

Go East

Van Stine Jensen verscheen eveneens
bij Ambo|Anthos uitgevers

Turkse vlinders
Het broekpak van Olivia Newton-John
Dokter Jazz
Licht op het Noorden

Stine Jensen

Go East

Een filosoof reist door de wereld van yoga,
mindfulness en spiritualiteit

Ambo|Anthos
Amsterdam



De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten te regelen voor alle in dit boek opgenomen illustraties. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, wordt verzocht zich alsnog tot de uitgever te wenden.

Deze uitgave kwam tot stand door bemiddeling van
Sebes & Van Gelderen Literair Agentschap te Amsterdam.
Zie ook www.BoekEenSchrijver.nl

ISBN 978 90 263 2944 9

© 2015 Stine Jensen

Omslagontwerp Roald Triebels, Amsterdam

Omslagillustratie © CS Stock/Shutterstock

Foto auteur © Stef Jansen

Verspreiding voor België:

Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

Inhoud

VOORWOORD

Magic Hour 7

- 1 Go east, young woman!
De yogäisering van het Westen 17
- 2 Ik en mijn ego
Het spirituele brein 53
- 3 Verlichting!
Op zoek naar de homo luminous (en goddelijke seks) 92
- 4 De goede goeroe
Meester en leerling 133
- 5 Van God los
Spiritualiteit en atheïsme 174

6 Mindful?

Waarom we zo boos zijn 193

NAWOORD

De slang in mijn rug 221

Bibliografie 231

VOORWOORD

Magic Hour

Het is donker als ik om vier uur 's ochtends van de Spaarndammerbuurt via de Wallen naar de Groenburgwal fiets. Het uitgaanspubliek walmt uit de cafés. Sommigen zijn dronken, anderen stoned, velen allebei. Op de Wallen speelt zich de schaduweconomie van de stad af. Jonge en oude mannen inspecteren vrouwelijk vlees achter de ramen. Er is een opstootje tussen een pooier en een opdringerig type. Hier en daar brandt licht in de grachtenpanden. Wonen daar schrijvers, kersverse ouders, of slapelozen? De enkeling voor wie de werkdag vroeg begint?

Wat Ramses Shaffy ook beweerde, 't is niet stil in Amsterdam.

Ik ben op weg naar sadhana, de dagelijkse spirituele beoefening van yogi's. Het ritueel begint om kwart voor vier met een koude douche. Om halfvijf reciteren we de Japji Sahib, een Indiaas ochtendgebed van de sikhs. We zeggen 38 pauri's (verzen) op in het Gurmukhi, een Indiase taal. Dan volgt een kriya (letterlijk 'inspanning'),

een serie yogaoefeningen, en daarna zingen we zeven mantra's. Al met al duurt het ritueel zo'n tweeënhalf uur, tot zeven uur 's ochtends. Je begint in het donker en eindigt in het licht, en dat mag symbolisch heten voor deze onderneming.

Toegegeven, overgave aan de middernachtelijke zelfontgroening gaat me niet vanzelfsprekend af. Het is een innerlijk gevecht als om kwart voor vier de wekker gaat. Toch sta ik op, want volgens de yogische wijsheid wordt je onderbewustzijn tijdens sadhana gereinigd. Sadhana is een mentale stofzuiger en ik wil van top tot teen schoongezogen worden.

Als iemand mij vijf jaar geleden had gevraagd of ik het aannemelijk had gevonden dat ik om kwart voor vier 's ochtends zou opstaan, dan had ik hard gelachen. Midden in de nacht opstaan voor een *spiritueel* ochtendritueel? Dat is iets voor zweverige types, niet voor mij.

Noem mij een cliché of een kind van de tijdgeest, maar zo rond mijn veertigste bezon ik mij op het leven. Te midden van een turbulente tijd nam ik een afslag richting het oosten.

Mijn leven had tot dan toe vooral in het teken gestaan van het denken over denken en het lezen van boeken. Ik hing al zo'n twintig jaar rond op de universiteit. Na mijn studie was ik gepromoveerd en had ik werk gevonden als universitair docent. Ik gaf leuke vakken, maar de sfeer op de universiteit was in de loop der tijd steeds slechter geworden. Er werd stevig bezuinigd in de letteren en dat leidde tot ellebogenwerk, individualisme, concurrentie,

prestatiedruk en werkdruk. Als iemand mij vroeg: 'Hoe gaat het?' dan zei ik, op de automatische piloot: 'Goed, beetje moe, druk.'

Ik had het ook druk, want nog een leven ernaast. Ik verdien al twintig jaar mijn brood als beroepsbeoordelaar: ik ben literatuurcriticus, schrijf essays, columns en opiniestukken en draaf op in allerhande panels om mijn mening over mediahypes te verkondigen. De hele dag door deel ik ballen en sterren uit. DSK of de lingerie van Marlies Dekkers – ik vind overal wel wat van.

Op een dag werd ik gebeld door een kortademige redacteur van *De Wereld Draait Door*: 'Hee, hallo! Evensnelwantuhwehebbenhaast. MaaruhwatvindjijalsfeministvanEvaJinekenBramenhebjevanavondtijd?'

Ik hoorde mezelf meehijgen en realiseerde me dat ik niet meer 'een beetje moe' was. Ik was hondsmoe. Ik dacht aan Hugo Borst. Ik dacht: ook Hugo is moe. Dat had ik vlak voor het hysterische telefoontje gelezen in een interview in *de Volkskrant*. Hij ging geen nieuw seizoen meer maken van zijn programma over vaders en zonen, want hij wilde niet meer met zijn kop op televisie. Hij was opiniemoe en zelfmoe, en vroeg zich af waar het leven eigenlijk over ging – relaties? voetbal? Ik vond het vreemd om dat zo in de krant te lezen, een beetje koket zelfs (sommigen dromen ervan om hun geld te verdienen met gebabbel over voetbal), maar ook ongelooflijk sympathiek en louterend dat hij zo publiekelijk zat te sikkeneuren over zijn vermoeidheid. En hij was niet de enige vBN'er: vermoeide BN'er. Er ging een virus rond. Saskia Noort was moe, want die had een echtschei-

ding achter de rug, en hoewel ze een huis op Ibiza had kwam ze ook daar niet altijd tot rust. Linda de Mol was moe en gescheiden en had zelfs geen zin meer om chia-zaad te eten, las ik in haar blad. De Haagse Menno was moe na het winnen van *Heel Holland Bakt*, en verlangde hevig naar een bak-sabbatical. Paul de Leeuw kondigde zo'n beetje ieder jaar een sabbatical aan. Er verschenen zelfs boeken over met titels als *De vermoeide samenleving*.

De hele Eva-en-Bram-kwestie klonk mij stompzinig in de oren. Moest dit op de nationale televisie besproken worden? En welke ijdeltuiten zouden zich daarvoor lenen? Ik? Ik!

Ik ging op de bank liggen. Mijn hoofd voelde zwaar.

Ik wás de vermoeide samenleving.

Eigenlijk mocht ik niet mopperen. Ik dreef niet rond in de Middellandse Zee, in handen van een of andere mensenhandelaar. Alles was op orde: carrière, goede vrienden, leuk huis. Nou ja, bijna alles. Ik was 'alleenstaande moeder', of beter: 'single moeder' – dat laatste klonk nog alsof ik heel bewust voor mijn status had gekozen. Ik was gescheiden en na het leuke werk stonden de dampende aardappelen niet op tafel klaar, waarna het grote gezamenlijke afleidende gelukkige gezinsgebeuren kon aanvangen. Ik moest de sfeer er zelf een beetje in zien te houden want dat was wel zo leuk voor mijn vierjarige dochter die de neiging had alles te kopiëren. Ik was haar rolmodel! Droeg ik de hele dag een grijs lubberend joggingpak, dan ambieerde ook zij grijs en lubberend. Zei ik: 'Het leven is één en al doffe ellende,' dan kopieerde zij dat met grote ernst: 'Het leven is één en al

doffe ellende.’ Het was dus zaak om in een toonbare outfit glimlachend de wereld tegemoet te treden.

Dat behalve Saskia Noort en Linda de Mol inmiddels ook minstens de helft van de ouders van mijn dochters klas gescheiden was, troostte enigszins al vond ik het een bizar gegeven. Konden wij, kinderen van die ‘nuchtere’ jaren tachtig, geen duurzame relaties onderhouden?

Met yoga had ik al enige jaren ervaring. Toen ik in Maastricht werkte aan een proefschrift kregen we gratis een halfuurtje per week ‘yoga en ontspanning’ aangeboden van de universiteit. Later, in Amsterdam, deed ik een keer per week hathayoga op een sportschool om ‘in balans’ te komen. Op een dag arriveerde daar een nieuwe yogaleraar met een indrukwekkende tulband. ‘Vanaf nu is er op dit uur kundaliniyoga,’ sprak hij opgewekt. ‘Voor deze vorm van yoga hoef je niet per se lenig te zijn, want alles is dynamisch.’ Hij deed niet alleen yogaoefeningen maar zei ook dingen als: ‘Vermoeid raak je door de negatieve geest.’ Hij adviseerde ons om ons eetpatroon te veranderen – geen suiker, geen vlees, geen cafeïne – en hij citeerde met regelmaat ene Yogi Bhajan, de founding father van de kundaliniyoga. Die had zijn vorm van yoga vanuit India speciaal naar het Westen gebracht om de westerling te genezen van zijn ‘westerse’ problemen: egoïsme, individualisme, consumentisme en materialisme. En alle uitwassen die daarbij horen: overwerkte mensen, eenzaamheid en angst. De leraar droeg wit tijdens de les en raadde ons aan de felle kleuren, shirts met

opdruk en tijgerprints in te ruilen voor wit. Wit was een neutrale kleur en je werd er rustig van.

De lessen waren een beetje filosofisch, met oneliners en anekdotes over het leven. Ik raakte een stuk minder gefrustreerd over mijn onvermogen om in bepaalde posities te blijven staan of mijn evenwicht te bewaren, want de intentie waarmee je de oefening deed was belangrijker dan het resultaat. Verder was het een gevarieerde les. Soms was het zwaar en intensief, maar vaker rustgevend en opheffend. We zongen ook Indiase mantra's over de schoonheid van de schepping, de waarheid en ene Ramdas Guru. Ik vond het leuker dan de hatha-yoga die ik eerder had beoefend en waar ik vooral met mijn stijfheid en imperfectie geconfronteerd werd. Ik begon uit te zien naar de lessen en kocht een witte joggingbroek.

Soms vroeg ik me af of ik niet gewoonweg steeds meer op mijn moeder was gaan lijken, die al jarenlang haar dag begon met vijf yogaoefeningen – de vijf Tibetanen –, de kristallen pendel bij levensvraagstukken niet schuwde, en zweerde bij kruiden als eerste hulp bij ongemakken. Mijn moeder had rond haar veertigste haar loopbaan als arts in een academisch ziekenhuis opgegeven om zich te verdiepen in holistische alternatieve geneeswijzen en had een eigen praktijk voor natuurgeneeswijzen geopend. Ze vond dat het ziekenhuis zich te veel richtte op het oplappen van kapotte onderdelen van de mens – alsof we een machine waren – en zich te weinig afvroeg: wat maakt een mens heel en gezond? Als het thema 'ziekenhuiseten' ter sprake kwam, dan gaf ze te

kennen dat een grotere stupiditeit in onze samenleving niet denkbaar was. Hoe kon je ernstig zieke mensen een homp vlees, aardappelen en mierzoete desserts voorzetten?

Mijn nieuwe hobby gaf mij een beetje hoop. De filosoof en consultant Roland van der Vorst onderscheidt in zijn boek *Hoop* (2009) vier vormen van hoop: de christelijke hoop (gericht op geloof), de prestatiehoop (gericht op een doel en succes), de gelegenheidshoop (gericht op het verbeteren van de wereld) en gemoedshoop (gericht op het gevoel: alles zal beter gaan met mij). Ik werd vooral voortgedreven door gemoedshoop: als ik goed mijn oefeningen bleef doen, dan kon het grote geluk niet uitblijven, al vroeg ik me soms af of dat hopen op beter niet ook gewoonweg een leven lang kon aanhouden, tot het sterfbed aan toe ('Ik ga nu dood. Ik hoop dat het na de dood beter met me gaat'). De grootste hoopfilosoof aller tijden, Ernst Bloch, heeft prachtig de betekenis van hoop in ons bestaan geformuleerd: 'Vanaf het allereerste begin zijn we zoekende. We hunkeren, schreeuwen het uit. We hebben iets wat we willen. Maar we leren ook te wachten. Want wat een kind wenst komt zelden op tijd. We wachten zelfs voor het wensen zelf tot het duidelijker wordt. Een kind grijpt naar alles om uit te zoeken wat het betekent. Keert alles om, is rusteloos en nieuwsgierig en weet nog van niets. Maar ook daarin leeft al het frisse, het andere waarvan we dromen.' Waar hoop is, is leven.

Hopamine. Kundaliniyoga was mijn hopamine.

Soms, als ik zo in het donker over de grachten fiets, op weg naar sadhana, dan denk ik aan Ramses Shaffy. Ramses is bij uitstek het icoon van het vuur (de levenslust), maar ook van de zon die zichzelf opbrandt. Hij dronk, hij vernietigde zichzelf. Heel even was hij sanyassin, net als Peter Sloterdijk. Hij trok oranje batik kleding aan en stopte met drinken. Hij hield het niet vol (Sloterdijk trouwens ook niet). Wie Ramses op archiefbeelden ziet dansen in zijn oranje outfit, ziet een gelukkig mens, of een bedenkelijk fenomeen.

Misschien was ik ook een bedenkelijk fenomeen dat haar verstand had verloren. Ik was en ben in ieder geval niet alleen. Wie de thermometer diep in de billen van de tijdgeest steekt, kan vaststellen dat we met velen zijn. Ik hoef alleen maar in mijn omgeving rond te kijken om te constateren dat vrijwel iedereen die ik ken wel een of andere mentaal-lichamelijke training doet om zich beter te voelen. Een bevriende collega beoefent mindfulness, een vriend doet een halfuur per dag aan transcendentale meditatie ('TM is de bom'). Terwijl de bladenmarkt in elkaar dondert, hebben de *Happinez* en *Flow* niets te klagen. Op televisie is de ene na de andere spirituele coming-out te zien, ook van wie je het misschien minder snel zou verwachten. Astronaut Wubbo Ockels bijvoorbeeld. Hij streed met hart en ziel tegen niercelkanker, en liet in het programma *Pauw en Witteman* een filmpje zien waarbij hij met ontbloot bovenlijf een Chinese dansmeditatie doet. Het was stil in de studio – ook Jeroen Pauw liet zijn gebruikelijke ironie achterwege. (Wubbo Ockels won de strijd tegen kanker niet. Ik denk

af en toe terug aan de beelden van de dansende sterke oude man – krachtig en vol levenslust. Ik zie veel jonge mannen en mannen van middelbare leeftijd praten, oordelen en meningen geven, maar geen oude mannen mediterend dansen. Het ontroerde mij.) Of presentatrice Susanne Dijksterhuis, die aan Humberto Tan in *RTL Late Night* vertelt hoe zij met meditatie borstkanker te lijf gaat. Er wordt een traantje weggepinkt door medegast Barbara Barend.

Wat betekent deze groei van (zweet)yoga, cursussen mindfulness, meditatie en de populariteit van de zogenaamde ‘mindstyle’-bladen? Is er sprake van een ‘veroostersing’ van de samenleving? En waar komt de behoefte aan spiritualiteit in een geseclariseerde samenleving vandaan?

Dit boek is een verslag van mijn reis door het spirituele (Wilde) Westen. Het gaat over het ego, goeroes en andere ongemakken. Over oosterse oplossingen voor westerse kwalen. En over benijdenswaardige exemplaren die menen het licht te hebben gezien en zich ‘ontwaakt’ weten, de homo luminous.

Bedenklijk of niet, er stond iets op het spel: mijn levensgeluk, en dat van mijn dochter. Misschien wás het gras groener achter de heuvels van de meditatie. En kon ik voortaan onthecht en neutraal het leven tegemoet treden, als ik maar voor dag en dauw uit mijn bed kwam om tijdens de magische uren van de kosmos mijn lichaam schoon te maken.

Go east, young woman! De yogaïsering van het Westen

Humeurmanagement

Omdat ik al een tijdje slecht sliep vanwege hoofdpijn die ik weet aan mijn relatieperikelen, ging ik naar de huisarts. Ik beschreef hoe mijn hoofd klopte, ik mijn nek nauwelijks meer kon bewegen en 's nachts geen oog dichtdeed. En daardoor humeurig was overdag, en kon uitvallen tegen mensen.

Ze tuurde naar haar computer.

‘Kunt u uw slaappatroon beschrijven?’

‘Ik val niet in slaap. Ik lig te piekeren. En als ik dan in slaap val, 's ochtends vroeg, word ik doodmoe wakker.’

‘Waarover piekert u?’

‘Mijn relatie.’

Ze knikte. ‘Heeft u therapie geprobeerd?’

‘Ja. Maar ik wil nu gewoon slapen.’

‘Ik schrijf u slaaptabletten voor zodat u tot rust kunt komen.’

Ik ben doorgaans geen voorstander van pillen, maar

nu was het precies wat ik wilde: een doos met slaappillen. Ik griste het recept uit haar handen en spoedde mij naar de apotheek. Daar moest ik een kwartier wachten, want het was druk.

‘Mevrouw Jensen?’

Ik spoedde mij naar voren.

‘U heeft al eens eerder slaaptabletten gehad?’ vroeg de assistente op luide toon. Ik was onmiddellijk geïrriteerd. Zou ze alle medicijnen schreeuwend uitdelen? (‘U HEEFT AL EENS EERDER EEN SOA GEHAD?’)

‘Nee,’ zei ik kortaf.

‘Leest u dan wel goed de bijsluiter,’ zei ze glimlachend.

Viel hier soms iets te glimlachen? Opgefokt verliet ik de apotheek.

Ik nam thuis meteen een half pilletje en ging op bed liggen. Verbeelde ik het me of werden mijn armen echt slap? Vielen mijn ogen al dicht?

Nee. Er gebeurde helemaal niets. Misschien moest ik een hogere dosis nemen.

Ik begon de bijsluiter te lezen. De lijst met bijwerkingen was lang: sufheid, hoofdpijn, duizeligheid, prikkelbaarheid – ongeveer alle klachten waarvoor ik de tabletten wilde nemen. En er werd gewaarschuwd: ‘Binnen enkele weken kunt u verslaafd zijn.’

Enkele weken, dat leek lichtjaren ver weg. Nu wilde ik slapen. Maar ik was nog steeds niet slaperig. Misschien moest ik niet te geobsedeerd met slaap bezig zijn, maar er even op uit. Ik had een afspraak met een journaliste waar ik eigenlijk doorheen had willen slapen (‘Het is

nogal druk hier,' had ik haar al gemaïld, 'gaat mogelijk niet lukken.'). Ze had een rubriek in *Filosofie Magazine* waarin ze filosofen om advies vroeg bij haar levensdilemma's. Misschien kon ik alsnog gaan en zou ik opknappen van het nadenken over andermans problemen.

Ik trof haar op een Amsterdams terras.

'Ik heb een probleem,' begon de journaliste.

Ze zag er blij uit voor iemand met een probleem.

'Ik ga trouwen!'

'Tjonge,' zei ik mat. 'Ik zou niet graag in jouw schoenen staan.'

De journaliste ging door. 'Jij hebt een theorie over soorten vrienden, toch? Ik wil weten welke vrienden ik op mijn bruiloft moet uitnodigen. We hebben er samen te veel. Hoe moet je nu kiezen?'

Ik had een boek geschreven over vriendschap in tijden van internet. Hier lag een uitgelezen kans om reclame te maken voor mijn werk. Ik gaapte. Begon de tablet nu te werken?

'Met wie ga je eigenlijk trouwen?'

'Met Claudia.'

Claudia? Ze was dus lesbisch. Die gingen minder vaak scheiden, had ik ergens gelezen.

'Lesbische stellen gaan minder vaak scheiden,' zei ik, terwijl ik dacht aan mijn eigen scheiding.

'Clau en ik gaan nooit uit elkaar.'

Clau en ik... Voelde ik me nu duizelig? Begon de slaap-tablet te werken?

'Zeg, je ziet er beroerd uit, gaat het wel met je?'

‘Ja. Goed. Beetje moe. Druk,’ loog ik.

Ze legde even haar hand op mijn arm. ‘We kunnen ook later nog een keer bellen over hoe ik met jouw theorie tot een beslissing kan komen over de gastenlijst.’

‘Wanneer moet je artikel af zijn?’

‘Over een week, dus we hebben nog even.’

‘Ja. Ik moet nu eerst maar gaan slapen, en dan praten we later verder.’

‘Tuurlijk.’ Ze aaide me. Ze was erg aardig. Geen wonder dat ze ging trouwen en te veel vrienden had.

Toen ik thuis was, ging ik weer op bed liggen. Ik piekerde verder. Ik vroeg me af waarom ik mijn gedachten niet tot rust kon brengen en mijn emoties niet onder controle had. Denken was toch immers mijn specialiteit. Ik had er voor doorgeleerd. Ik ben doctor in de westerse filosofie. Mijn verstand is mijn belangrijkste bezit.

Ik had ontelbare filosofieboeken in huis die praktische hulp beloofden bij levensvraagstukken. *Geen pillen maar Plato. De troost van de filosofie. Wat maakt gelukkig. Denken helpt.* Zelf had ik trouwens ook zo’n boek geschreven. Het kwam er steeds op neer dat de afgestofte ideeën van oude Griekse wijsgeren ons kunnen helpen om gelukkiger te worden. Weet je niet hoe je je relatie goed moet houden omdat je gelooft in de romantische liefde? Dan moet je gewoon Aristoteles lezen en meer ‘philia’ (diepe vriendschap) nastreven in plaats van hete passie (Roman Krznaric). Staat rouw, verdriet, somberheid je geluk in de weg? Trek dan een blik open met Epicurus, Seneca en Plato! (Jan Drost.) De koning van de op-