

## Tai-Chi en de kracht van helen

Sinds kort doen we op maandagmorgen Tai Chi, op ons terras, mijn liefste met 20 jaar ervaring in Tai Chi is de teacher. Hij is een hele goede leraar, (ik ben kritisch) het is fijn om zijn lessen te volgen. Hij doet het zorgvuldig, liefdevol en met Vlaamse humor.

Afgelopen maandag begonnen we- het was de tweede les- met een zit meditatie de eerste les begonnen we met staande meditatie. Deze was ook erg mooi, je mocht zitten in ontspannen houding, met je handen in je schoot en visualiseren dat je je hart in je handen mocht vastnemen. Alles wat zich zou aandienen was goed. Ik ken dit beginsel ook uit de Vipassana meditatie. Alles wat voorbijkomt laat je komen en gaan. Je stuurt het niet weg, je onderdrukt het niet, je be- of veroordeelt het niet, je laat het voor wat het is en je gaat er ook niet op in. Het is als een fiets die voorbijrijdt, je springt niet achterop. Je bent alleen opmerkzaam op alles wat er voorbijkomt. Door het te signaleren als 'er is' eigen je het jezelf ook niet toe, je identificeert je er dan niet mee. Er is pijn in het rechterbeen, of er is een koele wind op de huid. Of er zijn gedachten...Maar vooral bij gedachten is dat moeilijk, voor je het beseft ben je mijlenver weg meegedreven met een gedachte. Zacht en liefdevol teruggaan naar je plaats waar je bent en je ademhaling is wat je dan doet.

De zondag ervoor gingen wij met de kleinkinderen, naar twee mooie dorpjes niet zo ver van ons vandaan. Er waren brocante markten in beide plaatsen. Normaal is dat erg leuk, al die geschiedenis bekijken, ik houd daarvan. In het eerste dorp was het marktje erg klein en had niet veel om het lijf. (Mooie uitdrukking is dat toch 😊)

Je zag er wel heel veel mondkapjes. We wilden er op het middaguur iets eten, maar het restaurantje was vol en de serveerster was erg onvriendelijk.

Het werd dus tot vreugde van de kleinkinderen fastfood 😞

In het tweede dorp, prachtig gelegen op een heuvelkam, en een van de mooiste dorpen van Frankrijk, was het een grotere markt, met veel meer mensen. Het hele dorp was afgezet met

dranghekken en bij elk hek iemand die zich leende voor de rol van controleur. Geen politie maar een burger (vaak nog strenger) dus verplicht mondkapje op. Op de markt van dat normaal heel gezellige plaatsje zat en liep iedereen met deze dingen op hun gezicht. Beklemmend zo voelde het, onder de oppervlakkige ontspannen sfeer, er zaten veel mensen op de terrassen, het was warm en zonnig, voelde ik de angst en onzekerheid zoemen. We bleven er dan ook niet lang. Onderweg naar huis voelde ik hoe mijn rechter lichaamskant pijn deed, van mijn gezicht tot mijn tenen, alles was verkrampd en pijnlijk. Ontspannen hielp niet. Het duurde de hele avond en nacht.

Tijdens de zitmeditatie voelde ik de pijnlijke kant van mijn lichaam, opgloeien. Ik ging er met mijn aandacht naartoe en vroeg, wat betekent dit nu weer? Ik kan toch goed met stress omgaan? Waarom heb ik het nu weer (ik had het al eerder, nadat we door Frankrijk heen en terug waren gereden, in mei, midden in de lockdown) het antwoord kwam direct: je hebt dat opgepakt in dat dorp waar je gisteren was. Er was daar veel angst en onzekerheid. Oké dat heb ik gevoeld. Maar? Je hebt de angst van heel veel mensen overgenomen, die zijn gisteren allemaal lichter en ontspannener naar huis gegaan. Het is niet van jou, het is niet jouw angst of stress. Ja dat weet ik wel zei ik, maar waarom moet ik dat steeds op mij krijgen? 'Het is een deel van je taak die je kwam doen'. 'Jij neemt overal de angst en onzekerheid van mensen om je heen op je'. 'Dat kun je



goed. En je doet het heel goed, we zijn blij dat je het zo goed doet'. O pfff, deel van mijn taak dacht ik, dat is heftig. Heb ik dat zelf gekozen?

Hoe raak ik het kwijt vroeg ik. 'Gewoon de bekende manier, bedank het gevoel, vertel dat het zijn waardevolle taak heeft gedaan en laat het bewust wegstromen naar de aarde'. 'Bedank ook dat je dit mag doen'. Plots voelde ik alles wat ik had opgenomen, ik voelde de mensen erachter, en mijn tranen begonnen te stromen. Al die angst, het werd zo voelbaar in mijn hart en gevoel. Met een enigszins gemengd gevoel deed ik wat me gevraagd werd, en inderdaad alles vloeide uit me weg. Moet ik dan steeds overal naartoe om dat te doen, vroeg ik me nog af? Ja eigenlijk wel, als je zin hebt, was het antwoord.

Gelukkig dat ik niet steeds hoeft, alleen als ik zin heb, dit weekend, had ik geen zin in een dergelijke missie. Heerlijk thuis opladen en genieten.

De Tai-Chi erna ging vlotter en gemakkelijker nu mijn lichaam weer soepel en ontspannen aanvoelde.

Met dank aan mijn engelen en gidsen. Violet, Lila, Paolo, Stanislas en Magdalena. Zonder jullie zou mijn opdracht hier veel moeilijker zijn.

Tanni augustus 2020