

Ontmoeting 6: Helen McGinn

Het licht dat huist met het duister

De zomer sluit bijna de deuren en een vriendin heeft me meegelokt naar Schotland voor een avontuur in de natuur nog snel voordat de herfst toeslaat. We reizen van Gent naar Glasgow met de trein. We verorberen het landschap dat in allerlei tinten groen verandert en steeds meer hemelse heuvels vertoont naargelang we de kilometers, of moeten we zeggen mijlen, doorklieven.

Een van de Schotse vrienden van mijn vriendin, Helen McGinn, komt ons oppikken in het kleine station Bearsden, ergens rond Glasgow. Ze is een moeder van drie en een yogaleraar voor mantelzorgers en mensen met een handicap, en een groot natuurliefhebber.

In de dagen die volgen beklimmen we in het kielzog van stoere schapen een 'munro', een berg van meer dan 1000 meter, en volgen we onze gastvrouw langs grillige riviertjes in adembenemende landschappen waar een mens zich een nederige bezoeker voelt.

We delen dingen met elkaar over het leven dat we leiden en ik ben geïntrigeerd door deze 47-jarige Schotse furie die vol van sprankeling en energie zit, ook al is haar eigen levenspad net zo mistig en heuvelachtig geweest als het eigenzinnige landschap dat ons omringt.

Op de derde ochtend van onze Schotse idylle zitten we op kousenvoeten in de sofa gekruld, in de 'cottage' waar we ons een paar dagen thuis mogen voelen, en stel ik haar een paar vragen over haar leven en werk.

Ik ben erg nieuwsgierig naar de kronkelingen op jouw pad. Ooit was je een bankdirecteur, vandaag run je je eigen organisatie 'Yogability', waarin je yoga aanbiedt aan mensen met een handicap en hun verzorgers.

HMG: "Wel, weet je, velen van ons rollen in een bepaalde job wanneer we jong zijn. Ik heb er nooit expliciet voor gekozen om bankdirecteur te worden. De kans bood zich aan en ik bleek goed te zijn in het managen dat er bij kwam kijken. Ik werd gepromoveerd en ineens ging het hard. Ik had er niet alleen goede uren en een goed loon, de bank bood ook aan om mijn masteropleiding te betalen. Het werkte voor me op dat moment in mijn leven." Ze trekt haar schouders op en glimlacht.

"Terwijl ik bezig was met mijn masteropleiding, werd ik zwanger. Het was een gewenste zwangerschap, het ging allemaal erg vlot. Het was een waar plezier om een kind te krijgen. Zes maanden nadat ik was bevallen keerde ik terug naar mijn job en opleiding en alles ging goed.

Een jaar later werd ik weer zwanger, dit keer van een tweeling, en dat was een heel ander verhaal. Ik werd erg zwaar, ik kon amper nog bewegen. Door een aandoening die typisch is bij tweelingzwangerschappen, had ik vreselijk veel pijn en kon ik 's nachts niet slapen. 's Ochtends liet ik mij zijdelings op een berg kussens rollen en kroop ik naar de deur." Ze lacht.

"We woonden op dat moment op de Universiteit van Glasgow, mijn man was er niet alleen wetenschapper maar ook huisbewaarder. Het was ook de plaats waar ik studeerde dus dat was allemaal handig en aangenaam. Het enige was dat ik elke dag een enorme helling moest beklimmen om er te geraken, het was onvermijdelijk, er was geen andere manier om er te geraken. Het is grappig hoe simpele dingen je tegen de grens aan kunnen duwen. In het laatste

deel van mijn zwangerschap moest ik dagelijks gemonitord worden in het ziekenhuis. Elke dag moest ik die berg over!" Ze lacht opnieuw. "De bevalling was een heel andere ervaring dan de eerste keer, geen zachte muziek of aangename omgeving dit keer. Het was in een operatiezaal met 25 mensen en er kwam heel wat stress bij kijken. Maar het ging goed en een week later was ik thuis met twee baby's en een peuter.

Terug aan het werk gaan na zes maanden was een heel andere ervaring dan de eerste keer. Ik zag er naar uit om weer te beginnen maar alles voelde toch anders. Mijn baas was erg ondersteunend maar heel wat collega's vonden dat ik geen speciale behandeling moest krijgen omdat ik nu drie kinderen had. Er vielen allerlei dingen voor: kleine acties die mijn eerder werk ondermijnden, shifts die onmogelijk voor me waren... In normale omstandigheden ga je daar gewoon mee, maar er zijn perioden in een mensenleven waarin je meer kwetsbaar bent dan anders. Sommigen hebben de neiging om uit zulke situaties hun voordeel te proberen halen. Ik zag het gebeuren en het voelde niet juist."

Het pad komt naar je toe als je er klaar voor bent

"Het heeft dan nog een jaar geduurd voordat ik mijn conclusies heb getrokken. Op een bepaald moment zat ik in een meeting toen ik me ineens realiseerde dat het zo niet verder kon. Ik had een gevoel van déjà-vu. De dingen die op tafel kwamen, waren dingen die ook vijf jaar eerder al waren gepasseerd. Ik realiseerde mij dat we geen vooruitgang hadden gemaakt. Ineens besepte ik dat ik geen enkel verschil maakte met mijn job en dat het werk dat ik deed voor niemand uit mijn team iets betekende in hun leven. Ik dacht: er moet in het leven toch meer zijn dan dit? Het kwam me voor dat mijn moederschap op dat moment belangrijker was dan in deze meeting zitten. Mijn baas zei: 'We zijn het niet gewoon dat jij zo stil bent.' Ik antwoordde: 'Deze conversatie hebben we al meer dan eens gehad en trouwens ik heb een mededeling: hierbij dien ik mijn ontslag in.'" Ze glimlacht zacht. "Ze hebben nog geprobeerd om me te houden maar wanneer iets gebroken is, kan het niet worden gerepareerd. Het was tijd om te gaan. Mijn man stond achter mijn keuze. Ik verliet de bankwereld. Ik heb wel nog mijn opleiding afgemaakt en dan ben ik verzeild in een periode van heel wat verschillende activiteiten en jobs."

Hoe ben je bij yoga uitgekomen?

HMG: "Yoga is geen pad dat ik bewust gekozen heb. Ik denk dat het pad naar je toe komt als je er klaar voor bent. Een tijdje nadat ik gestopt was met mijn job als bank manager, kwamen we met ons gezin plots financieel in onzekere wateren terecht. Ik deed allerlei dingen om de eindjes aan elkaar te knopen, nooit had ik toen kunnen denken dat yoga later mijn job zou worden.

Ik ben zo'n twaalf jaar geleden begonnen met yoga, mijn oudste kind was toen zes. Ik had echt iets nodig in mijn leven. Ik was op dat moment niet bepaald gezond bezig. Als je in overlevingsmodus zit, staat goed voor jezelf zorgen meestal niet hoog op de lijst van prioriteiten. Voor persoonlijke groei is er meestal pas ruimte als je een veilige basis hebt. Ik was aan het worstelen op dat moment.

Wanneer je ouder wordt, komt het meisje dat je was traag te sterven. Dat is geen slecht ding maar het is wel een transitie. Ik denk dat ik eerst door die fase van luiheid en stilstand moest voordat de dingen konden beginnen veranderen. Het is niet dat ik niks deed, ik bracht de kinderen naar school, hielp ze met hun huiswerk en hobby's, probeerde geld te verdienen van thuis uit. Maar dat was het zo wat.

In die periode ging er een vriendschap aan diggelen waar ik erg gehecht aan was. Ik was er kapot van, ik voelde zo'n groot verlies. Ik weet nog dat mijn man toen zei dat het niet per se slecht was, dat er op die manier misschien ruimte kwam voor iets nieuws.

Een paar weken later nodigde een kennis me uit om samen met haar eens een yogales te proberen. Het grappige is dat ze zelf uiteindelijk niet kwam opdagen. Ik volgde de les in mijn eentje en jeetje...." Ze brengt haar handen naar haar gezicht en de twinkeling in haar ogen maakt haar zin af.

"In yoga spreken we over de beweging van het grote naar het subtiele. Je begint met het grote in fysieke zin en zachtjes aan werk je naar het subtiele toe. Zachtjes aan komen er subtiele energetische veranderingen. Het is niet zo dat de veranderingen na een tijd kleiner zijn, het is eerder zo dat je meer dingen begint op te merken.

Stel: je huis is een absolute puinhoop, je begint met opruimen. Nadat je alle rommel hebt weggehaald, merk je dat het stoffig is. Je haalt alle stof weg. Dan zie je dat de ramen moeten herschilderd worden, je gaat aan de slag. Wanneer je nog beter rondkijkt merk je dat er een paar herstellingen nodig zijn, je begint met reparaties. In die zin kun je stellen dat er een beweging is van het grote naar het subtiele."

Was het een coup de foudre?

HMG: "Al in de eerste weken dat ik les volgde, veranderde yoga mijn leven. Ik leed aan slapeloosheid, had chronische lage rugpijn en had geen kracht in mijn lichaam. De eerste yogasessie maakte dat ik geen rugpijn had tot een uur na de les en dat ik sliep die nacht. Het was als magie. De volgende weken was het wat moeilijker. Ik moest heel wat moeite doen om naar de lessen te geraken te midden van al mijn activiteiten, en ik was er erg moe van. Mijn lichaam was zulke inspanningen niet gewoon. Op een bepaald moment sloeg ik twee weken na elkaar een les over. Alles kwam meteen terug: de rugpijn, de slapeloosheid, en het gevoel dat de muren op je af komen. Ik realiseerde mij dat ik eigenlijk geen keuze had, zelfs als ik er geen zin in had ging ik naar de les.

Op een bepaald moment begon ik meer dan een keer per week naar de les te gaan en ging ik ook thuis een aantal oefeningen doen. Wat yoga teweegbrengt is een diep bewustzijn van je lichaam. Ik begon mij te realiseren dat mijn lichaam een schat was waar ik zorg moest voor dragen. Ik begon terug lange wandelingen te doen zoals ik vroeger deed toen ik jonger was. Tijdens die wandelingen dacht ik na over dingen waar ik nooit eerder had bij stilgestaan. Ik realiseerde mij op dat moment niet dat al die dingen deel zijn van yoga. Door met je lichaam te werken open je je geest. Ik had inzichten over liefde en goedheid, over de kracht van vriendelijk en mild zijn voor jezelf en voor anderen. Het voelde aan als revelaties en ik voelde mij dankbaar. Deze inzichten begonnen door te zinderen in mijn dagelijks leven en ik merkte dat er nieuwe vrienden op mijn pad kwamen. Vrienden die bleven. De reden waarom mensen vroeger verdwenen uit mijn leven was dat ik ze opzij zette. Als ik me tekort gedaan voelde, deed ik de deur dicht. Liever ging ik ervan door dan dat ik de pijn voelde. Dus ja, je ziet, yoga zette heel wat in beweging." Ze glimlacht en laat haar handen landen op haar benen. "Tot daar mijn reis van bankmanager tot yogi."

Zuiverheid

Je reis bracht je uiteindelijk ook nog van yogi naar yogaleraar. Hoe is dat gegaan?

HMG: “Zo’n vier jaar geleden wilde Debbie, een vriendin van me, de lerarenopleiding volgen. Zelf voelde ik me daar niet klaar voor. Ik wilde het eigenlijk wel graag maar ik voelde me onzeker over mijn capaciteiten om les te geven, bovendien was het een kostelijke opleiding. Een paar voorvallen zorgden er uiteindelijk voor dat ik er toch voor ging.

In de yogastudio waar ik les volgde was ik getuige geweest van een interactie tussen een leraar en een yogi. De leraar was hard naar de yogi toe waardoor die erg onzeker werd. Ik zag dat er een kans voorbij ging waarin deze persoon echt vooruitgang had kunnen boeken maar dat er nu net het omgekeerde gebeurde. Dat leek mij helemaal fout. Leraren moeten ondersteunen, niet afbreken.

Wat later was er nog zoiets. Iemand zei tegen me dat de lerarenopleiding niets voor mij zou zijn omdat ik nog niet goed genoeg was in yoga en omdat ik waarschijnlijk te zwaar was. Gelukkig laat ik zulke opmerkingen niet snel aan mijn hart komen. Maar ik realiseerde mij dat ik net wel de opleiding moest volgen, want als leraar zou ik nooit zoiets tegen iemand zeggen. Het gaat helemaal voorbij aan de kern van yoga. Yoga is voor iedereen en gaat over de bewegingen die je doet en over de weg die je aflegt.

Ik volgde de lerarentraining samen met Debbie. We leerden elkaar goed kennen. Debbie’s zoon is mindervalide, cognitief is hij helemaal oké maar fysiek heeft hij heel wat uitdagingen: hij kan niet lopen en niet praten. Debbie had op een keer een yoga leraar uitgenodigd voor een sessie met haar zoon, ze merkte hoe heilzaam het voor hem was. Ze ontdekte ook dat het voor haarzelf als verzorger een enorm voordeel bood: als je voortdurend iemand moet tillen en versleuren, dan heb je er veel baat bij om spierkracht te ontwikkelen. Ze zag in haar omgeving dat heel wat verzorgers gebroken waren, niet alleen mentaal maar ook fysiek. Yoga brengt kracht naar je lichaam en geest.”

Je volgde de lerarenopleiding en wat later ook de opleiding yoga voor mensen met bijzondere behoeften. Was het je meteen duidelijk dat je die kant op wou?

HMG: “In het begin was ik niet helemaal zeker of het iets voor mij zou zijn, ik had totaal geen ervaring met mindervaliden. Tijdens de opleiding echter maakte ik momenten mee die mij erg troffen. Als ik de kinderen observeerde viel het mij op dat ze een enorme puurheid uitstraalden. Als ouders brengen we vanalles over op onze kinderen, we verwachten dat ze zich zullen gedragen, dat ze bepaalde dingen zullen doen en niet doen. Mindervalide kinderen lijken die verwachtingen niet op hun schouders te dragen. De ouders willen vooral dat hun kinderen gelukkig zijn, dat ze kunnen bewegen, dat ze zich kunnen uitdrukken. In zekere zin zijn deze kinderen enorm vrij. Dat trof mij heel erg tijdens de opleiding. Het was zo mooi om te zien. Er school een zekere schoonheid in de situatie van de kinderen, een zekere vrijheid, een aantal voordelen. Mensen spreken niet graag over voordelen wanneer het over mindervaliditeit aankomt maar in zekere zin hebben we allemaal onze bijzondere noden. Sommige tekortkomingen zijn zichtbaar, andere niet.” Een houtblok valt met veel misbaar neer in de stoof, we kijken een paar momenten naar de kleine flakkeringen die het teweeg brengt.

Besloten jullie meteen na de opleiding om aan de slag te gaan met mindervaliden en hun mantelzorgers?

HMC: “Ja. Nadat we beiden klaar waren met de opleiding besloten we te starten met een liefdadigheidsproject om yoga naar mindervaliden en hun verzorgers te brengen zonder dat ze daar moesten voor betalen. Yogability werd geboren en het groeide snel. Vandaag hebben we heel wat cliënten, daarnaast zetten we projecten op om het geheel te bekostigen.

Daarnaast werk ik zelf ook samen met de dienst gezondheidszorg om lessen te brengen naar specifieke groepen en werk ik ook met dokters en verpleegkundigen. Zo verdien ik mijn brood. Het werkt.”

Dus je brengt yoga naar mensen die er zelf niet aan dachten, of die er geen geld voor hebben, en je haalt je broodwinning elders?

HMG: “Zo is het. We kwamen met het idee op de proppen omdat yogalessen doorgaans vrij duur zijn. Dat is niet onlogisch. Leraren moeten nu eenmaal betaald worden voor hun werk, dat is normaal. Leraren scholen zich voortdurend, dat is het pad van yoga, maar het kost natuurlijk ook heel wat geld. Daardoor is yoga in de praktijk vrij exclusief en dat klopt niet volgens mij.

Als je een mantelzorger bent, is de kans groot dat je overleeft op een laag inkomen aangezien je vaak een voltijds verzorger bent. Misschien heb je geluk en heeft je partner een goede job maar ook dan zal je het wellicht niet breed hebben omwille van alle speciale uitrusting die je meestal nodig is. Een gewone kinderwagen kost pakweg 100 pond, een aangepaste kinderwagen kost al gauw 1000 pond. Om dan nog maar te zwijgen van de extra vervoerskosten enzovoort.

Wat wij ons ook realiseerden was dat heel wat mensen de indruk geven dat ze de lessen kunnen betalen maar dat dat in de praktijk toch vaak moeilijk is. Iemand kan weinig geld hebben maar toch met een sjeke wagen rondrijden of dure kledij dragen. Net zo goed kan iemand die tweedehands kleren draagt, zijn zaakjes financieel goed voor elkaar hebben.

Wij besloten dat mensen niet moeten aantonen wat ze verdienen. Ons basisprincipe is simpel: yoga is gratis voor mindervaliden en hun verzorgers, en betalend voor alle anderen.

De anderen betalen een vrije bijdrage. Als iemand twee pond betaalt voor een les, is dat oké, iemand anders betaalt tien pond. We stellen vast dat er gemiddeld vijf pond wordt betaald en dat is haalbaar voor ons. De gemiddelde prijs in een gewone yogastudio is al gauw twaalf pond per les.

Yogability gaat voor ons niet over geld verdienen, het gaat over de boel goed managen zodat we de rekeningen kunnen betalen. Debbie en ik betalen onszelf sinds het begin zeventig pond per week uit. Dat is erg bescheiden. We zouden wellicht vrij makkelijk een systeem kunnen opzetten om het project meer winstgevend te maken maar op dit moment hebben we geen behoefte om aan het basisopzet te tornen. We hebben extra leraars intussen en er zijn heel wat vrijwilligers. Yogability is een echte gemeenschap geworden en daar is het ons om te doen.

De rest van mijn inkomen verzamel ik door yoga lessen te geven aan groepen. Dat werkt goed. Ik neem nieuwe klanten aan met de boodschap: probeer het zes weken, neem dan een week vrij en als je het mist kom je terug. Iedereen doet verder. Het is fantastisch.

Ik ben ook bezig met yoga therapie, deze opleiding heb ik nog niet volledig doorlopen, ik ging door een zware periode in mijn leven toen ik in de opleiding zat.”

Liefdevolle vriendelijkheid

Twee jaar geleden ben je je man verloren. Je zei op een gegeven moment dat je daar wellicht heel anders zou mee zijn omgegaan als je geen yoga in je leven had gehad.

HMG: “Ja, dat is zo. Weet je, yoga kan geen hartenpijn wegnemen, geen verdriet of verlies, maar het heeft mij wel geholpen om te aanvaarden dat er een onvermijdelijke verandering in mijn leven plaatsgreep. Het deed mij ook inzien dat de pijn die ik voelde een onderdeel was van mijn menszijn. En dat er nog steeds enorm veel schoonheid in de wereld was: ik had mijn kinderen, ik was gezond...”

De yoga en de opleidingen die ik tot dan had gevolgd gingen er in zekere zin over om de dood te begrijpen. Dat klinkt misschien vreemd maar wat ik ermee bedoel is dit: als je begrijpt dat het leven vluchtig is en dat alles altijd voortdurend in verandering is, dan kan je absoluut in het moment leven en de schoonheid daarvan zien.” Ze zucht lang en traag.

“Er is geen vreugde te vinden in verdriet maar er is wel troost te vinden in het feit dat de emoties die je voelt betekenen dat je leeft. Dat soort van bewustzijn, dat is yoga. Ik weet niet wat ik met mezelf had moeten, had ik geen yoga gehad. Ik weet hoe ik moet ademen, hoe ik stil kan zijn, hoe ik gebalanceerd in een houding kan komen. Yoga stond mij toe om een moment van innerlijk rust te ervaren, ook al was het maar voor de duur van de oefening.”

Gaf je les in die periode?

Ze schudt het hoofd.

HMG: “Ik was een hele tijd niet in staat om les te geven, ik had er de energie niet voor. Een tijdlang deed ik alleen yoga voor mijzelf. In die periode leerde ik heel wat bij over yoga. Er is zoveel meer in te vinden dan alleen de houdingen, de meditaties of de concentratie. Twee onderdelen waar ik me in verdiepte waren de yama’s en de niyama’s. Dat zijn niet zozeer geboden maar eerder observaties. Advies eigenlijk, generaties lang doorgegeven van yogi’s op yogi’s. Heel wat van de teksten gaan over geweldloosheid en liefdevolle vriendelijkheid, en over hoe je te gedragen. Het bood me erg veel troost in mijn periode van rouw. Ik ben niet religieus maar ik kan begrijpen dat mensen houvast vinden in hun religie in tijden van crisis. Zelf vond ik niet zozeer houvast in yoga maar nam ik de principes als een praktische leidraad om te leven. Door naar de principes toe te leunen werd elke dag een betere dag om in te vertoeven en in te rouwen. En werd elke dag een betere dag om mijn kinderen bij te staan in hun rouwproces. De omgeving werd ook beter voor de mensen die mij omringden.

Het is erg moeilijk voor anderen om iets te betekenen in je rouwproces. Eigenlijk kan niemand echt iets voor je doen. Ze kunnen natuurlijk praktische dingen opnemen, dat is fantastisch, maar dat is het dan ook zowat. Voor de rest kunnen ze er alleen maar bijstaan en kijken hoe jij je er doorworstelt. Yoga toonde mij dat ik er kon doorheen geraken.”

Je had het over vriendelijkheid (kindness). Je zei iets als: mocht ieder kind worden grootgebracht in een vriendelijke omgeving, dan zouden we een andere wereld hebben.’

HMG: “Ik geloof dat dat zo is. Yoga met zijn diepwerkend effect zowel fysiek als mentaal heeft mijn leven totaal veranderd. Weet je, je denkt makkelijk dat je je liefdevol gedraagt, dat je vriendelijk bent. Als mens misleid je jezelf om bepaalde dingen te geloven, je rechtvaardigt de dingen die je doet voor jezelf, dat is hoe we overleven.

Wat ik ontdekte in yoga is dat je die vriendelijkheid ook echt naar je hart brengt. Je wordt het echt waardoor je ook minder geobsedeerd bent over wat mensen over je denken. In je hart voel je een liefdevolle vriendelijkheid voor jezelf en voor de anderen. Je voelt nog steeds boosheid en pijn, het gaat er niet om dat je gevoelens onderdrukt, het gaat erom dat je niet handelt vanuit die emoties. Het gaat erom om vast te stellen dat ze er zijn en je te realiseren dat ze zullen voorbij gaan. Als je dan aan opgroeiende kinderen denkt, als je liefdevolle vriendelijkheid en mildheid voor hen opbrengt, dan is dat niet iets kleins.”

Geschenken

“Voor ik yoga deed voelde ik me regelmatig wat verloren. Het kon gebeuren dat ik in de woonkamer zat met mijn familie en dat ik me toch eenzaam voelde. Soms is dat nog steeds zo, dat ik me een moment een beetje verloren voel, maar als je yoga doet kun je contact maken met je innerlijke kalmte. Het is een soort overeenkomst tussen jou en je ziel: dit is goed, zo gaan we het doen. Je kan je als het ware ontspannen met datgene wat er diep in jou zit.

In yoga wordt er vaak gesproken over Brahman, Atman, de god binnen in jou. Dat is die innerlijke stem die je kan horen als je stil bent. Het is een stem waar je vaak niet naar luistert maar als je er naar luistert, heb je niet langer behoefte om allerlei scenario's te construeren. Scenario's die je pijn en lijden brengen, die zich al dan niet effectief manifesteren omdat jij ze hebt gecreëerd. Dat soort dingen houdt op. Je stopt met het planten van de zaadjes van negatieve dingen die enorme bomen worden. Je plant positieve zaadjes in de plaats.

Kan je je voorstellen wat het zou betekenen als we dat allemaal zouden doen? De omgeving zou zo anders zijn voor onze kinderen om in op te groeien. Vandaag brengen we al onze zorgen en onzekerheden over op hen. Dat doen we allemaal. Als we geluk hebben, beseffen we het op een bepaald moment en houden we daarmee op. Dus ja, ik denk inderdaad dat we een andere wereld zouden hebben als iedereen yoga deed.”

Het is best intrigerend dat je aan slapeloosheid lijdt. Mag ik stellen dat je slapeloos bent ondanks yoga?

HMG: “Vroeger had ik ook al perioden van slapeloosheid, sinds mijn man is gestorven heb ik het helemaal terug. Ik heb er natuurlijk al veel over kunnen nadenken in de uren 's nachts dat ik niet aan het slapen was.” Ze glimlacht en denkt even na.

“Ik denk dat we voor veel van de pijn en het lijden dat we ervaren, kiezen. Je moet natuurlijk voorzichtig zijn met zulke uitspraken. Daarmee bedoel ik niet dat mensen er altijd voor hebben gekozen dat hen vreselijke dingen overkomen. Maar als het erover gaat hoe je je gedraagt, maak je wel degelijk keuzes. Als je een pijn ervaart die kan worden weggenomen, en je kiest ervoor om niet te handelen en de pijn niet weg te nemen, dan kies je ervoor om aan die pijn vast te houden. Als je boos bent op iemand en na vijf jaar ben je dat nog steeds, dan haal je een voordeel uit die pijn. Je hebt besloten dat je de pijn wil dragen, bijhouden, dat je er een troost in vindt. Een beetje zoals een kind met zijn lievelingsdekentje. Je maakt een keuze en je keuze biedt je troost. In die zin denk ik dat het niet slapen sinds mijn man is gestorven een soort van keuze is.”

Weet je ook waarom je er voor koos?

HMG: “In het begin had ik vreselijke nachtmerries. Erg levendig, het leek wel alsof ik naar een andere wereld werd meegenomen. De dromen die ik had waren overweldigend en ik kon er niet mee om. Ik denk dat ik in zekere zin besliste om niet naar die wereld te gaan, om niet te slapen. Het is vreemd, je lichaam past zich aan. Ik slaap erg weinig. Ik denk dat het me lukt om te functioneren omdat ik zoveel met ademen en bewegen bezig ben. Ik denk dat ik voorlopig kan overleven op weinig slaap. Ik maak lange wandelingen, ik ben opgewekt, ik ben gelukkig met mijn gezin.

Ik heb natuurlijk wel wat dingen opgezocht hoor over slapeloosheid. Veel mensen hebben er last van omwille van chronische pijnen, dat is bij mij niet het geval. Anderen hebben te lijden van het voortdurende innerlijke gekwetter, ook daar heb ik geen last van.

Ik ben kalm doorheen in de nacht, ik rust en ik denk na over dingen. Meestal heb ik aangename gedachten, soms komt er een donkere gedachte voorbij, dan adem ik diep in en uit tot die

voorbij is. Het gebeurt wel eens dat ik een nare gedachte heb die met me op de loop gaat maar ik probeer te vermijden om scenario's te bouwen.

Natuurlijk zou ik met plezier kiezen voor de uren van diepe slaap als ik kon. Een diepe slaap is wonderbaarlijk voor lichaam en geest. Maar ergens diep van binnen denk ik dat ik weet waarom ik niet slaap. Misschien heeft het iets met rouw te maken. Wat het ook is, ik ben er nog niet klaar voor om dieper te graven en het te ontmantelen.”

Doe je de dingen anders dan vroeger nu je man er niet meer is?

HMG: “Er zijn heel wat dingen die ik heb verwaarloosd de voorbije twee jaar, dingen die mij triviaal lijken, praktische zaken. Ik probeer over het algemeen om me zo weinig mogelijk zorgen te maken. Natuurlijk moeten er rekeningen betaald worden en dingen worden geregeld maar ik probeer me er alvast niet over op te winden.

De keuze die ik maak is om elke dag schoonheid en vreugde te vinden. Dat wil niet zeggen dat ik altijd vrolijk ben of mooie dingen zie, maar ik ga er alvast elke dag naar op zoek. De geur van het brandende hout in de stoof op dit moment bijvoorbeeld, dat vind ik heerlijk.” Ze snuift met een glimlach een teug lucht op.

Je zei op een bepaald moment dat je vanzelf meer bewust wordt naarmate je ouder wordt.

HMG: “Ik denk inderdaad dat bewustwording een natuurlijk proces is. Weet je nog dat we spraken over bewegen van het grote naar het subtiele? Wel, het fysieke aspect van ouder worden is overduidelijk: je lichaam verandert, je kan niet anders dan het opmerken. Daar is dus al een soort van bewustzijn of je nu bezig bent met persoonlijke groei of niet. Je kan er tegen vechten of je kan er wijs over zijn. Je kan er voor kiezen om dankbaar te zijn dat je lichaam werkt en dat het gezond is.” Ze glimlacht. “Als je ouder wordt is er ook een groeiend bewustzijn op een meer subtiel niveau, we worden ons bewust van onze gedachten. Je begint patronen in jezelf te herkennen, je begint je af te vragen: ‘wacht eens even, waarom doe ik dit? Waarom doe ik dit al mijn hele leven? Misschien wil ik dit niet langer.’ Ik heb het al vaak gezien in mensen, ook in mensen die geen yoga doen. Bewustzijn glipt naar binnen. Volgens mij is het een natuurlijke evolutie voor iedereen, maar misschien dat sommige mensen het onderdrukken. Als je beslist om het groeiend bewustzijn te volgen, uitstekend, als je dat niet doet, ook goed maar dan is het je eigen verantwoordelijkheid.

Ikzelf vindt het in elk geval heerlijk om deze fase te bereiken.” Ze lacht en ik ook.

Is er nog iets dat je graag wou delen?

HMG: “Wat ik merk met ouder worden is dat er tussen mensen instant verbindingen kunnen ontstaan. Het gaat er niet zozeer om dat je iemand al jarenlang kent maar dat je een verbinding maakt in het moment. Praten met iemand die je niet goed kent, zoals ik nu met jou doe, dat is gewoon heerlijk. Het is niet oncomfortabel en het overkomt me meer en meer. Verbindingen verschijnen en we gaan ze aan, maar we proberen ze niet vast te grijpen. Als iemand weer vertrekt, zegen je diens reis en laat je hem gaan. Maar je houdt wel de ramen en deuren open zodat er een stromen van liefde mogelijk is en eventueel een hernieuwde connectie later.

Ik was onlangs op een conferentie in Dublin waar ik onverwacht een avond doorbracht met een groep mensen waarvan de meesten elkaar niet kenden. We wisselden gedachten en ervaringen uit. Op het einde van de avond namen we afscheid en gingen we elk terug onze weg. Van de meesten kende ik niet eens de voornaam.

Je kan diepe connecties met mensen ervaren zonder dat je ze krampachtig moet vasthouden.”

Verbindingen die diep zijn maar toch licht?

Ze knikt en kijkt even in het vuur.

HMG: “Wanneer we het over lichtheid hebben wil ik niet zeggen dat we het duistere moeten vermijden. Elke positieve eigenschap heeft zijn negatieve zijde. Als iemand levendig en toeschietelijk is, kan dat net zo goed irritant zijn op een volgend moment. Zo simpel is het. Het donker komt mee met het licht. Het donker zit zij aan zij met het licht. Ik heb er veel over nagedacht in de voorbije twee jaar. Donkerte kan overweldigend zijn, ik kan er ook wel eens door op sleeptouw worden genomen. Meestal niet voor lange tijd, ik heb het geluk over technieken te beschikken om er mee om te gaan. Trouwens, het is ook geen kwestie van weggagen, donkerte is niet per se zwaar. In zekere zin hebben we de donkerte nodig en moeten we leren om ze koesteren. Want aan de zijde van het donkere ben je in staat om het licht te zien in al zijn formidabele kleuren.

Heel wat mensen worden neergetrokken in het duistere. Ikzelf heb aan de rand van het zwarte gat gestaan toen ik vijftien was, en later nog een keer toen ik in de twintig was en in de dertig. Het is mij niet vaak overkomen maar toch een paar keer in mijn leven. Ik keek in de put en besloot dat ik er niet in wou vallen. Ik zeg niet dat het een makkelijke keuze is om te maken. Sommige mensen worden er in gezogen en kunnen het niet helpen. Soms is er sprake van mentale ziekte. Het is niet altijd een keuze maar in mijn geval was het dat wel: ik heb mezelf niet toegestaan om er in af te zakken. Je moet jezelf niet per se laten wegvoeren. Je moet niet per se toestaan dat het donker een groot monster wordt dat je komt halen en meeneemt naar zijn grot.”

Dat doet me denken aan iets dat je zei: vroeger was je bang voor spinnen, nu niet meer. Ze lacht.

HMG: “Ah, de spinnen! Ik was doodsbang van ze. Ik schreeuwde het uit als er een in mijn buurt kwam. Zelfs als er iemand een pluisje op zijn jas had en deed alsof het een spin was, stond ik al op de sofa. Toen ik kinderen kreeg, probeerde ik het te onderdrukken want ik wou het niet op hen overbrengen. Maar als je krampachtig streeft naar iets, bereik je vaak het tegenovergestelde. Mijn kinderen zijn ook bang voor spinnen.

Toen Brian stierf verdween de angst voor spinnen. Heel wat angsten verdwenen trouwens. Als het ergste wat je kan overkomen, je ook effectief overkomt, dan verdwijnen kleine angsten zoals schrik voor spinnen. Nu pak ik ze gewoon op en zet ze buiten als ze mijn pad kruisen. Het zijn in feite schitterende kleine wezentjes die niets of niemand kwaad doen. Los van het idee dat er iets met mijn kinderen zou gebeuren, denk ik niet dat er iets is dat ik niet zou aankunnen. Wat een geschenk is dat.

Dat mijn man is gestorven is vreselijk maar toch zitten er geschenken in verscholen. Als ik de keuze zou hebben, bracht ik ze met plezier terug om maar zo is het niet gegaan. Ik ben dankbaar voor de geschenken.

Je kiest een goed pad en je leeft je leven. Als je geluk hebt gehad zoals ik, en je had een fantastisch iemand in je leven, dan weet je dat dat is wat ze voor jou zouden willen. Ik heb dan ook absoluut geen schuld of spijt over het mooie leven dat ik vandaag leid.”

Op de ochtend dat we terug naar België zullen reizen, krijgen we een lift naar het station van iemand van de groep natuurliefhebbers waar Helen toe behoort, hij is als dokter verbonden aan

een lokale huisartsenpraktijk. Ik vraag hem naar Helen en de yoga die ze er heeft geïntroduceerd. Terwijl hij zijn wagen door het maandagochtendverkeer in de randen van Glasgow stuurt, biecht hij op dat hij zelf ook yoga volgt intussen dankzij Helen's enthousiasme. Niet alleen hij maar ook de andere dokters in de praktijk, de verpleegkundigen en bijna iedereen van het personeel. En dat er ook sprake is van andere dokterspraktijken in Glasgow die het voorbeeld willen volgen en yoga introduceren bij patiënten en werknemers.

Op de trein bestudeer ik het landschap dat voorbij glijdt. Traag maar zeker transformeert het van Schotse wildheid en een gevoel van ontsnapping terug naar het voorgeborgte van mijn dagelijkse leven en routine. De mijlen en mijlen, of moet ik kilometers zeggen, van groen en nat hebben hun imprint achtergelaten op mijn lichaam en gedachten. Zo ook heel wat van de dingen waar we over hebben gepraat in deze week net voor de herfst komt binnenvallen. Ik pluk een paar van de geneugtes van het vriendelijk zijn terwijl ik hier en daar een glimlach uitdeel en er ook een paar terug krijg. Het idee om terug naar huis te gaan naar dat mooie leven van me met al dat zoeken en verkennen, vult mij op van top tot teen met een gevoel van dankbaarheid.