

Laat je niet hersenspoelen

In de rubriek 'Meedenkers' verscheen gisteren in NRC Next een artikel van filosofe Stine Jensen. Kritiek achteraf op een stuk is goed, maar van meedenken wordt het beter. Dat is het idee achter de rubriek De Meedenkers.

Stine Jensen ontdekte de schaduwkanten van yoga en meditatie. Wees bedacht op manipulatie.

Al mag ik mij filosoof noemen, ik heb geen flauw idee van wat dé zin van het leven is. Nu ja, het leven heeft wellicht ook geen zin, je moet zelf zin en betekenis aan je eigen leven zien te geven. Dat kan op veel manieren, het aanbod is reuze: een wereldverbeteraar worden, boeken lezen, consumeren, kinderen krijgen, series kijken, of mediteren om in ieder geval kalm te blijven onder de in essentie gapende betekenisloosheid van ons bestaan. Onder de zwaarte van die betekenisloosheid verlang ik wel eens naar overgave, opgevat als een diepe vorm van ontspanning en berusting in het zijn en het niet-zijn (de dood) dat onvermijdelijk ooit volgt.

Nu is overgave een beladen woord, het staat haaks op autonomie. Je hebt er vertrouwen voor nodig in iets of iemand, of een ideaal. Maar de wereld moedigt eerder aan tot wantrouwigheid als je denkt aan nepnieuws, bedrijven die rommelen met data, of de politieke leiders die omwille van electoraal gewin praten over witte wijn. In zo'n klimaat is er een schreeuwend tekort aan spiritueel leiderschap. En dat gapende gat wordt op dit moment gevuld door een wildgroei aan coaches, yoga-scholen en selfmade goeroes die handvatten bieden hoe te leven.



Cult-is-cool

Er is recent een opmerkelijke koppeling ontstaan tussen cult (sekte) en cool, merkte schrijver Laura Woollett terecht op in The Guardian . Er is een rage rondom boeken waarin jonge vrouwen vallen voor een sekte, zoals The Girls (2016) van Emma Cline; een hernieuwde belangstelling voor de idealistische commune-vorming in de jaren tachtig, zoals die van Bhagwan in de serie Wild Wild Country (2018) – dé hit van Netflix; en Quentin Tarantino komt dit voorjaar met een heldhaftige film over The Manson Family, aangekondigd als het vijftigjarige 'jubileum' van de moorden in opdracht van de sekteleider. Mij viel de cult-is-cool-kanteling ook op in de serie The Americans (2013-2019). Daarin komt de zogenaamde EST-beweging (Erhard Seminar Training, genoemd naar de stichter daarvan), als tamelijk gezond en boeiend alternatief uit de verf als je het

afzet tegen het gewelddadige bestaan van de hoofdrolspelers.

Lange tijd stond EST juist te boek als een gevaarlijke hersenspoelbeweging uit de jaren tachtig, een tijd met een wildgroei aan persoonlijke ontwikkelingstrajecten. En dan was er Gordon, die zich in zijn programma *Gordon in Wonderland* (2018) met kinderlijk enthousiasme in een Bhagwan meditatie stortte. Het ging verder dan aapjes kijken, hij fantaseerde over de aantrekkelijke kanten van het commune-bestaan.



Wild Wild Country

Natuurlijk wordt in *Wild Wild Country* ook de schaduwkant van het sektarische leven breed uitgemeten – manipulatie, geweld en vergiftiging en die is fascinerend, want je ziet in het begin een club aardige dromers die snakt naar een wereld voor liefde en vrede. Je voelt compassie met de accountant die zich afvraagt: ga ik echt mijn hele leven rekeningen opmaken van kapitalistische bedrijven, of reis ik af naar India om het leven vol te leven?

Het is goed te begrijpen dat de cult-is-cooltrend in de huidige samenleving opspeelt: in een vermoeide samenleving met toenemende prikkels, onzekerheid en chaos en een aarde die ook aardig opgebrand raakt, worden yoga, meditatie en boeddhisme als 'medicijn' steeds populairder, omdat zij zowel de technieken bieden om de geest te kalmeren als gevoelens van extase oproepen. Ook de groepsappeal is aantrekkelijk: hier is tijdelijk een verlossing voor de eenzaamheid van het individu dat opgaat in een collectief en samen naar een ideaal toewerkt, namelijk dat van een ecovriendelijk universum waarin delen, empathie en liefde voorop staan.

Mijn eigen spirituele zoektocht heeft me ook veel moois gebracht. Ik nam ontslag op de universiteit en deed een opleiding tot kundalini yoga leraar. Ik voelde me weer levendig, in contact met mijn lijf, en in staat tot meer compassie en zorg voor anderen. Maar ik ben ook de schaduwkant tegengekomen.

In de lente van 2016 deed ik mee aan de cursus 'Mind and Meditation' in Frankrijk. De leraar had een reputatie, een medeleerling noemde hem liefkozend 'tovenaar'. Wat hij kon, dat was waanzinnig, en dat zouden wij gewone stervelingen – ook al hadden we al een behoorlijke training achter de rug – nooit begrijpen. Die tovenaar, die wilde ik wel eens aan het werk zien. Ik gaf mij zonder daar al te lang over na te denken op.



De goeroe als tovenaars

De cursusweek kreeg een bizarre wending: na een urenlange meditatie kregen we koekjes en koffie uitgedeeld die ik als een hongerige opat en opslokte, want we hadden nauwelijks gegeten en een flink slaaptekort opgebouwd (twee nachten anderhalf uur slaap). En om de 'ervaringstechnologie' nog een tandje op te schroeven waren we ook nog eens twee dagen geblinddoekt geweest. Dat klinkt bizar, maar ongewoon zijn dit soort technieken (kortere slapen, minder eten, een zintuig afsluiten) niet in spirituele trainingen.

De koekjes bevatten een aanzienlijke dosis nootmuskaat, wat een hallucinerend effect kan hebben. In mijn geval leidde het tot een psychotische ervaring. Ik verliet – als enige van de zestig deelnemers – de groep halsoverkop. Ik was extreem angstig, paranoïde en had dagenlang slaapproblemen. Het duurde een aantal dagen voordat de drug was uitgewerkt, en mijn geest weer langzaam op zijn plek kwam.

Ik stond op het punt deze kwestie aan te kaarten, toen er opschudding van andere aard was in yogaland: dezelfde leraar werd beschuldigd van seksueel misbruik. Op Facebook ontstond een pittige discussie tussen zijn aanhangers en zijn critici. Ik volgde de zaak op de voet en had er intussen ook een flinke persoonlijke kluif aan om dit te onderzoeken: waarom had ik als enige de training verlaten, of preciezer, waarom waren de anderen gebleven terwijl er in mijn ogen evident een grens was overschreden: drogeren zonder toestemming mag niet, dat leek mij common sense.

Ik was bovendien gaan twijfelen aan het medicijn dat ik zo hartstochtelijk had omarmd: waren de effecten die ik toeschreef aan yoga en meditatie niet ook iets dat ik mezelf had wijsgemaakt? Als de dingen goed gingen, schreef ik dat vaak toe aan yoga. Ging het minder, dan had ik gewoonweg niet genoeg gemediteerd.

Na de psychotische ervaring was de glans van de spirituele beoefening verdwenen, staken angstgevoelens de kop op als ik op mijn matje ging zitten, en vroeg ik me af of ik het niet allemaal had overdreven. Toch wilde ik het kind niet met het badwater weggooien. Yoga had me immers zoveel moois gebracht. Had ik wellicht gewoon pech gehad en een slechte leraar getroffen?

In mijn zoektocht naar waarom zestig mensen bleven, stuitte ik op verrassende inzichten. Overgave vormde daarin het sleutelwoord. Dat zestig mensen bleven, kon worden verklaard uit het gegeven dat zij al een hechte groep vormden. Anders dan ik hadden zij diep vertrouwen in hun leraar en waren zij bereid tot complete overgave. In zijn spirituele universum golden niet de aardse regels, sterker nog: grensverleggende zaken zoals uitputting, urenlang mediteren of drogeren waren hét zetje om de 'mind' los te laten.

Een jurist vertelde me hoe het kan dat een goeroe zich zoveel vrijheid kan permitteren: de meeste goeroes opereren niet in het land van hun nationaliteit en de leerlingen die erop afkomen, hebben ook weer allerlei nationaliteiten. Tenzij je minderjarig bent, sta je juridisch niet sterk, want zie maar eens te bewijzen dat er iets in die koekjes zat en dat moet weer onderbouwd met wetenschappelijk onderzoek naar de werking van nootmuskaat in combinatie met cafeïne als drug.

De overgave aan de goeroe is niet de enige valkuil. Zelf viel (en val) ik vooral voor de charismatische technieken (de kracht van meditatie), en voor wat ik charismatische ideeën zou willen noemen, zoals non-dualisme, positief denken, neutraliteit en harmonische ideeën over relaties tussen de seksen.

Binnen het feministische autonomie-model van hard werken, strijden en carrière zoals ik dat tot dan toe vooral kende, was ik tegen bepaalde grenzen aangelopen. In de spirituele gemeenschap was er meer aandacht voor levenscycli, seksualiteit, zelfvertrouwen, innerlijke kracht, communicatie, zelfzorg. Overgave aan deze ideeën gaf mij rust, harmonie en, paradoxaal genoeg: meer autonomie.



Vrouwen in de commune

De meeste vrouwelijke deelnemers behoorden net als ik tot het hoogste segment van de samenleving. Bij de aantrekkingskracht van Bhagwan – ook daar kwamen veel hoog opgeleide vrouwen op af – speelde ook de vrijheid van genderrollen een rol. In *Passionate Journeys. Why Successful Women Joined a Cult* (1999) laat antropoloog Marion Goldman overtuigend zien dat de Bhagwan een aantrekkelijk alternatief bood voor hoogopgeleide vrouwen. Daar waar de traditionele Amerikaanse samenleving al sinds de jaren vijftig een conflict zag tussen het moederschap en carrière, werd in Bhagwans utopische gemeenschap volop gewerkt door vrouwen. Het moederschap was daarmee niet in conflict, omdat de zorg voor de kinderen over de commune werd verdeeld.

Ook stond werken niet haaks op liefde. Werken was niet het noodzakelijke kwaad waarmee je je brood verdiende, nee werken was liefde voor de gemeenschap en bovendien een spirituele handeling en vervulling: 'worshipping'. Het rouwen of permanente schuldgevoel dat veel hoog opgeleide vrouwen ervoeren omdat er altijd wel een conflict is tussen het werken en het privéleven, werd geheeld door meditaties, therapiegroepen én de filosofie van Bhagwan die een uitweg bood en zelfs een beloningssysteem.

Bhagwan deelde vrouwen niet een tweederangs positie toe, maar noemde ze „the stars of the movement”. De vrouwen in zijn commune waren opvallend mondig en assertief voor de heersende normen in die tijd en vervulden rollen als zijn naaste assistent.

Maar er zijn talrijke 'cultic' trappings : wie vrije liefde predikt (of het celibaat) zorgt ervoor dat er geen andere bestendige relatie komt te staan tussen jou en de goeroe. Verder doet zich ook de vraag voor hoe je zeker weet of je als vrouw autonoom in de vrije liefde staat. Is het niet een valkuil om je lichaam nu beschikbaar aan iedereen te stellen? En de beoefening van dienstbaarheid, zelfbeheersing en ego-loosheid ondermijnen ook de mogelijkheid tot rebellie.

Vooraf dat laatste zag ik in Frankrijk terug: rondom de goeroe zat een clubje vrouwen die er alles aan gelegen was om zo dicht mogelijk in de buurt van hun leraar te kunnen zijn, maar erg assertief oogde het niet: eerder een intrigerende combinatie van dociliteit en competitie ('niet jij, maar ik ben de uitverkorene, want ik ben het meest dienstbaar!').

De les die ik in Frankrijk op tamelijk brute wijze leerde, was dat mijn verlangen naar overgave berustte op een illusie, namelijk het idee dat overgave het eindpunt zou zijn van mijn reis en dat ik alle antwoorden zou kunnen vinden in yoga en meditatie. Overgave is geen doel op zich, het is een proces. Af en toe zal er diepe ontspanning zijn, verzoening met de grote vraagstukken van het leven – en vaak ook niet.

Wie opgegroeid is in een westerse samenleving waarin egocentrisme, consumentisme, materialisme, narcisme kunnen overheersen, kan veel baat hebben bij het oefenen in waarden als empathie, dienstbaarheid, ego-loosheid. Door kleine stappen te zetten in zo'n training, zoals eten delen, met meerdere mensen op een kamer slapen, lange meditaties, oefen je je in overgave.

Mijn vertrouwen in de kracht van yoga en meditatie is na een pijnlijk proces inmiddels hersteld, zij het met meer relativering en kennis van de schaduwzijde. Het blijft zaak om de grens tussen een gezonde mind-bodytraining en manipulatieve hersenspoeling in de gaten te houden, juist daar waar 'grensverlegging', 'ego-loosheid' of 'out of your comfortzone' als noodzakelijk onderdeel wordt gezien van een spirituele training. In tijden van spirituele wildgroei en 'cult-is-cool' is het individu dat verlangt naar verlichting, ontspanning, samen, heelheid, vitaliteit, geluk, rust – vul maar in – gemakkelijk te manipuleren met beloften. Waar de prijs die betaald wordt te hoog is, en overgave een vrijbrief wordt voor de leraar om zichzelf te verrijken, begint de manipulatie. En daar is niks cools aan.

Op 19 maart verschijnt van Stine Jensen haar boek Goeroes. Mijn zoektocht naar de verleidingen en gevaren van moderne spiritualiteit bij Hollands Diep.

Wordt een verhaal er beter van als de auteur het – voordat hij gaat schrijven – toetst aan een aantal scherpe geesten? Met die gedachte experimenteren we in de reeks De Meedenkers.

Deze week onderzoekt Stine Jensen haar idee dat de huidige, individualistische samenleving rijp is voor een nieuwe, Bhagwan-achtige goeroe. En: waar komt haar verlangen – en dat van velen – naar overgave vandaan?

Emma Bruns ziet een kantelpunt: er ontstaat weer een behoefte aan collectiviteit. „Over tweehonderd jaar zal een archeoloog een selfiestick onder de grond vinden en het beschouwen als hét symbool van dit hyperindividualistische tijdperk.”

Als Haroon Sheikh denkt aan overgave, aan de autoriteit over je leven in andere handen leggen, denkt hij aan technologie. „Ook in Silicon Valley bestaat behoefte aan ontsnappen. Musk wil een betere wereld op Mars beginnen. Het Seasteading Institute wil op zee, buiten de territoriale wateren, een gemeenschap bouwen.”

Als Jensen vertelt dat overgave een poging is om je te verzoenen met je sterfelijkheid, neemt Kiza Magendane de groep mee naar Zuid-Afrika. Daar zag hij hoe de angst voor de dood

wordt bezworen „door intergenerationeel te denken”. „In Zuid-Afrika denk je niet: voordat ik doodga moet ik gepromoveerd zijn of een boek hebben geschreven, daar denk je: ik moet een kind achterlaten.”

Bastiaan Rijkema stuurt Jensen naar huis met de tip, alvorens haar verhaal te gaan schrijven, het voltallige oeuvre van Michel Houellebecq te (her)lezen. „Een van de thema's is: wat doen we hier eigenlijk nog, zonder God? In zijn beste boek, De Mogelijkheid van een eiland, staat notabene een sekte centraal.”

Wat Stine deze avond nog voor zichzelf hield, maar wel in het verhaal hiernaast opschrijft, is hoe zij drie jaar eerder een psychotische ervaring kreeg toen ze zich had overgegeven aan een 'tovenaar'.

Monique Snoeijen, chef Opinie.