‘Laat los wat niet bij je hoort’

Hij was altijd al moeilijk in een hokje te plaatsen, en ook als yogadocent volgt Sai Bushan (42) zijn eigen weg. Voor hem is yoga een manier om ballast kwijt te raken. Dat is geen makkelijk proces: ‘Om los te kunnen laten, moet je bereid zijn je werkelijkheid op te geven.’ Tekst: Tekst: Sarah Leers, beeld: Saskia van Osnabrugge, visagie: Astrid Timmer

Het gezin en het sociale milieu waarin ik ben opgegroeid, hebben mijn kijk op de wereld bepaald. Dat was een onbewust proces: als kind accepteer je je ouders en de wereld zoals hij is. De patronen die je van huis uit meekrijgt, neem je mee terwijl je opgroeit. Mijn ouders hebben allebei weinig veiligheid ervaren in dit leven. Ze bekeken de wereld nogal wantrouwig en gingen het avontuur, dat het leven naar mijn mening is, totaal uit de weg. Deze houding nam ik klakkeloos over. Ik volgde gewoon het pad van mijn ouders: ik had een baan, trouwde jong en kreeg een kind. Maar vanaf mijn puberteit voelde ik wel een groeiende onvrede. Ik had een negatieve kijk op de wereld, vond het moeilijk me aan te passen aan de maatschappij. Eigenlijk wilde ik er helemaal niet zijn.’

‘Gedragspatronen, overtuigingen, emoties: je slaat ze allemaal op in je lichaam’

Andere sferen

‘Ik was op zoek naar een manier om uit die gevangenis te komen. Ik las veel boeken en er kwamen inspirerende leraren op mijn pad. Op een dag in de bieb viel me opeens een boek op, alsof het verlicht was en de boeken daaromheen niet. Het was *Praktische yoga* van Swami Sivananda. Vooral de informatie over vegetarisch eten sprak me aan. Meteen merkte ik een verlichting van mijn fysieke klachten en mijn onrustige, negatieve denken.

Later begon ik ook dagelijks de yogaoefeningen uit het boek te doen en ging ik op les. Op den duur was ik alleen nog maar met yoga bezig. Ik sloeg door in het ascetische. Ik leefde zo zuiver mogelijk, at het liefst alleen nog maar rauw voedsel. Ik vloog weg, qua lichaam en energie. Eigenlijk bevond ik me helemaal niet meer in deze wereld. Mijn relatie liep destijds ook niet goed en mijn vrouw en ik besloten te scheiden.

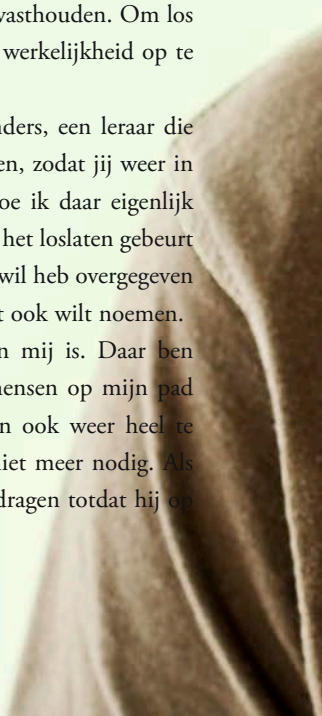
Vrij snel daarna ontmoette ik mijn huidige vrouw. Via haar kwam ik in aanraking met hypnotherapie. Daarmee ga je op zoek naar de oorzaken van bepaald gedrag. Je beleeft en voelt situaties van vroeger opnieuw en komt onbewuste conditioneringen tegen. En dat is ook de bedoeling van yoga. Door blokkades op te heffen, kom je in het hier en nu.’

Gewenning

‘In mijn yogalessen confronteer ik leerlingen met wat ze vasthouden. Gedragspatronen, emoties, overtuigingen die je van je ouders hebt meegekregen: je slaat ze op in je lichaam. Doordat ik leerlingen op die lichamelijke blokkades wijs, ervaren ze hoe zwaar en pijnlijk de ballast eigenlijk is. Je kunt dan haast niet anders dan het laten gaan. Dat gebeurt voornamelijk energetisch, want concreet weet je niet precies wat je moet loslaten.

Het is geen makkelijk proces. Je bent gewend aan een beeld van jezelf, en die gewenning maakt dat je eraan blijft vasthouden. Om los te kunnen laten, moet je dus bereid zijn je werkelijkheid op te geven. Je komt met lege handen te staan.

Daarom lukt dat ook alleen via iemand anders, een leraar die blokkades kan opheffen en de weg vrijmaken, zodat jij weer in verbinding komt met je kern. Als leraar doe ik daar eigenlijk niets voor. Het is niet mijn verdienste, maar het loslaten gebeurt wel via mij. Ik kan dat doen omdat ik mijn wil heb overgegeven aan het hogere, het universum, of hoe je het ook wilt noemen. Ik heb zelf ook teruggegeven wat niet van mij is. Daar ben ik bij geholpen, doordat steeds de juiste mensen op mijn pad kwamen. Het stelt mij nu in staat anderen ook weer heel te maken. Uiteindelijk ben ik als leraar dan niet meer nodig. Als je de ander echt wilt helpen, moet je hem dragen totdat hij op eigen benen kan staan.’



Sai Bushan geeft yogalessen en helende massages in zijn Amsterdamse studio Het Onbewuste. Hij ontwikkelde zich dankzij de lessen en healings van verschillende spiritueel leraren, op het gebied van sjamanisme, familieopstellingen, lichaamswerk en hypnotherapie. Sai volgde onder andere een yoga-docentenopleiding bij Ganga Hoogendoorn in Amsterdam.
www.hetonbewuste.nl