar onze eigen Zuivere Energie die zich manifesteert. De ervaring hiervan voltrekt zich *doorheen het ganse lichaam* en komt tot bewustzijn in onze hersenen, die niet de directe ervaringen opwekken, maar deze registreren: verwoorden, verbeelden, verklanken.” (Libbrecht, 2014, p.52)

Het ‘heilige’ fascineert en doet ons beven. Maar het is ook eenvoudig, vredig en veilig voor wie zich daaraan overgeeft. Het is meegegeven in al wat bestaat.

Je kan met ‘heilige’ schroom vervuld worden tegenover een kind dat vol overgave ligt te slapen in een onschuldig lijfje of tegenover de verweerde kromme voeten van een oude man. Of wanneer je kijkt hoe een vlieg zich gedraagt op de rand van je bord. Of bij het zien van de warme kleuren van een roestig stukje ijzer op de vuilnisbelt.

De duiding van Libbrecht over ‘onze eigen Zuivere Energie’ en dus over het diepste mysterie van het bestaan, lijkt me veel aannemelijker dan een God die de dingen vanaf het begin hun definitieve substantie heeft gegeven. Het blijft hoe dan ook een niet-weten, een niet kunnen vatten met de ratio.

Ik ben er desondanks van overtuigd dat we allemaal terug willen naar die eenheid, willen opgaan in die ‘Energie’, en dat een mystieke ervaring daar een fonkeling van is. Temeer omdat ik, in alle bescheidenheid, uit ervaring schrijf.

Ik herken me in bovenstaande stelling van Libbrecht dat 'de ervaring van de Zuivere Energie zich voltrekt doorheen het ganze lichaam en tot bewustzijn komt in onze hersenen'. De 'goddelijke' kern van mijn wezen is dus geen autonoom ding dat in mij verborgen zit en dat ik, door het uitschakelen van mijn lichamelijke, kan bloot leggen. Het is Energie die voortdurend gans mijn lichaam vervult. En dus net dóór en via mijn lichamelijke kan ervaren worden!³²

3.5 Golven

Laat me nog één keer Libbrecht citeren, die zelf 'de onkenbare grond van de werkelijkheid' terugvindt in het Leegteconcept van het boeddhisme: "De 'dingen' van de wereld hebben geen eigen bestaan, het zijn golven die uit de oceaan van Energie opgolven en er weer in verdwijnen. (...) Vandaar de boeddhistische leer van het momentane bestaan, ook genoemd de 'dharma-flitsen'." (Libbrecht, 2014, p.33)

"Elk wezen flitst op uit de Energie en verdwijnt er na een 'dharma'-moment weer in terug. We stellen inderdaad vast dat er in het universum niets blijvends is. (Als ik de tijd sinds de big bang – 14,5 miljard jaar – herleid tot een periode van 100 jaar, duurt mijn leven 0,002 seconden. Vanuit kosmisch perspectief is dit inderdaad een flits!)" (Libbrecht, 2014, p.33)

Raken we in al het bovenvermelde niet aan een spiritualiteit die het goddelijke niet 'buiten' maar wel 'binnen' het lichaam plaatst? (vrij naar: Baken, 2014)

Ik ben maar een golfje in de rivier. Ik verdwijn over enkele ogenblikken en de rivier vloeit verder. Er zijn miljoenen golfjes om mij heen. Soms grote golven met schuimkoppen, bekende wereldburgers, maar ook die zijn er maar even.

De rivier gaat door. En alle rivieren worden uiteindelijk in zee begraven. Voorgoed.

4 Lichaam en geest: één of twee?

Tot nu toe heb ik in dit derde deel bij de neurowetenschappen, de psychologie en de filosofie *mentale* antwoorden gezocht op vragen over spiritualiteit in het algemeen, en over mijn mystieke *fysieke* ervaringen in het bijzonder. Dit is misschien een bedenkelijke onderneming: er is namelijk een verschil tussen enerzijds mystiek en spiritualiteit begrijpen of proberen te grijpen en anderzijds erdoor gegrepen worden en je ervoor 'openstellen in vertrouwen', te midden van een proces dat je niet in de hand hebt en wat dus maximale onzekerheid met zich brengt.

Mijn mystieke ervaring op de Griekse heuvel Lykavittós en mijn spirituele ervaringen op een eutoniemat zijn lichamelijke ervaringen, waarbij ik 'gegrepen word' en die ik achteraf mentaal wil duiden. Deze dualiteit van mentaal (be)grijpen en fysiek gegrepen worden, brengt me onvermijdelijk bij de eeuwenoude vraag of lichaam en geest één zijn. In mijn uiteenzetting over de filosofie van Libbrecht eerder in dit derde deel³³, heeft deze vraag zich ook al aangediend en zijn eerste elementen van antwoord hierop gegeven.

³² Dit is onderwerp van Deel 4: Lijfelijke ervaringen op de mij dragende grond, p.27-58

³³ zie onder andere paragraaf 3.3: Geen zielenroerselen zonder lichaam, p.22-23.

Pijn en geluk. Ik kan ze niet ontlopen. Ze achtervolgen mij en halen mij telkens in. Zo was het en zo is het. Vaak te mooi om waar te zijn, en ook te waar om alleen maar mooi te zijn.

Het geluk en de pijn van te zijn.

Doorheen de geschiedenis zijn verschillende antwoorden geformuleerd op de vraag of lichaam en ziel één zijn. (Savater, 2004)

In het oude Griekenland maakten aanhangers van de op mythen gebaseerde religie van het orfisme³⁴ een sinistere woordspeling: *soma* (het lichaam) = *sema* (het graf). De ziel zit als het ware opgesloten in een zombie, in een levend lijk! In deze zienswijze is de definitieve dood van het lichaam, die de ziel vrijelijk laat wegvliegen³⁵, dus een heuse bevrijding.

De Franse filosoof Descartes (1596-1650) veronderstelde dat de ziel een geest is en het lichaam een soort machine. Daarom meende hij oprecht dat dieren - die geen ziel hebben - niet méér zijn dan machines die zelfs geen pijn of genot kunnen ervaren. Hij stelde dat 'ik' - de geest - een lichaam *heb* en dat ik het er maar mee moet doen. Volgens de wijdverbreide populaire interpretatie van deze opvatting bevinden we ons *in* ons lichaam, als spoken die opgesloten zitten in een soort van robot die we moeten besturen en bewegen.

Tegenwoordig zijn er (gelukkig) ook mensen die vinden dat we ons lichaam niet *hebben*, maar het *zijn*. Hedendaagse neurobiologen zijn vrijwel unaniem van mening dat de mentale verschijnselen van ons bewustzijn voortgebracht worden door ons zenuwstelsel, waarvan onze hersenen (als onderdeel van het lichaam) het centrum zijn.

Ik raak hier aan het oude debat over de relaties tussen mijn bewustzijn en mijn lichaam: waar zou het bewustzijn anders aan kunnen ontspruiten dan aan mijn lichaam? En: zou ik een lichaam zonder bewustzijn het *mijne* kunnen noemen? Om deze complexe kwestie beter te begrijpen, zoek ik, net als Savater in zijn boek 'De vragen van het leven' (2004), inspiratie bij een dichter.

De ziel keert terug naar het lichaam,

wendt zich tot mijn ogen

en botst. – Licht! Het vervult

heel mijn wezen. Verwondering!

Jorge Guillén³⁶

³⁴ Het orfisme is de naam van een godsdienstig-wijsgerige beweging die zich in het oude Griekenland verspreidde aan het begin van de 6^{de} eeuw voor Christus. De orfisten legden de nadruk op de goddelijke natuur in de mens en dus op zijn onsterfelijkheid en zijn voortbestaan buiten de aarde. Volgens hun leer kan de mens door zijn levenswandel invloed uitoefenen op zijn lot na de dood. De invloed van het orfisme op het volksgeloof was gering, maar op filosofische stelsels heeft het wel degelijk doorgewerkt. Zelfs de leer van het christendom (althans wat betreft de opvatting over de ziel), lijkt op sommige punten erg beïnvloed door orfische denkbeelden.

³⁵ Het Griekse woord voor ziel, ψυχή [psuchè] en daarvan afgeleid psyche, betekent ook vlinder.

³⁶ Spaans dichter (1893-1984). De aangehaalde versregels zijn de beginregels van het gedicht 'Más allá' uit Guilléns eerste dichtbundel Cántico (Lofzang) uit 1928.

Na deze laatste korte filosofische uitstap en alles samengenomen een lange aanloop, ben ik (en u wellicht ook?) toe aan het laatste en belangrijkste deel van dit eindwerk waarin ik uiteenzet hoe eutonie voedsel werd voor mijn honger naar een rijke, dragende spirituele beleving en verdieping; hoe ik - ondanks mijn sterke gevoelens van verbondenheid - via eutonie geleerd heb om mijn grenzen beter aan te voelen en aan te geven; en hoe ik via eutonie dus beter voor mezelf heb leren zorgen.

In wat volgt sta ik dus stil bij mijn eigen eutonie-ervaringen: op welke manier en door welke oefeningen worden mijn hunker naar verlangzamen en verstillen ingelost en mijn innerlijke spirituele verdieping gevoed? Daarnaast kijk ik door een eutoniebril naar mijn evolutie van grenzeloze zorg voor anderen en maatschappelijk engagement naar een begrensde betrokkenheid zonder mezelf weg te cijferen.

Met andere woorden: hoe kan ik me in mijn eigen proces van zelfbehoud en zelfrealisatie toch ook blijvend laten raken door “de Ander, die voor mij een radicaal nieuwe dimensie van de werkelijkheid opent, een revelatie van het oneindige.” (De Wachter, 2012, p.278)

Na deel 4 formuleer ik conclusies. Maar ik wil hier alvast besluiten met te stellen dat ik mijn leven ongetwijfeld als meer oppervlakkig en banaal zou ervaren, zonder regelmatige eutoniebeleving waarbij ik me laat raken door het onnoembare. Mijn doen en laten zouden dan wellicht doordrongen zijn van een droevig besef van desolate *eindigheid*.

De Engelse schrijver, dichter en kunstenaar William Blake (1757-1827) schreef in dit verband terecht: “Als de deuren van de waarneming zouden worden gereinigd, zouden we alles zien zoals het is, *oneindig*.”³⁷

Van daaruit ging ik het belangrijk vinden goed voor mezelf te zorgen, mezelf te leren kennen zonder me iets wijs te maken en zonder mezelf te veroordelen. Wat mijn lichaam betreft: dat is dichtbij. Ik ben niet alleen een stukje universum, gezin, maatschappij, maar ook een aparte wereld waar ik zorg voor moet dragen, anders word ik zonder pardon door ziekte en dood uit het geheel weggezuiverd. Dat wil niet zeggen dat lichamelijke kwalen altijd mijn schuld zijn. Hoe zorgvuldig ik ook met mijn lijf omga, het blijft ten dode opgeschreven; natuur en omgeving zijn ook geladen met destructieve krachten die mij ziek kunnen maken en mij kunnen doden. Mijn lichaam is daarom niet alleen een betrouwbaar, maar ook een heel kwetsbaar kompas.

³⁷ uit zijn werk ‘The Marriage of Heaven and Hell’ (Het Huwelijk van Hemel en Hel, 1790-1793)

De waarheid is een autobiografisch verhaal.

Wat echt waar is, kan je alleen maar zeggen vanuit wat je beleefd hebt.

1 Ik weet het niet

“Gedurende veertien jaar lukte het mij niet om opnieuw een glimp op te vangen van de eenheid die ik als twintigjarige had ervaren. Toch verloor ik nooit voeling met mijn mystieke ervaring.³⁹ Ondanks het feit dat ik er voortdurend van doordrongen was, bleven er gevoelens van heimwee en een diep verlangen naar een nieuwe ervaring van eenheid, al was het maar een zweem ervan.

Tot... die eerste keer op de eutoniemat! Specifieker: bij de eerste uitnodiging tot waarnemen van alle raakvlakken tegelijkertijd. Een fysieke schok van her'innering' flitste door me heen! Het was maar een fractie van wat ik veertien jaar eerder had meegemaakt, maar het was opnieuw zalig overrompend.”

Met deze woorden beschreef ik mijn eerste indringende eunomie-ervaring (zie voorwoord, p.1). Het besef dat ik voor die tijd enkel in de bovenste tien centimeter van mijn lichaam had geleefd, was confronterend. Voor ik de eunomie leerde kennen, was ik stevast trots op mijn duidelijke, intellectueel onderbouwde visie op van alles en nog wat. Maar sinds die eerste kennismaking en zeker de voorbije jaren tijdens de opleiding, prevel ik meer en meer: *ik weet het niet*.

Ik herken in mij een diep ingesleten patroon om alleen in mijn hoofd aanwezig te zijn. Een valkuil waarin ik steeds minder trap. Is mijn behoefte aan theoretische verdieping in het onderwerp van dit eindwerk (zie de delen 2 en 3, p.3-26) een voorbeeld van dat patroon? *Ik weet het niet*.

Hoe dan ook: ik vond die theoretische hoofdoefening zinvol voor mijn persoonlijk groeiproces en waardevol voor mij als eunomiepedagoog in wording. Intellectueel aan de slag gaan in functie van dit eindwerk vervulde me met een gevoel van erkenning en waardering voor mijn eigen kern.

2 Ik voel het wel

‘Niet weten’ geeft ook iets aan van het ‘onnoembare’ dat ik dankzij de eunomie herbeleef. Door bewust *voelend* waar te nemen, vallen mijn denken en ‘willen weten’ stil en gaat voor mij dáár - in mijn lijfelijke ervaringen - de spirituele dimensie van het leven open. Een dimensie waarvan ik wens dat iedereen ze mag ontdekken.

Het is een dimensie met een ‘laag’ die ‘leven’ geeft, dieper en ruimer dan alles wat ik me rationeel kan voorstellen. Voelend en luisterend naar mijn eigen weefsels word ik soms geraakt door die diepte en ruimte, en ben ik in staat om me erdoor te laten raken.

Het is me tijdens zulke genadeogenblikken gegeven om te raken aan *de grond...* van mijn bestaan!

³⁸ De belangrijkste bron waaruit ik put voor dit deel is mijn eigen lichaamsbeleving. Daarnaast maak ik dankbaar gebruik van zinsneden en uitspraken van gastdocenten en leden van het opleidingsteam van de Vlaamse Eunomie School.

³⁹ Op de heuvel Lykavittós (zie Deel 1, p.1-2)

In dit vierde en laatste deel beschrijf ik hoe eunomie voor mij al zoekende een toegangspoort is geworden tot die 'laag', en hoe zij in mij een open luisterbereidheid voor die 'laag' heeft laten groeien. Ik ga in op eunomieoefeningen die mijn hunker naar vertragen, verstillen en verinnerlijken inlossen. Anders gezegd: ik beschrijf verschillende eunomiebelevingsmomenten die mijn honger naar spirituele verdieping voeden. Ik beschrijf ook de vruchten die ik daarvan mag plukken in mijn dagelijkse doen en laten.

Doorheen de zich openende deuren naar mijn binnenste, laat eunomie mij kijken naar de bestaansgrond van alles. Wanneer ik verdrietig ben, ga ik naar die plek. Dan blijf ik wel verdrietig, maar het is alsof het verdriet er mag zijn en zijn brakke smaak verliest. Ook de plezierige dingen worden daar anders. Ze blijven plezierig, maar ik voel dat ze slechts een opstapje zijn naar een geluk waarmee ze niet kunnen concurreren.

Ik word er inmiddels niet meer door overrompeld als de deuren naar mijn binnenste zich openen. Zo'n spirituele ervaring biedt me nu veeleer liefdevolle, rustige en toch levendige innerlijke verankering!

Door mijn mystieke ervaring in Griekenland en de daaruit voortvloeiende gevoelens van verbondenheid met alles en iedereen, verloor ik mezelf voorheen maar al te vaak in een grenzeloos engagement. Ik pleegde systematisch roofoverval op mijn lichaam en dus op mezelf.⁴⁰

Daarom is het tweede onderwerp van dit laatste deel mijn trage en daardoor wellicht duurzame ontwikkeling naar meer zelfzorg en (durven) begrenzen, mét respect voor de ander.

In mijn evolutie naar meer zelfzorg is de grond cruciaal. In de mate dat ik de constante van het gedragen zijn (ik ben geen enkel ogenblik zonder raakvlak) kan waarnemen en ontvangen, kan ik ook bewaken dat ik tijdens het contact met anderen, contact houd met mezelf. Alleen als mijn voeten steun nemen op de grond en er kruinwaarts transport is, kunnen mijn schouders en armen op hun beurt steun vinden op mijn bortkas. Mijn verticale as (voeten – kruin) kan pas dragend zijn voor mijn horizontale as (schouders – armen – handen), als er oprichting plaatsvindt door steun te nemen op de grond. Pas dan verlies ik in verbondenheid met anderen minder de verbinding met mezelf.

3 De 'grond'beginselen van de eunomie doorleefd

De mij dragende grond en de acht beginselen van de eunomie zijn twee gegevenheden. De grond biedt me onvoorwaardelijk raak-, contact-, draag-, rust-, steun- en afzetvlakken. De acht beginselen van de eunomie staven mijn ervaringsverhaal en, omgekeerd: mijn ervaringsverhaal beaamt de beginselen.

De grond en de beginselen: twee gegevenheden waardoor ik aandachtig ontvankelijk leef en groei.

Ik gebruik daarom in wat volgt dankbaar de acht 'grond'beginselen van de eunomie als leidraad om dieper in te gaan op de twee hierboven beschreven en onderstreepte onderwerpen: enerzijds de invloed van eunomie op mijn spirituele beleving, en anderzijds de invloed van eunomie op mijn zelfzorg.

⁴⁰ In het voorwoord (p.I-V) beschrijf ik dit uitgebreider.

3.1 Eerste beginsel: aanraken - aangeraakt worden - zich aangeraakt voelen

Als ik in contact wil komen met mezelf, mezelf wil leren kennen uit ervaring, liggen er een boel gegevens voor de hand: aan de oppervlakte.

Ik denk dat ik moet voelen

Ik herinner me nog goed de start van mijn eerste cursusdag op maandag 5 juli 2004 in de schitterende abdij van Drongen: weinig uitleg over eutonie, geen lange beschouwingen. Alleen een korte uitnodiging om het meegebrachte laken om mij heen te slaan en een verzoek om voelend naar dat laken door de gang te stappen.

Waar is dat nu goed voor? Mijn artrose zal hierdoor niet minder pijnlijk worden!, dacht ik verbouwereerd.

Ik voel naar het laken met alléén mijn handen en óók maar eventjes. Ik weet goed waar ik het laken aanraak: met mijn vingers en mijn handen, die het laken rondom mij gesloten houden en vasthouden. Voilà. Volgende opdracht alstublieft?

(...)

Ze vraagt waar en hoe het laken mij raakt tijdens het stappen. Mijn aandacht wordt even naar mijn dijen getrokken, waar ik het laken lichtjes langs voel bewegen. Voilà. Nog iets?

(...)

Wat zei ze nu juist over die gelijktijdigheid? Ik heb dat niet goed verstaan omdat ik hier verdorie aan het eind van die brede abdiengang sta. Net nu het precies wat interessanter wordt. Een schone gang, dat wel, maar het galmt hier een beetje.

(...)

Gaat dat hier nog lang duren? Ik ben al voor de derde keer die gang op en af aan het stappen, gaat er door... mijn hoofd.

Het eerste grondbeginsel van de eutonie - wat ik aanraak, raakt ook mij - was toen Latijn voor me omdat 'voelen' voor mij Latijn was. Ik had geen voeling met mijn gevoel. Ik begreep en wist niet wat of hoe te voelen. Ik voelde niet omdat ik te veel wilde begrijpen en weten. Ik begreep niet én ik voelde niet.

Hoe dan ook, ik had me stellig voorgenomen om tijdens deze cursus 'kop'pig een open instelling te blijven aannemen. Ik wilde en móest namelijk van mijn chronische pijn af!

Niets gevaarlijker voor het denken dan de ervaring

Nadat ik tijdens 'de stand van zaken' de hardheid van de grond incasseerde en dapper mijn fysieke ongemakken negeerde, volgde het verzoek om mijn lichamelijke gewaarwordingen bewust te registreren. Ik werd vriendelijk verzocht er minder vragen bij te stellen, minder te oordelen en 'gewoon' vast te stellen.

Tijdens mijn eerste minuten op de eutoniemat maakte ik soms heel even mee dat er niets gevaarlijker is voor het denken dan de ervaring. Door de 'opmerkelijk accurate en gedetailleerde invitaties', - zo

dacht ik tussen mijn korte voelpogingen door -, om de verschillende raakvlakken van mijn lichaam met de grond één voor één waar te nemen, werd ik namelijk nu en dan zacht weggetrokken uit mijn dominante en onophoudelijke denken. *Wat verwonderlijk*, dacht ik bijna simultaan met het voelen.

Daarna in ruglig languit⁴¹, bij de eerste uitnodiging om globaler te tasten naar alle raakvlakken tegelijkertijd, werden al mijn gedachteconstructies bruusk weggevaagd en vond er in een flits een fysieke her'innering' plaats: het wekken van mijn celgeheugen, een getoucheerd worden van de lijfelijke memorie van mijn oneindigheidservaring: dat ik één ben met alles wat bestaat!

Als ik wil, dan kan ik

Vanaf toen kon ik niet ontkennen en dacht ik (voor de verandering): *Mijn lichaam is verdorie een toegangspoort tot het spirituele! Na al die jaren hunkeren en zoeken, nu, tijdens een beetje tasten naar mijn raakvlakken met die wollen mat, terug een glimp van het mysterie... Dat ik daar zelf niet eerder op gekomen ben!*

Dat ik tijdens het jarenlange, maatschappelijk verantwoorde, harde werken en onophoudelijke denken helemaal vervreemd was geraakt van mijn eigen lichaam, kwam toen niet op... in mijn hoofd.

Ik betwijfelde sterk of mijn lagerugpijn en de artrose in mijn linkerheupgewricht door dit voelen en tasten minder pijnlijk zou worden. Maar er was na deze heerlijke ervaring voor mij reden te over om niet te stoppen met de cursus en dus 'door te bijten'. Ik was oprecht bereid om 'over mijn grenzen te gaan' om dit lichaams'werk' vol te houden.

In mijn eerste eutonieweek vond ik het vaak erg moeilijk om mijn fysieke grenzen te respecteren. Mijn wil nam keer op keer de overhand: ik *wilde* namelijk niet *onderdoen*. Oudere cursisten, zo zag ik stiekem vanuit mijn ooghoeken, voerden vaak vlotjes bewegingen uit die mij, met alle *wil* van de wereld, niet lukten.

Naast mijn aarzelend opnieuw leren voelen tijdens deze eerste cursusweek, noteerde ik ook enkele uitspraken van de eutoniepedagoge van dienst, Therese Windels. Uitspraken die me troffen en me aan het denken zetten (voor de verandering):

- *In de eotonie bouwen we het wilsmatige af.*
- *Vooraleer je spanning of last kan leren afgeven, is een gevoel van bedding nodig.*
- *Ons sensorisch zenuwstelsel wordt voortdurend platgelegd door ons denken.*
- *Ontwikkel een voortdurende zorg voor desinvesteren terwijl je activiteiten doet.*
- *We buigen hier hardheid om naar doorlaatbaarheid, zachtheid en mildheid.*

Samen met mijn eerste eutonische lichaamservaringen, brachten deze uitspraken in mij een bewust groeiproces op gang.

Inmiddels, meer dan tien groeijaren verder, beschrijf ik een eutonisch belevingsmoment dat verbonden is aan het eerste beginsel, en maak ik er enkele reflecties bij.

⁴¹ Door neer te liggen - bijvoorbeeld op een eutoniemat - wordt de werking van de antigravitatiespierketting (PA) uitgeschakeld. Dit brengt me sowieso in een andere 'toestand'. Alleen al door te liggen word ik uitgenodigd om 'meer in het nu te zijn'. De kans dat ik 'mezelf dan tegenkom' wordt daardoor groter.

Serius gevorderd

In het tweede opleidingsjaar (2013-2014) kregen we als huiswerk een exploratie'opdracht' waar ik niet onmiddellijk enthousiast van werd: verken je eigen huid. De afgelopen negen jaar had ik namelijk al zo dikwijls voelend mijn huid als grens opgezocht, dat ik niet veel nieuws meer verwachtte van deze verkenning. Mijn botbewustzijn wekken: dát was waar ik toen, als serieus gevorderde in de eunomie, aan toe was.

Zoals steeds bij een exploratieopdracht (meestal bewegingsexploraties) nam ik me voor om er regelmatig mijn tijd voor te nemen. Meestal voerde ik dit voornemen ook uit. Behalve bij deze ene huidexploratieopdracht. Zonder er mezelf erg druk om te maken, stelde ik de opdracht uit tot de laatste dag voor het volgende opleidingsweekend.

Landen in mezelf

Als ik uiteindelijk toch met de huidverkenningsoopdracht aan de slag ga, stap ik meteen af van het direct willen voelen en tasten. Integendeel, ik wacht eerst geduldig en zoek een open en luisterende houding op om waar te nemen wat is. Ik weet uit ondervinding dat ik tijdens dit aankomen best de tijd zijn werk laat doen.

Aankomen betekent voor mij actief receptief wachten. Aankomen is het toelaten van een waakzame rust. Het is geen zaak van snelwegen maar van kronkelende binnenwegen. Aankomen is tijdens dat aandachtige wachten soms ook een 'landen in mezelf': mijn hele systeem zakt dan als het ware naar een diepere laag.

Inwendige vrede

Voor de verkenning van mijn huid kies ik ervoor om rechtop te staan. Om het landen in mezelf een handje toe te steken, leg ik mijn rechterhandpalm op mijn borstbeen, met mijn duim op mijn rechter-sleutelbeen, mijn wijsvinger op mijn linkersleutelbeen. Omdat deze handaanraking mij werkelijk raakt en naar binnen doet keren, sluiten mijn ogen zich als vanzelf.

Daarna richt ik mijn aandacht op één van mijn vele 'aandachtzones': overstrekte knieën. Ik spreek m'n A-, B- en C-punten aan met een inwortelingsintentie. Door de intentie om mijn kruin te verlengen, neigt mijn kin een heel klein beetje borstwaarts. Ik laat los ter hoogte van mijn kaken en in mijn mond- en keelruimte.

Via een lichtjes afduwen op de grond vanuit mijn ene en daarna andere voet, beweeg ik traag van links naar rechts en omgekeerd. En door daarna ook lichtjes naar voor en naar achter te bewegen, zoek ik 'mijn midden'.

Ten slotte laat ik zakken wat kan zakken.

Ik wortel in de grond die mij draagt.

Ik voel de verticaliteit zich oprichten in mij.

Een onzichtbare draad trekt mijn kruin naar de hemel.

Ik reik van de aarde naar de hemel.

De inwendige vrede neemt bezit van mij.⁴²

Zuchtje

Vervolgens wek en activeer ik de tastactiviteit van mijn huidsensoren door mezelf van boven naar onder met mijn handen af te strijken. Ik stel daarbij vast dat ik een stukje van mijn rug niet kan bereiken. Tijdens deze vaststelling respecteer ik de bewegingsgrenzen van mijn schouders en armen.

Mijn gewekte omhulling betast ik nu traag met mijn rechterhand. Ik tast daarbij eerst met het topje van mijn wijsvinger naar mijn linkerwijsvinger: de bovenzijde, de buitenzijde, de handpalmzijde en de binnenzijde. Iedere zijde voelt anders. Ik bevoel nog enkele keren dezelfde wijsvinger met een als vanzelf groeiende, steeds fijner luisterende aandacht.

Ik ervaar de gelijktijdige wederzijdsheid van het aanraken met mijn ene wijsvinger en het aangeraakt worden van mijn andere wijsvinger. Mijn ongelofelijk fijn ontwikkelde huidtastzin, die minimale trillingen, drukverschillen en temperatuur kan registreren, wekt mijn zin om te tasten.

Nog voor ik aan het vliesje tussen mijn wijs- en middelvinger toe ben, bewerkt dit wederzijdse tasten een vertraging en verstilling van binnen. Ik ontvang open en graag deze innerlijke verandering. Een kleine zucht zoekt zijn uitweg.

Ik zijn

De verschillende sensorïële gewaarwording van mijn handrug en handpalm doet me huiveren van ontzag. Nooit eerder ervaarde ik tijdens een tactiele observatie het verschil op die manier. In vergelijking met mijn handpalm is mijn handrug, millimeter na millimeter, zo anders sensitief.

En dan mijn linkerarm: opnieuw een andere huidtextuur en een andere voelsensatie. Ik ontdek de fijnere structuur van de huid aan de binnenzijde van mijn arm (ten aanzien van mijn romp) tegenover de grovere structuur aan de buitenzijde. Tijdens mijn voelen word ik geraakt door de oppervlaktesensibiliteit van mijn okselzone.

Dit aanraken en aan mijn oppervlakte aangeraakt worden, toucheert mij diep. Het is allesbehalve oppervlakkig. Gerda Alexander (1908 -1994), de grondlegster van de eutonie, schreef hierover: "Wat wij aanraken, raakt eveneens onszelf. Deze dialectiek, die regelende effecten heeft op de tonische functie en op het vegetatieve en emotionele leven, ligt in wezen aan de oorsprong van het *rustgevende eenheidsgevoel* en van de weldaad die door de aanraking worden teweeggebracht in het eutoniewerk." (VES-nota 'Inleiding Eutonieprincipes', 2013)

⁴² vrij naar: Besret, 2000, p.140-141

Receptief luisteren naar mijn wonderlijke oppervlaktesensibiliteit brengt verstilling en verinnerlijking teweeg. Een verinnerlijking die me wezenlijk raakt, die mijn wezen raakt. Dat wezenlijke is niet ophefmakend en niet grootsprakerig. Het heeft integendeel aandachtige stilte nodig. Een stilte die rust ademt en tevredenheid, kalmte en vertrouwen, draagkracht en vervulling.

Ik blijf tijdens deze verdere huidexploratie aanwezig bij wat is.

Ik geef het aandacht zonder verklaringen te zoeken.

Ik woon in mijn voelende omhulling.

Ik voel me in mijn vorm.

Ik neem niet mijn tijd maar laat de tijd mij nemen.⁴³

Ik ben.

Ik zijn.

Je mag nog zo'n 'hoogstaand' mens zijn, als je lijfelijk aangeraakt wordt, verpieter je. Er is geen echte warmte als de huid niet met de huid praat. Het lijkt misschien alsof de huid oppervlakkig is, maar op dit oppervlak gebeuren de diepste en intiemste dingen.

Vóór deze huidontdekkingstocht veronderstelde ik niet veel nieuws te ervaren. Terwijl daarentegen elk nieuw belevingsmoment een mogelijkheid is om iets anders 'aan den lijve' te ondervinden. Of niet. Elke unieke voelervaring is telkens een kans om te kunnen waarnemen wat is. Daarom dien ik los te laten wat ik als verworven waande. In het hier-en-nu is het altijd weer de eerste keer.

Mijn huid, mijn grens

Als mystiek betekent dat je één bent met het geheel, is er geen reden meer om als individu door te gaan. Je kunt dan net zo goed sterven.

Als mens ben ik echter wél een individu en geen vormloos, onbegrensd geheel. Het grootste orgaan van mijn lichaam, mijn huid, geeft mijn grens aan tussen binnen en buiten, tussen ik en niet-ik. Mijn voelende omhulling beschermt me niet alleen, ze vormt ook de scheiding tussen mij en alles en iedereen.

Als er geen begrenzing is, dan is er geen lichaam. Als er geen lichaam is, dan is er geen organisme. Het leven heeft dus begrenzing nodig. Menselijke huid heeft in 'het behoudt van leven' verschillende levensbelangrijke regulerende functies. 'Wat ik aanraak, raakt ook mij' is dus niet voor niets het eerste beginsel van de eutonie!

Als ik ervaar dat ik deel uitmaak van een groter geheel wil dat dus niet zeggen dat het deel (ik dus) oplost of zou moeten oplossen. Het wil wel zeggen dat het deel zijn grond (!) of betekenis vindt. Anders gezegd: als ik ervaar dat ik deel uitmaak van een groter geheel wil dat zeggen dat ik mijn betekenis of de grond van mijn bestaan vind!

⁴³ vrij naar: Nolens, 1996, p.44

*AM-kwaliteiten*⁴⁴

Aanraken en tegelijkertijd aan mijn oppervlakte aangeraakt worden, schept bij mij weldaad en welbehagen. Mijn oppervlaktesensibiliteit biedt immers toegang tot een diepere laag. Een laag die me dicht bij mezelf brengt, mij brengt tot 'mijn eigen intimiteit'. Mijn vel is anders gezegd een toegang tot eenheidsgevoel: een gevoel van 'onverdeeld zijn'. Via mijn huid spreek ik mijn persoonlijkheidsas aan, en dat doet me deugd. Mijn huid wekt bij mij dus AM-kwaliteiten op.

Aanraken, aangeraakt worden en mij aangeraakt voelen, schept een welbevinden die ik zelf kan opzoeken en toelaten. De in deel 3 beschreven flowtheorie (p.14-20) beaamt dit: de optimale ervaring is iets wat wij kunnen *doen* gebeuren. Ik wil daarbij nuanceren dat ik inderdaad actief receptief kan aanraken en aangeraakt worden, maar langs de andere kant niks kan forceren. Ik heb om 'te landen in mezelf' en AM-kwaliteiten te ervaren, geduldig te wachten en ondertussen waar te nemen wat is. En als 'het' gebeurt, ben ik dankbaar.

Er zou, vermoed ik, meer vrede en geluk zijn als mensen meer bewust aanraken, aangeraakt worden en zich aangeraakt voelen, met verwondering, eerbied en mededogen voor zichzelf en anderen. Ik kom alvast zelf dicht bij mijn eigen vredige kern door te voelen naar en vanuit mijn lichaam, dan door woorden en gedachten.

Een druppel in mijn emmer

Omdat het tweede onderwerp waarop ik focus in dit laatste deel - mijn evolutie naar meer (durven) *begrenzen* en meer zelfzorg, met respect voor de ander - een directe link heeft met 'huid als lichaams*grens*', is het logisch dat ik er hier op in ga.

Ik ervaaarde en besepte de voorbije jaren vaker dat anderen mijn grenzen niet respecteerden, vooral omdat ik er geen trek. Ik had er dan ook weinig voeling mee: waar lag 'mijn grens' eigenlijk? Welke waren mijn eigen behoeften en noden? Het was en is voor mij een uitdaging en een zoektocht om in relatie met anderen in voeling te blijven met wat voor mezelf belangrijk of noodzakelijk is.

In de eutonie zoek ik tastend steeds opnieuw mijn huid op als lichaamsgrens tussen 'ik' en 'niet-ik'. Daardoor leerde ik stilaan dat gevoelens van eenheid en verbondenheid niet hetzelfde zijn als 'samen vallen met het geheel'. Door een groeiend grensbesef leerde ik om meer zelf te kiezen om een indruk van buiten al dan niet diep te laten inwerken.

Door tien eutoniejaren met een rijke variatie aan nieuwe en gedifferentieerde gewaarwordingen én door mijn huid meer en meer als mijn eigen fysieke grens te beleven, ontwikkelde ik een nieuwe zelfwaarneming en lichaamsrepresentatie. Tegelijkertijd ontwikkelde ik ook een ander beeld over mezelf⁴⁵: iemand die wél in staat is om zijn grenzen te voelen en ze te communiceren wanneer nodig. Of: iemand die beter voor zichzelf kan zorgen.

⁴⁴ AM is de afkorting voor 'anterior mediaan'. Deze afkorting - vertaald als 'vooraan in het midden' - verwijst naar de situering van de AM-spietketting in het menselijk lichaam. Doorheen het eerste opleidingsjaar werd een inleiding tot de 'G.D.S.-kettigenmethode' gegeven (meer info: zie literatuurlijst). Naast de AM-spietketting zijn er nog vijf andere spietkettigen in het menselijk lichaam: de PM-spietketting (posterior mediaan), de AL-spietketting (anterior lateraal), de PL-spietketting (posterior lateraal), de AP-spietketting (anterior posterior) en de PA-spietketting (posterior anterior).

⁴⁵ In de VES-nota 'Inleiding Eutonieprincipes' (2013) staat daarover: "Dankzij het somato-sensorisch systeem (zie neuroloog Antonio Damasio) zijn we uitgerust om de eutonieprincipes toe te passen. Via het 'voelen' wordt nieuwe zintuiglijke informatie opgenomen. Hierdoor kan het beeld van mezelf (mentaal beeld) en het beeld dat ik van de wereld heb (mentaal veld) zich wijzigen. Dit beïnvloedt de tonus en bewerkt een adequaat handelen en gedrag (eu-tonos)."

Het is pas door vele malen mijn gevoelige lijfelijke grens, mijn vel, aan te raken en te laten tasten naar buiten, dat er zich ook mentaal een grensbeseft ontwikkelde. De verandering van mijn lichaamsrepresentatie (mijn lichaam - 'ik' dus - houdt op voorbij mijn huid) brengt daarmee ook een verandering teweeg in mijn gedrag: ik communiceer nu sneller en duidelijker mijn behoeften, noden en grenzen. Ik neem bewuster meer keuzes die 'aan mezelf voldoen'.

Als ik me aan iets of aan iemands gedrag erger is het wellicht omdat er iets in het gedrang komt dat voor mij belangrijk is. Het is dan aan mij om dit gevoel waar te nemen en te erkennen (deze emotie toe te laten) en uit te maken of ik er iets over wil communiceren. Als er een druppel in mijn emmer valt, dan kies ik er nu bewuster voor om hem er al dan niet zelf uit te kieperen. Meer dan nu nog het geval is, was ik vroeger soms oprecht verrast door de laatste druppel en kon ik het overlopen van mijn emmer niet tegenhouden.

Onvermijdelijke herpositionering

De zelfzorg die ik inmiddels kan opbrengen is een vooruitgang voor de openheid en duurzaamheid van mijn relaties met anderen. Ik trap namelijk minder in mijn valkuil om 'er (te) zorgend te zijn voor anderen'. Omdat 'niemand te redden is' en omdat de meeste mensen het vooral ook zelf willen redden, leidde mijn overbezorgdheid soms tot opgehoopte frustraties (bij mezelf en anderen). Met verschillende gevolgen van dien.

Omdat ik tijdens mijn veranderingsproces waarachtig wil(de) zijn, drong er zich een herpositionering op. Niet alleen in en tegenover mezelf, maar ook tussen mij en mijn naasten. Mijn groter wordende zelfzorg vroeg niet alleen van mij maar ook van mijn naasten een niet evidente aanpassing. Het gevolg was een fundamentele relatiecrisis met mijn levenspartner, halfweg het eerste opleidingsjaar. Nu kan ik er mild op terugblikken. Toen was het keihard zoeken naar een uitweg, elk apart en samen.

Ik geloof nu dat ik niet echt goed kan zijn voor anderen als ik dat niet voor mezelf ben.

3.2 Tweede beginsel: het contact aangaan - zich in contact voelen

Als ik met een wijze blik kijk naar de Totaliteit, vanuit het kleine onderdeelje dat ik ben, dan zie ik bijvoorbeeld bij moslims, christenen, atheïsten of boeddhisten eenzelfde religieuze bewogenheid in plaats van hun lidmaatschap van een aparte club met specifieke dogma's en cultuur. Tsjetsjenen, Turken, Chinezen en Marokkanen zijn dan gewoon 'familie van mij' die ergens op deze aardbol rondstruinen. Het zorgt voor een eenvoudige blik. Zodat ik instinctief en zonder moeite weet hoe ik wel of niet wil leven.

Binnen en buiten

Er is een voortdurende en levensnoodzakelijke wisselwerking tussen mijn lichaam en mijn omgeving. Er is met andere woorden een wisselwerking tussen 'binnen' en 'buiten'. Ik heb een onlosmakelijke verbondenheid met 'buiten'. Ik kan niet zonder 'buiten'.

Om 'binnen en buiten' bewust te ervaren is lichaamsgrensbeseft nodig. Als ik mijn eigen huid niet als grens ervaar, kan ik ook geen innerlijkheid ervaren. 'De vonk van het menselijk bewustzijn' ontstaat bij het beseft van binnen-buiten, aldus de neuro-wetenschapper Antonio Damasio, werd ons uitgelegd in de opleiding. Daarom is het eerste eutoniebeginsel - aanraken en aangeraakt worden - de basis voor het tweede: het contact aangaan en zich in contact voelen.

Via de eutonie leerde ik het tweezijdige aspect van mijn aanrakingen uitbreiden: enerzijds door het beoefenen van een bewuste en gerichte intentie tot tasten *naar buiten*, tot voorbij mijn huidgrens naar het onmiddellijk nabije (bijvoorbeeld naar het textiel van mijn kledij); en anderzijds door gelijktijdig *naar binnen* de indrukken op mijn eigen weefsels toe te laten (uit te laten breiden) en waar te nemen.

Een andere zijnskwaliteit

Bij de aanvang van het derde opleidingsweekend van de 'didactische boog' (tweede opleidingsjaar) worden we na een warme ontvangst, verzocht om te liggen, te schuiven en te rollen op de grond.

Gewillig tast ik liggend, schuivend en rollend naar buiten en laat de werking van de grond in mijn weefsels toe. Door het uitbreiden van mijn voelen naar buiten krijg ik een andere indruk naar binnen. Er is een wederzijdsheid in het uitbreiden van mijn voelen naar buiten en een uitbreiden van mijn voelen vanbinnen. Ik ontvang dankbaar de inwerking van deze heerlijk verwarmde houten vloer.

Met de zwaartekracht als bondgenoot raak ik liggend, schuivend en rollend de vloer aan en ben ik dus ondernemend wat het tasten betreft. Tegelijkertijd ben ik ontvangend tijdens de zelfobservatie van mijn weefsels, vanbinnen.

De voorbije jaren is mijn alertheid gegroeid om innerlijke gewaarwordingen te ontvangen. Als baby was ik, zoals alle kleine kinderen, in een staat van passieve, onbewuste ontvankelijkheid. Via de eutonie ontwikkel ik actief en bewust mijn receptief vermogen.

Terug naar het liggen, schuiven en rollen: ik kom langzaam aan in mezelf omdat ik respecteer dat daar een soort innerlijk stilvallen dient aan vooraf te gaan. Ik laat een levendige rust toe om te kunnen participeren aan 'een diepere laag'. Stilaan verlaat ik het veld van het doen. Omdat ik er niet wanhopig naar zoek en er niet naar grijp, is het me gegeven om te vertoeven in een andere zijnskwaliteit. Door dit aankomen kan ik na een intense werkweek ook wat bekomen.

Ontmoeting

Erna worden we uitgenodigd, deze keer staand tegen de cederwand, om opnieuw schuivend en rollend de verschillen met de ervaringen op de grond op te merken. Er wordt daarbij gewezen op het belang van grensbesef.

Ten slotte wordt gevraagd om schuivend en rollend tegen de cederwand via aanrakingen een buur te ontmoeten (er wordt niet gesproken over 'het contact aangaan'). Nu raak ik niet aan een neutrale vloer of wand, maar aan een ander levend wezen! Ik stel vast dat ik tijdens deze eenvoudige schouder-aan-schouder-ontmoeting bijna eenzijdig ontvangend ben of in mijn beleving vooral *wordt geraakt* door mijn collega cursist. Ik verlies mijn eigen bewust ondernemend aanraken. Ik voel me overgeleverd als passief receptieve en ben geenszins initiatiefnemer.

Ik verlies tijdens deze tastende ontmoeting ook mijn voeten-grondcontact. Er is ook een neiging om over mijn grenzen te laten gaan. Dit was niet het geval schuivend en rollend tegen de houten wand, zonder getoucheerd te worden door een medemens. Geraakt door een soortgenoot smelt mijn inwortelingsintentie en grensbesef als sneeuw voor de zon. 'Binnen' en 'buiten' verglijden in elkaar. Een voor mij pijnlijk herkenbaar patroon bij 'contact met anderen'.

Mezelf in herinnering brengen

Zoals bij de hierboven beschreven ontmoeting met een medecursiste, verloor ik jarenlang in relaties met anderen teveel de voeling met mezelf. Vaak was mijn eigen welzijn ook te afhankelijk van hoe relaties liepen.

De relatie van mezelf met de grond is lange tijd te weinig gevoed. Eutonie is elke dag een bord vol lekker eten, wat dat betreft. Het voordeel van de neutrale, mij dragende grond is dat hij me nooit tegenspreekt. De weerkaatsingen van mijn eigen lichaamsspanningen door de grond, doen me wel steeds opnieuw luisteren naar mezelf. In die zin is het een intieme relatie. De grond is voor mij een fantastische gesprekspartner die me consequent spiegels voorhoudt. Ik raad hem iedereen aan!

Als ik in verbondenheid met anderen de verbinding met mezelf dreig te verliezen, merk ik dit inmiddels sneller op, waardoor ik 'mezelf in herinnering kan brengen'. Door mijn beter ontwikkeld zelfoordeelvermogen, slaag ik er stilaan in om dit patroon van verlies van voeling met mezelf te doorbreken. Ik stel vast dat in contact met anderen 'mezelf tot de orde roepen' minder en minder nodig is.

L'autre, c'est mon affaire!

Het lukt me steeds beter om steunnemend op de grond, met grensbesef, de indruk van anderen toe te laten en me door hen ook daadwerkelijk 'te laten raken'. Omdat ik steunnemend op de grond mijn persoonlijkheidsas zelf continu kan voeden, ben ik vrijer om me te (be)geven in het relationele. Ik voel me in relaties met anderen vrijer omdat ik tegelijkertijd in verbinding ben met mezelf.

Net als Levinas vind ook ik het essentieel om mij existentieel te laten blijven raken door 'de Ander'! Mijn eigen zin en betekenis hangen immers nauw samen met de ander. "Door de blik van de Ander te zien, erop in te gaan en ook door te trachten om van daaruit mijn eigen kwetsbaarheid te herinneren, word ik bekleed met verantwoordelijkheid. L'autre, c'est mon affaire!"⁴⁶ (Colpaert, 2007, p.40)

Het lichaam is één groot verstand, schrijft Nietzsche. Denken, willen, voelen, doe je met je hele organisme. Mijn lichaam dwingt me om aandacht te geven aan wat niet door het denken wordt gevat: het leven. Dat laat zich alleen maar 'ervaren', en ervaren is iets anders dan de gedachten die je hebt terwijl er iets in je of om je heen gebeurt. Ervaren is lijf en geest tegelijk. Daar zijn geen woorden voor.

Het eerste en het tweede grondbeginsel zijn fundamenteel in de eutonie en, zoals hierboven blijkt, ook voor mij. Ze dienen als eerste ervaren en 'beoefend' te worden in het ervaringsgericht leerproces dat deze lichaamspedagogie beoogt. Mijn eigen zoek- en ontdekkingstocht met de eerste twee beginselen, en evengoed de andere zes grondbeginselen, bewerkstelligen een verfijning van mijn lichaamsbesef en beïnvloeden mijn innerlijk verzoeningsproces.

3.3 Derde beginsel: omgaan met weerstand - zich met weerstand uitzetten

Eutonische interpretatie

In het Van Dale-woordenboek (Geerts, 1992, p.2922) wordt het woord 'steunen' omschreven als 'zich een weerstand verschaffen'. Verdere uitleg bij 'steunen' is: 'zijn kracht vinden in' en 'gesterkt worden

⁴⁶ Zie ook verder in dit deel, hoofdstuk 4: 'La petite bonté' van Emmanuel Levinas (p.56-58)

door⁴⁷. Mijn eutonische interpretatie van deze verklaringen is: als ik me een weerstand verschaf, dan kan ik steun vinden en mijn kracht vinden, en dus gesterkt worden.

De volgende zin die deze interpretatie extra onderlijnt, noteerde ik vlijtig tijdens mijn eerste eutoniecursus: *'Alleen wat mij weerstand biedt, kan mij steun bieden.'* Reden te over dus om het derde grondbeginsel, omgaan met weerstand en zich met weerstand uiteenzetten, ter harte te nemen. Of eutonischer: ter heel mijn lichaam te nemen.

Objecten, dieperliggende weefsels en zelfevaluatie

In de eunomie wordt er bij het faciliteren van het derde grondbeginsel gebruikgemaakt van objecten. Om te leren omgaan met weerstand kunnen een houten blok, tennis- en andere ballen, zakjes gevuld met kastanjes of kersenpitten, bamboestokjes,... ingezet worden.

In het contact met deze objecten worden bepaalde moeilijk bereikbare lichaamszones dieper doorwerkt tot grotere doorlaatbaarheid. Door (1) te voelen naar de vorm en materie van het object, (2) het textiel tussen de huid en het object waar te nemen (en zo de huid op een scherper grensgevoel in te stellen), (3) doorheen het object in een bepaalde richting het voelen uit te breiden (bijvoorbeeld schuin afwaarts in de grond) en (4) stilaan de indruk van de weerstand dieper in de weefsels toe te laten en het effect ervan op te volgen. Via deze vier stappen kan een weg naar buiten ontstaan waarlangs eventuele spanning, scherpte, irritatie, vermoeidheid, last of pijn kunnen afgeleid worden.

Het derde grondbeginsel stelt de eerste twee eunomiebeginselen voorop en biedt mogelijkheden om een - vaak onbekend - verwerkingsvermogen te ontwikkelen. Daarnaast stelde ik vast dat dit beginsel ervaren me ook mogelijkheden tot zelfevaluatie biedt: niet alleen als ik objecten gebruik, maar ook als ik de grond als weerstand - en dus als steun - ervaar en tegen kom, is dit telkens een gelegenheid om mezelf tegen te komen en dus een gelegenheid tot zelfevaluatie. Let wel, het duurde bij mij enkele jaren vooraleer ik dit essentieel aspect van de eunomie - de grond als steun ervaren - effectief aan den lijve ervaarde.

Hoe ik objecten of de grond tegenkom, geeft me op basis van mijn voelen en hoe ik me waarneem namelijk allerlei informatie: over waar en hoe hard ik onbewust spanningen ophoudt, over hoe hard'nekkig' ik ben op dit ogenblik (bij het bewerken van mijn nekzone met het blok),... over hoe het nu met mijn gestel is en dus over hoe het nu met mij 'gesteld' is. Door mijn herhaalde tactiele, sensorische verkenning ga ik doorheen de tijd op die manier via eunomie een 'zelfbeeld-proces' aan.

Kwaliteit van essentie

Een oefening die bij mij soms een eenheidsgevoel teweegbrengt en die gelinkt is aan het derde grondbeginsel, is de oefening waarbij het heiligbeen bewerkt wordt met tennisballen. Vooraleer ik op deze oefening inzoom, weid ik even uit over mijn redenen om juist op deze oefening in te gaan.

Het is voor mij duidelijk dat er meerdere specifieke oefeningen, houdingen en bewegingen zijn die mijn hunker naar spirituele verdieping voeden. Meer zelfs: terwijl ik na het typen van de vorige zin op een wollen mat mijn lichaamsgeheugen aansprak, herinnerde ik me dat alle oefeningen dit teweeg kunnen brengen!

⁴⁷ Nog andere interessante verklaringen (vanuit eutonisch oogpunt) van het woord 'steunen' zijn: 'helpen staande of in stand te blijven' en 'zich verlaten, vertrouwen op'.

Bij verlangzamen, verstillen en verinnerlijken gaat het voor mij namelijk niet over de eigenheid van elke verschillende oefening, houding of beweging, maar over hoe ik me heb in te stellen om me te kunnen geven aan het draagvlak dat de grond me biedt.

Het gaat er over om zorgvuldig contact te maken met de subtiliteit die mijn lichaam laat ervaren en nuchter vast te stellen wat is. Waar ik verbinding krijg met mijn 'midden', merk ik dat ik me kan losmaken van alle gekwetters in mijn hoofd. Dan is de ontdekking van een kwaliteit van essentie een mogelijkheid in elke oefening, beweging of houding.

Het is daarnaast ook zaak om mijn aandacht te richten naar wat me goed doet, naar wat ik als aangenaam ervaar. Ik merk de voorbije jaren dat ik daardoor in het dagelijks leven ook meer mijn volledig potentieel benut. Mijn bewust gerichte aandacht op het aangename en wat me goed doet, maakt me gezonder. "Een gezondheid die zich toont in het vermogen om mee te gaan in de veranderlijkheid van het leven. In soepel zijn, flexibel, niet zozeer in spieren en gewrichten (al is dat mooi meegenomen) maar in denken en doen. Gezondheid wordt gekenmerkt door glans in de ogen, levendigheid in spreken, rust in het gemoed, lef om te leven." (Baken, 2014, p.104)

Balans

Toch kan ik uit ondervinding niet ontkennen dat bepaalde oefeningen bij mij meer spirituele verdieping kunnen teweegbrengen: vooral houdingen, bewegingen en oefeningen die AM-voeding zijn.⁴⁸ Ik vermoed dat mijn hunker ernaar onder andere te maken heeft met een eerder opgelopen tekort aan AM-voeding (me te weinig terugtrekken, te weinig vertragen en te weinig verstillen) en met mijn diepgewortelde neiging tot PM- en PL-excessen (mezelf verliezen in het relationele en een onophoudelijk 'denken').

De aanleiding en voor mij belangrijkste reden om de opleiding tot eutoniepдагоог te starten, was trouwens het besef dat ik meer evenwicht diende te vinden tussen 'actief doen' en 'stil zijn'. Nadat mijn lichaam het ongezonde onevenwicht tussen deze polen meermaals had gesignaleerd⁴⁹, drong het tijdens een midlife-zoektocht plots (liggend op een eutoniemat!) tot me door dat eunomie me kon helpen bij het in evenwicht krijgen van die balans.

Ik heb ontdekt dat mijn vlees een goed kompas is. Als ik een belangrijke keuze moet maken, is het nodig om, vóór ik een knoop doorhak, bij mijn lijf te rade te gaan. Om te weten of ik mij en mijn mogelijkheden niet overschat of mezelf niet, vanuit allerlei mooie idealen, aan het belazeren ben. Een besluit met samengeknepen billen is een besluit dat minstens verdacht is, omdat het mijn lijf vijandig in de tang heeft. 'Weten' is iets dat ik doe met mijn hele lijf.

Mijn heilig(!)been

Als er één oefening is die me stil maakt en verbinding teweegbrengt met mijn innerlijkheid, en waarbij het derde eunomiebeginsel - omgaan met weerstand - aan bod komt, dan is het de oefening waarbij mijn heiligbeen bewerkt wordt met tennisballen.

⁴⁸ Bij mij vooral (uit de basisstof): de ronde zijlig en de ordenende zijlig, de buiklig, in ruglig het blok tegen het zitvlak en ten slotte in ruglig zich met eenzijdige voetsteun afduwen en de precieze terugweg!

⁴⁹ Zie voorwoord (p.I-V)

Net zoals de neurologe Jill Bolte Taylor het ervaart (zie Deel 3, paragraaf 1.3, p.9-10), ben ik in staat om soms mijn één-zijn-besef op te wekken door me op mijn zintuigen te richten. Taylor zegt in een interview dat ze, nadat ze van vloeibaar weer naar vast was gegaan, het heel fijn vindt om een constante 'reminder' te hebben aan dat één-zijn: "Door mij volledig op mijn zintuigen te richten, door mijn gedachtestroom even op pauze te zetten." (Oden, 2008)

Zo'n 'reminder' of zulke momenten van eenheidsgevoel ervaar ik zelf niet meer als iets wat me van buitenaf plots overvalt. Deze ogenblikken zijn niet te vergelijken met mijn mystieke ervaring in Athene (met zijn acht kenmerken, zie Bijlage 1, p.64-66). Daarom noem ik ze veeleer spirituele belevingen. Belevingen die veeleer te vergelijken zijn met een flowervaring of "een optimale ervaring van geluk dat ingebed ligt in een alles in beslag nemend en zichzelf overstijgend geheel, een eenheid die het ego doet verdampen en zich manifesteert als intens geluk." (Winkelaar, 2004, p.88; zie Deel 3, punt 2.4.6 en 2.4.7, p.18-19) Zo'n ervaring vervult me met een gevoel van innerlijke harmonie en geeft me innerlijke kracht (zie Deel 3, punt 2.4.4, p.17). Nog een ander opmerkelijk effect ervan is dat ik me soms meer nederig opstel.

Nederigheid

Ik zie duidelijker hoe de dingen waar ik in mijn leven mee te maken heb: mijn twijfels en angsten, de problemen die zich voordoen in mijn gezin, familie en vriendschappen, vragen over hoe bij te dragen aan de wereld, onzekerheid over wat mijn rol is, de behoefte betekenis te vinden... hoe al die dingen precies de dingen zijn waar ieder ander ook aan werkt.

Wat ik gaandeweg ontdekte was dat mijn problemen archetypische problemen zijn, waar andere mensen al eeuwenlang aan hebben gewerkt. Daar komt een gevoel van nederigheid uit voort en een ander niveau van het accepteren van de dingen zoals ze zijn. En ook een gevoel van verbondenheid met anderen, alsof we allemaal een deel zijn van een wezen dat aan deze problemen werkt en door dat proces groeit. Iets als: ik ben niet anders en dat betekent ook dat ik niet gescheiden ben.

Nederigheid. Een begrip dat ook aan bod kwam in deel 2 onder hoofdstuk 4: spiritualiteit als levenshouding. (p.5)

Mijn bekken

Terug naar mijn heiligbeen en het laten beïndrukken ervan door de tennisballen. Oneerbiedig sla ik bij deze beschrijving de noodzakelijke voorwaardenscheppende ingesteldheid over. Ik verwijs daarvoor terug naar het belang van de eerder omschreven 'ontvankelijke instelling om te kunnen landen in mezelf' (zie Deel 4, paragraaf 3.1, p.31).

Wat me bij deze oefening helpt om zo'n ingesteldheid op te zoeken, is door met een zacht balletje rechtopstaand mijn heiligbeen te wekken. Ik rol daarvoor de bal zacht tussen mijn heiligbeen en een wand. Door te tasten naar de bal wek ik daar mijn huid. Daarna laat ik de indruk van de bal dieper toe en ga het contact aan met de bal en mijn dieperliggende weefsels. Ten slotte laat ik de bal vallen door me traag te verwijderen van de wand en voel ik na.

Dit navoelen veroorzaakt een gevoel van weldaad omdat ik vaststel dat niet alleen de zone van mijn heiligbeen maar mijn hele bekkengebied gewekt is. Mijn bekken, dat samen met mijn lendenwervels mijn AM-huis is. Mijn intieme dragende structuur. Mijn bekken dat anderhalve centimeter scheef staat en me tot voor enkele jaren last bezorgde, me deed wankelen. Dat ik vroeger door steunzolen recht probeerde te plaatsen. Mijn bekken, dat ik inmiddels ervaar als onderdeel van mijn weliswaar scheef,

maar solide en stabiele midden. Mijn bekken, mijn fundering. Mijn bekken, waar ik tot en bij mezelf kan komen.

Gastdocente Jill Penton zei tijdens haar duiding over het bekken als AM-huis: *“Emotionaliteit en spiritualiteit worden gedragen door sterke fysieke onderdelen: het bekken en de zeer stevige lendenwervels.”* Maar ik weid weer uit. Terug naar het belevingsmoment.

Globaliteit

Nadat ik dus met een zachte bal mijn heiligbeen en daarmee een onderdeel van mijn bekkengebied aangesproken en gewekt heb, ga ik liggen op een mat. Als ik in ruglig tweevoetige steun ervaar, met vrijheid in de liezen, nodig ik mijn ene na mijn andere knie uit om het initiatief te nemen en in een wijd tekenende boog mijn ene na het andere been rompwaarts te brengen. Mijn rugzijdegevoel breid ik uit door traag links en rechts te schommelen, fijnzinnig tastend naar de steeds veranderende raakvlakken. Met aandacht voor mijn midden, telkens als ik er passeer. Zo wek ik schommelend mijn rug in zijn breedte en lengte.

Mijn achterhoofd en heiligbeen situerend, nodig ik na het schommelen mezelf uit tot invoelen van mijn middenas. Met m'n twee voeten terug in steun neem ik ook waar dat mijn rugbedding zich door dit schommelen gewijzigd heeft. Ik verbind nu alle tastende lichaamszones, rondom rond, in een totaalervaring. Ik scan mezelf als het ware driedimensionaal als één geheel in. Globaliteit.

Bedaren

Ik plaats twee tennisballen onder mijn heiligbeen en breng opnieuw mijn ene na mijn andere been rompwaarts. Mijn aandacht richt ik onmiddellijk erna op de eerder opgezochte globaliteit. Gebruik makend van de vier stappen bij het omgaan met weerstand, bewerk ik de doorlaatbaarheid van mijn heiligbeenzone. Ik tast schuin afwaarts vanuit mijn heiligbeen naar en doorheen de ballen en laat de indruk ervan toe. Mijn heiligbeen, dat met zijn AM-schelpvorm onderdeel is van mijn kleine bekken.

Door de steun van de grond zijn er zones die zich iets kunnen openen, maar misschien ook andere die zich sluiten. Daarom speur ik waar ik 'houd' en ontwikkel daar een intentie tot lossen. In deze AM-houding onderzoek ik daarom ook mijn mond- en keelruimte en overloop ik met mijn aandacht mijn hele voorzijde.

Liggend op de tennisballen kom ik na enige tijd tot bedaren. Stilaan kom ik in deze houding ook in voeling met de innerlijke ruimte van mijn kleine bekken. Ik stel vast dat deze houding mijn ademhaling beïnvloedt, die zich als vanzelf dieper bekkenwaarts een weg zoekt. Uiteindelijk verwijder ik de tennisballen vanonder mijn heiligbeen.

Mijn eigenste eigenheid

Ik ervaar na het wegnemen van de tennisballen onmiddellijk het samenspel van de voetensteun en heiligbeen- en ruginbedding. Erna in ruglig languit, tijdens het meemaken van de nawerking, voel ik mijn eigenste eigenheid naar boven komen. Deze wat ik noem 'spirituele weldaad', schrijf ik graag neer op mijn lichaamsgeheugen! Zulke precieuzes sensorische ervaringen leveren namelijk de bouwstenen voor mijn innerlijk gezag.

Ik word tijdens dit liggend navoelen de binnenzijde van mijn heiligbeen en kleine bekken gewaar. Wanneer dit mogelijk is doorheen de eutoniekpraktijk, kan ik dan die kwaliteiten misschien ook

meenemen doorheen de praktijk van het dagelijkse? Het is een vraag waar ik meer en meer 'ja' kan op antwoorden. Het is dus zaak om deze intieme gewaarwording gewaar te blijven zijn. Ik her-inner me zo een 'lijfelijk weten': ook als ik me in verbinding met anderen kwetsbaar opstel, heb ik altijd mijn eigen solide, stabiele, steungevende bekken.

Naast een betrouwbare fundering ervaar ik mijn bekken ook als een intieme innerlijke structuur. Het is misschien een heel diepe ingewortelde herinnering in mijn weefsels van de foetale beleving. Een AM-bodem in mijn lijf dat zich aangesproken weet.

Om dit soort weten - het sterke én het tere van mijn bekken - meer te verankeren in mijn lichaamsgeheugen is het zinvol om regelmatig eutonie te beoefenen. Lichaamsgewaarwordingen zijn immers vluchtig. Gelukkig is het celgeheugen fenomenaal. Dat vind ik hoopgevend omdat mijn lichaam erdoor in staat is om ook het aangename en deugddoende te onthouden. Ik hoef mezelf dus niet vast te zetten in alleen de last en pijnbeleving. Er is, godzijdank (...), een alternatief. Het derde grondbeginsel van de eutonie - omgaan met weerstand en zich met weerstand uiteenzetten - helpt me om gebruik te leren maken van dat alternatief: mededogen.

Mededogen is een pad van vriendelijkheid voor mezelf. Niet mezelf eindeloos onder druk zetten, maar ondersteunend zijn voor mezelf. Mild zijn voor mezelf laat de fysieke pijn niet verdwijnen, wel verzachten. Ik heb de keuze om mijn pijn hard of zacht te maken. Mededogen, het klinkt als een werkwoord.

Als ik werk met weerstand in de eutonie, overkomt het me soms dat mijn spierweefsels samentrekken en verharden. Dan sluit ik me als het ware af. Als ik daarentegen het object kan toelaten, worden mijn dieperliggende weefsels doorwerkt tot grotere doorlaatbaarheid. Uit ondervinding weet ik dat het tweede uiteindelijk een minder pijnlijke keuze is, en na herhaald 'oefenen' zelfs een deugddoende.

Als ik regelmatig mijn billen en andere zones bewerk tot meer doorlaatbaarheid, stel ik vast dat mijn gehele houding tegenover mezelf en anderen ook 'verzacht'. Als ik me met weerstand uiteenzet en wat kan lossen in de zones waar ik de neiging heb om onbewust spanning op te bouwen⁵⁰, heeft dat een invloed op mijn tolerantie tegenover mezelf en anderen. Ik heb erdoor meer oog en oor voor mijn eigen grenzen en noden en ben alerter voor signalen van anderen. Ik word er met andere woorden milder, meer open en vriendelijker door.

Chronische pijn

Bij het leren omgaan met weerstand in de eutonie kan zich scherppte, last, irritatie of pijn manifesteren. Omdat ik de voorbije tien jaar dankzij de eutonie zelf een belangrijke weg heb afgelegd om met chronische pijn anders te leren omgaan en ook omdat mijn anders leren omgaan met pijn (die ik als weerstand ervaar) rechtstreeks gelinkt is aan de thema's (be)grenzen en zelfzorg, ga ik er hier kort op in.

Pijn en ongemak trekken vaak als vanzelf de aandacht naar zich toe. Terwijl het juist de verruiming en verdieping van aandacht voor het aangename en verzachtende is, die me een andere dimensie toont. Tijdens mijn eutonisch lichaamswerk vraagt dat een heel specifiek luisteren. Een naar binnen keren om vanuit een vriendelijke bereidheid en een rustig vertrouwen te beluisteren wat zich daar aan aangenaams roert.

⁵⁰ Bij mij vooral de billen, de achterzijde van mijn dijen, mijn kuit en nek- en schouderzone: PM-gebied dus.

“Het is een illusie te denken dat de juiste en natuurlijke toestand er een is zonder verwondingen. Pijn hoort bij leven. Maar soms gaan we zo mee in de contractie die pijn teweegbrengt dat we ermee samenvallen. Dat we onszelf reduceren tot de beschadiging.” (Baken, 2014, p.100)

Ik geloof niet dat alles beheersbaar is en dat je alles in eigen handen hebt. Geluk is niet maakbaar, verlichting (van pijn) niet voor iedereen bereikbaar. Het is mijn kijk dat fysieke pijn, onheil, gebrokenheid en onvolkomenheid inherent zijn aan het leven. Het overkomt ons nu eenmaal, en we moeten ermee zien te leven. Toch ontslaat het ons niet van de les om te leren zorgen voor onszelf en van daaruit voor een ander.

Beter leren zorgen voor mezelf vind ik moeilijk omdat de beweging naar buiten zoveel vlugger wenkt dan die naar binnen. Misschien omdat de laatste confronterender is. Gelukkig leerde ik steun vinden aan de grond. De steun die de ondergrond me onvoorwaardelijk biedt, helpt me om mijn emoties toe te laten, ze te verwerken en er niet helemaal door benomen te worden.

Zelfzorg is een belangrijk aspect horend bij de AM-spijerketting. Zelfzorg gebeurt niet in het naar de ander springen, het doet me eerder een stapje achteruit zetten, of gaan zitten of liggen. Om aan te kunnen komen bij mezelf. Zelfzorg betekent ten volle luisteren naar mezelf en dus niet naar een ander. Ik heb daarom aandachtig te observeren wat er gebeurt op mijn buitenlaag en wat dit teweegbrengt in mijn binnenlaag. Ik heb daarom vaak eutonietoefeningen te doen die AM-voeding voor me zijn (zie voetnoot 53, p.39).

Hier is het passend om mijn eerder geformuleerde eutonische interpretatie van het begrip ‘steunen’ te herhalen. Een interpretatie gebaseerd op verklaringen in het Van Dale-woordenboek: als ik me een weerstand verschaf (bijvoorbeeld de grond), dan kan ik steun vinden en mijn kracht vinden, en dus gesterkt worden. Immers, zoals eerder gesteld: alleen wat mij weerstand biedt, kan mij steun bieden.

3.4 Vierde beginsel: zich verlengen in de ruimte



‘De schepping van Adam’, geschilderd door Buonarroto Michelangelo (1475-1564), is een werk dat de kunstenaar in 1511 voltooide. De wijsvingers van God en Adam reikend naar elkaar. Het is een onderdeel van het fresco op het gewelf van de Sixtijnse Kapel in Vaticaanstad. Het werk is de uitbeelding van het bijbels verhaal uit het boek Genesis waar God leven blaast in Adam.

Figuurlijk zien we het eeuwige vloeien van het goddelijke in de mens en het eeuwige streven van de mens naar het goddelijke.⁵¹

Al twee decennia staat het detail van de reikende handen in onze woonkamer. Het is een beeld dat me blijft raken omdat het me herinnert aan mijn mystieke ervaring in Griekenland. Pas tijdens het schrijven van dit eindwerk kwam het in me op dat de heren tijdens hun reiken misschien ook een verlengingsintentie vanuit de wijsvingers gebruiken.⁵² Hoewel, eutonie bestond nog niet in de 16^{de} eeuw. Maar de inwonende intelligentie van het lichaam was er toen wel al. Hoe het ook zij: nadat ik de eventuele verlengingsintentie zag, vond ik het niet meer nodig om verder te zoeken naar een passende afbeelding bij de titel van deze scriptie.

Grenzen respecteren

Uit ondervinding weet ik dat mijn (fysieke) grenzen en mogelijkheden zich kunnen wijzigen, net omdat ik ze respecteer. Ik verklaar me nader. Bij een ruglig met één voet in steun en zijdelings tastend tot kantelen komen van m'n been in steun, bereikte ik tot voor enkele jaren met mijn linkerbeen al na twintig centimeter mijn grens. Door artrose in mijn linkerheupgewricht kwam ik op de binnenzijde van mijn linker dij gezinszins toe aan een passieve rekking. Ik kwam alleen pijn tegen.

Na een kort proces om deze beperking bij dergelijke exorotatie te kunnen aanvaarden, kon ik het mezelf gunnen om bij herhaling van deze oefening mijn linkerbeen telkens opnieuw steun te bieden op een hoge berg kussens. Door die kussensteun leerde ik stilaan lossen in mijn lieszone. Iets wat mijn linkerlieszone afgeleerd had door het jarenlange reflexmatig opvangen van pijn.

De (zeer geleidelijk aan minder hoge) opeengestapelde kussens boden veiligheid en mijn been en lieszone leerden erop te vertrouwen. Ondertussen treedt er bij zo'n exorotatie van mijn linkerheupgewricht meestal geen beschermingsreflex meer op in mijn lieszone. En doordat mijn heupgewricht doorheen de jaren aan soepelheid won, hoef ik alleen nog een blokkussen en kan ik met plezier een passieve rekking toelaten.

Let wel: ik moet aandachtig bij de zaak blijven! Als ik mijn grenzen in deze oefening niet waarneem of ze neger, krijg ik terstond én later de fysieke rekening gepresenteerd. Zo blijft het uitglijden met mijn initiatief nemende linkervoet, waardoor mijn been volgt, voor mij minder 'lastig' als ik op een vlot tempo uitglijd. Een hoge kwaliteit van aandacht en alertheid blijft dus steeds nodig.

Openheid scheppen

Wat me bij dezelfde oefening helpt om meer moeiteloosheid te ervaren, is gebruik maken van een verlengingsintentie. De effecten van het vierde beginsel op m'n weefsels tonen zich bij mij duidelijk bij deze eenzijdige kanteling. Als ik vanuit mijn diepliggend heupgewricht de schuinopwaartse richting van mijn dij volg en de lengte ervan inschat tot mijn knie, en als ik voorbij mijn knie in dezelfde richting tot aan het plafond een verlengingsintentie ontwikkel, prepareer ik mij voor 'een andere soort kanteling'.

De verleningsintentie brengt namelijk een gevoel van wijde en een bijzonder soort lichtheid bij de kantelbeweging teweeg, die ruimte biedt voor mijn heupgewricht. Ik hoef daarvoor niks te doen.

⁵¹ Bron: www.humanistischecanon.nl

⁵² Vooral God. Adam daarentegen heeft een knik in zijn polsgewricht, wat het misschien onwaarschijnlijker maakt dat hij een verlengingsintentie gebruikt.

Het is mijn innerlijke intentie van verlenging die openheid schept. Het is door 'onzichtbaar persoonlijk initiatief' te nemen en op die manier een voortoniatie teweeg te brengen, dat mijn dijweefsels zich instellen op verlengen.

Met de naar buiten tastende zijkant van mijn dij en met een verlengde dij, teken ik als het ware een lijntje op het plafond en over de wand, naargelang mijn been zich open legt. Ik voel dat ik door mijn tekenend bewegen minder houd in mijn liesstreek. Mijn heupgewricht wordt erdoor ontlast. Ook mijn lendenzone incasseert erdoor minder en bevindt zich tijdens de passieve rekking dicht bij de grond.

Het heft uit handen geven

Mijn huidgrens belet me niet om er voorbij te tasten. Ik kan immers mijn voelen naar buiten uitbreiden (zie het tweede beginsel, p.35-37). Mijn voelen uitbreiden tot voorbij mijn huid is geen wilsmatige motorische actie of een reiken (zoals te zien op 'De schepping van Adam'). Het is een innerlijke intentie tot tasten voorbij mezelf, dat mogelijk is door mijn voorstellingsvermogen.

Omdat we ons in de eutonie niet op 'doen' beroepen en niet bezig zijn met 'lukken' of 'mislukken', maar op gewaarwordingen, spreken we een diepere laag aan. Daarin ligt ook de moeilijkheid, want we zijn er vaak op getraind om het heft in handen te nemen, terwijl er hier iets heel anders gevraagd wordt: niet wilsmatig tussenkomen. Deze moeilijkheid kan zich ook manifesteren bij het vierde eutoniebeginsel: een intentie tot verlengen ontwikkelen betekent immers niet reiken.

Voorbij mijn huid voelen is wel een vorm van anticipatie op een beweging. Het naar buiten in de ruimte voelen door een sturend lichaamsdeel brengt namelijk een voortoniatie teweeg die invloed heeft op mijn beweging: ze vergemakkelijkt. Ik kan door de verlengingsintentie vanuit een bepaalde zone met minder moeite in beweging komen. Door verlenging kan moeiteloosheid ontstaan. Meer daarover verder in dit deel, onder paragraaf 3.6: het zesde grondbeginsel - moeiteloos bewegen (p.49-51).

Liezen, open u!

Door het vierde grondbeginsel, mezelf verlengen in de ruimte, wordt soms een intiem beleven van mijn innerlijkheid opgewekt. Je zou dit kwaliteiten kunnen noemen die in staat zijn om het spirituele te ontsluiten.

Bijvoorbeeld het volgende belevingsmoment tijdens de opleiding tot eutoniepдагоог: we worden uitgenodigd tot een buiklig waarbij één dij in een rechte hoek ten aanzien van de romp gebracht wordt. De arm aan de zijde van het gebogen been wordt onder de dij op de mat gelegd.

Uiteraard laat ik me met graagte eerst tot een globaliteitsgevoel in grondcontact begeleiden. Door vanuit de binnenkant van mijn linker dij naar mijn onderliggende arm te tasten, doorheen de arm richting mat en doorheen de mat richting grond, wek ik ook deze zone die geen raakvlakken heeft met de grond. Het veroorzaakt een lichte extra rekking aan deze dij binnenzijde. En terwijl mijn beide schouders zich leggen op de mij dragende grond, kom ik in deze buiklig ook aanwezig aan mijn hele achterzijde.

Vanuit een invoelen van de lengte van mijn dij (been) en een verlengingsintentie, opent zich een weg - van centraal naar perifeer - tot afvoeren van gehoudenheid in mijn linker lies. Een gehoudenheid die er daar diep ingebakken zit door een jarenlang reflexmatig opvangen van artrosepijn. In verschillende fases voel ik door deze aangehouden verlengingsintentie een potentie tot verdere rekking van mijn binnendijweefsels en ontstaat er meer ruimtegevoel in mijn lieszone.

Door naar buiten, voorbij mijn huidgrens te voelen, ontstaat er binnen, in mijn bekken, een ruimtebesef. Door naar buiten te tasten, verscherpt mijn zelfwaarneming, van binnen. Ik heb dus geenszins te commanderen: liezen, open u! Ik dien met een aangehouden verlengingsintentie, zonder er motorisch in tussen te komen, te wachten tot er zich daar eventueel iets opent. Inzetten van een verlengingsintentie biedt met andere woorden kansen om de subtiliteit van mijn lichaam fijner gewaar te worden.

Dankbaar treuren

Om het vierde beginsel van de eutonie af te ronden ga ik kort in op die keer dat we tijdens de opleiding uitgenodigd werden in buiklig met de armen vooruit, voorbij het hoofd. Grondbedding werd verzekerd door een 'brede inbedding van de liezen'. De secure verlengingsintentie van enkele centimeters van elk van mijn vingers en al mijn tenen, zonder het breedtegevoel van m'n liezen te 'ver-liezen', bewerkte toen bij mij mogelijkheden om verdriet los te laten.

Door de impact van elke vinger en alle tenen 'lichter en langer te maken', kwam verdriet los en kon ik erna in een ronde zijlig stilletjes treuren om het gedwongen afscheid door een overlijden. Tegelijkertijd welden gevoelens van dankbaarheid op voor mijn eigen 'mogen leven'. Het vierde eutoniebeginsel biedt me kansen om gevoelens te verwerken en dus zorg te dragen voor mezelf!

3.5 Vijfde beginsel: zich afduwen - doorstoten - zich afzetten en transporteffect toelaten

Biologische intelligentie

In de eutonie zijn we in eerste instantie niet met het mentale bezig, maar gaan we naar het diepste van de biologie. Elke mens heeft, net als alle leven op deze aardbol, een ongelofelijke inherente biologische intelligentie om zichzelf in leven te houden of 'te willen leven'. Zo informeren we ons bijvoorbeeld via sensoren of gevoelsorgaantjes over wat 'buiten' is en of iets al dan gunstig is voor ons 'binnen'. Ons organisme heeft dus een natuurlijk onderscheidingsvermogen en we kunnen (onbewust en bewust) fysisch in actie treden om af te stoten of op te nemen.

De grondbeginselen van de eutonie vloeien voort uit de magistrale biologische intelligentie eigen aan het menselijk lichaam. Een peuter bijvoorbeeld, duwt zich van nature af bij het rechtop komen en past daarbij onbewust het vijfde beginsel toe. Eutonie stimuleert de biologische intelligentie eigen aan het lichaamssysteem (opnieuw) haar werk te doen.

Daarom is eutonie niet alleen bestemd voor wie iets 'mankeert': ook als je gezond bent, kunnen het ontwikkelen van een nieuwe lichaamssensibiliteit, een betere zelfwaarneming en een juistere spanningstoestand vruchtbaar en betekenisvol zijn. Wie de eigen lichaamssignalen, het eigen ritme en de eigen grenzen beter en sneller aanvoelt, wint aan fysische en psychische draagkracht en standvastigheid, weet ik uit ondervinding.

Steunzolen versus innerlijke referentie

Hieronder beschrijf ik een voorbeeld hoe ik aan fysieke draagkracht won door een betere zelf-waarneming. Het voorbeeld is gelinkt aan een aspect van het vijfde eutoniebeginsel: transporteffect toelaten.

Mijn steunzolen belandden in een vuilnisemmer omdat ik, in staat om fijner te luisteren naar mijn lichaam, blootvoets meer kruinwaarts transport ervaar. Ik moest enkele jaren geleden toegeven dat mijn steunzolen, hoe paradoxaal het ook klinkt, me de steun van de grond ontnamen in plaats van me steun te bieden. De voetbogen, vooral tussen mijn A- en C-punten, werden door het voortdurend onnatuurlijk omhoog geduwd worden (zo voelde het althans) niet meer in hun veerkracht aangesproken.

Ik nam waar dat het transport doorheen mijn botten en mijn natuurlijke oprichtingsreflex meer kansen krijgen als ik sta en stap zonder steunzolen. Geen steunzolen gebruiken, betekent bij mij nochtans staan en stappen met een bekken dat anderhalve centimeter scheef staat en links naar voren kantelt. Onvermijdelijk veroorzaakt deze bekkenscheefheid scoliose (of een S-vorm) in mijn wervelkolom.

Ik ervaar echter sinds enkele jaren dat mijn lichaam zijn eigen scheve kruinwaartse transportwegen beter vindt, dan door steunzolen rechtgeduwde wegen. Zonder steunzolen ben ik in mijn voetzolen andere steun- en afzetvlakken gewaar. Ik voel dat mijn eigen voetzolen en voeten zich van nature afstemmen op wat de rest van mijn lijf nodig heeft. Ze vinden op hun 'eigen-zinnige' manier steun op de grond en laten van nature kracht door, waardoor ik meer transport beleef.

Het kostte me meer dan vijf jaar eutoniecursussen om dat aan den lijve te ondervinden, en nog langer om mijn eigen lichaamssignalen te leren vertrouwen. Het vroeg een meer ontwikkeld lichaamsbewustzijn om op mijn eigen lijfelijke ervaringen of innerlijke referentie te durven vertrouwen, in plaats van op goedbedoelende artsen, kinesisten en podologen.

Een mens heeft een innerlijk navigatiesysteem nodig.

Spaghetti en echte mannen

Als er één eutoniebeginsel is dat ik sinds enkele jaren vaker bewust 'gebruik' in het dagelijks leven is het me afduwen, me afzetten en daarbij het transporteffect ervaren. Als ik me 's morgens op het bed afduw met mijn armen en eruit glijd met het juiste been (dat lukt niet altijd ...). Als ik erna rechtop ga staan, door me met mijn voeten af te duwen op de grond. En bij elke stap die ik zet tijdens de rest van de dag.

Me afduwen en afzetten is iets natuurlijks dat ik op de één of andere manier afleerde. Als ik een voorwerp optil, maak ik nu (inmiddels ook onbewust) terug meer gebruik van afduwkracht in plaats van trekkracht. Als ik iemand in een rolstoel duw, benut ik meer elke afzetplaats om samen in beweging te komen, in plaats van mijn (licht)gewicht in te zetten. Als ik iemand een plezier doe door te helpen verhuizen, laat ik zonder schuldgevoelens de zware spullen aan anderen, omdat ik mijn beperkte afduwkracht juist inschat. Iemand moet toch spaghetti koken om erna de echte mannen te belonen.

Het vijfde grondbeginsel is voor mij dus ook van nut om mijn (lichaams)grenzen te leren kennen en te leren respecteren. Op mijn eigen manier helpen met een verhuis is daar een voorbeeld van. Samengevat: mijn groeiende zelfzorg vaart wel met het vijfde grondbeginsel.

Actie en rust

Naast het leren kennen en leren respecteren van mijn (lichaams)grenzen, helpt me afduwen me ook bij ervaren van kwaliteiten van (spirituele) verbinding met het geheel. Ik kan hier niet voorbij aan de voor mij belangrijke oefening waarbij in ruglig met eenzijdige voetsteun, in de richting van het onderbeen, een aanhoudende en opbouwende afduwkracht ontwikkeld wordt.

Deze oefening is voor mij van belang omdat ze mijn liezen kansen biedt om zich te openen. Het hanggevoel in mijn heupgewrichten dat ik (zeker links) ten volle kan proeven, heeft in die zone een helende uitwerking. Me op deze manier eenzijdig afduwen, biedt me ook leermogelijkheden om aandachtig te zijn voor moeiteloosheid, terwijl ik gebruik maak van verleningsintenties. Daarnaast leer ik door deze oefening actie met rust te verbinden. Aan mijn ene zijde ben ik namelijk 'in actie', terwijl ik aan mijn andere zijde ontvankelijk en 'in rust' luister naar wat de actie daar teweegbrengt.

Ik ben dankbaar voor dergelijke oefenkansen omdat ze me veel opleveren in bijvoorbeeld mijn beroep. Terwijl ik les geef (actie, relationele as) leer ik staand of zittend de steun van de grond of een stoel te ontvangen (rust, persoonlijkheidsas).

Ten slotte is deze oefening voor mij van belang omdat de trage terugweg, met zijn uitwerking op mijn ilio-sacraal gewricht, voor mij een grote waarde heeft. Een correcte beeldvorming van mijn bekken-vleugels, met in het midden en in verbinding ermee mijn heiligbeen, helpt me om gedifferentieerd mijn 'landen op de mat' waarnemend op te volgen.

Kwaliteiten verticaal meenemen

Hoe meer ik mezelf tijdens een beweging fragmentarisch opvolg - zoals bijvoorbeeld tijdens deze precieze 'landing' - of hoe meer ik dus gedifferentieerd waarneem, hoe meer ik mijn lichaams-geheugen stimuleer en oefen. Het is dan mijn 'geheugen in de ontvankelijkheid' of mijn 'receptief geheugen' dat ik ontwikkel.

Want daar gaat het uiteindelijk om: hoe kan ik verticaal (recht op staand op stappend), al doende en in relatie met anderen, in verbinding blijven met deze horizontaal (liggend op een eutonemat) ervaren innerlijke kwaliteit. Wanneer deze kwaliteit van (spirituele) verbinding met mezelf en het geheel mogelijk is doorheen de ervaring van bijvoorbeeld deze 'landing', kan ik dan diezelfde kwaliteit ook meenemen doorheen de verticale praktijk van het dagelijkse?

Als antwoord op deze vraag beschrijf ik een voorbeeld van hoe ik oefen om rechtopstaand in verbinding te leren blijven met deze kwaliteit. Eind 2013 werden we tijdens een opleidingsweekend gevraagd om de AM-bewegingsstudie die we eerder liggend beleefden, nu rechtop te herhalen. Deze bewegingsstudie was en is voor mij waardevol omdat ze AM-voeding is en mijn verbinding met 'al-wat-is' wekt. Daarom zoek ik soms ook thuis op die manier mijn midden op: via het invoelen van symmetrische bewegingen met mijn handelingsstructuur en de nawerking die dat bij me teweeg kan brengen.

Het is door dit regelmatig te herhalen dat ik ik veerkrachtiger word, ook in relaties. Mijn precieus middengevoel kan zich namelijk maar biologisch in mijn lijf neerschrijven door regelmatig te oefenen.

Ik zou nog vele andere oefeningen en bewegingen kunnen beschrijven die hetzelfde bewerken. Vaak zijn ze complexer dan deze AM-bewegingsstudie en zijn ze moeilijker om me ermee uiteen te zetten. Ik koos als voorbeeld voor de AM-bewegingsstudie omwille van zijn eenvoud. Misschien is er, net door de één-voud⁵³, ook de mogelijkheid tot diepte in de beleving?

Soms, op uitzonderlijke begenadigde ogenblikken, gebeurt het dat ik even een glimp van die eenheid ervaar.

Zij straalt zo'n eenvoud uit dat ik er normaal langs of eroverheen kijk.

Ik ben het die ingewikkeld doe en daardoor niet bij die eenvoud kan komen.

3.6 Zesde beginsel: zich eutoon bewegen – moeiteloosheid en bewegingsplezier beleven

Uitdrukking geven aan mezelf zoals ik op dit moment ben

De herinnering van mezelf op de heuvel Lykavittós, dat mijn moleculen zich als het ware vermengden met het hele universum, is wat me echt ontroert. Het voedt mijn verlangen om mijn eutonieweg te blijven inslaan. Het soms kleine maar even waardevolle herbeleven op een eutoniemat van deze overweldigende mystieke ervaring, zorgt ervoor dat ik mezelf niet meer hoef aan te sporen om regelmatig een eutoniemat op te zoeken. Het vraagt nu geen discipline meer. Het zorgt er ook voor dat ik inmiddels tijdens heel andere activiteiten meer en meer lichaamssignalen waarneem en mijn eigen ritme en grenzen beter en sneller aanvoel.

Als ik me stiekem toch nog eens afvraag waarom ik oefen, zeg ik tegen mezelf dat ik oefen om uitdrukking te geven aan mezelf zoals ik op dit moment ben. Ik oefen omdat er iets in me is dat deze tijd van waarneming nodig heeft. Het is eerder een soort affirmatie dan een soort van zoeken. Ik weet dat het mysterie in mezelf er is en het zich kan ontvouwen en laten voelen. (vrij naar: Baken, 2014)

Bewegen zoals we leven, leven zoals we bewegen

Ook tijdens bewegingsexploraties en –studies geef ik uitdrukking aan mezelf zoals ik op dit moment ben. Daarbij ervaar ik regelmatig bewegingsplezier. Moeiteloosheid, dat is een ander paar mouwen. Toch blijf ik er tijdens exploraties naar zoeken, “vanuit de intuïtie dat een weg pas de moeite waard is als ik hem blijf gaan, ook als die weg zich tijdelijk alleen maar door niemandsland lijkt te slingeren.” (Vandekerckhove, 2010, p.144) Het zesde beginsel, me eutoon bewegen, blijft voor mij dus een uitdaging.

Vooraleer ik kies om een bewegingsexploratie aan te vatten, zoek ik stevast liggend de grond op. Door neer te liggen, kunnen sommige spieren immers eerst wat ontdaan worden van spanning. De AP-spijerketting krijgt erdoor wat ‘speelruimte’ waardoor hij zich erna meer kan verbinden met de PA-spijerketting, tijdens de oprichting.

⁵³ Cf. het begrip ‘één-heidservaring’

Dankzij 'de reeks' ervaar ik onder andere dat mijn PM-spijerketting me minder en minder ketent. Ook door de groter wordende soepelheid in bijvoorbeeld mijn heupgewrichten, kan de AP-spijerketting meer zijn werk doen, waardoor mijn bewegingsplezier vergroot.⁵⁴

Voor ik startte met eutonie kwamen de woorden 'bewegen' en 'plezier' nooit voor in dezelfde zin. Daaraan gelinkt noteerde ik tijdens de opleiding volgende uitspraak van een van de opleiders: *"We gaan bewegen zoals we leven. We leven zoals we bewegen. Durven we niet te bewegen, dan durven we niet te leven."*

PL-excessen counteren

Verinnerlijking en spiritualiteit hoeven niet zwaar op de hand te zijn. Dat mocht ik bijvoorbeeld ervaren tijdens een opleidingsweekend waar gefocust werd op schouders, armen en handen (handelingsstructuur). Een rechtopstaande bewegingsexploratie veroorzaakte toen bij mij een verstillende verinnerlijking. Het was de uitwerking van bewegingen van mijn handelingsstructuur met een proprioceptieve aandacht en waarneming tot in de botten.⁵⁵

Tijdens verschillende schouder-, arm- en handbewegingen ontving ik een rijkdom aan informatie die me tot mezelf bracht. Het dynamisch samenspel van naar buiten gerichte aandacht en simultane innerlijkheid is zelfs mogelijk in mijn hele handelingsstructuur, die nochtans eerder naar buiten of op het relationele gericht is. Vanuit een fijn innerlijk voelen en proprioceptieve gewaarwording tijdens deze bewegingsexploratie, oversprong ik de informatie niet over de magnifieke articulatie van mijn schouders in samenhang met de '1-2-3-4-5-structuur' in mijn armen en handen.

Ik stel vast dat ik de aanwezige rijkdom van mijn proprioceptieve informatie tijdens mijn dagelijks gewroet wel nog vaak overspring. Spijtig, want bij elke minieme beweging is de mogelijkheid tot verinnerlijking nochtans onbegrensd! Toch leer ik sinds deze exploratie stilaan mijn PL-excessen te counteren door bij naar buiten gerichte aandacht tegelijk ook naar binnen te gaan.

Na deze handelingsstructurexploratie was ook mijn hele inwortelingsstructuur (voeten, benen, bekken) meer 'aanwezig'. Ik noteerde toen in mijn persoonlijk werkboek: *"Het is net door mijn verinnerlijking te verzorgen dat ik me in het relationele kan begeven zonder mezelf te verliezen. Als ik deze zorg serieus neem, krijgt het relationele meer kans om zich met het persoonlijke te vervoegen."* Ik stel een trage evolutie in deze richting vast doordat ik tijdens m'n dagelijkse handelingen steeds alerter word om vanuit een globaliteitsgevoel in beweging te komen en doorheen het bewegen meer proprioceptief waar te nemen.

De bodem: een neutrale bondgenoot

Toch grijp ik nog te vaak van alles aan wat me kan afleiden, me mentaal kan wegleiden van het ogenblik dat ik beleef. Tegenover dit "ongecontroleerde rondzwerfen buiten mijzelf, moet ik weer voet zetten in de werkelijkheid. Ik moet met mijn voeten op de grond blijven om te voorkomen dat mijn verbeelding mij ver wegtrekt van wat ik (lichamelijk) aan het beleven ben". (Baken, 2014)

Ik probeer de laatste tijd meer bewust mijn bewegingen te laten ontstaan met een adequate spanning. Ik poog dus meer bewust waarnemend eutoon te bewegen. Ik stel vast dat de gevolgen niet uitblijven.

⁵⁴ Let wel: ook stil worden, diep naar binnen gaan en stille, intense vreugde ervaren, is een AP-gebeuren. De AP-spijerketting staat dus niet alleen maar voor 'lawaai en speelsheid'.

⁵⁵ Zie ook grondbeginsel zeven, paragraaf 3.7: bot bewust worden – zich de innerlijke structuur bewust zijn (p.51-53)

Eén van mijn oude patronen is zich namelijk - weliswaar met horten en stoten - aan het wijzigen. Door meer bewust eutoon te bewegen ben ik stilaan ook tijdens dagelijkse handelingen meer aanwezig in mezelf, in plaats van me mentaal te laten wegleiden.

Deze verandering was en is geen proces dat over één nacht ijs gaat. Het is namelijk pas als er iets veilig en betrouwbaar tegenover mijn ingeslepen oude patronen staat, dat ik ze durf en kan loslaten. Ik denk daarbij bijvoorbeeld aan enkele van mijn door de jaren heen misgroeide illusies, zoals de beeldvorming over mezelf, over anderen en over de verhouding tussen mezelf en de anderen.

Ik had (heb?) deze eerder opgebouwde beeldvorming nodig als bescherming. Daarom hecht ik eraan. Ik laat immers niet zomaar los zonder dat er iets vertrouwenwekkends, steungevends, belovends en deugddoends in de plaats komt. Mijn intieme relatie met grond, die dankzij de eunomie groeit en bloeit, is dat alle vier. Daarom beschouw ik de eunomie als een hulpmiddel om oude patronen te leren loslaten! De bodem ervaar ik daarbij als een neutrale bondgenoot (die me ondersteunt) bij het overschrijven van mezelf.

De grond en de eunomie bieden me ook de mogelijkheid om me op tijd en stond terug te trekken uit het relationele om de nabijheid van mezelf op te zoeken. Dat is en blijft, als ik de zorg voor mezelf ernstig neem, een cruciale mogelijkheid!

Rekplezier

In functie van dit eindwerk poogde ik mijn ervaringen te ordenen onder de verschillende eunomiebeginselen. Bij een eerste poging plaatste ik 'me uitrekken' onder grondbeginsel vier: zich verlengen in de ruimte. Bij nader toezien (beter: toevoelen) vind ik het gepaster om er hier in dit hoofdstuk op in te gaan: namelijk bij het beginsel waarin ook het woord 'bewegingsplezier' staat.

Een verlengingsintentie kan zeker wel de aangename aanzet zijn van een rekkingsbeweging, en verlengingsintenties benutten, kunnen me tijdens het rekken ook andere prettige gewaarwordingen opleveren. Toch ervaar ik tijdens een spontane uitrekking, met geeuwen, zuchten en alles erop en eraan, een algemenere soort deugd, samen met de lichtheid die een verlenging kan veroorzaken.

Tijdens een spontane uitrekking heb ik kansen om verschillende grondbeginselen te vervoegen: terwijl ik me afzet, ga ik het contact aan met de steeds veranderende raakvlakken. Ik beluister en volg de behoeften van mijn weefsels die zich als vanzelf tonen en me in een natuurlijke rekkingsbeweging brengen. Meer moet dat voor mij niet zijn.

3.7 Zevende beginsel: bot bewust worden – zich de innerlijke steunbiedende structuur bewust zijn

Soliditeit en (daad)kracht

Om bewegingsplezier te ervaren, hoef ik geen botbewustzijn te hebben. Toch heb ik meer plezier als ik mijn innerlijke steunbiedende structuur tegen kom. Ik geniet vooral tijdens het bewust meemaken van transport doorheen m'n botten. Het veroorzaakt bij mij een gevoel van soliditeit en (daad)kracht. Enkele andere ervaringen verbonden aan het voorlaatste grondbeginsel en gelinkt aan de twee centrale thema's van dit eindwerk, spiritualiteit en zelfzorg, beschrijf ik hieronder.

Diepte: letterlijk en figuurlijk

Het zevende beginsel (botbesef) komt niet toevallig een eind na het eerste (huidbesef). Niet toevallig omdat er in het leerproces dat eutonie aanzet, gestart wordt met het wekken van de oppervlaktegevoeligheid en erna pas de dieptesensibiliteit. Eerst de huid aan de oppervlakte, erna de botten in het diepste van het lichaam. Als ik via de sensoren in het beenvlies mijn botten aanspreek, spreek ik dus letterlijk mijn diepste laag aan.

Maar ook in de beleving ervaar ik daarbij een diepte: mijn botten, in hun poreuze minerale materie, brengen me namelijk in contact met mijn eigenste identiteit en individualiteit. Ik ben als mens - uitgerust met een kinesthetisch waarnemingssysteem - een wezen dat in contact kan komen met alle (evolutie)lagen en niet alleen met mijn hoofd. Mijn skelet, de drager en 'het huis van de spierkettingen'⁵⁶, faciliteert bij uitstek de ontmoeting met mezelf en mijn spirituele essentie!

Zekerheid en meer keuzevrijheid

Ik merk dat er door het beoefenen van eutonie, en ik vermoed intuïtief specifiek door mijn groeiend botbewustzijn, iets in mij aan het veranderen is. Er groeit een zekerheid waardoor ik dingen kan hebben die ik eerder minder kon verdragen. Ik erger me minder aan de onhebbelijkheden van mijn naasten. Ik hoef niet meer zo nodig de mensen anders te maken dan ze zijn. Ik word nóg minder bang van de toekomst. Ik ben minder bezig met zelfontplooiing en meer met zelfvereenvoudiging. Van de eenvoudigste dingen geniet ik het meest.

Omdat ik meer en meer innerlijk botsteun ervaar, vind ik meer en meer rust in mezelf. Dat heeft invloed op mijn vermogen om me met zelfzorg op anderen en op mijn omgeving af te stemmen. Terwijl ik voel wat er buiten leeft (bij de ander en mijn omgeving) en me daar vanbinnen op afstem, voel ik tegelijk meer wat voor mij van belang is. Daardoor besef ik inmiddels: me afstemmen is niet gelijk aan een eenzijdige en volledige aanpassing van mijn kant.

Ik heb nu een grotere keuzevrijheid om me al dan niet aan te passen aan een ander of aan mijn omgeving. Al dan niet zorgen voor een ander is nu een bewustere keuze. Ik hoef niet meer eindeloos flexibel te zijn. Mijn beperkingen accepteer ik meer. Mijn lichaam laat ik het tempo aangeven. Ik verloochen mezelf minder dan voorheen. Zo beveilig en verzorg ik me.

Stille vitaliserende torsie

Verschillende oefeningen komen in aanmerking om onder het zevende grondbeginsel belicht te worden. Diverse oefeningen waarbij ik me afduw krijgen trouwens een nieuwe kwaliteit als ik het transport doorheen mijn geraamte gewaar word.

'De grote draai', die weliswaar geen afduwen vraagt, maar die onder andere een centraal gerichte aandacht op mijn persoonlijkheidsas vraagt, vind ik bijzonder. Net als andere oefeningen en bewegingen trouwens, die dergelijke centrale aandacht vragen. Diep vanbinnen, in mijn midden, mijn wervelzuil maximaal voelen torsen, werkt bij mij tegelijk verstillend en vitaliserend.

Ik kom door 'de grote draai' soms in verbinding met 'het leven dat geleefd wil worden'. Elke cel in mijn lijf is immers op 'willen leven' afgestemd. In verbinding komen met deze levensbron is voor mij spiritualiteit. In deel 2 opperde ik dat spiritualiteit zich niet verhoudt tot 'een iets hogers gelegen absoluuts', maar tot het leven zelf. (p.4) Waar kan ik meer leven ervaren dan in mijn eigen lichaam?

⁵⁶ Volgens het Institut des Chaînes musculaires et des Techniques Godelieve Denys-Struyf (I.C.T.G.D.S.)

Deze oefening zet me op weg om nog meer in voeling te komen met mijn persoonlijkheidsas. Ik ervaar erbij dikwijls een verkwikkende verinnerlijking.

Zowel het ervarings- als het inzichtelijk opleidingsweekend over de PA-spierketting tijdens het eerste opleidingsjaar raakten me. Het was, niet toevallig, de zesde en laatste spierketting waarop we gingen. Na het ervaringsweekend noteerde ik dat ik me 'steviger, veerkrachtiger, meer gedragen, zachter en milder' voelde. Merk op: stevig en mild sámen dus. Het PA-ervaringsweekend en het daaropvolgend inzichtelijk PA-weekend, waren een bevestiging van wat ik vijftwintig jaar geleden in Athene en vanaf mijn eerste eutonies meemaakte: "dat ik verbonden ben met de mensheid, met het dierenrijk en met de kosmos." (De Roeck, 1996)

Wat me treft is dat ik via eunomie het transcendentale kan ervaren, en dat de eunomie me evengoed voortdurend op de tegenwoordige werkelijkheid wijst. Of is daar geen verschil tussen? De PA-spierketting vereist de draagkracht van de AM- en PM-spierketting om me niet te verliezen in droombeelden. En gelukkig is er ook de cruciale verbinding met de AP-spierketting om het geheel op te vrolijken. Samen met de AL- en PL-spierketting is er kans dat mijn zes spierkettingen een duurzame balans vinden en is er een mogelijkheid dat ik ooit een 'evenwichtiger mens' zal worden. Hoop doet leven.

Luisterruimte

Ik heb tijdens de oefening 'de grote draai', bij alles wat in de eunomie van me gevraagd wordt en bij uitbreiding in m'n dagelijks leven, mezelf telkens opnieuw uit te nodigen om zorgvuldig contact te maken met de subtiliteit die mijn lichaam ervaart. Het is daarbij belangrijk dat ik ruimte creëer waarin ik kan luisteren. Ruimte en aandacht waardoor iets voelbaar kan worden. Ruimte en luisterbereidheid om aanwezig te komen en te blijven bij mezelf. Ruimte, ook terwijl ik activiteiten 'doe' of in contact ben met anderen. Dat is en blijft voor mij een uitdaging.

Die keren dat ik mezelf er nog op betrap dat ik 'mij verstrooi', raap ik me bijeen of 'verzamel ik me' door terug bewust steun op de grond te nemen, zodat het transport en de oprichting zich in mij voltrekken. Omdat ik me nu meer dan vroeger gedragen voel door de grond en omdat ik die constante gedragenheid bewust in ontvangst kan nemen, is er in mijn beleving ook een impact op hoe ik mij ge'draag': aandachtiger, alerter, meer aanwezig in het nu-moment.

In de mate dat ik de constante van het gedragen zijn (ik ben geen enkel ogenblik zonder raakvlak) kan waarnemen en ontvangen, krijgt de her'innering' van mijn innerlijkheid de kans om zich te plaatsen en te rusten (poser et reposer). Dat is een verdergaand groei- en harmonisatieproces van gewaar 'worden', via waarnemen, naar een altijd en overal contemplatiever gewaar 'zijn'.

Ruimte en een luisterende ingesteldheid opzoeken, vraagt tijd. Er moet echter vaak zo ontzettend veel en het moet meestal vlug. Daarom kies ik er consequenter voor om minder hooi op mijn vork te nemen. Onze 'drukdrukdruk-samenleving' zet me aan tot assertiviteit. Het is aan mij om steeds duidelijk te zijn over mijn grenzen en behoeften. Enkel dan schep ik de voorwaarden om te kunnen vertragen en om innerlijke 'luisterruimte' te creëren.

Ik heb het nodig die innerlijke stem, die innerlijke leiding te horen, te versterken, te koesteren, er contact mee te maken. Het is een innerlijke verruiming waardoor het later vanzelf over stroomt in een doorvoelde betrokkenheid op alle kwesties van het leven.

3.8 Achtste beginsel: inwendige ruimtes gewaar zijn – de eigen innerlijkheid kunnen vrijwaren

Eerbiedig en respectvol

In de doordachte pedagogische methode die eutonie is, wordt bij cursisten niets gesuggereerd over vertragen, verstillen, verinnerlijken of spiritualiteit. Het 'zijn van de mens' is wat haar of hem toebehoort, dus daar blijft een eutoniepдагоог bewust af. De eigenste eigenheid van elkeen kan zich trouwens alleen maar in de lichaamservaring tonen. Zoiets aanpraten heeft geen zin en is er tekort aan doen, vind ik.

Een eutoniepдагоог is veeleer voorwaardenscheppend en nodigt zo neutraal mogelijk uit tot voelen naar wat er te voelen is. Trouwens, het doet er niet toe of cursisten al dan niet een verinnerlijking ervaren. Elkeen ervaart wat zij/hij ervaart. Dat is waardevol op zich. Een eutoniepдагоог verwacht niet dat cursisten iets specifiek ervaren en staat dus open voor elke beleving.

De weg van de eutonie: van gewaar worden, via waarnemen, naar een contemplatiever gewaar zijn, kan elke cursist op haar/zijn tempo bewandelen, of niet bewandelen. In de eutonie wordt er niets opgedrongen. Net daardoor respecteert deze methode ten volle de spirituele dimensie.

Als eutoniepдагоог kan ik dus eerbiedig en respectvol zijn voor het mysterie dat huist in elke mens! Dat is een belangrijke reden waarom ik zo'n aanhanger ben van deze methode.

Herbronnen

Als ik ga liggen op een eutoniemat, probeer ik me niet heimelijk af te vragen of ik een interessante ervaring zal hebben. Ik ga niet liggen met het doel vooruitgang te boeken. Ik hunker er niet naar dat er iets gebeurt. Soms komen de hunkering en het verlangen op. Maar ik zie ze, laat ze los, en keer weer terug tot waar ik op dat moment naar tast of voel.

Wanneer ik in stilte luister naar mijn systeem, dan is het soms alsof ik een andere dimensie binnentreed. Daar is een diep gevoel van aanwezigheid. En daar begint ook spiritualiteit. In die overgave. In dat luisteren. In het niet-doen. In de stilte, die zo herbronnend is. (vrij naar: Baken, 2014)

Voor de aanvang van elke eutonies die ik geef (nu tijdens mijn stage) zoek ik mijn bron op, door onder andere gebruik te maken van het laatste grondbeginsel: inwendige ruimtes gewaar zijn. Dat doe ik bijvoorbeeld door in 'de ingevouwen houding' en erna in buiklig, mijn ademhaling tot in mijn flanken en in mijn kleine bekken te voelen. Ik kom er bij de diepere lagen die ik nooit kan vatten. Want de diepte blijft altijd iets ongekennds hebben, dat is het wezen ervan.

Als ik me voor een les op die manier kan herbronnen ('het' gebeurt niet altijd), kan ik aan de slag met een aanweziger vertrouwen en in contact met mijn eigen kern.

Er opent zich iets in mij, ik kan niet eens zeggen wat en hoe zich opent in mij, en ik word deelgenoot van het grote kosmische ritme. En als vanzelf is er later, soms snel erna of soms dagen later, weer wat meer helderheid, een flits van herkenning, pijn die wegzakt of die beter gedragen wordt, vertrouwen dat meer aanwezig komt en dat kracht geeft.

Ruach

In deel 2, hoofdstuk 3 (p.4) ging ik onder andere in op het begrip 'spiritualiteit'. In voetnoot 7 (p.4) verwees ik ervoor naar het Hebreeuwse woord 'ruach': 'krachtige ademtocht' of 'windvlaag'. Ik citeerde in dezelfde voetnoot spiritualiteitsonderzoekster Suzette Van IJsel (2007, p.31): "Etymologisch gezien verwijst de term spiritualiteit naar een ervaring van contact met en diep bewogen worden door een open en dynamische kracht die niet ken- of (be)grijpbaar is en wordt beleefd als zich onttrekkend aan de menselijke controle. Deze dynamische kracht, die zich zowel binnen als buiten de mens laat ervaren, werkt in de mens door als opbouwend en bevrijdend. Ook vandaag de dag maakt deze associatie met de ademhaling, van spiritualiteit een essentiële levenskracht die mensen bezielt met inspiratie, creativiteit en verbondenheid met anderen."

De ademhaling, die in de eutonie niet bewust beïnvloed wordt, zoekt bij mij tijdens 'de ingevouwen houding' zelf zijn weg tot in mijn kleine bekken. Mijn ademhaling en mijn lichaam geven me dus de mogelijkheid om te landen in wat is. "Door aanwezig te komen bij wat we gewaar worden en door de stroom van gewaarwordingen te volgen, kan zich ontvouwen wat er nog meer is (...). Daar heeft het lichaam toegang tot de diepte. Het is wezenlijk om te begrijpen dat *wij* niet naar de diepte gaan; de diepte komt naar ons. (...) Wanneer de diepte verschijnt, verdwijnt onze controle en wanneer we het verlies van controle niet bevechten maar er naartoe gaan, dan stopt de onrust en de turbulentie (...). Er komt ruimte. En hoewel ruimte een belangrijke conditie voor transformatie is: je transformeert jezelf niet, dat gebeurt aan jou." (Baken, 2014, p.214)

Er komt ruimte, schrijft Marijke Baken. Uit eigen ervaring kan ik aanvullen: er komt ruimte door mijn eigen innerlijke ruimtes gewaar te zijn. Door via 'de ingevouwen houding' mijn bekken gewaar te worden. Maar ook door met mijn beide handen op elkaar naar mijn borstbeen te voelen, en omgekeerd, mijn borstbeen naar mijn handen laten tasten, waardoor ik mijn borstkasruimte gewaarword. Of door met m'n tong mijn mondruimte te wekken en door erna ook in mijn keelruimte te lossen.

Mond, keel, borstkast en bekken: stuk voor stuk lichaamsruimtes waar mijn adem zijn weg zoekt (ruach of krachtige ademtocht). Toeval of niet?

Ruimte voelen waar er weefsels zijn

Vanuit mijn gaandeweg meer ontwikkelde dieptesensibiliteit en proprioceptieve aandacht, vond ik tijdens een individuele eutoniesessie bij Walter Van Gorp toegang tot een ruimtegevoel in mijn weefsels, waar er geen feitelijke ruimte is. Meer specifiek mijn heupgewrichten en dijbenen.

Ik kon tijdens deze sessie mijn aandacht als het ware laten wandelen in mijn benen: van de binnenzijde van de huid rond mijn bovenbenen en m'n liezen tot aan het bot, de weefsels ertussen invoelend. Mijn dijboten (de ene na de andere zijde) werd ik via m'n botvlies gewaar. Ook de ronding binnenin mijn beide heupgewrichten kon ik 'overlopen'. Door artrose heb ik die pijnlijke zone links al vaak gevoeld. Dit gewricht languit liggend ook rechts driedimensionaal kunnen invoelen, vond ik heerlijk.

Ik schrijf hier over 'kunnen' alsof het om een prestatie gaat. Dat zou ik eerder aan de kwalitatieve begeleiding van Walter Van Gorp toeschrijven. Mij overkwam deze ervaring eerder onverwachts. Er was enkel nog zijn-in-mijn-lichaam.

Zoals steeds bij dergelijke onverwachte 'giften', vond ik het toen, liggend op een mat, moeilijk om de keuze te maken ermee te stoppen. Omdat ik uit ondervinding weet dat dergelijke ervaringen erna ook

een verruimend besef van mijn eigen lichamelijke realiteit teweeg brengen, liet ik me uiteindelijk toch verleiden tot een deugdelijke uitrekking.

Innerlijkheid vrijwaren

Bij de VES⁵⁷-duiding van het achtste grondbeginsel van de eutonie lees ik ook 'kunnen': de eigen innerlijkheid *kunnen* vrijwaren. 'Vrijwaren' betekent - volgens het Van Dale-woordenboek (Geerts, 1992, p.3495) en in dit kader - dat ik ofwel mijn eigen innerlijkheid 'ergens voor moet behoeden', ofwel dat mijn innerlijkheid 'voor iets instaat'.

In deze context houden voor mij beide verklaringen steek. Ik heb mijn eigen innerlijkheid te behoeden tegen mijn dominant analyserend denken en tegen mijn neiging om veel snel te doen (tegenover weinig traag te zijn). En daarnaast staat mijn eigen innerlijkheid in voor het hoopvolle en zinvolle dat zich toont in "een wereld van dreigende verbrokkeling, oppervlakkigheid en zinloosheid". (De Wachter, 2012, p.277)

Summum

Daarom zou je de beleving van het laatste grondbeginsel - inwendige ruimtes gewaar zijn en de eigen innerlijkheid vrijwaren - als het summum van eutonische spiritualiteitsbeleving kunnen beschouwen. Daar is zonder twijfel iets van aan. Toch ben ik het er niet helemaal mee eens. Tijdens het lezen van dit deel zal het je immers niet ontgaan zijn dat voor mij élk grondbeginsel betekenisvol is. Alle acht grondbeginselen doen hun duit in de zak om 'mijn eigen innerlijkheid te vrijwaren'.

Ik stelde bijvoorbeeld onder het eerste beginsel, bij de beschreven huidexploratie: "*Dit aanraken en aan mijn oppervlakte aangeraakt worden, toucheert mij diep. Het is allesbehalve oppervlakkig.*" (p.32) Ik noteerde daar ook: "*Receptief luisteren naar mijn wonderlijke oppervlakesensibiliteit brengt verstillen en verinnerlijking teweeg. Een verinnerlijking die me wezenlijk raakt, die mijn wezen raakt.*" (p.33)

Gerichtheid-op-het-absolute is een eigenschap van mens-zijn. Niet gekoppeld aan geloof maar aan mens-zijn. Net zoals, in mijn lijf, de gerichtheid op het geheel een eigenschap is van alle cellen van mijn organisme.

Cellen die alleen maar op zichzelf, op de eigen ontwikkeling en uitbreiding gericht zijn en zich losmaken van hun bepaaldheid tot het grotere geheel zijn kankercellen.

4 'La petite bonté' van Emmanuel Levinas

Persoonlijke verantwoordelijkheid

In de epiloog van zijn boek 'Borderline Times. Het einde van de normaliteit' (2012) gaat psychiater Dirk De Wachter in op de zienswijze van de Joods-Franse filosoof van Litouwse afkomst Emmanuel Levinas (1906-1995). Hij neemt enkele elementen over uit het gedachtegoed van Levinas "als aanzet voor een reflectie over onze persoonlijke verantwoordelijkheid in deze complexe en soms dreigende wereld." (De Wachter, 2012, p.227) Gebruikmakend van de theorie van Levinas wijst De Wachter

⁵⁷ Vlaamse Eutonie School vzw

eerst op het belang van 'de Ander' (vooral voor mezelf). Vervolgens onderstreept hij de waarde van de 'kleine goedheid' van mens tot mens.

Om duidelijk te maken waar het mij in de eutonie uiteindelijk om te doen is, eindig ik dit laatste deel met enkele citaten uit het boek van De Wachter.

De Ander: niet zomaar een medemens

"In dit proces van zelfrealisatie en strijd tegen het dreigende en anonieme zijn, wordt de mens geconfronteerd met de medemens. In deze confrontatie met de Ander en de onontkoombare verantwoordelijkheid die daaruit volgt, raken we aan de kern van het gedachtegoed van Levinas." (De Wachter, 2012, p.278)

"De Ander is niet zomaar een medemens, een gezelschap in ons levensproject of in onze zelfrealisatie. De Ander is veel meer, en opent volgens Levinas 'een radicaal nieuwe dimensie in de werkelijkheid, een revelatie van het oneindige'. De Ander is een aanwezigheid die concreet is. Het gelaat van de Ander doorbreekt onze kring van eindigheid." (De Wachter, 2012, p.278)

"De Ander brengt de metafysische onrust in mijn bestaan, zorgt voor het besef dat er iets niet goed is, en plaatst vraagtekens bij de vanzelfsprekendheden. De verantwoordelijkheid voor de Ander is de metafysische spel waar alles om draait." (De Wachter, 2012, p.280)

Aanvullend en ter verduidelijking een citaat van Marc Colpaert. In zijn boek 'Tot waar de beide zeeën samenkomen. Verbeelding, een sleutel tot intercultureel opvoeden' (2007) beroept ook hij zich op de theorie van Levinas: "De Ander gaat mij aan, want zijn kwetsbaarheid is ook die van mij. (...) De mens staat niet alleen op zijn strepen op zijn autonome grond. Hij is ook het wezen dat zich verwerkelijkt door de heteronome blikseminslag van de 'andere kant'." (Colpaert, 2007, p.40-41)

Barmhartigheid

"In deze wereld kan het Goede enkel maar partieel, beperkt en fragmentarisch gerealiseerd worden. De sociale, politieke en economische ontwerpen kunnen volgens Levinas nooit het laatste woord hebben. Ze moeten steeds weer overschreden worden door de interindividuele verantwoordelijkheid van mens tot mens. Deze 'kleine goedheid' staat boven elk systeem, en kan en moet elke mens uitvinden op grond van zijn uniciteit (...)." (De Wachter, 2012, p.280)

"Het adjectief 'klein' in de 'kleine goedheid' is betekenisvol, en wijst op het concrete en het bescheiden karakter van de goedheid. (...) De kleine goedheid heeft niet de pretentie een totale goedheid te zijn (...). De kleine goedheid is de goedheid van de nederige mens, die in het besef van zijn eindigheid zijn hoogmoed achter zich heeft gelaten en spaarzaam hulp biedt. Ze kent haar beperkte plaats maar maakt van haar bescheidenheid ook geen nieuwe orthodoxie. De kleine goedheid kiest voor een partiële, voorlopige, maar reële daad van barmhartigheid tegenover de unieke Ander." (De Wachter, 2012, p.282)

Mijn eigen goedheid herinneren

Emmanuel Levinas ontkent het geweld dat er tussen mensen bestaat niet. Maar hij stelt ook dat de mens, ondanks al het menselijke geweld, het vermogen heeft om zich zijn 'fundamentele goedheid, die aan elke keuze voorafgaat' te herinneren. Een straffe uitspraak als je weet dat zijn hele familie in 1940 werd uitgeroeid en hijzelf vijf jaar in een concentratiekamp in Maagdenburg gevangenzat.

Via eunomie voor mezelf spirituele luisterruimte creëren en beter voor mezelf leren zorgen - de twee centrale thema's van dit eindwerk - vind ik daarom niet egoïstisch. Eunomie zorgt er namelijk steeds opnieuw voor dat ik mijn eigen fundamentele goedheid her'inner'. Door mijn hunker naar verlangzamen, verstillen en verinnerlijken te voeden en door mijn proces naar meer begrenzen en zelfzorg bewust op te nemen, zorg ik in eerste instantie goed voor mezelf. Dat is belangrijk. Want zoals ik eerder al schreef: *"Ik geloof nu dat ik niet echt goed kan zijn voor anderen als ik dat niet voor mezelf ben."*⁵⁸

Door eunomie te beoefenen wordt de kans dus groter dat ik me met mededogen kan afstemmen op mijn naasten en oprecht respectvol het contact met mijn omgeving kan aangaan.

'La petite bonté': uiteindelijk is het me daar om te doen.

⁵⁸ zie Deel 4, paragraaf 3.1 Eerste beginsel: aanraken – aangeraakt worden – zich aangeraakt voelen (p.29)

BESLUIT

Met graagte

Onderstaand e-mailbericht⁵⁹ verzond ik naar de drie andere mannelijke cursisten (onder wie een Nederlander⁶⁰) nadat één van hen vroeg naar een uitwisseling via mail over ons persoonlijk leer- en groeiproces.

“Waarde heren,

Voor mij is typen gelijk aan werken. Ik gebruik nooit een computer, behalve voor m'n job. Ik schrijf wel graag met de hand. Altijd al graag gedaan. Maar ik schrijf bitter weinig de laatste weken, merk ik. Omdat ik dan vind en voel dat ik weeral eens in denken verval. En dat doe ik sowieso al veel te veel naar mijn goesting.

Ik weet dat het wellicht niet ‘verstandig’ is om tijdens de opleiding niet veel te noteren. Maar eigenlijk zal me dat worst wezen (kan me dat geen zak schelen, voor de Belgen). Het lukt me bijna dagelijks om de mat op te zoeken en daar is het me om te doen. Als ik later, in functie van mijn eindwerk, mijn leer- en groeiproces niet kan reconstrueren, zal ik daar mee kunnen leven.”

Tijdens het schrijven van dit eindwerk viel de reconstructie van mijn proces toch best mee. Niet door mijn (weinige) nota's, maar dankzij mijn lichaamsgeheugen. Ik kon mijn lichaam tijdens het schrijfproces steeds aan de grond toevertrouwen om mijn celgeheugen op te frissen.

Dit eindwerk schrijven was daarom voor mij geen eenzijdig denkproces, maar vooral een lijfelijke herbeleving en daarmee een 'grond'ige integratie van 'de leerstof'. Misschien is dat de reden waarom ik voor het eerst in mijn leven echt met graagte geschreven heb.

Genademomenten

Ik bracht in dit eindwerk verslag uit over hoe eunomie mijn innerlijke spirituele beleving voedt. Daarnaast beschreef ik de invloed van eunomie op mijn gestage evolutie naar grotere zelfzorg.

Hoewel ik een theoretische uiteenzetting gaf over mijn mystieke ervaring op de heuvel Lykavittós en spiritualiteit in het algemeen, vind ik nu oprecht dat ik er geen verklaringen voor nodig heb. Het is mijn onmetelijke innerlijkheid die zich tijdens zeldzame genademomenten 'her-innert'. Dat is meer dan voldoende uitleg!

Zulke genadeogenblikken verzachten me. Ze hebben tegelijk een bevestigend en onthechtend effect (zie Deel 2, hoofdstuk 4, p.5). Mijn lichaam wordt erdoor mijn dichtste gezel. Zulke genademomenten helpen om me te verzoenen met mijn lichaam en dus met mezelf!

⁵⁹ Geschreven op 21 januari 2013, tijdens het eerste opleidingsjaar

⁶⁰ Met name Frank, doorheen de opleiding mijn Hollandse leerpartner

Leidraad

Mijn lichaam is drager van essentie. En vanuit die essentie word ik telkens weer naar de buitenwereld geleid. Het is een voortdurende beweging van binnen naar buiten. Eutonie voedt mijn gegronde vertrouwen in de stroom van mijn leven en is daarom een centrale leidraad in mijn leven geworden.

Het is voor mij een heerlijke vaststelling dat ik via eutonie 'een diepere tonus' meer in beheer kan nemen. Een tonus waardoor ik mild op mijn verleden terugblik en de toekomst vertrouwensvol tegemoet treed. Veel nu-momenten in mijn dagelijks leven dragen erdoor een bewust ervaren mystieke kern in zich: een verborgen perspectief dat bij me blijft. Of ik nu het huis veeg, fiets, werk, eet, praat met onze kinderen of knuffel met mijn geliefde.

Levenskunst en spirituele levenshouding

In deel 2 verklaarde ik me akkoord met de volgende definitie van spiritualiteit: "Onder spiritualiteit versta ik een wijze van in het leven staan, een grondhouding die alles kleurt wat er van iemand uitgaat en wat hij of zij opneemt. Een dergelijke grondhouding oriënteert het hele bestaan." (Maas, 1999, p.11) Ik associeer spiritualiteit dus niet met al wat zweverig, esoterisch, ijl of 'niet van deze wereld' is. Het is integendeel iets dat zich verhoudt tot het leven zelf.

Vanuit deze kijk op spiritualiteit durf ik volmondig 'ja' antwoorden op de treffende vragen die De Wit stelt en die de kern raken van een spirituele levenskunst: kunnen we naarmate we ouder worden, onze geestelijke ontwikkeling beïnvloeden om een steeds sterkere levensvreugde te ervaren en uit te stralen. Hebben we invloed op onze groei om in kracht met lijden om te gaan en het te verzachten? (De Wit, 1993; zie Deel 2, hoofdstuk 5, p.5)

Uit ondervinding weet ik dat langdurig eutonie beoefenen daar een positieve impact op heeft. Dankzij eutonie kan ik optimale ervaringen creëren, groeit mijn innerlijke kracht en innerlijke harmonie en ervaar ik mijn leven meer en meer als één grote flow. (zie Deel 3, paragraaf 2.4, p.14-20)

Ik ervaar dat de eutonie zijn doelen (zie Deel 3, paragraaf 2.3, p.12-13) niet mist: ik ga nu anders om met spanning, ongemakken, pijn en stemmingswisselingen omdat ik meer in voeling ben met mezelf. Daardoor heb ook meer respect voor mijn eigen ritme en kan ik mijn grenzen en noden scherper opvolgen en communiceren. In mijn dagelijks doen en laten won ik aan draagkracht en standvastigheid. Ik ervaar dat ik nog ontvankelijker geworden ben voor de eenvoud van de dingen. Ik ben meer in verbinding met 'een geluk van binnenuit'.

Let wel: ik beweer niet dat ik erin slaag om het ideaal van de omschreven 'spirituele levenshouding' te benaderen (zie Deel 2, hoofdstuk 4, p.5). Ik heb echter wel de intentie om, met mildheid voor mezelf, te blijven zoeken naar "een houding van totale respectvolle openheid en aandacht". (Apostel, 1998, p.58)

Naakte waarheid

Ooit las ik ergens een interessant pleidooi om 'de eigen hemelpoort open te houden'. Eutonie heeft mijn hemelpoort die dicht aan het roesten was in mij ontgrendeld en open gemaakt. De schrijver stelde dat de intensiteit en vrijheid van ons leven afhankelijk is van het feit of de ruimte boven ons open of gesloten is. Zoals een brandend haardvuur in een woning afhankelijk is van een open en goed trekkende schoorsteen erboven. Zo bekeken ben ik door de eutonie mijn eigen schoorsteenveger geworden.

Nu kan ik me evenwel niet meer vinden in deze vergelijking. Mijn hemelpoort situeer ik namelijk niet in de ruimte boven mij, maar ín mij. In de mate dat ik het constante van het gedragen zijn door de grond kan waarnemen en ontvangen, heb ik de sleutel van mijn poort in eigen handen. Of beter: in eigen lichaam.

“Sinds mensenheugenis was er nooit een vis die uit het water wegzwom, noch een vogel, die uit de hemel wegvloog. Waarom zou God zich dan uit zijn schepping terugtrekken?” (Libbrecht, 2014, p.25)

Ik kan mijn hemelpoort openen en open houden door met grensbesef aandachtig voelend het grondcontact aan te gaan, en zo mijn denken leeg te maken. Door continu mijn raak-, contact-, draag-, rust-, steun- en afzetvlakken gewaar te zijn. Door de doorlaatbaarheid van mijn weefsels te bewerken. Door via een verlengingsintentie specifieke lichaamszones meer te openen. Door bewust het transport doorheen mijn botten toe te laten. Door mij moeitelozer te bewegen. Door mijn innerlijke ruimtes gewaar te zijn. Door geduldig te wachten zonder ergens naar te zoeken. Door open te staan - of te liggen - om het onnoembare dat zich van binnenuit laat voelen, in zijn naakte waarheid te ontvangen. Zo word ik bewuster van mijn plaats in die verborgen samenhang waar ik deel van uitmaak.

Gezond engagement

In plaats van de hele wereld te willen verbeteren heeft de focus zich de voorbije jaren vernauwd tot meer in het nu leven. Op een mat een open, rustige ruimte laten ontstaan en ondervinden wat misschien uit mijn innerlijk werk tevoorschijn komt. Dat wekt bij mij “een mededogen met het al geleefde leven”. (Baken, 2014) En een bereidwilligheid tot zorg voor het leven dat nog voor mij ligt.

‘Verbondenheid met alles en iedereen’ en maatschappelijk engagement blijven tot mijn kern behoren, maar in een voor mij gezondere dosis. Ik vind het een blijvende opdracht om in het contact met anderen te bewaken dat ik contact houd met mezelf. Stilaan leer ik mezelf beter beveiligen en toch betrokken en geëngageerd zijn in het contact met mijn omgeving.

Solitair en solidair

Bij de start van de opleiding tot eutoniepiedagoog (juli 2012) werden we erop gewezen dat in de eunomie - en in het leven - een solitaire en een solidaire weg te gaan is. Eerst de solitaire weg, alleen-met-jezelf-zijn, om erna verbinding en contact met anderen aan te gaan.

Daarom werden we na een hartelijk welkomstwoord uitgenodigd om de grond op te zoeken als bondgenoot, en dus niet de medecursisten. Na mijn rollend en schuivend grondcontact noteerde ik in mijn persoonlijk werkboek:

“Meteen, weer, dat diep herkenbaar gevoel: rollend op de grond, met een diep vertrouwen-in-het-leven, tegenkomen van mezelf én alles. Heerlijk. Het besef van hoe gezegend ik ben om dat gevoel te kunnen opzoeken. Dankbaarheid neemt de overhand.

Ook goesting naar wat komt. En nieuwsgierigheid naar wat deze opleiding me nóg allemaal zal brengen.

Zoeken naar authenticiteit wordt mijn uitdaging. Geen verbloemingen. Geen wenselijkheid. Vanuit mijn alleen-zijn naar het diepste putteke durven gaan, en voelen. Daar op den duur ook niets meer verwachten. Maar vertrouwd loslaten en stoppen met willen.”

... om me te laten raken door het onnoembare.

LITERATUURLIJST

- Apostel, L. (1998), *Atheïstische spiritualiteit*. VUBPRESS, Brussel.
- Baken, M. (2014), *Het doorzichtige lichaam. Over ziekte, pijn, levenskracht en spiritualiteit*. Uitgave in eigen beheer.
- Besret, B. (2000, 3^{de} druk), *Goed omgaan met het leven*. Dabar-Luyten, Aalsmeer.
- Borchert, B. (1989), *Mystiek*. Gottmer, Haarlem.
- Clarys, M. (2015), *Gras groeit niet door eraan te trekken. De educatieve functie in het Sociaal Cultureel Werk*. Karel de Grote-Hogeschool (opleiding Sociaal Werk), Antwerpen.
- Colpaert, M. (2007), *Tot waar de beide zeeën samenkomen. Verbeelding, een sleutel tot intercultureel opvoeden*. Lannoo Campus, Leuven.
- Csikszentmihalyi, M. and Csikszentmihalyi, I.S. (eds.) (1988), *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*. Cambridge University Press, Cambridge.
- Csikszentmihalyi, M. (2002), *De weg naar flow*. Boom, Amsterdam.
- Csikszentmihalyi, M. (2010, 9^{de} druk), *Flow. Psychologie van de optimale ervaring*. Boom, Amsterdam.
- Denys-Struyf, G. (1985), *Inleiding tot de G.D.S. kettingen-methode*. Institut des Chaînes musculaires et des Techniques G.D.S., Brussel.
- De Roeck, B.-P. (1990), *Een goddeloze gelovige*. De Toorts, Haarlem.
- De Roeck, B.-P. (1996), *Klein testament. Over leven en dood, over kunst, mysterie, mystiek, oorlog, vrede, goed en kwaad, oud worden, humor en vrijheid*. EPO vzw, Berchem.
- De Roeck, B.-P. (2004), *Vingerafdrukken. Woorden en beelden*. De Tijdstroom, Utrecht.
- De Roeck, B.-P. (2005, 15^{de} druk), *Gras onder mijn voeten. Een eenvoudige kennismaking met Gestalttherapie*. De Toorts, Haarlem.
- De Roeck, B.-P. (2010), *Ongewone medicijnen voor tevredenheid*. Van Genneep, Amsterdam.
- De Wachter, D. (2012), *Borderline Times. Het einde van de normaliteit*. Lannoo Campus, Tielt.
- De Wit, H.F. (1993), *Verborgen bloei. Over de psychologische achtergronden van spiritualiteit*. Kok Agora, Kampen.
- Frankl, V.E. (1997), *De zin van het bestaan. Een inleiding tot de logotherapie*. Ad Donker, Rotterdam.
- Gardner, H. (2006), *Soorten intelligentie. Meervoudige intelligenties voor de 21ste eeuw*. Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam.
- Geerts, G. en Heestermans, H. (1992, 12^{de} druk), *Van Dale, Groot woordenboek der Nederlandse taal*. Van Dale Lexicografie, Utrecht/Antwerpen.
- Libbrecht, U. (2014), *Adieu à Dieu. Naar een religieus atheïsme*. Garant, Antwerpen.

- Maas, F.A. (1999), *Spiritualiteit als inzicht. Mystieke teksten en theologische reflecties*. Meinema, Zoetermeer.
- Maas, F.A. (2005), *De bijbel als bron van levenskunst*. In: Interpretatie. Tijdschrift voor bijbelse theologie, nr. 1.
- Mercier, P. (2008, 22^{ste} druk), *Nachttrein naar Lissabon*. Wereldbibliotheek, Amsterdam.
- Nelson, K. (2011), *De goddelijke hersenstam. Een neuroloog verklaart bijna-doodervaringen*. Ten Have, Utrecht.
- Nolens, L. (1996), *En verdwijnt met mate*. Querido, Amsterdam.
- Oden, E. (2008), *Jill Bolte Taylor. Echt geluk zit in je rechterhersenhelft*.
Op: <http://www.psychologiemagazine.nl/web/Artikelpagina/Jill-Bolte-Taylor-Echt-geluk-zit-in-je-rechter-hersenhelft.htm>
- Savater, F. (2004), *De vragen van het leven*. Bijleveld, Utrecht.
- Taylor, J.B. (2008), *My Stroke of Insight. A Brain Scientist's Personal Journey*. Hodder & Stoughton, London.
- Vandekerckhove, B. (2010), *De smaak van stilte. Hoe ik bij mezelf ben gaan wonen*. Lannoo, Tielt.
- Van IJssel, S. (2007), *Daar hebben humanisten het niet zo over. Over de rol van spiritualiteit in het leven en werk van humanistisch geestelijk raadslieden*. Eburon Uitgeverij, Delft.
- Van Kampen, M. en Vervaeke, M. (red.) (2008), *Stress. Preventie, reductie en ontspanning. Twaalf methoden*. Acco, Leuven.
- Van Ness, P.H. (ed.) (1996), *Spirituality and the Secular Quest*. Crossroad, New York.
- Vlaamse Eutonie School (2013), *Inleiding Eutonieprincipes VES*. Uitgave in eigen beheer, Lier.
- Winkelaar, P. (2004), *Anders dan we denken. Een gesecculariseerde benadering van het religieuze*. SWP, Brussel.
- Zohar, D. en Marshall, I. (2000), *Spirituele intelligentie. De kwaliteit die grenzen verlegt*. Kosmos-Z&K, Utrecht.

BIJLAGEN

BIJLAGE 1: De acht meest voorkomende kenmerken van mystieke ervaringen

(eigen samenvatting uit: Van IJssel, 2007)

1. Verbondenheid en eenheid

Onmiskenbaar het meest prominente kenmerk van mystieke ervaringen is eenheid of verbondenheid. Daarover is binnen de literatuur geen enkele discussie. Deze essentie is terug te vinden in woorden als religie⁶¹ of yoga⁶² en in het holisme van de hedendaagse spiritualiteit.

Mystieke ervaringen zijn ervaringen van eenheid of verbondenheid met het grootst mogelijk denkbare en/of voelbare geheel van leven. In zo'n ervaring bestaat een heel andere soort van verbinding tussen een individu en zijn/haar omgeving dan doorgaans het geval is. Men lijkt zich bewust te worden van een dieper verbond met andere mensen en al wat leeft, het geheel van leven. Die verbinding kan zo sterk zijn dat iemand zich opgenomen voelt in een allesomvattend geheel waarbij men zich niet meer ervaart als een van zijn omgeving te scheiden individu.

2. Het wegvallen van het ik-besef

Dit betekent niet dat in de mystieke ervaring ook een verlies van individualiteit plaatsvindt. Dat is een misvatting omtrent de aard van mystiek, die nauw verbonden is met de verwarring rondom het concept van eenheid.

Bij het opgaan in het geheel zou er geen diversiteit noch individualiteit over blijven, wordt soms gedacht. Filosofisch ingestelde denkers over spiritualiteit spreken zich uitdrukkelijk uit tegen deze misvatting. Ook in een eenheidservaring blijft iemand immers altijd nog de subjectieve gevoelens ervaren die bij zo'n eenheidservaring horen. Een voorbeeld daarvan is de ervaring van innerlijke vrede. Als er geen individueel zelf meer zou zijn dan zou deze vrede ook niet ervaren kunnen worden.

3. Het gratuite/onorganiseerbaarheid

De mystieke ervaring wordt ervaren alsof de eigen wil is uitgeschakeld en alsof hij of zij gegrepen wordt door een hogere macht. Deze ervaring is met andere woorden niet te organiseren, niet op te roepen, niet af te dwingen of valt niet te plannen. Ze overvalt mensen. Ze wordt gegeven, nooit gegrepen. Binnen de christelijke traditie wordt daarom deze ervaring verbonden met de idee van 'goddelijke genade', een geschenk van god.

Er is met betrekking tot dit kenmerk discussie rondom de maakbaarheid van het mystiek ervaren. Verschillende spiritualiteitsonderzoekers bestudeerden de omstandigheden waaronder mystieke ervaringen plaatsvonden. Ze stelden zich de vraag of dergelijke ervaringen ergens (kunnen) worden door aangewakkerd. Er wordt gesteld dat er omstandigheden zijn waarin mensen zich openen voor spirituele ervaringen. Maar er wordt eveneens geopperd dat er onder geen beding mag gesteld worden dat dat te begrijpen is als een manier om dergelijke ervaringen als het ware 'te maken'.

⁶¹ "De term 'religare' wordt doorgaans vertaald als 'opnieuw verbinden'." (Van IJssel, 2007, p.91)

⁶² "Afgeleid van de Sanskriet-wortel yuj of yui betekent yoga onder andere verbinden, bij elkaar houden, samenvoegen, onder één juk brengen. Waar religie vaak verwijst naar een oorspronkelijke eenheid die hersteld kan worden, is dit niet in alle interpretaties van de term yoga het geval." (Van IJssel, 2007, p.91)

4. *Onoverdraagbaarheid*

Onoverdraagbaarheid betekent dat er eigenlijk geen adequaat verslag kan worden uitgebracht van de mystieke ervaring. De mystieke ervaring wordt daarom vaak uitgedrukt via metaforen en paradoxen. Ze wordt uitgedrukt op een wijze die de normale logica schijnt tegen te spreken en een wijze die getuigt van een verzoening of overstijgen van tegenstellingen.

Mystici kunnen heel tegenstrijdige dingen verkondigen die vanuit het mystieke bewustzijn toch volledig kloppen. Mystieke teksten staan er bol van: de dood die tot leven wekt, leegte die de hele realiteit omvat, een onpersoonlijk zelf dat toch persoonlijk is, een activiteit die passief is (*een voor eutoniepedagogen interessante verwoording!*), het objectieve subject, de veelvoudige eenheid. Elke vertaling van het mystieke bewustzijn kan dus niet anders dan door paradoxen.

5. *Noëtische kwaliteit*

Een mystieke ervaring gaat ook gepaard met inzichten die als intens waar worden beleefd. Naast diepgaande invloeden op de gevoelsdimensies vindt er ook een transcendentie plaats van iemands begripsmatige relatie tot de werkelijkheid. Woorden als 'zien', 'weten', 'kennis' en 'licht' worden gebruikt om dit aspect van de ervaring uit te drukken.

De mystieke realiteit wordt als reëler ervaren dan de alledaagse ervaring van werkelijkheid. Dit wordt ook wel 'het gevoel van objectiviteit en realiteit' genoemd. De ervaring wordt dus door de ervarende herkend als objectief en werkelijk en niet als een subjectieve illusie. Deze waarheid, ook wel 'hoger weten' genoemd, kan op allerlei gebieden slaan. Men kan de menselijke lots- en zijnsbestemming begrepen hebben, men kan gezien hebben hoe mensen in realiteit met elkaar verbonden zijn in een intrinsiek broederschap, men kan overtuigd raken van het primaat van de liefde of van de voortgang van het leven over de dood. Het kunnen inzichten zijn die het hele wereld- en waardestelsel omver kan gooien.

6. *Omvormend/transformatief*

Een mystieke ervaring grijpt sterk in in iemands leven. Over het algemeen brengt het een blijvende verandering teweeg in de wijze waarop iemand ervaart, interpreteert en handelt.

De veranderingen die optreden na een dergelijke ervaring hangen nauw samen met de hierboven genoemde nieuwe 'kennis' die de ervaring heeft opgeleverd. Dat wat men heeft ervaren -god, diepte, ruimte, wijdsheid, licht, vuur, aanwezigheid, levensstroom- geeft een hele andere kijk op de tot dan toe vertrouwde werkelijkheid waartoe iemand zich verhoudt. De wereld wordt met nieuwe ogen bekeken. Het eigen leven krijgt een nieuw zwaartepunt waar iemand met zijn gehele wezen op betrokken raakt.

Steeds zichtbaarder en bewuster is er sprake van spirituele ontwikkeling. Deze ontwikkeling blijkt sterk ethisch getint. Mystieke ervaringen brengen diepgaande veranderingen teweeg in de persoonlijkheidsstructuur en het gedrag van de ervarende. Het wordt door de persoon vaak gezien als een krachtige stimulans en drijfveer voor het ethisch en medemenselijk handelen.

7. *Diep gevoel van geluk*

Al deze positieve effecten die uitgaan van het beleven van een mystieke ervaring liggen ook al in de ervaring zelf besloten. Een mystieke ervaring zelf gaat doorgaans gepaard met gevoelens van vreugde, liefde, zaligheid en vrede die enorm intens worden ervaren. De spirituele vreugde kan overborrelen maar ook vredig zijn. De ervaren eenheid wordt beleefd als intens, optimaal, geluk. De ervaren liefde kan variëren van gevoelens van tederheid tot een uitdijende, geïntensiverde orgastische toestand. De ervaren vrede omvat alles. Ze is gebaseerd op een enorm vertrouwen en een diepgaand gevoel dat er geen enkele reden tot angst bestaat. De tegenstelling tussen geluk en verdriet lijkt overstegen.

8. *Overstijgen van tijd en ruimte*

Het laatste kenmerk is de tijds- en ruimteoriëntering die in de mystieke beleving opgeheven dan wel overstegen schijnt te worden. Vaste kaders van tijd en ruimte wankelen in het licht van mystieke ervaringen. Men ervaart zichzelf niet binnen de grenzen van tijd, maar voelt zich eerder opgenomen in de eeuwigheid, voorbij heden, verleden en toekomst.

Het is vaak onduidelijk hoe lang een ervaring duurt, men ervaart de eenheidservaring als eindeloos, tijdloos, men participeert aan de eeuwigheid.

Een zelfde grenzeloosheid betreft het ruimtelijke domein. Al bevindt men zich in een lichaam, in een kamer, in een specifieke stad, in de ervaring zelf lijkt het alsof er maar sprake is van één oneindig universum.

BIJLAGE 2: Acht verschillende soorten intelligenties en criteria voor intelligentie

(Clarys, 2015; eigen samenvatting uit verschillende bronnen van Howard Gardner)

1. *Taalkundige of verbaal-linguïstische intelligentie*

Het vermogen om taal te gebruiken om zich uit te drukken en om anderen te begrijpen en te overtuigen. Mensen met een hoge taalkundige intelligentie denken in woorden. Zij hebben plezier in verhalen vertellen, grappen maken en discussiëren. Ze zijn goed in lezen, schrijven, spreken en luisteren en zijn in staat om iets te begrijpen dat alleen in woorden wordt overgebracht.

2. *Wiskundige of logisch-mathematische intelligentie*

Het vermogen om logische verbanden en onderliggende principes te begrijpen en om gemakkelijk met getallen en hoeveelheden te werken. Mensen met een hoge logisch-mathematische intelligentie zijn goed in het analyseren van objecten en situaties, het gebruik van abstracte symbolen, het bedenken en toepassen van algoritmes, het planmatig beredeneren van problemen en het zien van patronen in getalsmatige gegevens.

3. *Visueel-ruimtelijke intelligentie*

Het vermogen zich situaties en problemen ruimtelijk en beeldend voor te stellen. Mensen met een hoog ontwikkelde visueel-ruimtelijke intelligentie denken in beelden. Zij zijn goed in ontwerpen, composities maken, metaforen bedenken, ruimtes inrichten, ze hebben een goed richtingsgevoel, en ze zijn goed in het terugvinden van dingen. Om zich te concentreren zijn ze vaak aan het tekenen.

4. *Motorische of lichamelijk-kinesthetische intelligentie*

Het vermogen om fysieke bewegingspatronen te leren (bv. dansen, zwemmen, boksen) en om vaardig om te gaan met objecten, zoals in ambachtelijk werk en in spelen waarbij een object wordt gemanipuleerd (bv. voetballen). 'Bewegingsintelligentie' is ook een mooie term voor dit vermogen. Mensen met een sterk ontwikkelde bewegingsintelligentie begrijpen iets door het te doen, door te bewegen en dingen te manipuleren. Sommigen gebruiken daarbij liefst hun hele lichaam, anderen voornamelijk hun handen. Om zich te kunnen concentreren hebben ze beweging nodig.

5. *Muzikaal-ritmische intelligentie*

Het vermogen om muzikale en ritmische patronen te herkennen, te onthouden en te maken. Mensen die sterk zijn in dit ontwikkelingsgebied, denken in ritmes en melodieën. Zij zijn goed in het (leren) bespelen van instrumenten of zingen en improviseren van muziek. Ze kunnen zich beter concentreren bij het luisteren als de stijl van spreken muzikaal is. Boodschappen die muzikaal worden overgebracht, worden makkelijker onthouden.

6. *Interpersoonlijk intelligentie*

Het vermogen om anderen aan te voelen, te begrijpen, te begeleiden, te leiden en te manipuleren. Mensen die hoog interpersoonlijk intelligent zijn, prikkelen het eigen denken door met anderen te praten over hun gedachten. Ze voelen zich prettig bij contact met anderen, hebben een voorkeur voor samenwerken en kunnen dat meestal goed door hun vermogen om intenties, gevoelens en wensen van anderen in te schatten.

7. *Intrapersoonlijke intelligentie*

Het vermogen om na te denken over eigen ervaringen, gevoelens en gedachten. Mensen met een sterk ontwikkelde intrapersonlijke intelligentie hebben het vermogen tot stilstaan bij eigen stemmingen, verlangens, observaties en gedachten. Ze zijn goed in zelfkennis, in dingen voor zichzelf op een rijtje zetten en op basis daarvan beslissingen nemen. Ze hebben behoefte aan rust en stilte om na te denken.

8. *Natuurgerichte of naturalistische intelligentie*

Het vermogen om patronen in natuurlijke omgevingen te herkennen, overeenkomsten en verschillen te zien en te classificeren. Mensen met een goed ontwikkelde naturalistische intelligentie voelen zich aangetrokken door de natuur (flora, fauna, landschappen). Ze verzamelen, analyseren en categoriseren verschijnselen in de natuurlijke omgeving, en zorgen graag voor de natuurlijke omgeving. Het observeren van natuurverschijnselen prikkelt hen tot denken.

Als je heel stil naar de dingen kijkt, heel stil om ze niet te storen terwijl ze intens bezig zijn met te 'zijn', dan zie je niet meer de aparte huizen, bergen, bloemen, insecten, roofvogels, grassen, mensen. Dan zijn al deze aparte dingen twinkelingen van één bewegend kunstwerk waar je geen naam voor kan bedenken.

De diverse intelligenties impliceren niet alleen de aanleg om te leren, maar ook een voorkeur voor het leren op die manier en op dat gebied. Een uitdaging voor onderwijs en vormingswerk in het algemeen is dat er meer gezocht wordt naar manieren van aanbieden van vormingen en cursussen, waarin het visuele en ruimtelijke, muzikale en ritmische, lichamelijke en kinesthetische, interpersoonlijke, intrapersonlijke en de natuurlijke omgeving een rol spelen.

De toepassers van meervoudige intelligentie spreken over 'matchen', 'stretchen' en 'vieren'. Matchen duidt op het aansluiten bij de eigen aanleg, de intelligentie(s) die sterk ontwikkeld zijn bij iemand. Stretchen is het ondersteunen van de ontwikkeling van minder ontwikkelde intelligenties, uitgaande van de sterke. Vieren is het waarderen van alle intelligenties.

Gardner stelt dat wanneer we bij het initiëren van leerprocessen voor een groep alle deelnemers willen aanspreken, we dus gevarieerde methodes en opdrachten zullen moeten ontwikkelen, en we de betrokken individuen voor wie het leerproces bedoeld is, veelvuldig gevarieerde keuzemogelijkheden moeten aanbieden.

Wanneer wordt er gesproken over intelligentie? Gardner heeft acht criteria samengesteld. De intelligentie moet:

- Duidelijk en onderscheidbaar in de tijd tot ontwikkeling kunnen komen, van een groei van eenvoudig naar complex, van basaal naar maximaal. Een intelligentie moet dus ontwikkeld kunnen worden.
- Steunen op een evolutionaire verklaring. Ruimtelijke intelligentie tref je bijvoorbeeld aan bij zoogdieren, muzikale intelligentie bij vogels.
- Te beschrijven zijn in een reeks van handelingen of stappen.
- Uit kunnen vallen door een hersenbeschadiging in een bepaald deel van de hersenen. Dus eerst goed piano kunnen spelen en door een hersenbeschadiging dit niet meer kunnen en plotseling amuzikaal zijn.
- Op uitzonderlijke wijze tot uitdrukking kunnen komen, zoals bijvoorbeeld bij wonderkinderen en genieën in dat gebied. Hierbij moet je denken aan rekenaars, musici, sporters en wiskundigen. Door een genie als Mozart wordt de muzikale intelligentie duidelijk, door een genie als Einstein wordt de mathematische intelligentie duidelijk zichtbaar.
- Worden begrepen in of door een symboolsysteem. Dit kunnen bijvoorbeeld taal, pictogrammen, symbolen en muzieknotaties zijn.
- Kunnen worden ondersteund door de experimentele psychologie.
- Ondersteund worden vanuit de psychometrie. De gegevens moeten dus in cijfers kunnen worden uitgedrukt.

Loose your mind and come to your senses.

Klamp je niet vast aan je verstand alleen. Vertrouw ook op je zintuigen en je emoties.

BIJLAGE 3: Acht kenmerken voor flow

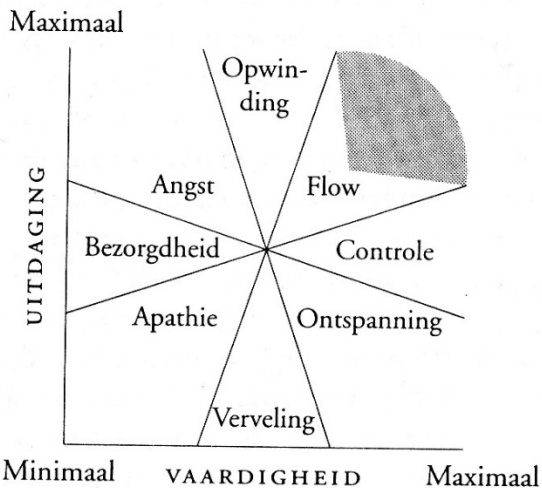
(eigen samenvatting uit: Csikszentmihalyi, 2002 en 2010)

Er worden acht karakteristieken onderscheiden voor flow. Hiervan komen er telkens één of meerdere, maar meestal allemaal, terug in de beschrijvingen van deze optimale ervaring.

1. Evenwicht tussen vaardigheden en uitdagingen (a challenging activity that requires skills)

Ten eerste gaat het altijd om een uitdagende activiteit waar bepaalde vaardigheden voor nodig zijn om ze tot een goed einde te brengen. Daarbij is het voor flow noodzakelijk dat de eigen vaardigheden en de uitdaging in evenwicht zijn: haalbaar, maar niet zonder een bijzondere inspanning. Flowervaringen treden op wanneer iemand zijn capaciteiten volledig moet inzetten om een taak te volbrengen. Dan vertoef je in de 'flowzone' (zie onderstaand schema).

Onderstaand schema maakt de effecten van die verschillende verhoudingen tussen vaardigheden en uitdagingen duidelijk. Als de uitdaging te groot is, ontstaat opwinding of angst, of wordt de opdracht als 'onhaalbaar' aan de kant geschoven. Als de uitdaging te klein is, ontstaan verveling en apathie.



2. *Versmelting met de activiteit (the merging of action and awareness)*

Doordat de balans tussen onze vaardigheden en de uitdaging nipt is, moeten we ons concentreren om de taak tot een goed einde te brengen. Dat leidt tot het tweede kenmerk, namelijk dat we zo in onze bezigheden opgaan dat we ermee versmelten en in een soort spontane, automatische toestand geraken. We staan niet buiten de activiteit, we vereenzelvigen ons ermee.

3. *Duidelijke doelen en regels (clear goals)*

Deze concentratie wordt ondersteund door het derde kenmerk: duidelijke doelen en regels. Het is duidelijk waar we mee bezig zijn en waar we naartoe willen. Een activiteit met duidelijke doelstellingen en heldere regels biedt ons de kans om ons volledig te concentreren. Tegenstrijdige doelstellingen en/of inconsequente regels leiden ons daarentegen af van de activiteit zelf, ze roepen al snel allerlei vragen op die de spontane ervaring van de activiteit onderbreken.

4. *Onmiddellijke en duidelijke feedback (clear feedback)*

Flowervaringen gaan gepaard met activiteiten die onmiddellijk tot waarneembare resultaten leiden. We weten direct of we 'het goed doen' of niet. (*In de eutonie: of we iets als aangenaam of onaangenaam ervaren.*) Dat is voor een deel ook de verklaring waarom we in flowervaringen zo volledig kunnen blijven 'opgaan'. Na de inspanning weten we namelijk relatief snel of onze 'poging' succesvol is of niet, waardoor we makkelijk verleid worden om nog een kans te wagen.

5. *Totale focus (concentration on the task at hand)*

Doordat we ons zo concentreren, is er geen plaats binnen ons bewustzijn voor zaken die niet relevant zijn voor de activiteit waarmee we bezig zijn. Daardoor vergeten we tijdelijk onze alledaagse zorgen en frustraties. De focus is met andere woorden totaal.

6. *Gevoel van controle (the paradox of control)*

In flow hebben we ook het gevoel dat we controle uitoefenen, of misschien beter: we worden niet geplaagd door het gevoel dat we de controle zouden kunnen verliezen. Een danser bijvoorbeeld, kan wel vallen en zijn been breken, maar wat hier belangrijk is, is dat hij zijn vaardigheden kan verbeteren om het gewenste resultaat te bereiken en op die manier het gevoel heeft invloed uit te oefenen.

7. *Verlies van zelfbewustzijn (the change of self-consciousness)*

In niet-flowervaringen zijn we ons altijd bewust van onszelf (hoe zie ik eruit, hoe kom ik over?) maar in flow valt ook dat van ons af. Dit heeft niet alleen te maken met de concentratie, maar ook met het feit dat de situatie duidelijk is (duidelijke doelen, regels en feedback) en haalbaar wordt geacht (balans vaardigheden/uitdaging). Er is dus geen bedreiging voor het ego. Dit wil overigens niet zeggen dat we ons niet meer bewust zijn van waarmee we bezig zijn, integendeel, de concentratie met betrekking tot de activiteit is totaal.

8. *Veranderend tijdsbesef (the transformation of time)*

Als laatste kenmerk is er nog een element dat we uit het oog verliezen in flow: tijdsbesef. De tijd kan in onze tijdsbeleving veel sneller, of juist trager passeren dan in werkelijkheid het geval is. Toch zijn er ook flowervaringen waarin het gevoel voor tijd net heel scherp is, omdat het tot de nodige vaardigheden behoort (zoals bij de timing van een operatie). De focus ligt in ieder geval op dit moment, niet op gisteren of morgen.

Kijkend naar de oneindigheid van de tijd zie je hoe onbeduidend je daarin bent. 'Je bent er maar voor even', fluistert de tijd, 'en wat je ook doet in de wereld, gezien in de tijd is dat snorrepijperij.'

Je bent een niemendalse eendagsvlieg, maar dat maakt het spannend en mettertijd maakt het je minder streng tegenover andere niemendalse eendagsvliegen.