

Yoga in Tibet

Hoe een reis naar Azië Maaïke bij haar passie bracht...





Maaike Decock leefde jarenlang voor haar werk, met alle gevolgen vandien. Enkele dramatische gebeurtenissen, die ieder ander als negatief zou ervaren, brachten haar de positieve verandering die nodig was om een nieuwe weg in te slaan.

Je stond vroeger op een heel andere manier in het professionele leven dan vandaag. Kan je daar wat meer over vertellen?

Ik heb dertien jaar lang een middenkaderfunctie bekleed in een uitzendbureau. Ik deed dat al die tijd met volle overgave. Als ik daar nu op terugblik, realiseer ik me dat ik een echte workaholic was. Ik had ook massa's gezondheidsproblemen in die periode: slaapproblemen, rugklachten, noem maar op. Je beseft dat echter niet als je er middenin zit.

Wat maakte dat daar verandering in kwam?

In 2005 besepte ik dat het zo niet verder kon. Ik zat helemaal vast in mijn denken, ik leefde niet meer maar overleefde. In mijn zoektocht naar antwoorden kwam ik in contact met Marie-Anne Tillaert, een coach in bewustwording. Zij leerde mij de dingen anders bekijken en aanpakken. De eerste invloedrijke verandering in mijn leven was toen er in 2009 een collectief ontslag plaats vond in het bedrijf waar ik werkte. Ik mocht zelf blijven maar moest een groot aantal mensen laten gaan. De manier waarop dit allemaal verliep, strookte niet met wie ik ben. Enkele maanden later reed ik naar zee met een vriendin, die toen tegen me zei: "Beeld je nu eens in dat je daar niet meer werkt." Er viel op dat moment een zodanig zware last van mij af, dat ik onmiddellijk wist wat mij te doen stond. De week nadien heb ik mijn ontslag genomen. Compleet onverwacht en zonder zicht op ander werk. Ik was nochtans een alleenstaande moeder met een huis dat afbetaald moest worden.

Was het niet moeilijk om zo'n ingrijpende beslissing te nemen met een dergelijke verantwoordelijkheid?

Ik mag me gelukkig prijzen dat mijn ex-man en mijn familie me heel erg geholpen hebben in die periode. Ik kwam met hen overeen dat ik tijdens de zomermaanden twee maanden lang voor mijn zoon zou zorgen en dat ik hem daarna vier maanden bij zijn vader en mijn moeder mocht laten. Ik wilde een aantal maanden gaan rondreizen in Azië om mijn gedachten terug op een rijtje te krijgen.

En, lukte dat?

Ja, maar op een heel andere manier dan ik had gedacht (*lacht*). Omwille van de feestdagen hield ik na mijn vrijwilligerswerk in Nepal een aantal vakantiedagen over. Ik besloot die laatste weken door te brengen in Tibet. Terwijl ik daar met een jeep door de Himalaya reed, stelde ik mezelf de vraag: "Wat ga je doen eens je terug thuis bent?" Het antwoord dat in me opkwam, was dubbel: iets met yoga, hetgeen ik had ontdekt tijdens mijn reis in India, en iets met Tibet. Makkelijk toch? (*lacht*)

Maar het bleek ook makkelijker dan je dacht, niet?

Dat klopt. Eens terug thuis ging ik op zoek naar plaatsen om yoga te doen en tijdens die zoektocht stuitte ik op Tibetaanse yoga, georganiseerd door Nangten Menlang, een organisatie die zich inzet voor het behoud en het onderwijs van de Tibetaanse medische wetenschap en de Boeddhistische kennis. Tijdens mijn tweede les kwam ik te weten dat de organisatie haar takken wilde verbreden in Europa en ze in elk land op zoek waren naar mensen om Tibetaanse yoga te doceren. Ik aarzelde geen seconde en schreef me in voor de opleiding. Na de opleiding ging ik vier avonden per week aan de slag als yogadocent en zocht ik terug een job in de uitzendsector. Echter de druk die ik daarvoor had ervaren, kende ik door de yoga nu niet meer.

En dat veranderde je leven compleet?

De echte verandering kwam er doordat ik kort na mijn opleiding werd geconfronteerd met een gezwel in mijn eileiders, waardoor ik enkele maanden werkonbekwaam was. Meteen na mijn terugkeer kreeg ik mijn ontslag. Dat was een behoorlijke klap. Grappig genoeg kwam op dat moment Tulku Lobsang, de stichter van Nangten Menlang, naar België en zei tegen mij: "This is a big opportunity". Voor ik het wist, kreeg ik een nieuwe uitdaging aangeboden: iets met yoga en iets met Tibet (*lacht*). →





**Je kan er niets aan doen
als er recessie heerst.
Je kan wel kiezen
hoe je daarmee omgaat**

bijvoorbeeld ligt in de cirkel van beïnvloeding: het zijn factoren van buitenuit. Je kan er immers niets aan doen als er recessie heerst of als de verkoop in een dalperiode zit. Wat je wel kan doen, is kiezen hoe je daarmee omgaat. Dat is de cirkel van invloed.

Het lijkt me niet zo evident wat je nu vertelt. Zijn mensen in dergelijke functies niet vaak rationeel ingesteld?

Ik ben me effectief bewust van dat feit. Zeven jaar geleden was ik immers een van hen. Je moest tegen mij niet komen praten over spiritualiteit want ik had je waarschijnlijk wandelen gestuurd.

Tulku Lobsang zegt altijd dat westerlingen heel slim zijn en veel weten maar erg vast zitten in hun hoofd.

Vandaar dat er zoveel depressies en burn-outs zijn. Yoga kan hen helpen om de blokkades in hun lichaam los te maken en de energie terug te laten stromen. Ik besef ook wel dat ik niet de makkelijkste weg heb gekozen. Het voelt echter wel als de juiste weg aan. Dit blijkt uit de kansen die op mijn pad komen. Uit het feit dat ik mensen als Gina De Grootte en Jan Bossuyt heb ontmoet, mensen die op hun eigen manier bezig zijn een positieve verandering in de wereld te brengen. Ik heb het financieel een stuk minder breed dan vroeger en toch voel ik me stukken rijker als mens, gewoon omdat ik dichterbij sta bij wie ik ben en ik het geluk heb om zoveel bondgenoten tegen te komen.

Het heeft je ook dichterbij gebracht bij je familie en je vrienden.

Ik ben onlangs veertig geworden en de evolutie naar deze datum heeft een hele weg afgelegd. Van er tegen opzien naar beslissen om er een gewoon feest met vrienden van te maken, tot het feest zien als een ode aan mijn leven, mijn veertig levensjaren waarin ik lief en leed heb meegemaakt... Ik heb op mijn veertigste verjaardag dit jaar dan ook heel symbolisch iedereen uitgenodigd die iets heeft bijgedragen aan de afgelopen veertig jaar. Ook mensen waarmee het in het verleden niet altijd even smoothly verliep.

Verbeter je lichamelijke gezondheid, mentale helderheid en energetische vitaliteit, door slechts 15 min per dag tijd te maken. Benieuwd hoe je dit kan doen? Surf naar onze website www.changethinkpositive.eu en lees er meer over.

Wat doe je nu precies?

Ik ben de Belgische verantwoordelijke van Tulku Lobsang, stichter van Nangten Menlang. Een 'tulku' is volgens het Tibetaans boeddhisme een gereïncarneerde hoge lama die er in zijn nieuwe leven opnieuw voor gekozen heeft om mensen te helpen. Tulku Lobsang vluchtte begin jaren '90 naar India en richtte daar een Tibetaans medisch centrum op in Dharamsala. In de loop van de jaren kwam hij in contact met een aantal reizigers die hem overtuigden om zijn kennis ook met het Westen te delen. Sinds 2000 reist hij de wereld rond om lezingen en teachings te geven in onder andere boeddhisme en geneeskunde. Ik treed op als zijn communicatiekanaal in België. Ik verzorg zijn agenda, stel programma's voor naargelang de noden die er in België zijn en help mee zijn netwerk hier uit te bouwen.

Je hoopt met je huidige job ook je zielsdroom te kunnen vervullen?

Mijn wens is dat managers en ook andere mensen de balans vinden in hun job. Iedereen spreekt over een goede work-life balance, maar daarnaast is het ook belangrijk dat de mensen tijdens hun job een goede balans vinden. Je kan dat doen door te coachen op jobinhoud en leiderschapstijl, maar het is ook heel belangrijk een verandering te brengen in de manier waarop ze met stress omgaan. Ik leg mijn doelstelling graag uit aan de hand van de 'cirkel van beïnvloeding' en de 'cirkel van invloed'. In de cirkel van invloed, steek je veel energie maar haal je ook veel uit. Van de cirkel van beïnvloeding krijg je niets terug. Stress

aha!moment

Toen een vriendin me vroeg: "Beeld je nu eens in dat je daar niet meer werkt," wist ik meteen wat mij te doen stond.