

Dagboek van een yogajuf

Week 10

Afgelopen week startten weer de lessen. Ze worden steeds voller en daar wordt ik heel blij van. Zo wie zo merk ik dat ik in mijn leven heel vrolijk ben. Het is geen vergelijk met toen ik tiener of twintiger was. Als dertiger was het leven al een stuk rutiger en meer uitgestippeld, maar was het wel wennen aan het huwelijk. Nu als veeriger heb ik pas echt lol in het leven, ik geniet volop van wat er op mijn pad komt.

Deze week was ik op visite bij mijn lieve nicht T. Gezellig, zo vaak zien we elkaar niet, terwijl we een groot deel van onze jeugd delen, en we kunnen het goed vinden samen. Al kletsend vertelde ze me dat ze (nog steeds) op zoek is naar zingeving. Wat maakt dat het leven zin heeft? Waarom ben je hier op aarde? Waar wordt je blij van? Hoe richt je je leven daar naar in? Is het iets dat je overkomt of moet je er iets voor doen? Mooie vragen en een mooi gesprek met een open einde.... Op dit moment maakt het haar een beetje bleu.

Ze zei zelf dat het mogelijk wel werkt om dagelijks met een affirmatie te werken, een positieve zin of misschien zelfs maar een enkel woord. Iets wat je 's morgens in gedachten neemt en je gedurende de dag vasthoudt. Ze had veel plezier van bepaalde boekjes met mooie teksten; Duizend wegen naar Liefde, Wijsheid, Optimisme, Evenwicht,... en zo zijn er nog twintig titels in de serie.

En ja, ik ken de boekjes al heb ik er zelf maar ééntje van, die ene wordt enorm goed gebruikt. Ik schrijf vaak mooie uitspraken over en vouw er dan de origamiballonnetjes van voor in de yogazaal. Zo geniet ik van de tekst, de affirmatie en ik doe er ook een ander plezier mee, wanneer die het ballonnetje weer uitpakt. Geweldig dit soort boekjes!

Ze las ze eigenlijk nooit zei ze, maar toch was ze er weg van. Ze voelen zo lekker in de handen, het gewicht is goed, de vormgeving is mooi (en door een vriend gedaan), de teksten zijn mooi.... maar ze leest ze eigenlijk nooit.

En daar zit nu net de crux. Om te weten wat je in het leven wilt, wat voor jou belangrijk is, moet je op onderzoek uit. Sommige mensen lijkt het alsof ze bij hun geboorte al wisten waartoe ze hier op aarde waren. Maar als je door vraagt heeft bijna iedereen iets moeten doorstaan, of een interne reis gemaakt om tot dat punt te komen. En een affirmatie helpt misschien tot en positieve manier van denken en handelen te komen.... Maar ook daar geldt; je moet het wel DOEN! Ook het tot je nemen van de affirmatie. Zoals Mahatma Gandhi al zei:

Een reis van 100 mijl, begint bij een eerste stap.