

Reeks over de zin van yoga vandaag
Deel 11 LUCIEN MERTENS WERD ATMAN MUNI
YOGA NU

‘Het was een pure zijnservaring’

Een ‘ongeneeslijke’ leverziekte kluisterde hem als kind aan bed. Hij miste veel lessen en werd een negatieve jongeman. Nu noemt hij zijn ziekte ‘een zegen omdat die hem op het meditatieve pad zette. Op zijn achttiende had hij naar eigen zeggen een transcendente ervaring die zijn leven veranderde. Veel later ontmoette hij een Indiase meester die kon duiden wat hij had beleefd. Mechelaar en yogapionier in België Lucien Mertens werd Atma Muni.

Sybille Deeco

We treffen de 67-jarige Lucien Mertens in de gezellige tuin van een lid van zijn yogakring in Mechelen. Een gesprek thuis wilde hij liever niet, om zijn echtgenote te ontzien. “Toen ze mij op een dag op mijn matje bezig zag, vroeg ze om dat voortaan niet meer onder haar ogen te doen. ‘Alleen beesten kruipen over de grond’, vond ze.”

“Voor mij was yoga alles, voor haar niets. Ik vond dat niet erg maar uiteraard ontstaat er een kloof wanneer je dat waar je leven zo vol van is niet met je partner kunt delen.”

Door zijn engagement in de Belgische Yogafederatie kwam er bij het gezin Mertens al eens een Indiase yogi logeren. Mevrouw Mertens zorgde telkens voor een vlekkeloos onthaal. Een keer botste



De ‘ongeneeslijke’ leverziekte die Lucien Mertens als kind aan bed kluisterde, zette hem op het meditatieve pad. (foto Jimmy Kets)

het en ze wou nooit meer zo’n Indiër in huis. “Maar toen de yogi die mijn goeroe zou worden naar hier kwam, kon ze het niet over haar hart krijgen om die man naar een hotel te sturen. Uiteindelijk raakte ze zo onder de indruk van hem dat hij wat haar betrof mocht komen zo vaak hij maar wou. Later heeft ze ook jaren zelf aan yoga gedaan”, vertelt Lucien.

Het heeft niet veel gescheeld of de jonge Lucien Mertens was zijn echtgenote zelfs niet tegengekomen. Uitgaan zei hem na verloop van tijd niet veel meer, vergeleken met zijn innerlijke wereld was dat onbetekenend amusement. Maar op een familiebijeenkomst was het toch prijs.

De ziekte die hem op zijn vierde trof had hem anders gemaakt dan zijn leeftijdgenootjes. “Dokters vertelden dat ik een ongeneeslijke leverziekte had en de dertig niet zou halen. Ik werd volgepropt met geneesmiddelen, kreeg spuiten, bleef lange periodes aan bed gekluisterd. Zelfs lezen mocht niet en dat bleek een zegen. Ik bleef met mezelf en mijn gedachten opgezadeld en dat leidde tot verinnerlijking. Vanaf mijn twaalfde werd ik fysiek beter en op mijn vijftiende was ik genezen, na een verblijf in een instelling in de Ardennen.”

Op die leeftijd raakte hij op school onder de indruk van een van zijn leraars. “Op een dag vertelde hij over de yogaleer en over de rishi’s, de wijze mannen in de Himalaya. Ik had een gevoel van herkenning bij wat hij vertelde.”

Via een boekhandelaar raakte hij aan de nodige literatuur. Die man gaf hem ook een meditatietechniek mee en begeleidde hem in zijn meditatie, die hij dagelijks begon te beoefenen. “Op een dag, ik was achttien, leidde mijn meditatie tot een heel bijzondere ervaring. Alles vertraagde in mij, ik kreeg het gevoel dat mijn lichaam een levenloos standbeeld werd. Daarna kreeg ik een ruimtelijk gevoel, voelde ik energiegolven langs mijn ruggengraat opstijgen, waarna ik door een tunnel werd gezogen. Aan het eind daarvan leek ik in een kosmos terecht te komen, niet de kosmos zoals we

ons kunnen voorstellen, het was meer een ongelooflijke ervaring van energie. Daarna loste alles op en verdween ook mijn ik-gevoel.”

“Tijdens dat proces ademde ik niet, maar ik voelde geen ademnood en evenmin de behoefte om te ademen. Ik voelde me bijzonder rustig. Op een gegeven moment moet er een omkering geweest zijn en ik ervoer met een schok mijn lichaam. Bij het besef dat ik niet ademde, ben ik in paniek geschoten en geforceerd beginnen te ademen. Het was een greep naar het leven. Sindsdien weet ik wat God is en wat geluk is en weet ik dat zij die zeggen dat ze dat weten, het wellicht niet weten. Het was een ervaring die mij absolute zekerheid heeft gegeven over wat het wezen is. In het gewone leven kun je slechts kiezen uit een gamma van waarschijnlijkheden.”

Het verhaal is oncontroleerbaar, maar strookt met beschrijvingen van de zogenaamde transcendentale staat ‘samadhi’, de overtreffende trap van meditatie en de ultieme bewustzijnservaring waarbij men volgens de yogaleer het universele substraat van de fenomenale wereld leert kennen. Ook lijkt zijn getuigenis als twee druppels water op de bijna doodervaringen waar al velen over getuigd hebben. We vragen Lucien Mertens waarom hij zo met die belevenis te koop loopt, niet iets wat je van een yogi verwacht. Hij beschrijft ze op zijn website en heeft zijn verhaal al uitgebreid gedaan in het Nederlandse Tijdschrift voor Yoga. “Het zal mensen die op dezelfde golflengte staan, aantrekken. Anderen zal het misschien afschrikken maar voorzichtige pedagogie is niet aan mij besteed.”

“Negen jaar lang heb ik daar met niemand durven over praten. Maar ondertussen stortte ik mij verbeten op de yoga. Ik boorde bronnen aan die over dat soort ervaringen schreven en dat gaf mij uiteindelijk het vertrouwen om erover te praten. In het yogawereldje, dat toch wat toegankelijker is voor dat soort ervaringen, werd ermee gelachen. ‘Daar moet je een Indiër voor zijn’, was de reactie. Het is de Indiase yogi Sri Yogeshwarananda, die wij in 1971 met de yogafederatie naar België uitnodigden, die mijn ervaring heeft geduid als zijnde een ervaring van samadhi. Dat was een hele geruststelling. Maar ik wil het niet idealiseren. Het is wel degelijk een ervaring van bevrijding. De geest wordt volledig leeggemaakt van alles wat je voelt of denkt, en tijdelijk verdwijnt ook het ik-gevoel. Maar zij die ze niet hebben gekend, maken er een mythe van. Het ware wezen dat je in die toestand ontdekt is niet abstract, het is zuivere werkelijkheid.” “Die belevenis heeft mijn leven binnenstebuiten gekeerd. Mensen zoeken perfectie in de wereld van de verschijnselen, waar ze niet te vinden is. Ik kan nu hoogtes en laagtes benaderen met de glimlach, al blijf ik op andere vlakken wankelend in het leven staan.”

Hoewel hij door zijn jarenlange geëngageerde zoektocht en studie geen behoefte meer had aan een leraar, liet Lucien Mertens zich toch door Sri Yogeshwarananda inwijden, het moment waarop hij de spirituele naam Atma Muni aannam, die zoveel betekent als ‘de wijze van het zelf’.

‘De wereld loopt vol met zogenaamde yogavolgelingen, maar weinigen zijn ernstig met yoga bezig’

In 1968 begon hij yogalessen te geven maar in het gewone leven was Lucien Mertens leraar aan een basisschool in Mechelen. Hij was ook jarenlang ondervoorzitter van de toen nog unitaire Belgische Yogafederatie en was samen met zijn twee broers een van de yogapioniers in België. In Mechelen richtte hij een vereniging op voor de yogalessen en een academie voor yogalerarenopleidingen. Het succes van die laatste was de jongste jaren beperkt, maar dit jaar is “een topjaar”, zegt Mertens. “Vorig jaar hadden we een negental mensen, dit jaar starten er 26. Maar voorheen stuurde ik veel mensen door naar andere scholen. Dit jaar waren bijna alle belangstellenden uit het goede hout gesneden.”

Dat maakt van Lucien Mertens ook zelf een ‘goeroe’, al relativeert hij dat sterk. Hij heeft een twintigtal ‘ingewijden’. “Ik maak geen gebruik van de traditionele rituelen voor een inwijding. Het gaat mij om de begeleiding. Als iemand daarom vraagt, ga ik eerst na of die persoon daar rijp voor is. Zo niet wijs ik het voorlopig af. Er is geen stramien. Ik beperk mij tot richtlijnen want uiteindelijk moet men het zelf waarmaken. De wereld loopt vol met zogenaamde yogavolgelingen maar er zijn er weinig die er ernstig mee bezig zijn.”

YOGA MENSELIJK

‘IK DEED YOGA VOOR HET JUDO EN ONTDEKTE VEEL MEER’



Heidi Rakels werd rustiger door meditatie

Er zijn ook BV's die de geneugten van yoga kennen en judoka Heidi Rakels (36) is een van hen. Exjudoka moeten we zeggen, want ze heeft er een punt achter gezet toen ze zich niet kon plaatsen voor de Olympische Spelen in Athene. Ze startte met yoga in functie van haar sport, stopte met judo, maar niet met yoga. "Ik merkte dat het veel meer effecten heeft in mijn leven zelf."

"Vier jaar geleden ben ik met yoga begonnen omdat ik alsmaar te horen kreeg dat ik verkeerd ademde. Ik kon mij ook moeilijk ontspannen. Op de Spelen in Sydney was ik heel sterk, ik haalde de halve finale, maar kon mij tijdens het urenlange wachten maar niet ontspannen en verloor daardoor van mijn capaciteiten, ook al had ik de techniek. Zo ben ik met yoga begonnen, maar ik voelde dat het mij in het algemeen erg veel goed deed. Ik ademde en sliep beter en had geen last meer van rugproblemen. De fysieke problemen waar ik als topsporter mee te maken kreeg,

verdwenen door yoga te doen. Dat gebeurde na ongeveer een jaar."

Ze heeft opnieuw een voltijdse job als burgerlijk ingenieur computerwetenschappen maar droomt ervan ooit als yogalerares aan de slag te gaan. "Ik wou dit jaar al beginnen met een yogaleraresopleiding maar heb het een jaar uitgesteld omdat mijn nieuwe job mij helemaal in beslag neemt. Ik wil trouwens pas over een tiental jaar yogales beginnen geven. Nu voel ik mij daar nog te jong voor. Mijn yogaleraar in Leuven is zeventig jaar en je voelt dat hij de yoga echt doorleefd heeft. Hij straalt dat uit. Ik wil ook eerst meer ervaring opdoen."

Sinds een jaar beoefent Heidi Rakels ook dagelijks meditatie. "Ik ben daar niet mee begonnen om vreemde ervaringen te hebben, maar om te leren in het hier en nu te leven. Meditatie heeft niets zweverigs. Nu merk ik dat het mij helemaal veranderd heeft. Ik voel mij veel rustiger."

"Ik sta open voor de spirituele kant van yoga maar stel mij niet te veel vragen. Wel heb ik het gevoel dat we veel minder van de wereld begrijpen dan er is maar ik wil niet alles te kennen. Yoga en meditatie verbeteren gevoelig de kwaliteit van mijn leven. Dat is een eerste stap." (SD)

YOGA GODDELIJK

OM

De universele vibratie



De lettergreep Om is het meest heilige symbool in het hindoeïsme. In feite bestaat de klank uit drie letters en wordt hij uitgesproken of gezongen als 'Aum'. Het oerwoord verwijst naar de absolute realiteit brahman. Het is de bron en de essentie van alle bestaan, de oervibratie of big bang.

Net als de goddelijke afbeeldingen werd het symbool bedacht om het de gewone sterveling wat gemakkelijker te maken zich iets voor te stellen bij zo'n onbevattelijke werkelijkheid.

De letters A, U en M staan respectievelijk voor de drie natuurkrachten creatie, instandhouding en ontbinding, waar ook de drievuldigheid van de goden Brahma, Visjnoe en Sjiva voor staan. In India maakt het symbool deel uit van

het dagelijks leven. Om is dan ook meer dan een symbool of geluid, het is een mantra. Het is ook meer een vibratie dan een geluid. Geloofd wordt dat het het basisgeluid is van het universum en, in de juiste intonatie, door het hele lichaam resoneert en ons diepste wezen, de ziel, raakt. Een filosofisch geluid dus, dat ons universeel moet doen denken.
