

# Zoek

◌ Door te mediteren  
kom je in contact met  
de stilte in jezelf. ◌



# tocht naar geluk

**Hoe leef je je mooiste leven? Yogadocent en schrijver**

**Johan Noorloos (38) maakte er de multimediale voorstelling 'Het inzicht' over. Aan de hand van citaten bij de vijf stappen uit dit project vertelt hij over zijn eigen zoektocht naar geluk, wat hij uiteindelijk op een eenvoudig kussentje vond.**

**J**ohan Noorloos is yogaleraar in het hart van Amsterdam. In zijn eerste boek, 'Hoe yoga je leven kan veranderen', laat hij zien hoe je een goede yogasessie opbouwt. Nu verschijnt '12 goeroe's, 13 ongelukken': het verhaal van Johans jarenlange zoektocht naar innerlijke rust. Daarnaast is hij druk bezig met de voorbereidingen voor een landelijke tournee van zijn multimediale voorstelling 'Het inzicht', waarin hij dieper ingaat op de kracht van de stilte in jezelf. De rode draad van deze voorstelling is een vijfstappenplan voor een

bewuster leven, om zo je meest authentieke verlangens te verwezenlijken. De titel verwijst onder andere naar de verlichtingservaring die Johan zelf had op Koh Samui in Thailand, tijdens een yogaretreat. "Nadat ik wekenlang de orders van mijn leraar had opgevolgd, in een straf yogaregime met veel beweging en een zeer selectief dieet, voelde ik me steeds beroerder. Ik kreeg huiduitslag, maar mocht geen medicijnen gebruiken. Ik moest de beproevingen doorstaan, werd me gezegd. Ik voelde me doodongelukkig en heel eenzaam; 's nachts lag ik te woelen in

mijn bed, me afvragend wie ik nou eigenlijk was. In mijn e-mails naar Nederland schreef ik hoe fijn het op het eiland was - zelfs tegen mijn vrienden hield ik de schijn op. Op een dag besloot ik dat het zo niet langer ging. Tegen het verbod van de leraar in kocht ik zelf en mijn huid knapte binnen een paar dagen op. Ik verliet het eiland. Ik had besloten voortaan mijn eigen goeroe en heelmeester te zijn."

#### **Mediteren:**

**'De stilte is er altijd. Het kan zijn dat je hem niet waarneemt, misschien is er te veel verstandelijk rumoer. Maar hij is er wel.'**

Het was een lange weg voordat Johan zelf durfde te vertrouwen op de kracht van de stilte in zichzelf. "Ik was bang voor de stilte. Ik dacht: wat blijft er van me over als ik mijn gedachten en mijn emoties niet ben? >

IN ZIJN NIEUWE BOEK '12 GOEROES, 13 ONGELUKKEN' SCHRIJFT JOHAN DEZE BRIEF AAN ZICHZELF:

'Ik heb je gezien.

Nooit eerder zag ik bewegende beelden van jou.

Ik heb je gezien met je rode laarsjes stampend in de zee.

Bloemetjes plukkend in de duinen.

Ik zag hoe open en onbevangen je de wereld tegemoettrad.

Ik keek naar de voortdurende glimlach op je gezicht. En hoe onschuldig je was.

Ik keek naar onze vader die een kar voorttrok waarop je zat. Naar zijn trotse blik toen je gedoopt werd in de kerk.

Ik zag hoe je van de eettafel in de armen van onze moeder sprong. Hoe ze naar je lachte.

Ik keek hoe trots onze broers boven jouw wieg stonden.

Ik besepte hoe welkom je was.

Ik voel me verdrietig nu ik beseft dat ik het was die moeite had om jou te accepteren.

Ik voel me schuldig vanwege mijn overtuiging dat jij mensen teleurstelde. Het doet pijn te weten dat ik jou zo heb verafschuwd.

Ik zou willen dat ik het kon overdoen. Je de pijn zou kunnen besparen.

Maar het enige wat ik kan doen is je vertellen dat ik je gezien heb. Dat je me ontroerd hebt door te zijn wie je bent.

Voor het eerst in mijn leven kan ik geloof ik zeggen dat ik werkelijk van je houd.

Soms vraag je me wat ik met jouw toekomst heb gedaan...

Ik kan het je vertellen, want het is mijn geschiedenis.'

Zodra ik daar zat, op dat matje, voelde ik: dit komt heel dicht bij mij. Ik had nog een lange weg te gaan, maar de verandering is toen wel in gang gezet. Als je yoga beoefent, leer je inzien dat de waarheid heel bevrijdend is. Niet doen alsof, maar dóen.

Je kunt niet faken dat je op twee handen balancerend in de kraaihouding zit, dat kun je alleen maar proberen. Net zolang totdat het lukt. Via yoga kwam ik ook terecht bij de filosofie van het boeddhisme, waar ik voor mijn boek en voor mijn voorstelling veel uit heb geput. En bij meditatie."

Want echte overgave kwam toen Johan tien dagen ging mediteren in een klooster in België. "Het was nogal spartaans. Tien uur per dag in totale stilte op je kussentje zitten. Elke afleiding of bevrediging moest wijken voor concentratie, zodat de frustratie en onrust zich in alle heftigheid naar voren drongen. Het was gekmakend. Af en toe lukte het me om afstand te nemen van mijn gedachten: 'Ik ben niet mijn mislukte verhaal. Ik ben niet mijn succesverhaal.' Dan ervoer ik een grote innerlijke rust. Door te mediteren kwam ik in contact met de stilte in mezelf. Op die plek, in de ruimte tussen twee gedachten in, kwam ik mijn diepste zelf, mijn meest authentieke verlangens tegen. Daar lukte het me om vrede te hebben met wat er op dat moment was. In de stilte vond ik geen leegte, maar liefde."

**Accepteren:  
'Onbestendigheid is een bron van harmonie. Als jij je er niet tegen verzet, heb je vrede met de werkelijkheid.'**

"Veel mensen voelen zich slachtoffer van wat hun overkomt in het leven: verlies van een baan, een relatie die strandt. Een heleboel dingen zijn ook niet 'eerlijk', maar gebeurtenissen staan of vallen met hoe je ermee omgaat." Johan weet daar zelf alles van. Ruim tien jaar geleden kreeg hij te horen dat hij besmet was met hiv - hij zou

> Ik vreesde dat ik een gat of een leegte zou aantreffen. Maar door het geluk altijd buiten mezelf te zoeken, wás die leegte er juist. Ik maakte de vergissing om mijn heil bij anderen te zoeken, bij mensen tegen wie ik op een of andere manier opkeek. Mijn persoonlijke goeroes. Dat kon een zelfverzekerde jongen uit mijn klas zijn of de dominee, of later een spiritueel leraar. Als er maar enigszins een klik was, verloor ik me binnen de kortste keren helemaal in die ander. Alles werd heel snel absoluut; ik geloofde al-

les wat diegene me over mezelf kon vertellen en ging me daar ook naar gedragen. Maar het ging nooit om mij, om wat ik echt wilde. Ik probeerde steeds te beantwoorden aan het beeld dat die ander van mij had, of beter gezegd: aan het beeld waarvan ik dacht dat die ander van mij zou hebben." Het moment waarop hij met yoga begon, beschouwt Johan achteraf als de eerste stap in de goede richting. "Dat gebeurde min of meer bij toeval: de sportschool waar ik kwam, zette yogalessen op het programma.

nog tien jaar te leven hebben. "Ik dacht niet: het is niet eerlijk. Het enige wat ik dacht was: ik wil niet meer vechten, want dat heb ik in mijn leven al genoeg gedaan. Sommige mensen vonden dat een teken van zwakte, maar ik zag dat anders: ik had besloten om vriendschap te sluiten met het virus. Acceptatie betekent geenszins dat je dingen niet meer kunt veranderen, maar dat je handelt uit verbondenheid met dat wat is. Een dierbare vriendin vroeg me: wat zou je willen doen met je leven waarvoor je langer nodig hebt dan tien jaar? Ik voelde meteen dat daar de kern lag. Wat zou ik het

liefst doen? En wat hield me tegen? Tot dan toe vond ik mijn leven een mislukt verhaal, maar ik besepte nu hoe kostbaar de resterende jaren waren. Het 'voordeel' van een ingrijpende gebeurtenis is dat het bewustzijn oplevert. De bloem van het bewustzijn heeft soms een beetje modder nodig." Tien jaar na zijn 'vonnis' was Johan gezonder dan ooit. Toch werd er weer een beroep gedaan op zijn vermogen om de werkelijkheid te accepteren. "De arts raadde me aan om preventief medicijnen te gaan slikken. Ergens voelde dat als verraad naar het virus, dat ik als vriend had beschouwd. Nu zou ik 'm gaan

vernietigen. Maar ik heb goed afscheid genomen en ik zal hem nooit vergeten."

**Visualiseren:**  
**'De kracht van ons voorstellingsvermogen is enorm. Alles wat wij geloven, wordt werkelijkheid. Het is de hoogste tijd dat wij gebruikmaken van ons ongelofelijke potentieel.'**

Johan geeft al jaren les op een basisschool. Ondanks het plezier dat hij daarin heeft, dacht hij lange tijd voor 'iets groters en

GEMIDDELD ZO'N  
 25%  
 VAN ONZE  
 ZOUTINNAME  
 KOMT  
 UIT BROOD

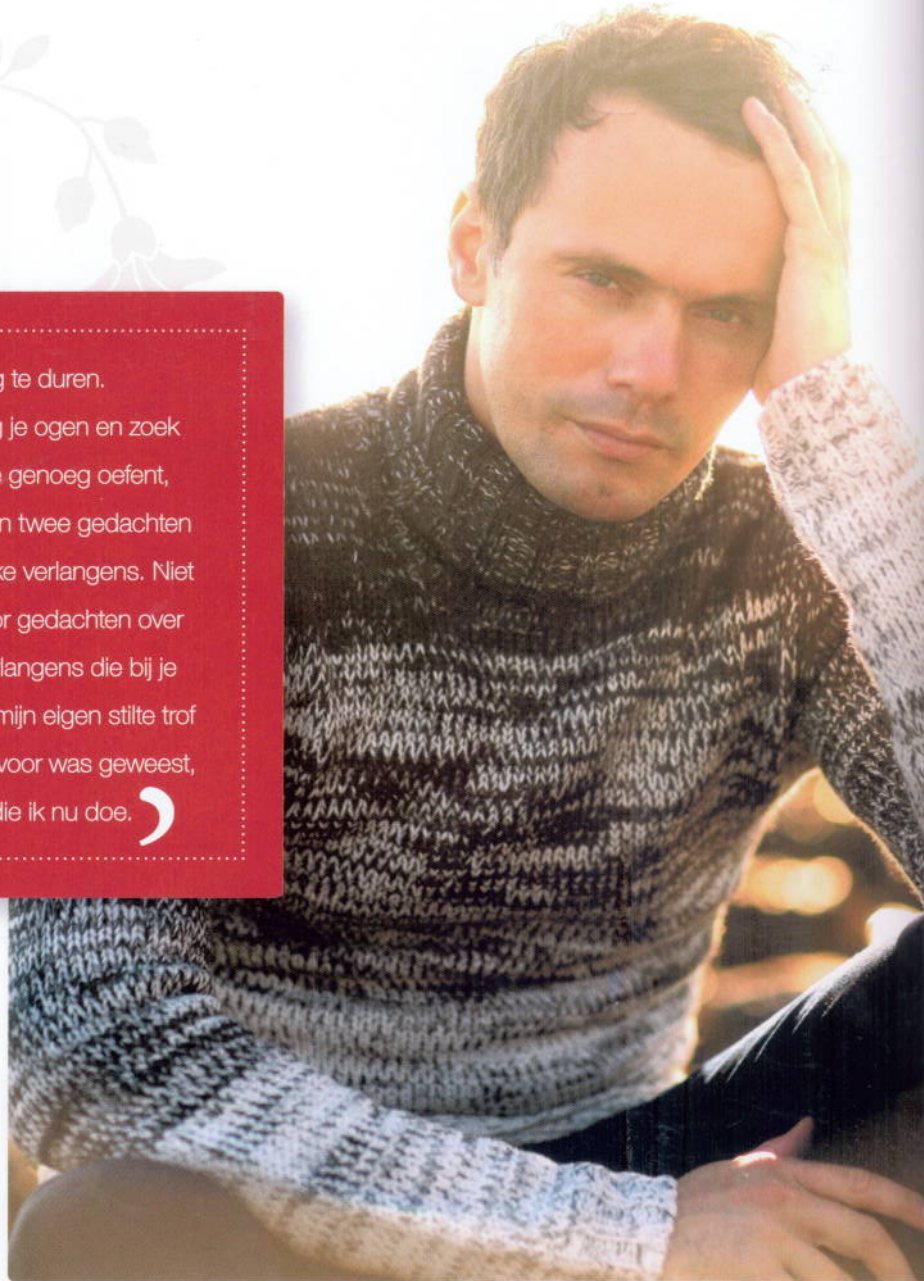


eten dagelijks veel meer zout dan we nodig hebben. Gemiddeld zo'n 25% van onze totale zoutinname komt uit brood. Gelukkig is er een manier om te genieten van lekker brood, dat veel minder zout bevat...



Mediteren hoeft niet urenlang te duren.

Sluit gewoon een paar keer per dag je ogen en zoek contact met je innerlijke stilte. Als je genoeg oefent, kom je in die stilte, in de ruimte tussen twee gedachten in, jezelf tegen en je meest authentieke verlangens. Niet de behoeften die ingegeven zijn door gedachten over hoe je zou móeten zijn, maar de verlangens die bij je horen, die je leven mooier maken. In mijn eigen stilte trof ik niet de leegte aan waar ik zo bang voor was geweest, maar de liefde voor de dingen die ik nu doe.



> meeslependers' bestemd te zijn. "Toen ik eenmaal in contact kwam met mijn echte verlangens, realiseerde ik me dat dit mijn roeping is: lesgeven. Ik deed dus al wat ik het allerliefst wilde: leraar zijn. Oprah Winfrey, een vrouw die ik zeer bewonder, zegt: 'Let passion drive your profession.' En zo is dat ook. Als je werkt maar altijd uitkijkt naar de volgende vakantie, of alleen bezig bent met geld verdienen voor je hypotheek of pensioen, dan ben je aan het uitstellen. Je leeft niet in het nu. Maar als je een manier vindt om bewust te kiezen voor het werk dat je doet, dat wil zeggen van baan te veranderen of juist het werk dat je al hebt met aandacht en betrokkenheid te doen, dan zul je merken dat passie en werk steeds dichterbij elkaar komen te liggen."

### Realiseren:

**'Wanneer iets voortkomt uit jou, dan kost het nauwelijks moeite. Dan gaat het vanzelf, als in een stroom.'**

In het verlengde van zijn yogaleraarschap wilde Johan een 'niet-zweverig' boek over yoga schrijven. "Als ik alleen al aan dit idee dacht, werd ik heel blij. Dan weet je dat je op de goede weg zit." Maar de mensen om hem heen zagen vooral obstakels. "Ze zeiden bijvoorbeeld dat er al zóveel geschreven

is over yoga. Zulke opmerkingen hebben me niet van het realiseren van mijn wens weerhouden. Geloven dat het kán, is een essentieel instrument voor scheppers. Iets meer dan een jaar later lag 'Hoe yoga je leven kan veranderen' in de etalage bij boekhandel Scheltema in Amsterdam, naast boeken van mijn held Eckhart Tolle. Als je weet wat je verlangens zijn, kun je je een voorstelling maken van de toekomst. Laat daarbij je beperkingen los; denk niet 'dat kan ik niet' of 'dat lukt me nooit'. Kijk je twijfels in de ogen en draai ze om. Maak jezelf in je dromen niet klein. Alles wat ooit door mensen is gecreëerd, bestond eerst alleen in hun fantasie!" Maar het realiseren van een verlangen is ook gewoon hard werken, benadrukt Johan. "De overtreffende trap van dromen is dóen. En om iets te bereiken, heb je discipline nodig. Je moet goed bedenken in hoeverre je bereid bent om te investeren in wat je graag wilt. Toch blijkt altijd weer hoeveel

voldoening het geeft als je iets met passie doet. Dingen lijken vanzelf te gaan. In een sprookje vindt de hoofdpersoon altijd pas aan het einde van het verhaal de schat. Maar vaak kom je de schat juist onderweg tegen."

### Inspireren:

**'De realisatie van jouw wens komt pas werkelijk tot vervulling als je de betekenis kunt delen.'**

"Ik ben geen wijze man met een grijze baard, maar een gewone Friese jongen die zoekt naar de zin van het leven," zegt Johan over zichzelf. Toch zitten zijn lessen vol, en voor velen is hij een soort goeroe. "Dat ik mensen opleid tot yogadocent, voelt als een grote verantwoordelijkheid. Sommigen geven zelfs hun baan op voor deze opleiding. Heel soms bekruipt me het minderwaardigheidsgevoel van vroeger: wie ben ik om dit

te doen? Maar dan glimlach ik naar mezelf en denk ik: wie ben ik om dit niet te doen? Dat zie ik als mijn werkelijke heling: mezelf helemaal laten zien zoals ik ben. Wat ik met mijn boeken doe, en met mijn voorstelling, is een soort 'uit de kast komen'. Ik heb geprobeerd zo eerlijk mogelijk te schrijven over mijn angsten en twijfels tijdens mijn zoektocht naar mezelf, omdat ik het gevoel heb dat ik er zo mee kan afrekenen. En omdat ik hoop dat ik andere mensen kan inspireren om ook zichzelf te zijn. Veel mensen stellen dat uit, bijvoorbeeld omdat ze eerst een soort erkenning willen. Maar als je

terugkijkt op je leven, zoals ik nu doe, gaat het er helemaal niet meer om wat anderen hebben gevonden van de keuzes die je maakte, het gaat om de keuzes zelf. Of je je talenten benut, je passies koestert en geniet van de dingen die er al om je heen zijn." 🌿

#### INFORMATIE

- \* 'Het inzicht': [www.johannoorloos.nl](http://www.johannoorloos.nl)
- \* '12 goeroe's, 13 ongelukken',  
Johan Noorloos, De Bezige Bij,  
ISBN 9789060058817

TEKST MARLIES KIEFT FOTOGRAFIE HAROLD PEREIRA

#### Lezersaanbieding

Johan Noorloos houdt zijn voorstelling 'Het inzicht' op scholen, in bedrijven en in ziekenhuizen. Op 12 maart is er een voorstelling speciaal voor lezers van Happinez. Informatie staat op pagina 90.

**BECEL BROOD  
BEVAT  
40%  
MINDER  
ZOUT**



el Meergranen Volkoren is een heerlijk brood en bevat 40% minder zout dan standaard volkorenbrood. Het is mooi meegenomen wanneer je op je zoutinname wilt letten. Becel brood is elke dag vers verkrijgbaar bij Albert Heijn. Ontdek zelf hoe lekker het is.

