

# Een Moslim, Boeddhist, Christen, Hindoe of Atheïst?

In mijn kindertijd was ik altijd gefascineerd door oude mannen met baarden. Een baard associeerde ik met wijsheid. Ook zat ik graag stilzwijgend te midden van ouderen te luisteren als ze met elkaar aan het discussiëren waren. Deze fascinatie is altijd blijven bestaan. Veel later toen ik in Nijmegen woonde viel mijn blik op een boek met daarop een portret van een oude man met een grijze baard afgebeeld. Het bleek Maharishi Mahesh Yogi te zijn, waarvan ik het bestaan niet wist. Ik voelde de drang om meer over deze man te weten. Voorheen las ik weleens iets over meditatie, maar ik vond dat niet zo boeiend. Ik wist verder niets over India, behalve dat daar 'Bollywood films' werden gemaakt. Het werd mij duidelijk dat deze Maharishi transcendentie meditatie (TM) in Europa had geïntroduceerd. Ik had nog nooit van transcendentie meditatie gehoord, maar wilde ook hier meer over weten. Mijn eerdergenoemde Chinees-Javaanse vriend wist wel wie Maharishi was en had ook enige kennis van zijn leer. Mijn vriend gaf mij een telefoonnummer waarna alles in een stroomversnelling kwam. Ik werd kort hierna ingewijd in de transcendentie meditatie en kreeg een 'mantra'. Als je gevorderd bent mag je het TM-sidhi programma volgen, hetgeen ik uiteindelijk ook deed. Siddhis zijn bovennatuurlijke krachten die men kan ontwikkelen door lang te mediteren. Deze staan overigens uitgebreid beschreven in de yogasutra's van Patanjali. Een van de meest bekende siddhis is het vermogen om te 'leviteren', oftewel 'yogisch vliegen'. Ondanks vele pogingen is het mij nooit gelukt om daadwerkelijk te leviteren. Het is me overigens wel gelukt om kortstondig te vliegen, ook wel 'hoppen' genoemd. Ik vertelde niemand over mijn inwijding. Ook niet dat ik een Shiddha was, zoals dat wordt genoemd. Een Shiddha is iemand die met meditatie bovennatuurlijke krachten heeft ontwikkeld. Ik hield het geheim uit vrees dat ik bestempeld zou worden als een ongelovige, met alle gevolgen van dien. Ik was nieuwsgierig en wilde zelf ontdekken wat en hoe het leven werkt. De islam staat dit niet toe en bovendien is hierbij alles uitgestippeld: van wat je hoort te zeggen bij het verlaten van je huis, wanneer je de auto instapt, hoe je jezelf hoort te gedragen, het verrichten van de smeekbeden, hoe laat je moet bidden en nog veel meer. In de islamitische wereld is het onacceptabel dat een moslim een

hindoe-traditie bijwoont of volgt. Mijn nieuwsgierigheid kwam nadrukkelijk niet voort vanuit een afkeer ten aanzien van het geloof dat mij is meegegeven door mijn ouders. Integendeel zelfs. Ik heb de islam nooit op enige wijze bedoezeld, niet in woord en niet in mijn hart! Wat mij echter tegenstaat is niet de religie op zichzelf, maar wel de rigide en soms enge manier waarop vele 'zogenaamd gelovigen' zichzelf toedichten tot deze geloofsstroom te behoren. Naar mijn idee – nee, zelfs stellige overtuiging – is er namelijk geen plaats binnen de islam voor moord, dood en het prediken of daadwerkelijk toepassen van haat. Waarom zijn andersgelovigen hun leven dan niet zeker in vele, overwegend islamitische landen? Omdat Allah dit zo wil? Nee, ik weet zeker dat dit niet Zijn wens is en dat ook nooit is geweest. Mensen die vanuit zogenaamd religieuze motieven de weg van geweld kiezen beschouw ik daarom als de ware afvalligen. Want wat ze doen is niet de wil van Allah, maar de wil van henzelf. Mijn vrome vader waarschuwde mij ooit al dat de meest fanatieke geloofsgenoten in de moskee te vinden zijn. Hij had hier weinig goede woorden voor over.

Doordat er niet één maar vele religies zijn vroeg ik mezelf af of mijn waarheid de enige waarheid is. Ik stelde mezelf dan ook de vraag: ben ik een moslim, boeddhist, christen, hindoe of een atheïst? Het antwoord op deze vraag is moeilijk, vanwege het ongrijpbare en hoge abstractieniveau van alle religies. Vandaar heb ik mezelf eveneens afgevraagd of het agnosticisme bij mij zou passen. Dit omdat er bij deze filosofische bedenking wordt uitgegaan van feiten en dus niet zozeer van enkel een overtuiging. Een overtuiging die veelal vanuit de wieg is meegegeven of zelfs is opgedrongen en dus niet zozeer tot stand is gekomen vanuit de mogelijkheden van het individu om zelf zijn of haar overtuiging te onderzoeken.

Het agnosticisme zou meer helderheid kunnen verschaffen en bovendien een verdere zoektocht voorkomen, omdat er binnen het agnosticisme enkel ruimte is voor feiten en niet voor overtuigingen zoals dat het geval is bij de eerdergenoemde religieuze hoofdstromingen. Uiteindelijk vond ik het agnosticisme echter te beperkend. Dit omdat wij als mens simpelweg niet in staat zijn om alles vast te stellen, waardoor het agnosticisme niet volstaat en ons gevangen houdt in de beperkingen die we zelf hebben.

Vanuit de transcendentale meditatie-beweging hoorde ik voor het eerst over (de eerdergenoemde) ayurveda en ik werd meteen verliefd op deze oeroude geneeskunst. In die tijd kende niemand de term ayurveda. Tegenwoordig is dit echter een begrip dat niet meer is weg te denken uit de Nederlandse samenleving. Ik wilde heel graag de ayurveda-opleiding volgen. Bij de transcendentale meditatie-beweging kon je deze echter alleen volgen als je al arts was. Eindelijk had ik iets gevonden dat ik graag wilde leren. Ik ontwikkelde een grote passie voor ayurveda. Ik was erop gebrand om mezelf te verdiepen in deze geneeskunst. In Den Haag kon je een hbo-opleiding

volgen. Dagelijks naar Den Haag reizen betekende voor mij echter een te grote reistijd. Uiteindelijk volgde ik de vierjarige hbo-opleiding ayurveda in Nijmegen. Na deze opleiding succesvol te hebben afgerond, begon ik een eigen praktijk waarin ik op vrijdagen en in de weekenden consulten en behandelingen gaf. Ik hield mijn andere baan nog aan omdat de inkomsten uit mijn praktijk onvoldoende waren om enkel hiervan in mijn onderhoud te kunnen voorzien. Ayurveda was destijds nog onbekend, vrijwel niemand kende deze term. Voor mijn praktijk plaatste ik advertenties in diverse kranten onder de rubriek welzijn. Internet en websites bestonden toen nog niet. Ik werd vaak gebeld met de vraag wat een ayurvedische massage was. Ik was meer bezig met het (onbetaald) informeren en uitleggen aan nieuwsgierigen over wat deze vorm van massage inhield dan dat ik daadwerkelijk (betaalde) klanten kreeg. Sommigen dachten dat het om een nieuwe vorm van erotische massage ging. Ik kan me nog herinneren dat iemand mij telefonisch vroeg of er bij de massage een hoogtepunt inbegrepen zat waarop ik antwoordde: 'Ja, aan het eind als je moet betalen!' Diegene was na dit antwoord overigens niet meer geïnteresseerd.

Op een later moment in mijn leven ben ik me gaan verdiepen in het maken van verzorgingsproducten. Dit in eigen productie en enkel op basis van kruiden die direct uit de natuur komen. In ayurveda is de huid net als de mond een belangrijk opnameorgaan. De huid heeft een autonoom spijsverteringsvuur en wordt in ayurvedaterminologie ook wel 'brajak pitta' genoemd. Brajak pitta is verantwoordelijk voor de absorptie van warmte en licht via de huid, oftewel van zonne-energie. Zonne-energie die wordt verwerkt en waarmee uiteindelijk de kleur van de huid wordt bepaald in de vorm van de hoeveelheid pigment. Brajak pitta is eveneens verantwoordelijk voor het afvoeren van de afvalstoffen en helpt ook bij opname van olie en andere voedende substanties die de huid krijgt toegediend. Dankzij zonne-energie kan brajak pitta het licht verwerken en laat daarmee de huid zowel op het lichaam als op het gelaat schijnen waardoor een gezonde gloed ontstaat. Het berust dan ook niet op een toevalligheid dat de letterlijke betekenis van Brajaka 'blinken/schijnen' is. Oftewel: iets laten glinsteren. Net zoals binnen de reguliere gezondheidszorg is het volgens ayurveda belangrijk om onze huid goed te voeden en te verzorgen. Dit zodat het spijsverteringsvuur goed zijn werking kan doen. Dit resulteert vervolgens in een mooie gloed van de huid hetgeen een positieve uitwerking heeft op de uitstraling die we hebben. Het wel of niet hebben van een alom positief bevonden uitstraling heeft aldus niet enkel te maken met de lach die je wel, in mindere mate of helemaal niet op je gezicht laat zien. Uitstraling is namelijk veel meer dan een vriendelijke lach. Was het maar zo makkelijk, dan had eenieder binnen een seconde de gewenste uitstraling op zijn of haar gezicht. Brajak pitta kan overigens niks met synthetische dan wel onnatuurlijke producten. Dit ongeacht hoe lekker deze wel of juist niet ruiken. Dergelijke producten zorgen er overwegend eerder voor dat de huid droog en poreus wordt en oogt.

Vanuit mijn passie voor ayurveda ben ik gaan onderzoeken wat de beste ingrediënten zijn om de huid zo goed mogelijk te kunnen verzorgen. Met dit doel in het achterhoofd ben ik lange tijd bezig geweest met het maken en ontwikkelen van medicinale scrubs, oliën en zepen. Met name bij het maken van zepen was het een moeilijke opgave om deze te bereiden zonder toevoeging van chemische bindmiddelen. Overwegend zijn alle zepen chemisch van aard. Zo ook Marokkaanse olijfzeep waarvan veelal onterecht wordt beweerd dat dit een volledig natuurproduct zonder chemische toevoegingen is. Om zeep te kunnen bereiden zijn drie basisingrediënten nodig te weten plantaardige oliën, water en natriumhydroxide. Hydrofobe en hydrofiele stoffen stoten elkaar af. Een goed voorbeeld hiervan is olie die zich niet laat mengen met water. Om deze stoffen te kunnen mengen en binden is daarom een chemische reactie noodzakelijk. Dit kan enkel door toevoeging van een emulgator. In het kort gezegd zorgt een emulgator ervoor dat olie en water zich na een chemische reactie wel kunnen binden en verenigen. Dit uiteindelijk met de bekende zeep, zoals wij die kennen, als eindresultaat. Ayurveda biedt meer dan genoeg alternatieve ingrediënten om de huid te reinigen, te voeden en te verzorgen. Afgestemd op de constitutie kan men bijvoorbeeld gebruikmaken van droge poeders. Door deze over de huid te wrijven wordt de huid gereinigd en ook gevoed. Het ondergaan van een olie voedende massage verricht eveneens wonderen wat (onder andere) betreft de gezondheid van de huid.

Vanuit de transcendentale meditatie heb ik gedurende langere tijd het eerdergenoemde siddhi programma beoefend. Soms wel uren aan één stuk, bij iedere mogelijke gelegenheid die ik had. Diepe stilte, vrede, geluk, ruimtelijkheid en bliss, ik heb ze allemaal beleefd. Geen van deze ervaringen was echter blijvend. Ik hoorde over verlichting, over yogi's die in het Himalayagebergte een teruggetrokken leven leidden. Ik las 'Autobiografie van een yogi', een prachtig boek overigens, en ik werd in de kriya yoga ingewijd. Kriya yoga bestaat uit een reeks oefeningen op het gebied van ademhaling, concentratie, yoga en meditatie. Door langdurige beoefening van het siddhi programma was mijn interesse om kriya yoga te beoefenen behoorlijk afgezwakt. Later ontdekte ik dat er in de islam ook een vorm van meditatie bestaat en dan met name in het soefisme. Ik werd gewezen op het belang van vasten, het hebben van een schoon lichaam en het nuttigen van de juiste voeding. Dit vergemakkelijkt de meditatie, dus begon ik aan een citroensapkuur. Een kuur van veertien dagen die bestond uit het drinken van ahornsiroop met citroensap en water. Minimaal acht glazen per dag. Enkele keren heb ik zeezout opgelost in water en vervolgens dronk ik een volle liter in de ochtenduren. Nou, dat was pas echt dolle pret na al die liters! Ik wilde absoluut niet dat er nog een keer zo'n vreselijke overstroming zou plaatsvinden zoals hier in Nederland in 1953 helaas gebeurde. Door mijn aanhoudende en op geen enkele manier te stoppen buikloop mag het Nederlandse volk echter in de handjes klappen van geluk. Dit omdat ik het uiteindelijk bij de derde

keer voor gezien hield en de kuur dus voortijdig heb afgebroken. Hierdoor heb ik veel potentiële ellende kunnen voorkomen, waaronder in ieder geval een nieuwe traumatische gebeurtenis in de geschiedenisboeken. Na twaalf dagen alleen drinken en niks eten had ik er schoon genoeg van. Toch was het zeer zeker een mooie en onvergetelijke ervaring.