

GOEROES

Stine Jensen

Goeroes

Mijn zoektocht naar de verleidingen en gevaren
van moderne spiritualiteit



HOLLANDS DIEP

AMSTERDAM

2019

Deze uitgave kwam tot stand door bemiddeling van Sebes & Bisseling
Literary Agency te Amsterdam.

© Stine Jensen, 2019
© Hollands Diep, Amsterdam 2019
Omslagontwerp: Bas van Vuurde, Haarlem
Typografie: Crius Group, Hulshout
Foto auteur: © Jan Reinier van Vliet

ISBN 978 90 488 3847 9
ISBN 978 90 488 3848 6 (e-book)
NUR 450

www.hollandsdiep.nl
www.overamstel.com

OVERAMSTEL
uitgevers

Hollands Diep is een imprint van Overamstel Uitgevers bv

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt
door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Inhoudsopgave

Proloog	7
1. Spirituele gekte in Frankrijk	11
Inleiding	11
Karmawiel	16
Nootmuskaat	27
Ontsnapping	31
Opschudding	36
2. De charismatische goeroe	41
Kenmerken	41
Gezonde en ongezonde goeroes	50
Kundalini Yoga en goeroes	62
3. De charismatische groep	67
Kenmerken	67
Groepsafhankelijkheid	72
Spirituele gemeenschap	77
Afvallige	80
4. Charismatische technieken	86
ASC	86
Knappen	89
Technieken	94
Kundalini	98

5. Charismatische emoties	102
Overgave	102
Extase	108
Kwetsbaarheid	110
6. Charismatische ideeën	115
Een simpel idee	115
Meer ideeën	124
Positief, negatief, neutraal	128
7. Waarom vrouwen spiritueel worden	133
Mannelijke en vrouwelijke goeroes	133
I am woman	138
Gender	140
Grace	145
8. De koekjeszaak	152
De advocaat	152
Confrontatie	157
Epiloog	165
Overgave als keuze	168
Literatuur	171
Series en documentaires	174

Proloog

Er zijn van die herinneringen die ergens liggen te sluimeren om op onbewaakte momenten door de kieren van mijn geheugen te breken. Ik zou ze het liefst kwijtraken. Als ik de afwas doe, of een eindje ga fietsen. Het begint altijd met een beeld. Ik zie een grote groep mensen, zo'n zestig, gehuld in witte kleding, in kleermakerszit op schapenvellen, verspreid over een grote ruimte met hoge ramen. Ze zijn geblinddoekt en zitten met hun handen gestrekt in de lucht.

Ik zit daartussen en voel de zon op mijn gezicht. Dat voelt lekker, echt heel goed. Ik ben geconcentreerd bezig met een vermoeiende beweging, mijn handen zwaaien in de lucht, en ik ben iets aan het zingen, al weet ik niet meer precies wat. In elk geval iets repetitiefs, een mantra. Ik zing hard want alleen dan lukt het me om mijn handen in de lucht te houden. Ook dat voelt goed, ik kan het volhouden, ik ben sterk, ik overwin mijn geest niet door wilskracht maar door overgave.

Maar dan voel ik opeens iets vreemds in mijn hoofd. Een razende helderheid en afstandelijkheid van mijn eigen gedachten.

Ik doe mijn blinddoek af en kijk om me heen. Ik zie hoe sommigen spastische bewegingen maken – ze schokken met hun hele lichaam. Anderen hebben een volmaakte glimlach op hun gezicht.

Een van de begeleiders heeft gezien dat ik mijn blinddoek heb afgedaan en komt naar me toe.

‘Is alles oké?’ vraagt ze.

‘Ja,’ lieg ik.

Maar er is iets niet oké. Er is iets heel vreemds met mijn hoofd aan de hand. Het is alsof mijn bewustzijn aan het splijten is. Zeker, je geest kan rare dingen doen, je kunt zelfs een sprongetje maken als je mediteert. Negentig procent van onze geestelijke capaciteiten blijven ongebruikt, heb ik tijdens de yogalessen ervaren. Maar dit?

‘Het gaat prima,’ zeg ik nog een keer, alsof ik mezelf wil overtuigen. ‘Maar nu ga ik even naar de wc.’

De begeleider houdt me niet tegen. Vreemd, eerder was ze nogal strikt en rigide toen ik tegensputterde dat ik geen blinddoek op wilde. Ze is alweer op weg naar iemand anders.

Ik sta op en loop langs de mensen. Ik moet er even uit, even langs de zijlijn van de zaal gaan staan zodat mijn hoofd weer op orde komt. Waarschijnlijk is de meditatie me teveel geworden, hou ik me voor. Of de zon op mijn gezicht. Of de groep, waarin ik me een outsider voel. Iedereen doet zo serieus. Ik voel me hier alleen.

Mijn hoofd is toe aan wat frisse lucht. Het is alsof ik opeens twee hoofden ben. Twee enorme hoofden, dat voelt als twee teveel. Ik moet verdomme uit mijn hoofd tijdens deze meditatiecursus, het lijf in, niet mijn gedachten verdubbelen. Het wordt niet minder, maar erger. Niet prettig. Ik moet naar buiten, even weg hier, kijken of ik mijn hoofd op orde krijg.

Ik zie dat iemands anders ook haar blinddoek heeft afgedaan en verschrikt om zich heen kijkt. Ze ziet er niet best uit. Ik overweeg om naar haar te zwaaien, maar dat zou raar zijn, ik sta hier immers te observeren vanaf een afstandje.

Mijn hersenen drukken tegen mijn hersenpan aan, alsof ze door mijn schedel willen breken. Ik observeer mezelf en ik lijk wel gek te worden. Iets neemt afstand van mijn zelf, en ik kan er niet meer terug naartoe.

Ik wil naar buiten, ik moet naar buiten, dat helpt vast, en anders moet ik maar gewoon ademhalen, dat hebben ze me geleerd. Ik en mijn zelf lopen gewoon even buiten, dan komen we tot rust.

Ik zal ook mijn mobiele telefoon halen en mijn zus bellen, even een realitycheck doen. Dan moet ik naar mijn kamer, nou ja mijn kamer, de kamer die ik met zes anderen deel. Wat een kutzooi is het daar, niet normaal, er ligt van alles op de grond, waarom ligt er van alles op de grond? O ja, omdat we geblinddoekt waren toen we opstonden, midden in de nacht. Nu mijn telefoon zoeken, zus bellen.

‘Hallo, hallo? Ben jij dat?’ zeg ik gejaagd.

‘Ja, wat is er, je klinkt niet goed?’

‘Nee, niet goed, ik moet hier geloof ik weg.’

‘Je klinkt gestrest.’

‘Eh, ja, ik weet niet, ik heb het hier niet naar mijn zin.’

‘Yoga moet toch goed voor je zijn?’

‘Ja, maar mijn hoofd voelt niet helemaal oké.’

‘O. Nou misschien moet je maar naar huis dan.’ Mijn zus klinkt ongeduldig.

‘Ja, misschien wel, maar dan moet mijn hoofd zich eerst weer normaal gaan voelen.’

‘Je klinkt erg gestrest.’

‘Ja, dat zei je al.’

‘Ik bel je later nog wel even, oké?’

‘Oké.’

Zo, realitycheck, is mijn hoofd al weer normaal?

Nog niet.

Het gaat schemeren, ik ga wandelen, even weg hier, naar buiten.

Ik ben buiten, het is donker. Er is hier niks. Geen idee waar ik heen kan wandelen.

Ik word bang.

Dat observeer ik.

Nog even en ik raak in paniek.

Nee, ik ben het al.

Ja, ik ben het al.

Ik ben volkomen in paniek.

Ik kijk achterom.

Hoe ben ik hier in vredesnaam terechtgekomen?

En: hoe kom ik hier zo snel mogelijk weg?

1. Spirituele gekte in Frankrijk

Inleiding

In de lente van 2016 deed ik mee aan de cursus ‘Mind and Meditation’ in Frankrijk. Dit is een standaardonderdeel van de Kundalini Yoga-opleiding voor gevorderden. Kundalini Yoga is een dynamische vorm van yoga die werkt met diverse technieken: oefeningen, mantra’s zingen, meditatie. Uitgangspunt is om de energie die je opslaat in je onderlijf omhoog te brengen, zodat je vitaler en bewuster in het leven kunt staan.

Het wordt ook wel de yoga van het bewustzijn genoemd. Uiteindelijk draait het om bewustwording en inzicht in de vraag hoe je leeft. Het was voor het eerst dat ik bij de leraar Karta Singh een module volgde. De eerste paar modules van de opleiding volgde ik in Havelte, bij een andere leraar, en ik was toe aan verandering. Ik wilde meer pit en energie, in deze groep lag de helft te slapen tijdens het ochtendritueel en dat werkte voor mij niet. Wilde ik het voor elkaar krijgen om om vijf uur ’s ochtends yoga en meditatie te gaan doen, dan had ik de groep nodig. *A change of scenery*, nieuwe mensen, iets anders dus. Toen ik hoorde dat twee bevriende yogi’s naar Frankrijk gingen om bij Karta deze module te volgen, besloot ik ook te gaan. Deze leraar had nogal 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 toenaar

wilde ik weleens aan het werk zien. Ik gaf me zonder daar al te lang over na te denken op. Een aantal weken later verliet ik de opleidingsweek echter in totale paniek.

Eerder schreef ik het boek *Go East* (2015) over de populariteit van yoga, mindfulness en meditatie in het Westen. Ik beschreef daarin hoe Kundalini Yoga mij geholpen heeft bij een burn-out. Ik voelde me weer levendig, in contact met mijn lijf, en in staat tot meer compassie en zorg voor anderen. Ik stond ook stil bij de keerzijde van spirituele bewegingen, maar de balans viel voor mij al met al positief uit. Zeker, er zat een sektarische kant aan het geheel: zo wordt er gewerkt met 'levels', spirituele namen, is er de aanbidding van één spirituele leider, namelijk Yogi Bhajan, en zijn er allerlei aanbevelingen over het dragen van witte kleding, haardracht, eten en seksualiteit. Sommige medestudenten gingen daar volstrekt devoot mee om, maar ik zag ze voornamelijk als tips waar je wel of niet wat mee kon doen. Er was dwang noch straf op het wel of niet volgen van deze regels, of op het uit de gemeenschap stappen. Die gemeenschap was ook al aardig diffuus: je zag mensen weliswaar tijdens je opleiding en werd aangemoedigd elkaar te ondersteunen, maar verder leidden de meeste hun eigen leven.

Ook werd je als individu geen grote sommen geld uit de zak geklopt als het om de opleidingsweken ging, hoewel je daar ook wel enkele vraagtekens bij kon plaatsen. De week in Frankrijk kostte 995 euro per student. Als er zestig deelnemers op afkomen komt er een aardige geldstroom op gang met 60.000 (!) euro inkomsten per opleidingsweek. Een deel daarvan gaat naar de IKITYA, de formele organisatie die de licenties levert en materialen zoals dvd's en readers met hoge prijzen van bijvoorbeeld zo'n 108 euro per stuk voor een bundel kopieën en daarnaast word je aangespoord tien procent van je inkomen af te staan aan de overkoepelende organisatie en *seva* (diensten) te verrichten.

Aan verlichting hangt dus een prijskaartje. Aan de onderkant van het model gaat het nog om je persoonlijke ontwikkeling maar hoe verder je de hiërarchische ladder beklimt, hoe meer de prijzen vaak oplopen. Er is dus een overgangsgebied waarin de kleine persoonlijke ontdekkingsreis van verlichting verandert in business waar grote bedragen mee gemoeid kunnen zijn.

Na mijn ervaringen in Frankrijk, waar ik de schaduwzijde van een spirituele training ervoer, stopte ik tijdelijk met yoga omdat de traumatische beelden elke keer als ik op een mat ging zitten in alle hevigheid terugkwamen. Geen yoga beoefenen betekende voor mij geen houvast meer in moeilijke tijden, want het was mijn medicijn voor een kalmere geest geworden.

Maar ik was gaan twifelen aan het medicijn dat ik zo harts-tochtelijk verdedigde in mijn boek en in de media: waren de effecten die ik toeschreef aan yoga en meditatie ook iets wat ik mezelf had wijsgemaakt? Immers, als de dingen goed gingen, dan schreef ik het vaak toe aan yoga. Ging het minder, moest ik dat gewoon wat meer doen. Waren meditatie en yoga vooral succesvolle placebo's? Toch wilde ik het kind niet met het badwater weggoien. Yoga had me zoveel moois gebracht. Had ik wellicht gewoon pech gehad en een slechte leraar getroffen?

Voor mij was het volstrekt evident dat er iets was gebeurd dat grensoverschrijdend, zelfs crimineel was, maar ik stond daarin alleen in de zin dat ik als enige de opleidingsweek verliet. Hoe was het mogelijk dat ik als enige was weggegaan uit Frankrijk en protest aantekende tegen wat daar gebeurde? Dat is de persoonlijke vraag die dit boek voortstuwt. Ik leg mijn ervaringen onder een filosofisch vergrootglas om de onderwerping van het ego aan een idee of een leider, nader te onderzoeken. De andere vraag van dit boek is: wat markeert het verschil tussen een gezonde mind-bodytraining en manipulatieve hersenspoeling? Met andere woorden, waar precies houdt een gezond en he-

lend spiritueel zelfonderzoek op en krijgt de gevaarlijke kant de overhand?

Ik voerde gesprekken met yoga- en andere spirituele leraren over ethische codes, de relatie leerling-leraar en de aantrekkingskracht van een spirituele gemeenschap, die van Kundalini Yoga in het bijzonder; sommigen van hen hebben hun opleiding bij Karta gevolgd. De inzichten daaruit verwerk ik in dit boek. Ook las ik veel en zag ik veel over sekten en goeroes omdat ik me afvroeg in hoeverre er in Frankrijk sektarische technieken waren toegepast.

De meeste boeken en documentaires gaan over bekende sektarische bewegingen die in de jaren zeventig en tachtig groot werden. Er was toen in de Verenigde Staten een grote toename aan wat 'nieuwe religieuze bewegingen' worden genoemd zoals People's Temple, Scientology, EST (Erhard Seminar Trainings) en Bhagwan. De literatuur richt zich doorgaans op de dramatische ontsporingen en de uitwassen, zoals de collectieve zelfmoord van 914 aanhangers van de People's Temple van Jim Jones in Jonestown of die van 39 leden van de Amerikaanse ufo-sekte Heaven's Gate. In beide bewegingen was het einde der tijden afgekondigd door de leider. Of ze gaan over de vergiftigingen, geweld- en omkoopschandalen in de Bhagwan-commune in Oregon zoals in de zesdelige Netflixserie *Wild Wild Country* (2018).

Een deel van de recente literatuur is echter breder en gaat over de verleidingen en gevaren van moderne spiritualiteit in het algemeen, met aandacht voor de groepsprocessen en technieken die worden ingezet. In een vermoeide samenleving met veel digitale prikkels, onzekerheid en chaos worden onder meer yoga, meditatie en boeddhisme als 'medicijn' populair, omdat zij de technieken bieden om de geest te kalmeren. Tegelijkertijd vormt de onrustige samenleving ook een potentiële voedings-

bodem voor uitwassen en mogelijke spirituele radicalisering. Want het gapende gat van betekenisgeving wordt ook opgevuld door een wildgroei aan coaches, yogaleraren en selfmade goeroes die handvatten bieden hoe te leven.

In dat klimaat is er ook, zoals schrijver Laura Woollett opmerkte in *The Guardian*, een opmerkelijke koppeling ontstaan tussen *cult* (sekte) en *cool*. Er is een rage rondom boeken waarin jonge vrouwen vallen voor een sekte, zoals *The Girls* (2016) van Emma Cline, en een hernieuwde belangstelling voor de idealistische communitarisme in de jaren tachtig zoals die van Bhagwan. Behalve *Wild Wild Country* – dé hit van Netflix –, kondigde Quentin Tarantino zijn heldhaftige film over *The Manson Family* met veel tromgeroffel aan als het vijftigjarige ‘jubileum’ van de moorden in opdracht van de sekteleider. Mij viel de kanteling ook al op in de serie *The Americans* (2013-2018). Daarin komt de zogenaamde EST-beweging – die ooit te boek stond als een gevaarlijke hersenspoelbeweging uit de jaren zeventig – als tamelijk gezond en boeiend alternatief uit de verf als je het afzet tegen het gewelddadige bestaan van een van de hoofdrolspelers. Verder stortte entertainer Gordon zich in zijn programma *Gordon in Wonderland* (2018) met enthousiasme in een Bhagwanmeditatie en fantaseerde hij kortstondig over de aantrekkelijke kanten van het leven in een commune.

Dit boek is meer dan het verhaal over de manipulatieve gaven van een goeroe en de sektarische technieken die je ook in ‘gewone’ yoga-, mindfulness- en meditatiebeoefening tegen kunt komen. Het gaat over mijn eigen en de bredere maatschappelijke zoektocht naar geluk, licht, liefde, rust en ontspanning, en over de vraag wanneer een gezonde zoektocht omslaat in een ongezonde. Het gaat over de verleidingen en valkuilen die een spirituele weg met zich mee kan brengen.

Ik onderscheid in dit boek vijf verleidingen van de spirituele be-

oefening: naast de charismatische goeroe en het zoekende individu – waar het merendeel van de literatuur zich op stort – zijn er de charismatische groep, charismatische technieken, charismatische emoties en charismatische ideeën. Ik wijd ook een hoofdstuk aan gender en de aantrekkingskracht van spiritualiteit op vrouwen. Hoewel de hiërarchische structuur en organisatie vaak patriarchaal is – verreweg alle goeroes zijn mannen –, zijn er goede redenen voor vrouwen om een spirituele afslag te nemen. Dat gold ook voor mij omdat ik er kennismaakte met andere ideeën over sekserelaties die minder conflictueus waren. Binnen het feministische autonomie-model van hard werken, strijden en carrière maken zoals ik dat tot dan toe vooral kende, was ik tegen bepaalde grenzen aangelopen. Tot slot zoek ik uit hoe bepaald kan worden of er in Frankrijk een grens werd overschreden en door wie: de gemeenschap van leraren, een strafadvocaat of door mijzelf?

Maar eerst moet ik terug naar Frankrijk.

Karmawiel

‘Hier is het.’

De taxichauffeur wees naar een boerderij. Na een moeizame tocht door stakingen in het openbaar vervoer en overal militaire politie in verband met vrees voor nieuwe aanslagen in Frankrijk zoals die nog geen twee maanden geleden, in januari 2016, had ik eindelijk de plek van bestemming bereikt: een op het eerste gezicht wat afstandse afgelegen boerderij in een klein dorp in de Franse Alpen.

Ik zag geen mensen – waar was iedereen? Hoe dan ook, zo op het eerste gezicht een mooie locatie. Een majestueuze besneeuwde bergketen was de blikvanger. Hier ging het allemaal gebeuren: *mind and meditation!*

Helemaal vanzelfsprekend was het niet dat de cursus doorgang vond. Een week voor aanvang van de cursus ontving ik een telefoontje. Iemand van de organisatie ter plaatse, ene Gurprakash, vertelde mij dat de officiële internationale Kundalini Yoga-organisatie niet langer de certificaten ondersteunde van de door Karta gegeven trainingen. Of dat een probleem was. Zo ja, dan kon ik mijn geld terugkrijgen. Probleem? Ik had geen idee of het een probleem was, maar ik had ook geen tijd om me dat af te vragen, want ik stond op het punt een lezing te geven. Maar nee, ik zat daar niet per se voor het papiertje, ik wilde gewoon een week die training volgen. Bovendien: ik had er al zoveel voor moeten regelen – opvang dochter, werk verzetten – dat het veel voeten in de aarde zou hebben om nu nog te tornen aan het plan.

‘Komen de meeste mensen wel of niet?’ vroeg ik.

‘Er zijn nog geen afzeggingen,’ luidde het antwoord.

‘Oké, tot volgende week dan.’

Ik had door moeten vragen. Waarom nam een officiële organisatie afstand van Karta, wat was daarvoor de reden? Wat speelde er dat er geen certificaten werden uitgereikt? Maar ik vroeg niet door. In plaats daarvan voerde ik gehaast een telefoongesprek en deed ik niet al te moeilijk over papiertjes. Ook alle andere zaken die mij thuis hadden kunnen houden, zoals stakingen in het openbaar vervoer in Frankrijk die de weg ernaartoe flink zouden bemoeilijken, een boze opdrachtgever die ik moest teleurstellen omdat ik een lezing moest afzeggen, plus een kind dat helemaal niet wilde dat mama een week wegging, negeerde ik. Ik ging naar Frankrijk.

Ik moest vijftig euro afrekenen voor de rit, het was een aardig eind rijden vanaf het station.

‘Mocht er iets zijn, hier is mijn kaartje,’ zei de taxichauffeur.