

Spiritualiteit is big business. Maar wat zoeken we precies bij meditatie, yoga of coaching? Rust, harmonie of verlichting? En kunnen we wel vinden wat we zoeken?

Heimwee naar jezelf



TEKST: DOMINIQUE HAIJTEMA

Ik ben met stomheid geslagen. Ik heb net 150 euro betaald voor een consult bij een zelfbenoemd spiritueel goeroe in Amsterdam. Ik vind yogalesen in de sportschool altijd zo druk, waardoor je weinig persoonlijke aandacht krijgt, dus een privéles leek me wel wat. Maar het liep heel anders dan ik dacht. Mijn yogaleraar praatte eerst uitgebreid over zichzelf, constateerde vervolgens dat mijn vijf kilo overgewicht een kwestie van bevroren verdriet was en dat er – ik verzin dit niet – duidelijk te veel pasta in mijn aura zat. Toen dat achter de rug was, volgden nog een paar yogahoudingen en het geluid van een klankschaal. Toen kon ik – na betaling – vertrekken.

Als ik na afloop weer op de fiets zit, bedenk ik me verbouwereerd dat ik het geld net zo goed in de gracht had kunnen gooien. Wat zocht ik daar eigenlijk?

Een spirituele zoektocht kan net zo egoïstisch zijn als louter bezig zijn met geld verdienen

Ik ben lang niet de enige die openstaat voor spiritualiteit. Het spirituele tijdschrift *Happinez* is een van de succesvolste tijdschriften in Nederland en boeken als *The secret* en allerlei cursussen over spiritualiteit zijn big business.

We kunnen onder andere kiezen uit meditatieve boswandelingen, familieopstellingen, chakra's bestuderen en ruimtes 'energetisch schoonmaken', zoals dat heet. Er is werkelijk een wildgroei aan alternatieve therapieën die je stuk voor stuk hulp beloven in de vorm van 'leermomenten' en 'boodschappen uit het universum'. Nog afgezien van de overweldigende hoeveelheid keuzemogelijkheden is het lastig om te weten of je op het goede spoor zit, ook als het je is gelukt om uit dat enorme aanbod een keuze voor de ene of de andere cursus te

maken. Want wat zoeken we eigenlijk? En hoe vinden we dat?

Yoga is de weg, niet het doel

Yogadocente en coach Corine Leegwater begrijpt de toegenomen belangstelling voor spiritualiteit goed. 'Hier in het Westen zijn we doorgeslagen in materialisme, uiterlijkheden en prestatiegerichtheid. Nu hebben we behoefte aan verdieping en balans tussen lichaam, hoofd en ziel.' Yoga is daarom buitengewoon populair: massaal staan we op ons hoofd, zitten we in de lotushouding en zingen we mantra's. Waarom? Rust, helderheid en minder stress – dat is het voornaamste wat mensen in yoga zoeken, volgens Leegwater. Daarnaast speelt heel vaak dat leerlingen een sterk en gezond lichaam nastreven. Je ziet ook steeds vaker dat mensen op

medisch advies aan yoga beginnen, omdat ze overspannen zijn, rugklachten hebben of herstellende zijn van een ziekte.

'Yoga zorgt zowel geestelijk als fysiek voor een grote schoonmaak,' stelt Leegwater. 'Je krijgt inzicht in terugkerende gedachtepatronen en leert jezelf accepteren en liefdevoller met jezelf en de omgeving omgaan.'

Let wel, yoga is geen quick fix voor alle problemen. Het is een pad dat je de rest van je leven kunt bewandelen, een levensfilosofie waarbij je steeds meer leert over jezelf. Leegwater: 'Yoga is de weg, niet het doel op zich. Door yoga krijg je weliswaar steeds meer inzichten in dieper liggende patronen, maar je kunt nog steeds ziek of ongelukkig worden. Maar daar kun je dan wel beter mee omgaan.' >



Zoek een goede leraar

Een goede leraar is geen overbodige luxe, maar hoe vind je die? Volgens Leegwater is het goed om verschillende soorten lessen te volgen om te kijken welke techniek, stijl en lesmethode je aanspreken. Omdat yoga hip is, zijn er honderden leraren die soms maar een korte opleiding van enkele weken hebben gevolgd. Informeer dus ook naar de ervaring en achtergrond van docenten. 'Meestal weet je vrij snel of je bij iemand op je gemak voelt. Daarnaast is het belangrijk dat een docent persoonlijke aandacht geeft, corrigeert, verstand heeft van techniek, voor veiligheid zorgt en oog heeft voor lichamelijke beperkingen,' zegt Leegwater. Dat er ook in de spirituele wereld veel beunhazen rondlopen, vindt ze niet gek: 'In elke wereld heb je extremen, daarin is de spirituele gemeenschap niet anders.'

Voordat ze yogadocente was, werkte Leegwater als businessconsultant. Toen zocht ze haar geluk in activiteiten als uitgaan of winkelen. Alleen zorgde het zoveelste paar schoenen niet voor blijvende bevrediging. Pas op de yogamat kwam het besef dat alles wat ze nodig had om gelukkig te zijn, niet van buiten maar van binnen komt. Er zijn volgens haar mensen die, met hun persoonlijke thema onder de arm, bezig zijn met een nooit eindigende zoektocht langs uiteenlopende trainingen en

behandelingen. 'Ze zoeken de antwoorden buiten zichzelf en zijn vervolgens verbaasd dat hun problemen niet verdwijnen. Ze beseffen niet dat je bij yoga zélf aan het werk bent.'

Het gaat om bewustwording

Ook coach Eelco Smit herkent de massale zoektocht naar verdieping en spiritualiteit. In zijn boek *De regels van het spelletje* waarschuwt hij ervoor dat een spirituele zoektocht net zo narcistisch of egoïstisch kan zijn als bezig zijn met geld verdienen of spullen vergaren. Als we ons niet bewust zijn van wat we diep van binnen wensen, maakt het in feite niet uit of je winkelt, mediteert of op een yogamat zit: 'Je wordt geen beter mens door aan yoga te doen. Het is simpelweg een van de vele manieren om naar zingeving te zoeken,' zegt hij. 'Het gaat boven alles om bewustwording. De meeste van onze angsten zijn bijvoorbeeld niet echt, maar door het verstand geconstrueerd. Onze geest produceert de hele dag door 'vuilnis', zoals commentaar op jezelf. Om het denken te stoppen proberen we van alles uit. Maar meestal zoeken we het in behoeftebevrediging.'

Smits cliënten kloppen met uiteenlopende problemen bij hem aan, maar in feite is iedereen op zoek naar verbondenheid, bekwaamheid, autonomie, gezondheid en lichamelijk genieten. >

Waar moet je op letten bij spirituele cursussen en therapieën?

- Het is belangrijk om eerst helder te hebben wat je precies wilt bereiken. Coaches bieden doorgaans een gratis intakegesprek waarbij de doelstellingen en verwachtingen worden besproken. Ze verwijzen je eventueel door als je bijvoorbeeld beter naar een therapeut kunt gaan.
- Informeer naar ervaring, opleiding en

visie van de coach of docent.

- Goede leraren en therapeuten hebben een vaste klantenkring en hoeven zelden te adverteren. Vraag dus rond.
- Kijk of de lessen of behandelingen bij jou passen en de beste methode zijn voor je probleem of behoefte.
- Een goede klik met de docent, coach of therapeut is noodzakelijk. Let er vooral

op hoe jij je na afloop van een les of sessie voelt en neem de tijd om te beslissen of het wat voor je is voordat je een nieuwe afspraak maakt.

- Wollig taalgebruik of onduidelijke tarieven? Een goede behandelaar of coach stelt een duidelijke diagnose en vertelt je precies wat je kunt verwachten en wat het gaat kosten.



Mensen willen volgens hem vaak het liefst een pilletje om problemen op te lossen. Of ze vinden het prettig om in een therapie jarenlang tegen iemand over zichzelf te praten. Dat er zoveel belangstelling is voor uiteenlopende spirituele activiteiten, verbaast ook hem niet: 'Het bewijst dat we tijd hebben om in andere dan onze eerste levensbehoeftes te voorzien. Maar door alsmaar te piekeren en te zoeken, kom je er niet.'

Het is inderdaad juist het zoeken zelf dat problematisch is, gelooft ook journalist en meditatiedocent Tijn Touber. 'Door steeds maar te blijven zoeken en te denken dat je in de toekomst gelukkig kunt worden, zul je het niet vinden. We hebben heimwee naar onszelf en zijn onszelf kwijtgeraakt. Je kunt niet naar iets zoals rust verlangen als je het niet kent.'

Volgens Touber zijn we in de hectische wereld van deze tijd op zoek naar geluk, vrede en verlichting. Hij geeft dan ook spoedcursussen verlichting, waarbij hij cursisten binnen een paar uur leert mediteren: 'De rest moeten cursisten zelf doen.'

Zoek het bij jezelf

Anders dan bestseller *The secret*, waarin de suggestie gewekt wordt dat het universum een soort Wehkamp-catalogus is waaruit je naar gelieven kunt bestellen, sluiten de boeken van spiritueel goeroe Eckhart Tolle aan bij onderzochte en bewezen therapievormen als cognitieve gedragstherapie. Tolle maakt, net als Eelco Smit, duidelijk dat veel van onze zogeheten problemen geconstrueerd worden door het verstand, de stem in ons hoofd, die de hele dag door commentaar levert. We zijn volgens Tolle zo gestrest, omdat we of in het verle-

den leven, of met de toekomst bezig zijn. Dan gaat al onze energie ergens naartoe waar we maar weinig invloed op kunnen uitoefenen. Door meditatie en bewustwording kunnen we leren om de continue gedachtestroom te minderen en afstand te nemen van gedachten en emoties. Het is het verschil tussen een emotie hebben en een emotie zijn. Dus niet: 'Ik ben gestrest', maar – en dat is echt

iets anders – 'Ik ervaar stress.'

Met seks, sigaretten of chocola proberen we volgens Touber emoties te onderdrukken. Maar juist dat onderdrukken van emoties kost veel energie en zorgt voor stress. Zelf leerde Touber door celibatair te leven en uitgebreid te mediteren om van een afstand naar zijn emoties en gedachten te kijken. Hij ervoer daarvoor werkelijke vrijheid en had veel meer energie. Zo veel meer dat hij aan vier uur slaap genoeg had. 'Door meditatie leer je jezelf beter kennen. De rela-

tie met jezelf is cruciaal, niet de relaties met anderen. Wij draaien het meestal om en zijn vooral bezig om erkenning en waardering van anderen te krijgen,' aldus Touber. Spiritualiteit betekent volgens hem juist niet langer buiten jezelf naar jezelf zoeken, maar naar binnen gaan. 'Meditatie is als een stilte in de storm, je kunt, waar je ook bent, bij jezelf terugkeren.'

Het devies is dus: eerst kijken wat je precies wilt en vervolgens uitvinden wie of wat daar het beste bij aansluit. En als je zoals ik bij een of andere kwakzalver belandt – mijn yogaleraar bleek bij navraag helemaal geen yogaopleiding te hebben gehad – kun je wellicht beter meteen opstappen of, zoals ik deed, leergeld betalen en er later hartelijk om lachen. En dat is ook veel waard. ■

Wij zijn in het
Westen
doorgeslagen
in materialisme
en prestatie-
gerichtheid.
Nu zoeken we
naar verdieping

Meer weten?

Surfen:

- > www.yogayatra.nl, voor coaching en yoga
- > www.eelcosmit.nl, voor coaching en persoonlijke ontwikkeling
- > www.tijntouber.com, voor meditatie en verlichting

Boeken:

- > *De zweefmolen. Wegwijs in de jungle van alternatieve behandelingen* door Susan Smit (Lebowski) € 17,50
- > *De kracht van het nu* door Eckhart Tolle (Ankh-Hermes) € 17
- > *De regels van het spelletje, persoonlijke ontwikkeling voor mensen met lef* door Eelco Smit (Scriptum) € 17,95