

## *Als een regendruppel opgaat in de rivier*

Drie jaar geleden. De pianojuf van mijn dochter stuurt me naar de woonkamer in de hoop op die manier de volle aandacht van de kleine muzikante te veroveren. Op de sofa ga ik bovenop een boekje zitten. 'Three minute meditations' van David Harp. Ik weet niets over meditatie, ik heb het nog nooit geprobeerd. Ik open het boekje en stuit op een zin: 'Je bent niet je gedachten, je bent de observator van je gedachten.' Dingdong, dat komt binnen. Mijn gedachten gijzelen mij namelijk al jaren. Het is alsof een zware deur in mijn hoofd piepend en krakend wordt opgeduwd.

Ik kom thuis en trek mij terug op mijn werkkamer. Met een soort van nieuwsgierige opwinding ga ik op een stoel zitten met mijn handen op mijn knieën. Ik sluit mijn ogen en wacht af. Gedachten razen voorbij: van vervelende momenten in een werksituatie gisteren tot praktische zaken zoals het koken straks. Ik observeer de gedachten alsof ze op de kermis aan mij passeren en kom tot een indrukwekkende vaststelling: die gedachten maken niet mijn hele zijn uit maar vormen slechts één aspect ervan. Ik glimlach.

Het stoelzitten met gesloten ogen is intussen een ritueel geworden dat ik zo goed als dagelijks beoefen. Soms lopen gedachten elkaar overhoop achter mijn gesloten ogen en is het mediteren niet meer dan een moment om de continue informatiestroom af te zetten. Soms wordt mijn hoofd helemaal kalm als een rustige zee en zak ik in een soort van wakkere rust. In ieder geval doet het mij goed op een manier die ik niet makkelijk kan uitleggen.

Ik ga op zoek naar iemand die professioneel bezig is met meditatie en kom uit bij Johan Louncke. Hij combineert in zijn praktijk yogalessen, holistische massage en meditatie. Ik informeer naar een meditaties bij het Body and Mind centrum waar Johan lesgeeft, ze raden me aan om vooraf een Asudra yoga les te volgen. Asudra yoga? Dat is een rustige vorm van yoga die Johan zelf ontwikkeld heeft, zo krijg ik te horen.

Die zaterdag rol ik mijn yogamatje uit in een heldere ruimte op de eerste verdieping van het Body and Mind centrum. De meeste lesvolgers zijn matjes aan het schikken als een pezige lange man de ruimte binnenschrijdt en op het kleine podium vooraan in de yogaruimte gaat zitten. Hij heeft een kaal hoofd en grote bruine ogen waarmee hij de ruimte rondspiedt tot iedereen is geïnstalleerd. Elke yogaleraar heeft zijn eigen stijl. De les van Johan deint op zijn krachtig dragende stem. Op het ritme van zijn woorden kan je je denken uitschakelen en je overgeven aan de bewegingen die hij voor je uitstippelt. Het is als een rustige wandeling door een mooie groene omgeving. Op het einde van de les voel ik mij lenig en ontspannen en begrijp ik waarom de les een goede opwarmer voor de meditatie is.

Ongeveer de helft van de mensen volgt Johan naar een raamloos lokaal waar we ons kunnen installeren voor de geleide meditatie. Ik sluit mijn ogen en Johan neemt ons op opnieuw op sleeptouw met zijn stem. 'We nemen de beslissing om volledig stil te zitten. Om niet te krabben als het jeukt. Om niet te hoesten.' Hij gidst ons langs alle onderdelen van ons lichaam om ze op die manier hun plek te geven voor de komende veertig minuten. Dan geeft

hij zich mee over aan de stilte. Minuten verstrijken. Het volledig roerloos zijn lukt beter dan ik had gedacht. Ik stel vast dat ik inderdaad kan beslissen om niet te krabben wanneer ik een kriebeling gewaar wordt. Toch vind ik het niet zo aangenaam. Ik hoor de ademhaling van de mensen rondom mij, ik kan de beklemming van de vensterloze ruimte voelen met mijn ogen dicht. Geef mij maar mijn eigen kamertje.

Na de les spreek ik Johan aan. Zijn grote bruine ogen observeren meticuleus wat ik doe en zeg. Op het einde van mijn uitleg knikt mij me traag toe en haalt zijn agenda te voorschijn. We prikken een afspraak voor binnen een week.

Die avond snuister ik door de website van Johan. Ik lees over de holistische massages, een kunst die hij beoefent in meditatieve stemming. Ik volg mijn nieuwsgierigheid en leg een massage vast nog voor we elkaar zullen spreken. Twee dagen later lig ik op zijn behandelingsstafel.

In het eerste deel van de behandeling ben ik mij bewust van de aanrakingen: hij beweegt mijn armen en schouders, hij zet zachte druk op een reeks punten op mijn lichaam. Later lig ik op mijn rug, het observeren van zijn handelingen verdwijnt. De aanrakingen worden steeds zachter tot op een punt dat ik in een soort van verdwijnen vertoef. Na een tijd word ik gewaar dat hij het punt tussen mijn ogen aanraakt en voel ik mij weer landen op de tafel.

Vijf dagen later sta ik terug voor de deur van de smalle rijwoning. Dit keer gaan we niet naar de lichte behandelruimte op de eerste verdieping maar schotelt hij me een kop thee voor in de sobere woonruimte beneden. De woning is compact maar aangenaam. Geen enkel voorwerp is er achteloos neergepoot. Bij de achterdeur prijkt een groot Kristal (grote amethyst), de vlokjes daglicht glinsteren in de vele paarse vlakken. Ik ga zitten op de sofa, hij neemt plaats in de fauteuil met zijn handen in zijn schoot en kijkt mij met zijn grote ogen verwachtingsvol aan. Ik vertel hem over het boekje dat ik ontdekte zo'n drie jaar terug, over mijn stoelzitten sindsdien, over dat zinnetje dat het begin vormde van mijn innerlijk avontuur. 'Krishnamurti zou tevreden zijn,' zegt Johan. Hij vangt mijn vragende blik. 'Krishnamurti is een Indiër die in de jaren zeventig samen met een paar anderen de yogafilosofie in het Westen heeft geïntroduceerd. Op een bepaald moment kwam hij naar Nederland om het te hebben over meditatie. Er waren ontzettend veel geïnteresseerden. Hij nam drie uren de tijd om uit te leggen dat meditatie niet iets is dat je kan leren van iemand anders. Dus eigenlijk zoals jij het doet: gewoon je ogen dicht en bij jezelf komen. Prima, dat is de goede manier. Het gaat erom dat je naar binnen gaat.'

### **Is dat het doel? Tot jezelf komen?**

**JL:** 'Een doel hebben is een constructie van het ego. Meditatie gaat over wie/wat ben ik, wat is er in mij? Wat zijn de omstandigheden van mijn leven? Wat is bewustzijn? Wat observeert de gedachte? Wat observeert het geobserveerde? In meditatie kan het zijn dat je bewustzijn het overneemt van datgene dat je denkt dat je bent'

Hij laat het gezegde een paar seconden inwerken.

'Als je daar werkelijk naar toe gaat, naar binnen, is er geen ruimte meer voor gedachten. Gedachten zijn vaak aangeleerd, door ouders, door de omgeving. Gedachten worden geformuleerd in woorden. Ook woorden zijn aangeleerd. Vraag het maar aan dichters of schrijvers. Je kan de dingen nooit helemaal juist formuleren zoals je het wil met woorden, je kan in het beste geval in de buurt komen. Alleen de hele goeie schrijvers en dichters komen in de buurt en raken 'iets' aan. Als je met woorden jezelf zoekt, dan maak je een omweg. Woorden zijn ook wat je krijgt als je je bronnen zoekt in boeken, kranten, media, bij vrienden.'

Woorden kunnen waar en onwaar zijn. Meditatie is kijken naar wat er is. Dat kunnen woorden zijn, maar evengoed gedachten, herinneringen, verbeelding, fantasie gevoelens, emoties. Woorden zijn verbonden met het intellect, met taal, maar meditatie gaat niet over taal. Wat was er net voor er gedachten werden gevormd, net voor er emoties kwamen, wat was er toen?’

### **Iets puurs dat niet is gecontamineerd door oordeel?**

Johan schudt het hoofd.

**JL:** ‘Nu ben je weer aan het denken. Je gaat in de gedachten en je bent weer vertrokken. Het is net zoals bij de notie ‘aha, ik heb het!’ Hij knipt met zijn vingers. ‘Op het moment dat je dat zegt, dan heb je het niet. Als je denkt ‘nu begrijp ik het’, begrijp je het niet. ‘Nu weet ik het!’, dan weet je het niet. Omdat je dan iets vasthoudt. Je kan het leven niet vasthouden, het is nu.’ Hij knipt weer met zijn vingers. ‘En het is weg, het is iets anders.’

### **Dus het is eerder een soort van ‘gewoonweg zijn’?**

**JL:** ‘Gewoonweg zijn, dat noemt men in Sanskrit ‘Leela’: het spel van het universum. Zelf zou ik er geen woorden op plakken.’ Hij glimlacht.

*Het onnoembare*

### **Wat is meditatie?**

**JL:** ‘Eigenlijk is het heel simpel: meditatie is vaststellen dat je bent.’ Hij beweegt zijn schouders even en laat ze los. ‘Ik ben. Dat gevoel ‘ik ben’ is altijd aanwezig. Dat is je bewustzijn. Als sinds je heel klein was, was het er. Een kind is zich aanvankelijk nog niet bewust van een ego. Op het moment dat een kind zichzelf herkent in de spiegel, verdwijnt er iets. Hij wijst buiten zichzelf naar de spiegel ‘dat ben ik’, en de conditionering vanuit de omgeving begint. Vanuit de beste bedoelingen natuurlijk.’ Hij glimlacht en leunt naar voor. ‘Op het moment dat je begint in te vullen: ‘ik ben mannelijk, ik ben vrouwelijk’, dan ben je al de helft kwijt. Dan ga je naar je ego, naar wie je denkt dat je bent. Dat is iets anders. Yoga en meditatie is in onze contreien relatief nieuw. Veel mensen zijn vanuit het ego met yoga bezig: ze volgen lessen met een bedoeling, een verwachting, een verlangen. Ze doen yoga om leniger te zijn, om gezonder te worden, om beter te kunnen slapen, om te vermageren, om iets te doen aan depressie of burn out. Bij meditatie is dat ook zo: mensen doen het met een bepaalde verwachting. Maar uiteindelijk moet je dat allemaal loslaten.

### **Bedoel je dat mensen om de foute redenen yoga of meditatie doen?**

**JL:** ‘Nee, dat zeg ik niet, ik zeg dat men het vaak om bepaalde redenen doet, op zich is dat allemaal oké. Als men op de juiste manier yoga doet (als men zichzelf niet forceert) of als men mediteert, zullen er heilzame effecten en resultaten zijn.’

### **Maar er is meer?**

**JL:** ‘Ja. Het heeft te maken met fusie. In de yogatraditie spreekt men van de microkosmos (de mens) en de macrocosmos (het universum) Als je kijkt naar de verschillende tradities, van de Sufi’s tot het tantrisme, komt het altijd op één ding neer. Er is niet alleen de mens, er is ook het universum. En de beide zijn onverbreekelijk met elkaar gelinkt. Bij de sufi’s zegt men: de kosmos is een grote mens en de mens is een kleine kosmos. Het tantrisme zegt: wat hier is, is overal en wat hier niet is, is nergens. Ook in de Europese traditie zit de

verbinding tussen het individuele en het grote, het universele. Ga terug naar de Grieken bijvoorbeeld, het orakel van Delphi: 'ken jezelf en je zal het universum kennen'. Of kijk in de Katholieke leer: 'God schiep de mens naar zijn evenbeeld: het al, het onnoembare, het universum'.'

*Aarden in het nu*

**Ik las op je website over 'prana': over de dingen die je opneemt in je systeem via zuurstof en voeding, maar ook via gedachten en emoties.**

**JL:** 'Je hebt een gedachte, aangenaam of onaangenaam, en die gedachte is verbonden met emotie: vreugde, verdriet, boosheid, en met je fysieke lichaam. Denk maar eens aan al de uitdrukkingen in onze taal: er ligt iets op mijn maag, je gal uitspuwen, het komt me de strot uit... Het emotionele is verbonden met het lichaam. Het werkt ook in de omgekeerde richting: als er iets aangenaam of mis is met je fysieke lichaam ontstaat er een emotie, een gedachte. Je gezicht spreekt boekdelen over hoe je je voelt. Alles is verbonden: gedachten, emotie, het fysieke lichaam en de omstandigheden van je leven.

**In die zin is meditatie werken met je gedachten aan je lichaam?**

**JL:** 'Nee, het is niet werken. Het is stilzitten, actief stilzitten, gedetermineerd stilzitten en kijken naar wat er is. De boeddhisten zeggen dat het voortdurend weglopen van wat je niet wil hebben en het voortdurend achterna lopen naar dingen die je wel wil hebben, de oorzaak is van alle lijden.

Zoeken naar behoeftebevrediging zoals eten, drinken, slapen, sex, comfort, is natuurlijk heel normaal gedrag. Ook je gericht met het verleden en de toekomst bezig houden is normaal gedrag. Maar in de yogales en de meditatie is dat anders: dan ben je bezig met het nu. Dat is yoga. Dat is meditatie, dat is healing. Yoga en meditatie is hetzelfde. (Je kan op een meditatieve manier eigenlijk alles doen: eten maken, wandelen, opruimen).

**Namelijk: heel erg in het nu zijn?**

**JL:** 'Fysiek ben je sowieso in het nu. Maar als je volledig in het nu wil zijn moet je je loskoppelen van verleden en toekomst. Dus: van gedachten. Dat is moeilijk.

**Dus bijvoorbeeld meditatief koken is: bezig zijn met de groenten, het schoonmaken, het bereiden... en niet met wat je straks gaat doen of met wat die collega eerder vandaag gezegd heeft.**

**JL:** 'Dat is het. In een retraite heb ik eens als vrijwilliger een ondersteunende rol aangenomen: dan mediteer je drie uur per dag en ben je voor de rest bezig met koken en afwassen. De intensiteit waarmee er werd gekookt was uitzonderlijk. Zo respectvol, zo liefdevol. Dan wordt die bloemkool zo mooi om naar te kijken, de mandala die je ziet in de rode kool zo fantastisch. Dat is even intens als tien uur mediteren.

Er zijn mensen die hun leven gerealiseerd hebben in het nu, die hebben een enorme kracht. Ze worden niet meer moe. Ze worden gedreven door een hartenergie omdat ze zichzelf gevonden hebben (wat wil zeggen dat ze zichzelf gerealiseerd hebben en dus niet langer met zichzelf bezig zijn). Zolang je je met je gedachten afvraagt wat je wil doen, zal je het niet vinden. Het is alleen door de actie in het nu dat je aardt.

**Ik dacht dat aarden ging om contact maken met de grond.**

**JL:** 'Aarden is in je lichaam komen. Je lichaam is verbonden met het mentale, het emotionele, met je geschiedenis, met je toekomst, met al de zaadjes die je ooit geplant hebt, met de plantjes die aan het groeien of het sterven zijn. Ik vind het soms grappig dat mensen denken dat aarden alleen maar letterlijk in de aarde kan of door het knuffelen van bomen. Ook in een vliegtuig kan je aarden. Door je te realiseren: "*ik ben*". Je zegt je leeftijd, geboortedatum de plaats waar je geboren bent, waar je woont, het werk wat je doet, je benoemt de dag van vandaag, maand, jaar, het uur. Dan aard je in het hier en nu. Het gaat erom mentale, psychische, emotionele energie te aarden in je fysieke lichaam (hier) en op hetzelfde moment bewust te zijn van je ademhaling (nu).

*Het zit allemaal vanbinnen*

### **Zijn er voor jou bepaalde momenten van inzicht geweest?**

**JL:** 'Onder andere op deze eigenste plek. Zie je die spiraal daar?' Hij wijst door de lichtbrug in het plafond naar de eerste verdieping, naar een ronde mozaïek aan de muur. 'Die spiraal beweegt naar binnen toe, naar een punt in het midden, in de diepte. Ik zat hier en begon mij af te vragen 'wat zit er achter dat punt?' Ik bleef de vraag herhalen. De kosmos is een spiraal, de melkweg, schelpen. Alles draait, alles roteert. Wat zit er achter dat punt? Op zeker moment werd ik helemaal in dat punt gezogen en op datzelfde moment opnieuw in mijn sofa gekatapulteerd. In dat moment werden alle vragen beantwoord. Alle vragen die ik mij ooit gesteld heb, alle vragen die ik mij ooit zal stellen. Op alle vragen, op alle moeilijkheden zag ik een antwoord. Het was een van de meest spirituele momenten die ik ooit meemaakte. Ik heb in dat moment ervaren dat het universum zo perfect in elkaar zit. Dat alles zo precies op zijn plaats is. In het Sanskrit noemen ze dat 'satori': een plots moment van diep spiritueel inzicht in bewustzijn. Ik heb nog een vijftal seconden een zekere herinnering overgehouden aan die plaats, vanuit die vijftal seconden herinnering kan ik er nu iets over vertellen. Die dimensie zelf heb ik nooit meer bewust ervaren, maar door die ervaring heb ik houvast ook als het moeilijk gaat.'

### **Wat is spiritualiteit voor jou?**

**JL:** 'Eigenlijk gaat het om bewustzijn en een aantal wetmatigheden: oorzaak en gevolg, doe goed en zie niet om, wat je zaait zal je oogsten, doe niet aan een ander wat je niet zou willen dat ze bij jou doen. Dat soort eenvoudige dingen is eigenlijk pure spiritualiteit. Het zit in onze taal, in onze spreekwoorden, het is vlakbij. Dat is, vermoed ik, waar al die yogi's naar op zoek waren: naar die eenheid, naar dat moment waarin je verbonden bent met alles wat is. In onze traditie zit het ook : hier en nu en tot in de eeuwigheid. Dat is exact zoals het uitgesproken wordt: als je hier en nu bent, ben je verbonden met de eeuwigheid.'

De woorden katapulteren mij naar een kerkstoel als ik een jaar of twaalf was. *Hier en nu en tot in de eeuwigheid, amen.* Ik heb er nooit dieper over nagedacht.

'Religie en spiritualiteit gaan niet altijd hand in hand. Spiritualiteit is universeel: als het waar is voor eender wie - dik/dun, rijk/arm, gezond/ziek, man/vrouw, homo/hetero moslim/jood/atheïst, grootouder/kleinkind - als het waar is voor iedereen uit de geschiedenis en uit de toekomst, dan is het universeel. Als je daaruit spiritualiteit trekt, dan raak je dat punt waar alles perfect in elkaar zit. Als mens oordeel je vanuit je ego - ook dat moet gebeuren: soms moeten we met praktische zaken bezig zijn, er moet brood op de plank en de rekeningen moeten betaald worden etcetera – maar daarachter zit er een bewustzijn. Dat bewustzijn weet. Het kan je leiden.

Universele kennis is in ieder van ons aanwezig. In een goede les (of boek, of muziek, en andere kunstvormen) voelen mensen dit aan en laten dit dieper inwerken. Daarom vraag ik dikwijls om de ogen te sluiten, of leer ik om met open ogen naar binnen te kijken

De Mahatma (grote ziel), de universele ziel, de Para Sakti, moet je niet buiten je om zoeken. Het zit allemaal vanbinnen. Wij zitten in de kosmos en de macrokosmos zit in ons. De kip zit in het ei en het ei zit in de kip, yin zit in yang en yang zit in yin. Niet wanneer, maar nu'

### **Hoe is jouw parcours verlopen?**

**JL:** 'Ik vind het niet zo makkelijk om daarover te spreken.' Hij aarzelt even. 'Het was een behoorlijk confronterend parcours met veel zoeken en hier en daar vinden. Ik was als kind zeer sensitief. Ik had de indruk dat ik anders was dan de andere kinderen. Op school was ik enkel goed in de vakken die blijkbaar niet belangrijk waren. In de lagere school ging het er eens over dat iedereen uniek was met bepaalde unieke talenten. Ik vroeg mij af wat de mijne waren: ik blonk nergens in uit kon ook niet goed voetballen. Het heeft heel wat ervaringen en ontwikkeling gevraagd om er achter te komen wat mijn talenten zijn en uniek maakt. Sommigen zeggen dat het nodig is om af te zien om te kunnen genieten. Dat is onzin. Maar wat wel is: ik werk soms met mensen die soms ook een zwaar parcours hebben gehad. Mijn ervaring is dat die mensen zich door mij geholpen voelen, ik link dat aan mijn inlevingsvermogen en mijn doorzicht. Verwoord ik dat nu goed?' Hij neemt even een slokje thee.

'In 2002 volgde ik een cursus over intuïtieve ontwikkeling, ik vond het geen goede cursus.' Hij grinnikt. 'Ik ben toen zelf met intuïtietrainingen begonnen. Dat heeft te maken met zintuigen, met voelsprietten, met dingen die je voelt in de ruimte. Voelen wat de ander denkt, wat de ander wil zeggen, wil beschermen, ... In de verbale communicatie zit enorm veel emotionele communicatie. En dan is er ook het fysieke lichaam, dat is heel bijzonder want het fysieke lichaam kan niet liegen. In de verbale communicatie zijn er dingen die je zegt en niet zegt, dingen die je niet wil zeggen of kan zeggen, of niet weet of je liegt. Maar je lichaam kan niet liegen. In de behandelingen die ik geef breng ik drie dingen samen: luisteren, kijken en aanvoelen. Ik behandel mensen op basis van mijn intuïtie. Niet alleen met een rationeel begrip waarover het gaat maar ook met een emotioneel en spiritueel begrip. Door te voelen wat de ander voelt, door in de energie van de ander te gaan...

Wat mijn leven echt heeft veranderd is Vipassana<sup>1</sup>. In de loop van twee jaar volgde ik vier keer een tiendaagse meditatieretraite. Tien uur per dag zitten in stilte... In de langdurige meditatie kon ik alle cellen van mijn lichaam voelen, ik voelde ze vibreren, in mijn hoofd, in mijn handen... Het grote werk dat daar gebeurt, is dat je naar totale authenticiteit gaat, naar de natuur van je wezen. Je wordt losgekoppeld van cultuur en van regels.

Eén van de poorten die je kan gebruiken is die van de leegte. Het niets. Daarover is veel geschreven en gefilosofeerd. Bijvoorbeeld door Schopenhauer. Hij stelt: voor ons leven was er niets. Na ons leven is er ook niets. 'Het leven is een vonk tussen twee oneindige leegtes.' Hij had geen enkele schrik van de dood. Het ging immers over hetzelfde niets. Voor mij is dat erg spiritueel. Sommigen zullen het tegenspreken, maar voor mij klopt het. Ik heb

---

<sup>1</sup> [Vipassana](#) betekent 'de dingen zien zoals ze zijn' en is een van de oudste meditatietechnieken uit India. Het is een universele remedie voor universele kwalen, een [kunst om te leven](#). De techniek van Vipassana-meditatie wordt onderwezen tijdens 10-daagse residentiële cursussen. De cursussen worden uitsluitend gefinancierd door vrijwillige bijdragen.

het meegemaakt in die diepe ervaringen tijdens Vipassana en ander energetisch werk. Je gedachten kunnen niet mee in zulke ervaringen: je gedachten willen registreren, vatten, oordelen. Je gedachten zijn je ego, wie je denkt dat je bent. Maar in het niets is er niets. Dus ook geen gedachte. Je ego heeft een enorme angst voor het niets omdat het dan niet meer bestaat. Omdat het dan dood is.' Hij knipt met zijn vingers. 'Dus het grijpt altijd terug naar kijken, registreren, oordelen. Maar in dat niets is er niets, daar kan je dus ook niets over zeggen. Niets.'

**Ik voel toch enige rebellie over dat niets. Je lichaam sterft en wordt weer deel van de aarde en je ziel - om er een woord op te plakken - wordt weer deel van dat grotere...**

**JL:** 'Absoluut.'

**Dat spreekt voor jou dat 'niets' niet tegen?**

**JL:** 'Er was een sufi, Ghalib, die zei: 'For the raindrop, joy is in entering in the river.' Eén worden. Als een druppel die verdwijnt in een oceaan. Je bent één met alles. Over dat niets: als die regendruppel verdwijnt in de zee, wat schiet daarvan dan over? En wat schiet er over van die andere regendruppels? En wat gebeurt er als een regendruppel uit de zee verdampt en deel van een wolk wordt, is dat dan dezelfde druppel die later uit de wolk valt?'

**Heb je zelf angst voor de dood?**

**JL:** 'Nee.' Hij zegt het fel. 'Voor lijden wel. Lijden is niet tof. maar ook dat, zo weet ik uit de boeddhistische approach, is energie. Energie is in essentie neutraal. Als je vanuit die neutraliteit leert leven, dan ben je vrij, dan ben je verlicht. Al die vierkante kilometers aan spirituele boeken komen feitelijk daarop neer.'

**Waarop precies?**

**JL:** 'Als je vrij wil zijn moet je je houden aan de wetten van het universum. Als je de wetten van het universum toepast, dan weet je: als je dat zaadje plant, zal die boom er uit groeien met die vrucht er aan. En dat kan je nu doen'

*De zee is de zee en de rest is de rest*

Op een dag vroeg iemand me mee naar een energieworkshop van Michael Barnett. Ik wist er niets over maar het voelde juist, ik besliste impulsief om mee te gaan want ik kende die naam al jaren. Het was een weekendformule met een man of tachtig. Michael liet ons in twee cirkels staan: een binnencirkel en een buitencirkel. 'Jullie zijn de appels en jullie zijn de peren,' zei hij, 'de appels mogen nu iets doen met de peren maar het mag niet uit de gedachten komen, het moet authentiek zijn.' Ik wist begot niet wat hij daarmee bedoelde. Na tien minuten zou er een belletje rinkelen. In zo'n groepen hebben je allerlei mensen: sommigen zijn therapeuten, sommigen hebben een moeilijke fase in hun leven, sommigen zijn op vakantie of zijn op zoek naar een lief. Waar ben ik beland, vroeg ik mij af. Ik voelde veel oordeel.' Hij lacht. 'De vrouw die tegenover mij stond kwam een beetje rond mijn nek hangen. Het belletje ging. Ik wist nog steeds niet wat hij bedoelde maar nu was het de bedoeling dat ik iets zou doen. Het mocht niet uit mijn gedachten komen en het moest authentiek zijn. Ik stond maar wat te staan. Ik deed niets. Ik focuste mij om mijn ademhaling, op mijn bewustzijn, op wat ik had geleerd in de vipassana. De vrouw tegenover mij stond in een afwachting houding.' Er verschijnt een schalkse glimlach op Johan's gezicht. 'Die had natuurlijk ook voor het weekend betaald en wou wel iets meemaken.' Hij lacht. 'Er gingen

minuten voorbij en op een zeker moment legde ik mijn hand op haar hart. Poef, ze viel flauw, ik kon haar nog net opvangen. Ik had geen idee wat er gebeurd was, maar ik wist wel dat het iets bijzonders was. In de pauze excuseerde ik mij maar de dame vond het een fantastische ervaring. Ik weet vandaag nog steeds niet wat daar precies gebeurde maar dat hoeft ook niet. Als je in essentie, wezenlijk, buiten alle oordeel, buiten alle goed en kwaad handelt, dan zijn er geen regels. Regels zijn diepe, duizenden jaren oude structuren die in ons gebeiteld zitten. Authenticiteit is daaraan voorbijgaan, zoals de wijze Soufigeleerde Rumi zei: beond wrightdoing and wrongdoing, there is a field, I will meet you there'

### **Het zijn krachten?**

**JL:** 'Het is energie.'

### **Is het zo dat je in het totaalspel van energie evengoed de goede energieën nodig hebt als de slechte?**

**JL:** 'Dat weet ik niet, wat is goed en wat is slecht? Eerder is het zo: als ze er in zitten, zitten ze er in.' Ik schiet in een lach.

### **Naar de fameuze Vlaamse uitdrukking: het is wat het is.** Hij lacht ook.

**JL:** 'Ik ging naar de zee en er stond een graffiti in het toilet: 'de zee is de zee en de rest is de rest'. Dat is juist! Wat er ook is, het is perfect. Ook dat slechte is perfect. Wat is in het teken van de oneindigheid goed en slecht. Wie zal het zeggen? Wij weten het niet. Niemand weet het.'

### **En de aarde gaat door.**

**JL:** De aarde een levende planeet met een hoogontwikkeld bewustzijn. Ons bewustzijn is in ontwikkeling, dat van de aarde is helemaal ontwikkeld.

### **Is dat hetzelfde als de universele energie waar je eerder van sprak?**

**JL:** 'De energie in het universum is bewust, de energie in elke cel van ons lichaam is bewust maar dat komt niet door in de gedachten. Wat wij denken te weten over bewustzijn is slechts een fractie van wat het is.'

## *Harmonie*

### **Wat doe je precies in de individuele massage sessies?**

**JL:** 'In essentie hetzelfde als in een yogales: ik ga naar de eenvoud, naar de rust, naar de diepte, naar de eenheid, naar het bewustzijn. Soms doe ik complexe dingen, soms heel eenvoudige. Soms met aanraking, soms zonder aanraking. Soms praten, soms zwijgen. Soms handelen, soms niet handelen. Heel intuïtief, ingetuned in de gelaagdheid van de ander. In zekere zin is het een beetje zoals een poetsvrouw: ik ruim rommel op. En zaken die stilliggen, tracht ik in stroming te brengen, zaken die dicht zitten, probeer ik te openen. Dingen die je overkomen zetten zich vast op je lichaam. De cellen van je lichaam hebben een geheugen, ze zijn verrijkt door elke ervaring die je meemaakt. Wat je ook meemaakt, je cellen weten het, tot in detail. Je verstand weet het niet. Probeer maar eens vandaag in een uur te vertellen wat je gisteren in 24 uur gedaan hebt. Je zal dingen vergeten maar je cellen niet. Je cellen weten het heel precies. Wat wij zien als onderbewustzijn is eigenlijk bewustzijn (in de betekenis dat ons onderbewustzijn zich voortdurend bewust is van ons lichaam, onze gedachten en emoties en de omstandigheden van ons leven waar we ons in



het nu in bevinden, samen met de geschiedenis en richtlijn naar de toekomst) en wat wij zien als bewustzijn is eigenlijk onderontwikkeld. Het is precies andersom. Zolang we dat denken, zitten we in wat ze in Sanskriet 'maya' noemen: de sluier van onwetendheid. Dan zijn we weg van onze verbinding met onze kern. Ik probeer de verbinding met de kern te herstellen.

### **Je noemt het 'holistische massage'.**

**JL:** 'Dat is om het kind een naam te geven. Met holistisch wil ik zeggen dat alles samenhangt met alles. Soms komen mensen hier anderhalf uur praten en is er evenveel werk gebeurd dan als ik anderhalf uur lichaamswerk heb gedaan. Het ene kan op dat moment belangrijk zijn, op een ander moment bij een ander persoon is iets anders belangrijk. Altijd gaat het over hier en nu. Intunen en connectie maken. In contact komen met het bewustzijn van de ander. (omdat ons bewustzijn eigenlijk hetzelfde bewustzijn is, bij de een en de ander. In die zin, intunen in universeel bewustzijn)

### **We spreken dus niet over therapie in de klassieke zin?**

**JL:** 'Ik ben geen psychotherapeut'

### **Dus eigenlijk tracht je in het hier en nu in verbinding te gaan.**

**JL:** 'Ja, dat is niet alleen bij de massages zo maar ook in de yoga- en meditatielessen en workshops die ik geef. Als mensen binnenkomen in de yogales vragen ze soms: 'Hebben we blokken nodig vandaag?' Dan moet ik zeggen: 'Ik weet het niet' want ik heb niet op voorhand uitgedacht wat we in die les gaan doen. In het begin bereidde ik mijn lessen voor maar dan merkte ik dat de ene persoon niet goed mee kon bij een bepaalde houding of het voor de andere niet ging door een beperking of kwetsuur.'

### **Je tuncet in op de groep?**

**JL:** 'Absoluut. Als de groep binnenkomt is alles zeer gefragmenteerd. Wat ik doe is alles in verbinding brengen en op elkaar afstemmen. Iedereen heeft zijn of haar lichaam, omstandigheden, humeur, karakter. Het eerste wat ik doe is zeggen: 'doe je ogen dicht en kom in contact met je ademhaling, dat is het universele, dat is directe verbinding. Iedereen ademt. Nu. Iedereen ademt nu. Wat doe ik dan? Beweging brengen op sommige plaatsen, en rust op andere. Een beetje kracht zetten hier, met mijn stem bijvoorbeeld, of net heel zacht optreden. De bedoeling is dat er op het einde van de les een klein beetje meer harmonie is, een klein beetje meer vrede en rust, en ook een beetje meer dynamiek waar het nodig is. Iedereen komt binnen met hetzelfde verlangen: naar de yogales gaan, de motivatie echter is voor iedereen anders: uit verveling, om iemand te ontmoeten, om gezond te worden of te blijven...'

Je kan het zien als een diamant met verschillende facetten. We maken allemaal deel uit van één groot bewustzijn. In de hoeken en facetten van die diamant zijn die diamant zijn we als die druppel water die in de zee (de helderheid van de diamant) valt: we zijn allemaal gelijk. Je wil gelukkig zijn, vrij zijn van miserie, tevreden zijn. Ook de grootste sukkelaar wil dat, ook de grootste bandiet. We modderen aan omdat we de dingen blijven zien vanuit ons eigen afgescheiden perspectief. In de les probeer ik daar een stukje universaliteit in te brengen. Dan is er iets waar ik me aan over geef. Je zou het inspiratie (spirit-spiritualiteit) of creativiteit kunnen noemen. Ik poog telkens een les te geven die voor iedereen (voor alle facetten van de diamant) van toepassing zijn. Dat kan je niet repeteren want je weet niet op voorhand wie en wat de energie zal zijn. Je kan alleen maar intunen en aanvoelen. En het

lukt ook niet altijd, niet elke les is een goede les. Soms ben ik krachtiger, soms heb ik een mindere dag.'

### **Het lijkt erop dat jouw leven en werk erg in symbiose is. Klopt dat?**

**JL:** 'Dat is zeer moeilijk. We leven in een cultuur met regels en wetmatigheden en ik probeer mij daarin te schikken maar dat lukt niet altijd. Ik maak ook fouten, misstappen, ik heb ook mijn humeur en mijn karakter. Dat is mijn ego. Dat is hoe ik gevormd ben op deze planeet. Maar daarachter zit er bewustzijn en als ik werk dan ben ik voor een deel of soms helemaal in dat bewustzijn. Dan laat ik mijn ego los en ben ik puur bewustzijn. Dan is Johan Louncke met zijn ditjes en datjes totaal niet belangrijk. Eender wat er gebeurd is die dag, als ik in de les kom, tune ik in en van daaruit werk ik. Dat is wanneer ik mij authentiek voel, oprecht, rustig, krachtig, levend.'

### **Wat fijn als je dat kan zeggen over je werk.**

**JL:** 'Ja, maar dat gevoel gaat ook weer weg, hè. Trouwens, mensen kunnen dat soort van stromen voelen in de meest uiteenlopende activiteiten. In de jaren '90 verscheen het boek 'Flow' van de Hongaarse psycholoog Mihaly Csikszentmihalyi, het was een bestseller. Hij deed onderzoek naar de arbeid van mensen. Hij ontdekte dat eender wat je doet als werk, vreugdevolle gevoelens kan ervaren, terecht kan komen in authenticiteit, in een flow, zelfs al werk je aan de lopende band of maak je toiletten schoon. In een flow-ervaring gaat het werken vlotter en is het resultaat dikwijls beter. Waar het hart verbonden is met het handelen gebeuren de dingen vanzelf. 'iets anders' neemt het over. Een gedrevenheid of kracht of energie. Als dat ontbreekt is het leven saai.

Een ding is wel belangrijk. Je kan in eender welk werk spirituele yogaervaringen hebben, maar je kan het alleen maar ervaren als je niet uitgeput bent. Je kan alleen maar iemand anders helpen als je zelf krachtig bent. Als je voortdurend trekt en er is iemand anders die voortdurend tegentrekt, dan raak je uitgeput. Als er dat soort dynamiek is op een werkplek of in een relatie, kan er zich geen liefde ontwikkelen.'

### *Asudra*

'Mensen vragen mij soms wat voor yoga ik geef. Je hebt misschien gelezen op mijn website dat ik Asudra yoga geef. Asudra is mijn spirituele naam. Ik heb mijn naam ontvangen op het einde van die workshop waar ik die dame nog net kon opvangen. Michael geeft spirituele namen. Ik ging voor hem zitten en ik voelde mij helemaal open. Hij zei: 'Your name is Asudra. It means balance, balancing the forces, yin and yang. You and the world. What is and what is not. Walk on the tight rope just like your hands did. Good luck on the path, my friend.'

Op het moment dat hij tot mij sprak voelde ik een totale connectie naar boven toe en een stromen van energie, en ik wist dat het mijn ware naam was. Het is die energie van waaruit ik werk als ik yogalessen geef, massages doe, werk met mensen, kunst maak, mijn huis inricht...

Soms ben ik het wel eens even kwijt en modder ik wat aan, maar ik weet dat ik uiteindelijk altijd weer die connectie zal kunnen maken.'

### **Hoe is yoga op je pad gekomen?**

**JL:** 'Dat is zeventien jaar geleden gebeurd, ik was toen 34. Ik was op reis in India en daar kwam ik iemand tegen die tegen me zei dat ik yogaleraar was. Ik had nog nooit yoga gedaan maar ik vond het intrigerend dat die persoon dat tegen me zei. Ik ben yoga gaan volgen en het bleek inderdaad helemaal mijn ding.' Hij schuift op het puntje van zijn stoel. 'Je eerste chakra, het onderste, gaat over jou in je fysieke lichaam. Je tweede chakra in je onderbuik gaat over jij en de verbinding met je familie (partner, ouders, kinderen): je moet je lichaam in leven houden en voor een nageslacht zorgen zo wil de natuur. Het derde chakra (in je buik) net onder je middenrif is gericht naar de community: het gaat over de functie die je hebt in de samenleving, het werk dat je doet. In essentie gaat het over: hoe kan ik de ander helpen? Tussen haakjes: dat is nu precies de reden plek waar het vandaag allemaal zou fout loopt, ieder werk dat we in oorsprong bedoeld was om de gemeenschap te helpen is verzand in het eigenbelang en comfort eerst. deden was er en minder om de ander te dienen. De bakker bakt brood om de ander eten te geven, etc. In stamverband gaat de ene konijnen jagen terwijl de andere hutten maakt. Iedereen is bezig, iedereen doet iets. Werken ervaart men arbeid niet als werken. Men is vijf uur per dag bezig, niet meer, dat is voldoende om in je behoeften te voorzien. Vandaag zitten we allemaal zwaar in overdrive. We werken niet meer om in onze behoeften te voorzien of om de ander te helpen maar om onze portemonnee te vullen uit angst voor tekort. Dat is dus eigenlijk helemaal omgekeerd. Maar terug naar het derde chakra. Het hoogste wat we kunnen bereiken in de energie van het derde chakra is de energie van de helper, de ridder, van de samurai, die alles doet om de ander te helpen: hij vecht tegen onrecht, tegen onverdraagzaamheid... hij zal zelfs zijn leven opofferen om de ander te helpen. Het hoogste goed in de tweede chakra is eigenlijk James Bond.'

Ik schiet in een lach.

'Maar vanuit een James Bond kan er een ridder groeien, vanuit een ridder kan er een Christus groeien of een Guanjin (Chinese godin van mededogen), een Shiva, een Krishna, een Buddha.'

### **Dan bedoel je pure liefde?**

**JL:** 'Maar Dat hangt allemaal aan religie vast en dat is wat ik eerder los wil laten. Ik wil het eerder verbinden aan de actualiteit, aan journalisten en activisten die in Rusland en in Turkije en andere plekken in de wereld zijn opgesloten en soms worden gemarteld en vermoord, aan alle mensen in China die opkomen voor de mensenrechten, dat zijn de ridders. Mensen die zeggen: het is zo belangrijk dat mijn eigen lot er niet toe doet.'

### **Zitten zij in de hartenergie?**

**JL:** 'Zij zitten in de buikenergie. Het hart is zo uitzonderlijk. Het hart is de hoogste energie die we kunnen bereiken op deze planeet. De pure liefde. Elk moment, en in alle omstandigheden. De liefde voor alles en iedereen wat leeft: goed en niet goed, zonder oordeel slecht, voor elk grassprietje, voor de grootste misdadiger. Wie kan dat? Weinigen. Dan komen we bij de het keelchakra, de verbinding tussen het hoofd en het lichaam, tussen het denken en het voelen dat is de etherenergie. Sla een kruis: vader, zoon, heilige geest, amen. Vlak in het midden van het kruis (op de hoogte van de keel) zit de etherenergie: het kruisteken is in wezen de verbinding van de verticale met de horizontale as. De horizontale as is je hogere zelf, je volmaakte wezen. In Sanskrit noemen ze dat 'Brahman': pure spirit.. De vertikale as is de verbinding met de wereld. Vanop de aarde kunnen we niet verder evolueren dan tot bij het hart. Daarna komen we in de etherenergie, dan hebben we geen lichaam meer nodig.'

**Op je site staat: een zucht geeft lucht aan een hart vol smart.**

**JL:** 'Ik las dat eens in een boekje en ik heb ondervonden dat het zeer waar is. Wanneer mensen op mijn tafel liggen en er komt een diepe zucht, dan weet ik dat ze het toelaten, dat ze ontvangen. Het is erg fijn om dat te horen. Er zijn ook mensen die niet kunnen ontvangen. Ze vragen maar willen niet krijgen. Dat is lastig. Daarom doe ik geen kadobonnen. Je kan alleen maar iemand helpen als die persoon het zelf vraagt en er ontvankelijk voor is.'  
Ik zucht. Hij glimlacht.

**Dankjewel, Johan.**

**JL:** 'Jij bent bedankt.'

Buitengekomen haal ik een paar keer diep adem. Mijn hoofd tolt rond van de vele plekken waar ik in dit gesprek ben geweest. Voor ik mijn fiets losmaak kijk ik naar de straatstenen onder mijn voeten. Er priemen grassprietjes langs de zijkanten van de tegels. Ik zeg luidop mijn naam en de datum van vandaag. Amen.