

Delno razkritje

LETA 1999 SEM V PARIZU dosegel svoj prvi Guinnessov rekord. Trideset minut sem sedel v »popolnem telesnem stiku z ledom«, kot so rekli temu. To je sprožilo vrsto podobnih nastopov po vsem svetu in tako se je rodil ledeni človek. Imeli so me za posebneža, ki uživa v vratolomnih dejanjih, vendar je to preizkušanje meja pripomoglo k znanstvenim odkritjem, ki so spremenila razumevanje prirojenih zmožnosti človeškega telesa in uma. Še zdaj se mi zdi osupljivo, da se je zgodilo vse to! Dolga leta sem sam vadil v jezerih in rečnih kanalih v Amsterdamu, medtem ko sem se trudil kar najbolje poskrbeti za svojo družino, danes pa obstaja svetovno gibanje, ki je celo preseglo metodo Wima Hofa.

Kljub uspehu mi ni bilo vedno lahko. Kot opisujem v tej knjigi, sem živel veliko življenj. Ker nisem bil ujet v vsakodnevni rutini osemurnega delavnika, sem lahko razvijal ideje in upošteval svojo potrebo po svobodomiselnosti, občutku svobode in uresničevanju svojih sanj. Ta prikrita

težnja je že od nekdaj globoko vsajena v mojo psiho.

Ko razmišljam o preteklosti, lahko rečem, da je skvot odločilno vplival na moje življenje. V tisti soseski sem prvič doživel globok zavesten stik z mrazom. V skvotu sem leta 1980 spoznal Olayo in tam sta se rodila dva od najinih štirih otrok. Velik del moje miselnosti se je oblikoval znotraj tistih zidov. Živelimo smo svobodno, saj je bila družba zunaj, onkraj zidov. Notri je bilo dovolj prostora za svobodno razmišljanje brez pritiskov vsakdanjega življenja. Ta prostor je omogočal globoke premisleke, ki so se pojavili naravno. Razvil sem disciplino, ki me je osvobodila. To je bilo tako dragoceno, da je postalo temelj vseh mojih filozofskih ciljev. Tu je vzkalila moja duhovna usoda, česar se tedaj sploh nisem zavedal. Preprosto sem se prepustil toku.

Tisto obdobje je bilo prežeto z idealizmom in je postavilo trdne temelje, na katerih sem lahko gradil – nekakšna nebesa. A ko so iz skvota pregnali vse

prebivalce, smo se kot družina z vedno več člani odločili oditi v Španijo in zgraditi ašram v gorah, ustvariti kraj, kjer bi se Duše lahko srečevale in ustvarjalno sobivale. Upali smo, da nam bo to uspelo. Vendar so se te sanje kmalu razblinile. Olayina bolezen se je poslabšala, zato smo spakirali kovčke in se vrnili na Nizozemsko. Tam se je začelo eno temačnejših obdobj mojega in Olayinega življenja. Iz nebes sva prišla v pekel. Idealizem skvota in sanje o ašramu so se spremenili v realnost življenja z majhno družino in ženo, ki se je vedno bolj pogrezala v sence, dokler si leta 1995 ni vzela življenja.

Si lahko predstavljate, kakšno bolečino je doživljala? Jaz pa ji nisem mogel pomagati. Ostal sem s štirimi otroki in niti sanjalo se mi ni, kaj naj storim. Bili smo nemočni. Vendar sem vztrajal, ker nisem imel izbire. To je bilo zelo mračno obdobje. Povezovalni element, nit, ki me je držala skupaj, sta bili vera in disciplina. Sprejemanje sedanjega trenutka z vsem srcem. Mraz in dihalne vaje so mi vlivali dovolj energije, da sem se lahko soočil z življenjem, in ob tem sem se počutil dobro. Vsak dan sem se zbudil ob štirih zjutraj, da sem naredil dihalne vaje. V hladnejših mesecih sem v jezeru izvajal vse prismuknjene vaje, ki so mi pomagale začutiti svoje telo in energijo. Tako sem lahko uzrl sâmo dušo trenutkov, ki sem jih doživljal.

Zlahka podležemo predstavi o tem, kaj naj bi bila resničnost, in se prepustimo tej

iluziji. Lahko nas zelo obremenijo. Vendar si tega nisem mogel privoščiti, ker sem moral poskrbeti za otroke. Ugotovil sem, da mi je disciplina pomagala preživeti.

Vrgel sem se v življenje! Uporabil sem vse, kar sem lahko, za raziskovanje svojega telesa in uma. V Amsterdamu sem plezal na drevesa in plul s kajakom v pristanišču, se vzpenjal po kamnitih stenah in namakal v ledeni vodi. V gorah in soteskah španskih Pirenejev je bila radodarna narava moj poligon, na katerem sem presegal svoje navidezne meje in užival v lepoti, ki me je obdajala. Nikogar ne spodbujam, naj preizkuša takšne skrajnosti kot jaz. Izredno pomembno je, da poslušate svoje telo in um ter upoštevate meje, ki vam ustrezajo. Ko se uglasite s prirojeno energijo, pa se lahko zgodi, da vas bo odprla na najboljše možne načine.

Henny se mi je pridružil na številnih pustolovščinah v Španiji in Amsterdamu. Nato sva za nekaj let izgubila stik, vendar sva se takoj spet povezala, ko me je videl na lokalni televizijski postaji v Amsterdamu, kako treniram v mrazu. Po tistem je šel pogosto z mano v Pireneje, kamor sem vodil skupine na raziskovalne odprave. Pristala sva celo v nekaj revijah za avanturistične športe na prostem. Zaradi teh zgodnjih let sem znal ukrepati, ko se je pojavila priložnost. Bil sem pripravljen. Toliko sem že preživel in čutil sem, da moja energija še narašča.

Takrat se je rodil ledeni človek.

Priprava na položaj *uthita*
uthana padmasana.

Vsak dan sem v parku vadil
jogijske položaje ali asane.
Disciplina me je osvobajala.
Bil sem mlad, hkrati pa me je
zelo zanimalo, česa vsega sem
zmožen. Temu sem se veliko
posvečal. Vsak dan sem treniral,
ne da bi prej načrtoval, kaj bom
počel, saj sem vedno poslušal
svoje občutke. Tako preprosto je
to. Nisem bil ujet v vadbeni režim.
Držal sem se samo tega, da nekaj
počnem, karkoli že to je. Kdor
je discipliniran, je prej ali slej,
zagotovo pa bogato nagrajen.



Na trening je v prvih letih
vplivalo moje navdušenje nad
vzhodno mislijo. V knjižnici v
svojem rojstnem kraju sem
po naključju odkril knjigo o
jogi in začel vaditi položaje.
Pomembno je bilo, da je bila
vadba tekoča. Joga *hatha*
je namenjena očiščevanju
in odstranjevanju blokad v
fizičnem telesu, kar osupljivo
vpliva tudi na um. Izjemno!





V kuhinji stare kmetije, ki smo jo najemali, našem malem ašramu. Ob meni sta Enahm in Isa. Leta 1985 smo zapustili skvot in začeli iskati dom, ki bi bil samo naš. Ko smo odpotovali v Španijo, sva z ženo sanjala, da bi v gorah postavila ašram. Navdihovala naju je svobodomiselnost skvota, ki sva jo želela širiti še naprej. Želela sva oživiti staro kmetijo in ustvariti skupnost enako mislečih ljudi, ki bi sobivali in si nesebično delili vse.



Otroška nedolžnost.
Isa s slastjo jé jabolko
v kmečki kuhinji.



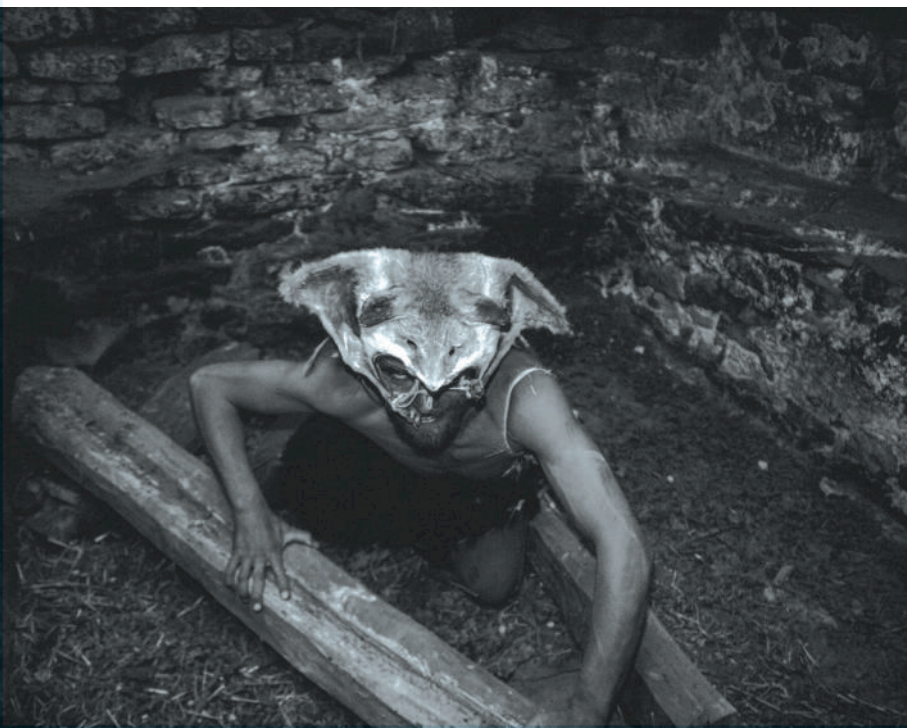
Ena redkih fotografij, na katerih je Olaya. Tu
na balkonu drži Lauro, ki je še dojenčica.



Enahm je bil kot prvorojenec
zelo tesno povezan z mamo.

Na fotografiji ima kakih
pet let. Bil je energičen
otrok, ki je vedno preizkušal
svoje meje. Že zgodaj je
razvil izrazit značaj.

Naš vsakdan.
Vsepovsod majhni
otroci in škatle –
klasika. Preproste
radosti. Vse pa
povezuje ljubezen.



Med gradnjo ašrama smo
našli lisičjo kožo. To je bilo
seveda treba izkoristiti.

ŽELVA

HITRO KOT POČASNA ŽELVA

ZNAMENJA

ZNANOST

POTRPEŽLJIVI PACIENTI

KO STRES POSTANE DRUGOTEN

ČASA NI VEČ

ĐOKLER SE NE IZTEČE

REZULTAT JE OBJAVA

VADITI POTRPEŽLJIVOST

POMAGATI PACIENTOM

NAJ ŽIVI STRES

KI JE OMOGOČIL VSE TO

HITRO KOT POČASNA ŽELVA ŠE ENA OVIRA

PRESKOK V ZAVESTI

GOLO ZAVEĐANJE

KJER SE STRES IZLIVA

V OCEANE ZAVEĐANJA

DA NE VEM NIČESAR



Tu smo v Burladi v Španiji.

V naročju držim Lauro, zraven pa je tudi Isa. Olaya sedi ob vodi. Takrat smo poskusili že prav vse, da bi se ji uspelo izvit iz primeža senc. Nič ni pomagalo in le s težavo sem ohranjal stabilno čustveno in duševno razpoloženje pred otroki. Kmalu smo se odločili, da se vrnemo na Nizozemsko, in ko sem otrokom skušal zagotoviti več varnosti in stabilnosti, sem precej nazadoval. Izgubil sem stik s Hennyjem. Vendar sem še naprej disciplinirano vadil, moje idealistične, utopične ideje pa so zamrznile nekje v podzavesti.



Petletrni Enahm





Tega trenutka se živo spomnim. Bil sem razrvan in zaskrbljen. Enahm raziskuje, mala Isabelle pa skuša pritegniti mojo pozornost. Čutil sem, kako me vse skupaj bremeni. Majhni otroci in njihova mati, ki je tonila v brezup.



Puerto de Echauri v španskih Pirenejih. Skale, višina in narava. To je bilo pribežališče, kjer sem se lahko zatopil v misli in strmel v daljavo.

TRAVMA

SKRITA DRAMA

ONKRAJ TEGA, KAR LAHKO IZRAZIJO BESEDE
NAS PREOBRAŽA OD ZNOTRAJ
DA BI SE OSVOBODILI DRUKE STRANI

SMRTI, TRAVME, NE VEMO
KAJ ČE BI NAŠLI KLJUČ DO TEGA POZIVA
ČE BI NAŠ DUH PREMAGAL PEKLENSKE OVIRE
OB SPREMLJAVI DIHA, KI SPET ODPRE
IZVIR

POKLICANA DUŠA, EDINSTVENA ZA VSAKOGAR
DRUGAČNA IN ENAKA, KOT HČERE IN SINOVI
VELIKE MOČI NAŠE SKRBI IN LJUBEZNI
KI JIM NI OPROŠČENO
ZATO RAZJASNIMO ENKRAT ZA VSELEJ, KAJ PRIHAJA
OD ZGORAJ

VEZ, KI SE NARAVNO OBLIKUJE
KO OPUSTIMO STRAH PRED SMRTJO, PREK
DIHA, IN TRAVMO, NAŠO DRAMO
SE PREPUSTIMO IN DUŠA DOBI JASNO

OBLIKO
NEIZPROSNO JE TAM
LEPOTA ŽIVLJENJA, KI SMO JI PRIVRŽENI