

Openstaan voor je levensdoel

De verhalen van Gandhi en Josette

Bikram Lalbahadoersing

Sommigen mensen oogsten bewondering van de wereld, omdat ze doen wat ze moeten doen. Ze hebben hun levensopdracht te pakken! Maar vaak hebben ze dit niet cadeau gekregen. Om hun hart te openen en te kijken wat er in leeft, zijn ze door een intensief proces gegaan. Zeg maar gerust dat ze zich uit een diep dal met alle kracht omhoog hebben geworsteld.

Bekend is de geschiedenis van Gandhi. De kleine advocaat is later de grote profeet van geweldloosheid geworden. Gandhi wilde aanvankelijk een geslaagde advocaat worden, maar op een zekere nacht op het treinstation van Pietermaritzburg (Zuid-Afrika) ontvouwde zich daar een andere toekomst. Daarna heeft hij onverzettelijk en onophoudelijk gestreden voor zaken die door zijn geweten werden ingegeven. Ook de Nederlandse Josette van Leeuwen had een zandere toekomst voor zichzelf bedacht. Maar ze kreeg in 2003 borstkanker. 'Yoga is mijn redding geweest', zegt ze. Onophoudelijk zet ze zich in om met haar eigen ervaringen andere (ex-)kankerpatiënten te helpen met behulp van yoga. Dat doet ze met H-yoga, een aangepast yogaprogramma, bedoeld voor (ex-)kankerpatiënten. Hoewel ze weinig medewerking krijgt vanuit de medische sector gaat ze toch door met haar missie. Ze doet wat ze moet doen!

Een nacht op het station

Te vaak wordt Gandhi gezien als de man die de Engelse overheersers met geweldloos verzet wegjoeg uit India. Daarmee wordt zijn levenswijze ernstig tekortgedaan. Gandhi heeft een grotere strijd geleverd tegen de eigen Indiërs. En dat ook weer op een geweldloze manier. Hij bleef zijn eigen geweten volgen, ook al stond zijn reputatie als volksleider of hindoe op het spel. In de benadering van zijn opposenten onderzocht Gandhi consciëntieus zijn eigen bedoelingen. Waren die zuiver? Was hij niet gericht

op naam en faam? Handelde hij misschien uit angst? Openheid voor de donkere kanten van de eigen geest maakte dat hij ook toegang kreeg tot de harten van anderen en hun geest ook kon openen.

Nadat Gandhi op 11 juni 1891 als advocaat was geregistreerd aan het Hooggerechts-hof in Londen, vertrok hij de volgende dag per boot terug naar India. Zoals vele Indiase advocaten in die tijd was ook Gandhi naar Engeland afgereisd voor zijn studie. De afgestudeerden uit Engeland bekleedden vervolgens hoge posities in de koloniale ambtenarij, maar Gandhi niet. Ongeveer twee jaar lang bleef hij werkloos. Zijn familieleden, vooral diegenen die zijn dure studie hadden bekostigd, raakten teleurgesteld in Gandhi. Gelukkig wilde begin 1893 een islamitische firma hem als hun advocaat voor een jaar uitzenden naar Zuid-Afrika.

In Afrika had Gandhi voor zichzelf een eenvoudige opdracht, namelijk de rechtszaken winnen, geld verdienen en een begin maken met zijn carrière. Maar zo eenvoudig was het niet. Hij kreeg te maken met de apartheid. Hij werd 'koelie' genoemd, wat 'lastdrager' betekent. Ook zag Gandhi de gescheiden werelden tussen de blanken en de kleurlingen. Het verbaasde hem hoe de kleurlingen zich neerlegden bij de apartheidspolitiek, en dat ze ook onderling wedijverden om de status van de blanke te benaderen. Voor een proces moest hij naar Pretoria, de hoofdstad van Transvaal. De firma in Durban reserveerde een eersteklas ticket voor Gandhi voor de nachttrein. Onderweg in Pieter-

dorpen zijn er gescheiden waterputten voor de hogere kaste hindoes, de lagere kasten en de kastelozen. Vanzelfsprekend mag een onaanraakbare geen hindoe-huis, een -winkel of een -tempel betreden. In de dorpen wonen de kastelozen aan de uiterste rand, in de steden wonen ze in de ellendigste sloppenwijken. En mocht er een hindoe toch per ongeluk in aanraking komen met een kasteloze dan moet hij zich reinigen volgens godsdienstige voorschriften. In sommige streken is een hindoe tot rituele reiniging verplicht als de schaduw van een onaanraakbare op hem valt. Want ook de schaduw van een kasteloze is onrein. Weer in andere streken van India worden onaanraakbaren middels ru-roer gewaarschuwd dat er een kaste hindoe aankomt. Men dient dan de weg onmiddellijk te verlaten.

Tientallen grote religieuze hervormers hebben zich zeer kritisch uitgelaten over het kastenstelsel. Het wordt als een uitwas binnen het hindoeïsme gezien. Er waren kastelozen die het christelijk of islamitisch geloof aannamen om aan de vernederingen te ontsnappen, maar langzamerhand is het stelsel ook overgenomen door sommige Indiase christenen en moslims. 'Ik wil niet reïncarneren', zei Gandhi weleens, 'maar als het toch moet dan wil ik als een kasteloze worden geboren, zodat ik hun lijden en de belediging die ze ondergaan kan delen.' Gandhi's idee van vrijheid sloot maatschappelijke immoraliteit evenzeer uit als Britse overheersers.

In 1918 werd Gandhi uitgenodigd om een vergadering toe te spreken over de lotsverbetering van de onaanraakbaren. Hij begon zijn voordracht met de vraag hoeveel kastelozen er aanwezig waren op de vergadering. Niemand reageerde. Gandhi weigerde verder te spreken op die bijeenkomst. Niet lang daarna kwam er een onaanraakbaar gezin in de ashram van Gandhi wonen. Er brak een storm los in de gemeenschap, want alles was besmet! De giften liepen terug, de vrouwen weigerden met de kasteloze vrouw om te gaan. Gandhi deed tevergeefs een beroep op redelijkheid. Hij zag dat het kastenstelsel even hardnekkig was als andere vooroorde-

len als rassendiscriminatie en dogmatisme. Met het verstand kan hij er niet bij komen. Ondertussen had mevrouw Gandhi te kennen gegeven dat ze niet meer in de ashram wilde verblijven. Daarop adopteerde Gandhi de dochter van het onaanraakbare echtpaar als zijn eigen dochter. Mevrouw Gandhi zag dat de strijd van haar man tegen de uitwassen van de eigen cultuur zeer ernstig was en bleef uiteindelijk toch in de ashram.

Vele orthodoxe hindoes waren ontzettend tegen Gandhi's sympathie voor de onaanraakbaren. Maar Gandhi verklaarde als hindoe dat als men hem kon bewijzen dat het kastenstelsel een wezenlijk bestanddeel van het hindoeïsme zou zijn, dat hij dan openlijk in opstand zou komen tegen het hindoeïsme zelf. Uiteindelijk kwam Gandhi zover dat hij een positieve naam aan de kastelozen gaf, namelijk Harijan, kinderen van God. Gestemd door Gandhi namen Harijans vanaf dat moment een prominentere rol in de Indiase samenleving. In 1948 werd de Harijan dr. Ambedkar door de nieuwe regering van onafhankelijk India verzocht om leiding te geven aan de Commissie voor de Nieuwe Wetgeving van India. In de Indiase grondwet is discriminatie op basis van kaste verboden. De overheid voert al een geruime tijd actief beleid om de achterstand van de kastelozen weg te werken.

Reïncarnatie werd en wordt nog steeds als een religieus argument door orthodoxe hindoes aangevoerd om onaanraakbaarheid te rechtvaardigen. Ieder mens krijgt de rekening van zijn handelen op een gegeven moment gepresenteerd. Wat men zaait zal men ook oogsten, maar dan ook over verschillende levens. Doet men goed dan kan men opklimmen tot een geboorte in een hoge kaste, met veel wijsheid en wereldlijk goede omstandigheden. Maar het tegenovergestelde gebeurt ook. Slechte mensen zullen in een lagere kaste in erbarmelijke omstandigheden worden geboren. Dus men heeft het aan zichzelf te danken, is de gedachte. Maar Gandhi keek vooral naar wat iemand kan doen om de medemens uit pijnlijke situaties te bevrijden, om de medemens echt te



helpen. 'Ze zijn niet te helpen', zeiden vele orthodoxen, 'ze zijn voor dit leven door hun karma geprogrammeerd. Hoe groot ook de liefde is waarmee je het dier grootbrengt, een varken blijft altijd op zoek naar modder.' Gandhi was het hier niet mee eens. Hij geloofde in de verheffing van de mens, hoezeer die ook belast was met karma uit voorgaande levens. Het feit dat een ziel weer als een mens is geïncarneerd, betekent dat de ziel naast het verwerken van oud karma ook verder wil groeien en ontwikkelen.

Durf naar binnen te kijken!

Een belangrijk onderdeel van het spirituele leven, vond Gandhi, is het afpellen van de verschillende schillen die we gedurende de vele levens hebben verzameld. Het is te vergelijken met een toneelstuk waarin dezelfde acteur verschillende kostuums aantrekt om de diverse personages te vertolken. Na verloop van tijd vergeet het publiek de ware identiteit van de acteur, ook de acteur gaat helemaal op in zijn rol. Vele kostuums en teksten zijn delen van onze identiteit gewor-

den. Deze rollen bepalen ook het innerlijke leven, het gesprek wat we in onszelf voeren. Vanuit de gedachte van karma en reïncarnatie neemt een mens rollen en teksten uit verschillende levens mee naar dit leven. En ook in dit leven krijgen we labels opgeplakt. Dit proces handhaaft de innerlijke dialoog met onszelf, wat weer voor ons bepaalt hoe te denken en te handelen in bepaalde situaties. Gandhi probeerde zich telkens bewust te worden van zijn innerlijke dialoog. Messcherp analyseerde hij zijn binnenwereld en betrapte zichzelf verschillende keren op zwakheden.

Een voorval wat Gandhi nooit heeft kunnen vergeten is het overlijden van zijn vader. Gandhi was zestien toen zijn vader ten gevolge van een wondontsteking bedlegerig werd. Hij hielp zijn moeder bij het verzorgen. Vaak bleef Gandhi de benen van zijn vader masseren totdat hij in slaap viel. Gandhi was in op die leeftijd al getrouwd. Kinderhuwelijken waren in die tijd gewoon. Gandhi's vrouw was vijftien en hoogzwanger. Op een zekere avond nam de oom van Gandhi het masseren van vaders benen over en Gandhi zelf ging snel naar zijn slaapkamer en wakte zijn vrouw om gemeenschap te hebben. Iets later werd er op de deur geklopt. Gandhi's vader was overleden. Gandhi's kind stierf drie dagen na de geboorte. De 'schaamte over mijn vleselijke lusten op het kritieke ogenblik van mijn vaders dood is een smet die ik nooit heb kunnen uitwissen of vergeten', vertelde Gandhi enkele decennia later. Ook weet hij de sterfte van zijn pasgeboren kind aan gemeenschap laat in de zwangerschap. Dat verdubbelde zijn schuldgevoel.

Om de gangen van de geest te doorgronden maakte Gandhi gebruik van een godsdienstig spirituele oefening, vasten. Vasten beperkte zich niet alleen tot het onthouden van bepaalde soort voeding of voedsel in het geheel, het betrof ook vasten op seksueel gebied en spreken. Gandhi had een jaar lang iedere maandag een 'zwijgdag'. Als iemand toch nog om een onderhoud vroeg dan luisterde hij en krabbelde zo nu en dan een

antwoord op een papiertje. Later vertelde Gandhi dat deze stiltedagen voor hem noodzakelijk waren, omdat hij heel hard werkte, voortdurend grote mensenmassa's toesprak, enz. Het zwijgen bood hem de ruimte voor rust en spirituele oefening. In de stilte kon hij afdalen naar zijn innerlijke motieven en inspiratie. Deze oefening creëerde de openheid in zijn geest, waardoor hij zijn schaduwkanten kon accepteren. Hij kon ieder mens omarmen, ook hen die hem vijandig gezind waren. Dat was Gandhi's levensdoel, voortgekomen uit de crisis van die bewuste nacht op het station in Pietermaritzburg, in Zuid-Afrika.

Borstkanker

De Amsterdamse Josette van Leeuwen (48), een energieke en opgewekte vrouw, schrikt ervan als ik haar vertel dat ik haar in een artikel wil vergelijken met Gandhi. 'Ik heb de wereldgeschiedenis niet veranderd', zegt ze enigszins verbaasd. Maar net als Gandhi heeft haar leven een diepe crisis gekend, meerdere zelfs! En uiteindelijk brachten die ervaringen Josette op het spoor van haar huidige leven. In 2003 kreeg ze borstkanker. Enkele weken na dit slechte nieuws kreeg ze een miskraam. Daarna volgde een borstamputatie en liep ook nog haar huwelijk op de klippen. Tijdens de chemokuren overleed haar moeder. De existentiële vragen drongen zich op. Wat is de reden dat ik dit meemaak? Wie ben ik, wat vind ik belangrijk, wat wil ik in de tijd dat ik nog leef echt bereiken, en hoe ga ik dat vormgeven?

Josette ziet dat haar ziekte naast een genetische component duidelijk ook met zingeving te maken had. Ze vond dat ze ver van haar authentieke zelf stond. Ze had haar hele jeugd al gezocht naar een bepaalde richting in haar leven. Ze haalde onder andere veel inspiratie uit het leven van ETTY HILLESUM. Maar het lukte Josette niet om haar innerlijke kompas te volgen, te doen wat ze echt wilde doen. De borstkanker zette alles radicaal op zijn kop. Terugkijkend zegt ze dat ze ervan overtuigd is dat ze er nu niet meer zou zijn als ze haar oude levensstijl had voortgezet.

Voor de meeste mensen is het een herkenbaar verschijnsel, namelijk iets anders in het leven willen doen dan wat men nu doet. Vaak proberen we op een hoopvolle manier het goede doel nog ergens in de toekomst te plaatsen; als de kinderen de deur uit zijn, als ik mijn hypotheek heb afbetaald of met pensioen ben, etc. Er zijn altijd wel 'urgenter' zaken die om voorrang vragen. Maar toen Josette hoorde dat ze kanker had, realiseerde ze zich dat ze, wilde ze verder leven, dat ze fundamentele keuzes moest maken. Radicaal gooide ze haar leven om, maakte een einde aan haar huwelijk en koos voor dat waar zij innerlijk altijd naar verlangde. Ze begon aan een yoga-opleiding terwijl ze langzaam herstelde van de chemokuren. En wonderlijk genoeg had ze er nu ook de energie voor. 'Niet zo gek', vertelt Josette, 'want het was nu of nooit! Vaak zijn we zo bang voor echte veranderingen in het leven dat we de stappen tot die veranderingen niet



durven te zetten. Sommigen van ons durven er niet eens aan te denken om hun zogenaamde veilige wereld te verlaten en echte keuzes te maken. In die zin is de ziekte een keerpunt geweest in mijn leven.'

Eenmaal de keuze gemaakt, zat Josette helemaal aan de grond, ze had het gevoel alsof ze haar identiteit kwijt was, alle maskers waren afgevallen. Ze kwam in een grote leegte terecht. Toen kwamen de vragen als 'wie ben ik en wat wil ik doen als ik werkelijk mag leven zoals ik wil leven?' Dat was een eenzaam en pijnlijk proces. Het kost zichtbaar moeite voor Josette om over deze periode te praten. Haar ogen schieten vol terwijl ze eraan terugdenkt. 'Er waren veel goedaardige mensen die me wilden helpen maar ze begrepen niet waar ik doorheen ging. Leven en dood waren beiden zo in mij aanwezig, van een zwangerschap raakte ik in de overgang door de chemokuren. Alles stond op zijn kop. Mensen om me heen waren zo geschokt dat ik ze begon te troosten. Tegelijkertijd ging ik door een vierdubbel rouwproces'.

Yoga, zegt Josette, werd haar redding. 'Yoga hielp mij bij het zoeken naar antwoorden op existentiële vragen, maar ook op sommige pijnlijke persoonlijke vragen. Ik ervoer dat ik door de yoga weer goed in contact kwam met mezelf. Ik wilde in contact staan met mijn emoties van wanhoop, angst en teleurstelling. Dankzij de yoga was ik in staat die verbinding aan te gaan met het diepste in mijzelf. Ik leerde beter luisteren naar wat de ziekte mij te vertellen had. En wat ik nu werkelijk nodig had. Het gaf mij inzicht, en langzaam was ik in staat een fundament te leggen. Yoga gaf me de rust, zachtheid en vertrouwen. Ik stelde me open voor het zelfhelende vermogen van mijn lichaam.'

H-yoga

Josette kon beter naar binnen kijken en loslaten. 'Het is niet zo dat ik nu alles heb losgelaten', voegt ze eraan toe. 'Wel ben ik zo dankbaar voor de steun die ik aan yoga heb gehad dat ik het aan alle (ex-)kankerpatiënten wil meegeven.' Volgens Josette kent

iedere kankerpatiënt een moment van existentiële crisis wanneer deze hoort dat hij kanker heeft. Josette helpt deze lotgenoten vanuit haar eigen ervaring. Eigenlijk zou je kunnen zeggen dat er niet eens over de ziekte wordt gesproken, maar de cursisten herkennen het wel. Iemand komt bijvoorbeeld na de les naar Josette en zegt precies dat gehoord te hebben wat hij nodig had. Josette geniet van deze momenten dat ze iets aanreikt wat bij anderen iets opent en steun geeft. Om haar vorm van yoga te onderscheiden van de reguliere yoga noemt ze haar vorm van yoga H-Yoga, afgeleid van Helende yoga.

Op (www.stichtingsaranederland.nl) haar website, zijn enkele aandoenlijke reacties van haar cursisten beschreven:

De diagnose kanker zette mijn leven op zijn kop, na een intensief traject van behandelingen was ik het contact met mijzelf behoorlijk kwijt. Ik was onrustig en had last van angsten. Door het beoefenen van H-yoga kreeg ik langzaam maar zeker het contact met mijn lichaam en geest terug, kwam ik dichterbij mijzelf en leerde ik mijzelf opnieuw en beter kennen. Dit heeft mij ontspannen en krachtig gemaakt en leer ik steeds meer de rust in mijzelf te vinden.

Hilde

Door H-yoga heb ik het vertrouwen gekregen dat emoties een soort 'voorbijgangers' zijn: ze komen, ze gaan, ze komen, ze gaan. Daarvoor was ik veel energie kwijt met het oplossen van mijn verdriet, dat nare gevoel moest weg. En ik verlangde er zo naar dat de tijd de angsten zou doen verdwijnen. Het gevolg was een overvol hoofd, gedachten die alle kanten opschoten. Toen ik net begon met H-yoga was dat hoofd na de les weer heerlijk opgeruimd, om vervolgens gedurende de week weer vol te lopen. Inmiddels ben ik zover dat mijn hoofd de hele week opgeruimd blijft. Door H-yoga maak ik me gewoon minder druk om die grote emoties die bij kanker horen. Laat maar komen,

ze gaan heus ook weer. Die wetenschap levert mij een hoop energie op.

Monique

Levensmissie

Zoals Gandhi na die koude avond op het station van Pietermaritzburg een bewuste keuze had gemaakt om te strijden voor de onderdrukten en slachtoffers van geweld, zo heeft Josette na de diagnose borstkanker en de medische behandelingen besloten haar leven radicaal om te gooien. Zij putte kracht uit yoga, waaruit het H-yoga-programma werd geboren. Ze is er dag en nacht mee bezig, door haar hoofd schieten telkens ideeën om H-yoga als een inktvlek over heel Nederland te laten uitbreiden, zodat in iedere stad of dorp H-yoga wordt gegeven aan (ex-)kankerpatiënten. Dat kost haar veel energie, maar het geeft haar ook veel energie. Josette is erg begaan met het lot van haar cursisten. En ze hoopt van harte dat de medische zorg dit programma meer en meer omarmt.

Er is veel onwetendheid over de effecten van yoga als aanvulling op het medische traject. Toch, en juist daarom blijft Josette met haar missie doorgaan. Soms krijgt ze het gevoel dat ze met een ploeg door een onontgonnen akker moet trekken. Maar de inspanning leidt ook tot resultaat, zoals bij de workshops H-yoga aan oncologisch personeel. De belangstellenden zijn vaak fysiotherapeuten, verpleegkundigen en medische secretaresses. Tijdens de workshop vertelt Josette over zichzelf, haar missie met H-yoga en doet ze een aantal aangepaste oefeningen. Daarnaast geeft ze de aanwezigen een oefening voor aanvoeling. 'Stel je voor dat je kanker hebt. Je hebt zojuist van je arts gehoord dat je kanker hebt. Je bent in shock en nu lig je op de yogamat. Heel veel gedachten gaan kras door je hoofd.' Josette vindt zo'n oefening een mooi uitgangspunt om het professionele aan te laten sluiten bij de ervaringen van de mensen waarmee ze iedere dag werken. Na afloop blijkt telkens weer dat deze opdracht heel lastig is. Maar over het



algemeen vinden de deelnemers de workshop zeer positief. Professionals die deze workshop volgen, raken overtuigd van de meerwaarde van H-yoga voor (ex-)kankerpatiënten en verwijzen patiënten door naar de H-yogalessen.

Vaak wordt aan Josette gevraagd of H-yoga kanker geneest. 'Nee, zegt ze stellig. Daarom noemt ze het geen Helende yoga, maar H-yoga. Het is uitermate geschikt zowel tijdens als na de medische behandelingen. Hierdoor verminderen angst en stress en langzaam kan het vertrouwen in het lichaam zich herstellen. H-yoga kan de (ex-)kankerpatiënt tot enorme steun zijn. Ook ik leerde stapje voor stapje te aanvaarden wat er gebeurd was en het contact te herstellen met mijn lichaam. Yoga gaf mij alles wat ik nodig had. Dat wil ik graag aan anderen doorgeven.'

'Ik kwam na de medische behandelingen in een zwart gat terecht en heb mijn eigen weg moeten vinden. Yoga heeft mij erbij geholpen, heeft voor mij de weg terug veel lichter gemaakt. Het verleden kunnen we niet veranderen. In mijn lessen geef ik tips hoe je daarom te richten op het hier-en-nu. Dat klinkt eenvoudig, maar dit kan na een traumatische ervaring als kanker ontzettend moeilijk zijn.'

Josette weet dat er nog een lange weg te gaan is, ze gaat stug door met haar missie. Ze kan en wil niet anders en is ervan overtuigd dat dit programma velen goed kan doen. En zoals bij Gandhi is het een voortdurende innerlijke strijd om zelf zoveel mogelijk open te zijn. Open zijn om de eigen motieven te onderzoeken, de eigen schaduwkanten onder ogen te zien, maar ook om de ander volwaardig te begrijpen. Het is een heel intensief proces. Josette weet niet hoeveel succes ze zal hebben, maar ze zal zich helemaal geven, net als Gandhi.

Ik ben heel blij met de H-yogalessen, Josette weet precies wat er allemaal gebeurt in het lichaam en de geest na zo'n traumatische ervaring. En hoe nu verder te gaan met het oppakken van het gewone leven.



Bikram Lalbahadoersing heeft psychologie en filosofie gestudeerd aan de Rijksuniversiteit Groningen. Daarna is hij werkzaam geweest als eindredacteur radio bij de Organisatie voor Hindoe Media. Momenteel is hij het hoofd van de Hindoe Geestelijke Verzorging bij de Dienst Geestelijke Verzorging van het Ministerie van Justitie. Daarnaast doet Bikram Lalbahadoersing onderzoek naar management en spiritualiteit vanuit de hindoe traditie.