

Op zoek naar een nieuw bewustzijn

Yoga maakt je los

Yoga is de beste manier om jezelf te genezen, is de ervaring van yogadocente Katiza Satya. Door dagelijkse yoga-oefeningen en meditatie leerde zij om niet langer door haar verlangens gestuurd te worden en werkelijke vrijheid te ervaren.

Het vliegtuig heeft vertraging, de afspraak komt niet opdagen en de rij in de supermarkt is eindeloos. Waar veel mensen gefrustreerd, kwaad of ongeduldig worden, is yogadocente Katiza Satya (48) altijd kalm en tevreden. Als iets niet loopt zoals gepland is dat voor haar geen enkel probleem; ze ziet het als louter nieuwe mogelijkheden. Katiza geniet van alles wat er gebeurt. Dat is niet altijd zo geweest. De oprichtster van yogaschool 'Yogatree' in Blaricum had daarvoor een lange weg te gaan.

Wachten op de volgende golf

Aanvankelijk legde Katiza zich toe op de schone kunsten. "Ik schilderde en legde in elk nieuw schilderij mijn hele ziel en zaligheid. Als het klaar was, was er even een moment van vreugde. Maar dat duurde nooit lang. Dan moest het weer beter en anders. Je begint telkens opnieuw aan het creatieproces; het is een soort constante honger naar meer." In de liefde was het bij haar hetzelfde verhaal. "Ik werd snel verliefd en ging

daar dan helemaal in op. Je verlangt naar de top, je komt er - en dan verdwijnt het gevoel van opwinding weer. Het wordt gewoon. Ik was altijd op zoek naar dat waanzinnige gevoel. Het zaadje van verlangen bloeide steeds weer op, maar ook steeds weer volgde de ontuchtering, het besef dat die ander mij nooit compleet kon maken. Het is een illusie dat iemand anders je verlangen kan invullen."

Terugkijkend op die periode uit haar leven zegt Katiza dat zij simpelweg verslaafd was aan haar verlangens, steeds op zoek naar de volgende golf van opwinding. "Het was prachtig, maar behoorlijk vermoeiend omdat op de opwinding altijd uitputting volgde. In de oceaan van het leven wachtte ik telkens op de volgende grote golf waarop ik naar de top kon gaan. Bij elke vorm van stagnatie en gewoonte voelde ik mij gevangen. Dat spiegelde zich in alles. Ik kon bijvoorbeeld niet bij een bedrijf werken. Als ik probeerde me aan te passen werd ik letterlijk ziek. Ik kon er niet tegen. Mijn immuunsysteem ging direct op nul of ik creëerde een ongeluk. Ik koos er uiteindelijk voor om mezelf dat niet langer aan te doen, nooit meer in loondienst te gaan werken."

Yoga als antwoord

Onze maatschappij is er op ingericht om steeds meer verlangens te creëren, te consumeren, meent Katiza. "Wij hebben steeds het gevoel iets te missen en dat houdt nooit op. Als je iets ontvangt, iets bereikt, verlang je weer naar meer of iets anders. De samenleving mag dan grote technologische evoluties hebben doorgemaakt, onze hersenen zijn niet mee ontwikkeld. Mannelijke krachten als macht en ego spelen een grote rol, gevoelens zijn daaraan ondergeschikt. We leven niet in balans en dat gaat al duizenden jaren zo; de zoektocht naar tevredenheid en innerlijke vervulling is zo oud als de mensheid. Altijd is de angst aanwezig geweest dat er niet



genoeg is. En ook al duizenden jaren lang heeft yoga daar een antwoord op. Het is dé manier om terug te keren naar je kern en tevredenheid en vervulling in jezelf te ontdekken. Dan zijn er geen verlangens meer, alleen het verlangen om een beter mens te worden en dat te delen met anderen.”

Katiza beoefent al yoga sinds haar dertiende. Het is voor haar een plek waar zij tot rust kan komen en zich thuis voelt. In 1984 komt zij vanuit haar vaderland Chili naar Nederland en begint het hier intensiever te beoefenen. Als zij een leraar uit India ontmoet, komen er mantra's en specifieke asana's (fysieke houdingen) bij die op de verschillende chakra's zijn gebaseerd. Elke dag oefent zij fysiek en mentaal door meditatie en visualisatieoefeningen, die haar blik openen voor hoe zij haar leven leeft. “Ik zag mijzelf als het ware van een afstand, altijd maar op jacht om mijn verlangens te vervullen. Daar wilde ik verandering in brengen en de oefeningen waren daarbij een sterk anker. Ik had het geluk dat ik steeds leraren tegenkwam die mij nieuwe inzichten en middelen gaven om goed te kijken naar wat er met mij gebeurde. O ontving ik van een Tibetaanse lama een lied dat ik steeds zong; het uitspreken van bepaalde woorden zorgt voor trillingen in je lichaam die herstellend en kalmerend werken.”

Waarheid is je naam

Dat betekende niet dat alles ineens was opgelost. Katiza flirtte weliswaar met het idee van op een andere manier in het leven staan, maar de hechting aan de oude gewoontes was nog steeds aanwezig. “Ik was te verslaafd om er daadwerkelijk iets aan te doen - net als bij een verslaving aan sigaretten of alcohol, soms houd je daar een poosje mee op, maar werkelijk loskomen doe je niet.”

Tot zij tijdens een verblijf in India, bij een van haar laatste leraren, plotseling in staat was het grote geheel te zien, een ervaring had van werkelijk vrij zijn. “Die ervaring was zo sterk, dat ik ineens wist dat nu de tijd was gekomen om mijn leven echt op te ruimen. Ik kreeg van deze man ook een nieuwe naam - dat wordt gedaan om bepaalde kwaliteiten in jezelf te vergroten. Het was de naam Satya, dat betekent 'waarheid'. Wow, dacht ik, die naam is bijna te groot om te dragen.”

Katiza kreeg van haar leraar het advies terug te gaan naar Nederland. “Ik moest naar de realiteit en mijn huis als het ware schoonmaken. Terug

naar mijn wortels en ophouden met steeds te ontsnappen. Eindelijk de verantwoordelijkheid nemen voor mijn leven. Er was geen weg terug. Ik kon me niet langer verstoppen of mezelf voor de gek houden.”

Zonder leraren voelde zij zich aanvankelijk heel eenzaam. “Yoga geeft je de instrumenten, maar jij moet het zelf doen. Er is niemand die het voor jou kan doen. Ik moest mezelf genezen met de middelen die ik aangereikt had gekregen. Toen ik yoga daadwerkelijk omhelsde, met hart en ziel, begon de genezing. Ik begreep ineens dat ik het was die de onrust creëerde. Ik verzon verlangens, moest er van mezelf achteraan en creëerde daarmee onrust in mezelf en in mijn omgeving. Ik was steeds beter in staat om mijn gedachten en geest te observeren. Wat is echt en niet echt? Wat zijn verlangens, wat zijn behoeftes? Wat heb ik werkelijk nodig om me goed te voelen?”

Afgaan op je gevoel

Natuurlijk heeft Katiza, net als ieder mens, nog steeds verlangens. “Nu verlang ik bijvoorbeeld naar een maand meditatie. Voor mij is het belangrijk om mijn geest te settelen, waardoor ik meer aan anderen kan geven. Dat is een puur verlangen. Ik heb een heel druk leven, organiseer veel. Door een maand te mediteren kan ik even afstand nemen en kijken waar ik sta. In de stilte kan ik goed luisteren. Maar als het er niet van komt is het ook goed. Ik ben niet langer gehecht aan mijn verlangens. Er gebeurt wat er gebeurt. Mijn grote verlangen was niet vrijheid, maar rust en vrede. Ik ben niet meer op zoek naar de golven; ik vind nu de oceaan zélf heerlijk.”

Belangrijk is, zegt ze, om te onderzoeken of je verlangens voortkomen uit ontevredenheid. “Dat soort verlangens is heel destructief. Dan ben je altijd op zoek naar meer en is het nooit genoeg. Als je je dat realiseert en je daardoor niet langer laat leiden, is het leven veel leuker en geniet je van wat er is. Als het vroeger bijvoorbeeld mooi weer was, moest ik altijd iets doen. Naar buiten of naar het strand. Die onrust heb ik niet meer.”

Hoe kun je erachter komen welke verlangens oprecht zijn en welke niet? Door af te gaan op je gevoel, zegt Katiza. Als iets of iemand niet goed voelt, meteen opstappen. “Ik heb altijd goed geluisterd naar mijn gevoel. Ik had een sterke intuïtie, kon niet goed tegen onechtheid, dingen die niet klopten. Die gevoeligheid vond ik vroeger



of iets anders. De samenleving mag dan grote technologische evoluties hebben doorgemaakt, onze hersenen zijn niet mee ontwikkeld. Manelijke krachten als macht en ego spelen een grote rol, gevoelens zijn daaraan ondergeschikt. We leven niet in balans en dat gaat al duizenden jaren zo; de zoektocht naar tevredenheid





een zwakte, maar het bleek een gave en mijn grote kracht te zijn. Ik wilde graag met anderen meedoen, 'normaal' zijn. Maar ik werd letterlijk ziek van vlees eten of drugs."

Waar in de psychologie en bij coaching vaak wordt gesuggereerd dat gevoelens van weerstand nader onderzocht moeten worden omdat dit aangeeft dat je iets kunt leren, vindt Katiza dat weerstand juist een mooi signaal is dat je beter kunt vertrekken. "Dat weerstand goed zou zijn, is veel te masculien, te verstandelijk. Als je gevoel zegt dat je moet gaan, moet je gaan. Het lichaam weet het. Als iets niet klopt, voelt je lichaam dat en geeft dat ook aan. Negatieve gedachten of leugens veroorzaken bijvoorbeeld al een verandering in het lichaam omdat het energetisch niet klopt. Je beschadigt en vergiftigt jezelf. Alles wat spanning creëert is vergif. En je weet wanneer dat zo is. Je moet proberen relaxed te zijn en achter je eigen beslissingen te staan. Het is treurig dat gevoelens niet worden gerespecteerd en mensen er daarom niet naar durven luisteren."

Wees bewust van wat je doet

Hoe kunnen mensen loskomen van hun verlangens? Katiza adviseert om eens een lijst te maken van de dingen waarnaar je verlangt. "Onderzoek je verlangens. Is dit echt wat je wilt of

wil je iets omdat je het iemand anders hebt zien doen? Zonder bewustzijn blijf je de slaaf van je verlangens. Je komt er uiteindelijk achter dat er niets buiten jezelf is dat je blijvend gelukkig kan maken. En wil je er echt van proberen los te komen, dan is naar mijn ervaring yoga de beste manier om jezelf te genezen. Het is geschikt voor iedereen en alle yogaoefeningen zijn een goede basis voor onthechting van verlangens. Net als bij meditatie leer je om je eigen geest te onderzoeken en naar je lichaam te luisteren. Alle fysieke houdingen zijn gericht op loslaten. Iedere houding is een roep: 'wees hier aanwezig en wees bewust van wat je doet'."

De verschillende houdingen zijn gericht op het ontwikkelen van de verschillende chakra's. Zo zijn staande houdingen gericht op het eerste chakra: stabiliteit en aarden. "Dat kunnen veel mensen goed gebruiken. Ik durf te beweren dat 85 procent van de mensen geen contact met hun voeten hebben. De meerderheid leeft in het hoofd. Dat zie je ook aan de manier waarop mensen bewegen. Zij dragen alle gewicht met hun schouders of onderrug."

De tweede chakra is het gebied van het verlangen. "In dit gebied, net boven je bekkenbodemp, zetelen veel onverwerkte emoties en angst. Oefeningen als heupopeningen en buigingen voorover helpen je die los te laten. Zo komen bij een goede serie yogaoefeningen alle chakra's aan

of iets anders. De samenleving mag dan grote technologische evoluties hebben doorgemaakt, onze hersenen zijn niet mee ontwikkeld. Mannelijke krachten als macht en ego spelen een grote rol, gevoelens zijn daaraan ondergeschikt. We leven niet in balans en dat gaat al duizenden jaren zo; de zoektocht naar tevredenheid



bod. Een goede leraar is daarbij je gids, zoek daarom iemand waarbij je het gevoel hebt dat die je echt verder kan helpen. Je moet na afloop van de les het gevoel hebben dat er meer ruimte is gekomen, niet minder. Heb je na een aantal lessen of bij een bepaalde leraar dat gevoel niet, dan moet je gewoon verder zoeken. Ik ben in mijn leven veel leraren tegengekomen, maar bij sommigen voelde ik niets en dan wist ik: ik heb hier niets te zoeken."

De yogadocente mist de vroegere opwindning niet. "De onrust is weg en daarmee is er meer ruimte gekomen. Mensen hebben angst dat het leven zonder verlangens saai wordt, maar je gaat veel meer genieten van alles in het hier en nu. Het enige verlangen wat ik nog heb is dat de mensen meer bewustzijn gaan ontwikkelen. Niet alleen maar bezig zijn met het ego en daarmee met het vernietigen van de planeet. Maar dat zijn geen persoonlijke wensen."

TEKST DOMINIQUE HAUJTEMA FOTOGRAFIE MIRJAM BLEEKER