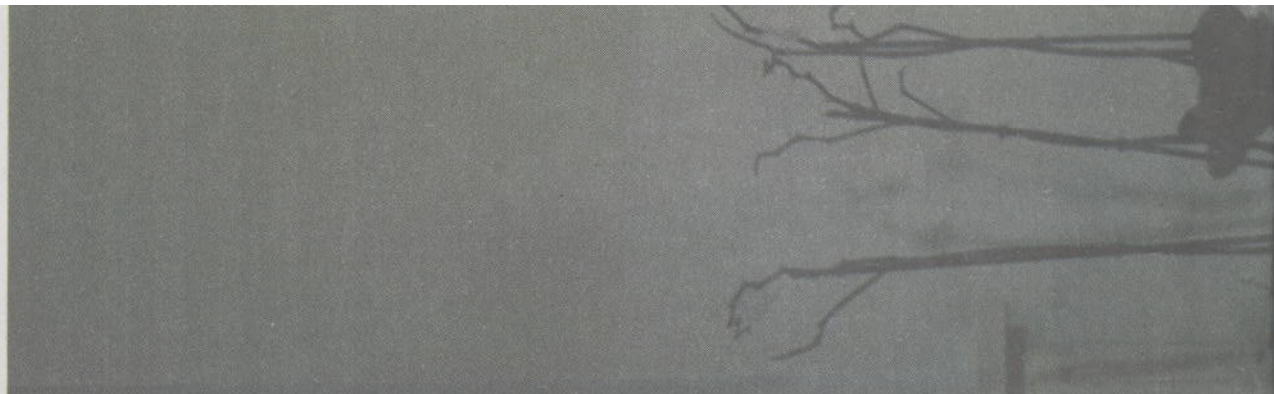


tien geboden Arjan Visser

Johan Noorloos (Harlingen, 1972) is yogaleraar. In 2009 schreef hij het lesboek 'Hoe yoga je leven kan veranderen'. In februari verschijnt '12 goeroes, 13 ongelukken', een openhartig verhaal over zijn zoektocht naar geluk. Op 23 februari wordt in de Amsterdamse Vondelkerk de eerste multimediale voorstelling 'Het inzicht, in 5 stappen naar je mooiste leven' opgevoerd. Deze 'ontdekkingstocht naar je oorspronkelijke dromen' is hierna op meerdere plaatsen in Nederland te zien.

Johan Noorloos

Het gaat bij mij nog steeds om erkenning



„God was iemand die alles zag. Iemand die over alles wat ik deed een oordeel had: het was goed of het was fout. Als ik heel erg mijn best deed zou er later een mooi plekje voor mij in de hemel zijn, maar ergens, diep van binnen, had ik het gevoel dat ik nooit aan zijn verwachtingen zou kunnen voldoen. Ik was anders, er klopte iets niet. Als ik met een vriendinnetje over het schoolplein liep, dacht ik: eigenlijk wil ik jouw kleren dragen, naar jouw muziek luisteren. Ik wil liever touwtje springen dan met autootjes spelen. Dat onbestemde gevoel kreeg later een naam: ik was homoseksueel. God zou mij die gevoelens misschien nog wel vergeven, maar het was ondenkbaar dat hij zou toestaan dat ik er iets mee deed. Ik moest er tegen vechten. Nooit toegeven. Ontkennen. Toneel spelen. Doen alsof. Alles beter dan God - of mijn ouders - teleurstellen.

„Laatst zag ik een dvd van alle vakantiefilmpjes die mijn ouders hebben gemaakt. Ik zag mijn twee broers, mijn ouders, mijn oma. Ik zag mezelf: een allerschatigst jongetje. Mijn ouders straalden als ik voorbij waggelde. Mijn broertjes vrochten erom wie mij het flesje mocht geven. Ik zag een jongetje dat zó geliefd, zo welkom was... Ik moest tijdens het bekijken van die dvd mijn tranen bedwingen omdat ik mij plotseling realiseerde dat ik dat lieve jongetje had verwenst, verdeeld en in een hoek getrapt.

„Zo is het begonnen.”

II
GJH ZULT U GEEN GESNEDEN BEELD MAKEN NOCH ENIGE GESTALTE VAN WAT BOVEN IN DE HEMEL, NOCH VAN WAT BENEDEN OP DE AARDE, NOCH VAN WAT IN DE WATEREN ONDER DE AARDE IS

„De eerste goeroes zijn mijn Vader in de hemel en mijn vader op aarde. Daarna ben ik anderen - gebedsge-

en voetstuk gaan plaatsen. Ik keek oprecht tegen hen op, maar die bewondering had natuurlijk alles te maken met een gebrek aan eigenwaarde. Ik dacht bij alles wat ze zeiden en deden: het zal wel een bedoeeling hebben. De man die ik in mijn boek Boudewijn noem, wilde via levensgevaarlijke richels - in plaats van over het officiële pad - een berg in Peru beklimmen om in contact te komen met de geest van de Inca's. Oké. Daar gaan we. Niet klagen, niet zeuren, niet teleurstellen. Een tijd later lag ik, tijdens een zweethutceremonie, te kotsen van ellende: zal wel ergens goed voor zijn. Dat ik het zelf niet aanvoel, is mijn eigen tekortkoming.

„Het was niet moeilijk om te verafgoden. Enerzijds werd ik zelf door veel mensen bijzonder gevonden en kwam ik, op een of andere manier, altijd dicht in de buurt van zo'n leermeester te zitten. Anderzijds was ik er - doordat ik mezelf volledig ontkende - heel bedreven in een ander te zijn. Wie wil je dat ik ben? Ik speel het voor je. En ik speel het als de beste. Ik laat mijn mooiste glimlach zien, ik stel me gedienstig op, ik zeg op het juiste moment de juiste dingen; ik doe alles om geaccepteerd te worden.

„Uiteindelijk heeft dát inzicht mij rust gebracht. Ik ben iemand die erkenning verlangt van anderen terwijl ik mezelf, nog altijd, niet heb geaccepteerd. Ik heb niet gefaald, ik heb niemand teleurgesteld, ze vinden allang dat ik een lieve, bijzondere man ben. De enige die daar nog in moet geloven ben ik zelf. Ik ben mijn eigen goeroe.”

III
GJH ZULT DE NAAM VAN DE HERE, UW GOD, NIET LIJDEL GEBRUIKEN

„De mevrouw die ons catechisatieles gaf, zei: 'Je moet God niet alleen maar dingen vragen, je moet hem vooral dankbaar zijn.' Ik was een em-pathisch, gevoelig, devoot jongetje. Ik nam het allemaal heel erg serieus.

ken, de lijst van dingen waarvoor ik hem dankbaar moest zijn was oneindig. Ik vond het geloof toen niet zo streng. Ik vond het heel normaal dat je oneindig loyaal was aan God, je ouders en het geloof. Daar viel niet mee te spotten.

„De laatste jaren laat ik de gedachte toe dat God misschien helemaal niet bestaat en dat religies - zoals Eckhart Tolle zegt - wegwijzers naar de waarheid zijn. De vinger die naar de maan wijst, is niet de maan zelf. Ik wil niet langer in concepten denken. Ik wil me niet bezig houden met later en straks, maar ik ben wel opgevoed in die traditie. De neiging om in iets te geloven wat je niet kunt zien is er nog altijd.”

'Ze vinden allang dat ik een lieve, bijzondere man ben. De enige die daar nog in moet geloven ben ik zelf. Ik ben mijn eigen goeroe'

IV
GEDENK DE SABBATDAG, DAT GIJ DIE HEILIGT, ZES DAGEN ZULT GIJ ARBEIDEN EN AL UW WERK DOEN; MAAR DE ZEVENDE DAG IS DE SABBAT VAN DE HERE UW GOD, DAN ZULT GIJ GEEN WERK DOEN

„Het zit niet in mijn aard om helemaal tot rust te komen - er is nog zoveel te ontdekken - maar ik heb wel het gevoel dat ik, met het schrijven van dit boek, een dikke streep heb gezet onder de eerste helft van mijn leven. Ik wil niet op mijn 76ste tot de conclusie komen dat ik al die jaren

Zoeken is zinloos. Er is niet één blijvend, bevredigend antwoord.

„Er zijn in het boeddhisme twee grote pijlers. Het ene wordt annica genoemd: niets blijft zoals het is, alles is vergankelijk. Ik heb altijd geprobeerd mijn relaties, mijn uiterlijk, mijn gezondheid, alles om mij heen, perfect in vorm te krijgen. En steeds als ik dacht dat alles op orde was, brokkelde er ergens weer iets af. Een relatie ging voorbij, ik werd ziek, er kwam een financiële tegenslag - bedenk het maar. Het lijkt wel alsof frustratie in het menselijk bestaan is ingebouwd. Pas op het moment accepteren, dat je vergankelijkheid kunt accepteren, dat je jezelf nooit zult kunnen vinden in de dingen die voorbij gaan, krijg je een zekere vrede met je bestaan.

„Het andere woord is gelijkmoedigheid. Als ik dat tegen mijn leerlinen zeg, vragen ze: 'Kun je nog wel heel erg verleid zijn, als je gelijkmoedig bent? Of intens van het leven genieten?' Dan geef ik dit voorbeeld: iemand die zich heeft getraind in gelijkmoedig observeren loopt door de natuur. Het is een mooie dag. De zon schijnt en alles is prachtig. Hij geniet intens. Hij denkt: wat een mooie dag is dit. En hij is er dankbaar voor. Een man die niet weet hoe je gelijkmoedig moet observeren geniet net zo intens van die mooie dag, misschien is hij er ook wel dankbaar voor, maar uiteindelijk zal hij denken: ik hoop dat het morgen wéér zo mooi wordt. Dat is precies wat het is: als je je niet hecht aan wat er is kun je ervan genieten zo lang het er is, en er geen last van hebben als het er niet meer is.”

V
EER UW VADER EN UW MOEDER

„Ik was een zacht en kwetsbaar kind. Als mijn ouders 's avonds een keer uitgingen, of als mijn moeder er niet was als ik thuiskwam van school, kon ik in blinde paniek raken. Die onberedeneerbare oerangst heeft mijn kindertijd gedomineerd. Hoe

„Ik was er heel bedreven in een an-

kon ik deze twee mensen vasthouden? Hoe kon ik hun liefde blijven verdienen? In ieder geval niet door te zeggen dat ik zo'n onbestemd gevoel had; dat ik me zo anders dan anderen voelde. Ik kon er letterlijk geen kant mee op. Ik studeerde al in Groningen toen de bom barstte. Ik had een karmergenote verteld dat ik op jongens viel. Zij zag hoe verschrikkelijk ik leed onder mijn geheim. Haar vader heeft uiteindelijk mijn vader en moeder ingelicht. Ik kon het niet. Zo'n teleurstelling, zo'n groot verdriet wilde ik hen niet aandoen. Ze verdrieten die pijn, die schaamte niet. Mijn ouders reageerden fantasieus. Mijn moeder zei: 'Wat verschrikkelijk dat je het zo lang zo moeilijk hebt gehad.' En mijn vader zei dat de deur altijd voor mij openstond. Natuurlijk hielden ze niet minder van me, natuurlijk was ik welkom. Dat was altijd zo geweest. Die angst, die twijfel, zat in mijn hoofd.

„De band met mijn moeder is vanzelfsprekend. Ik denk dat iedereen kan zien hoe goed wij het met elkaar kunnen vinden. Tussen mijn vader en mij was de afstand iets groter. Hij was een harde werker, vaker van huis. Het heeft even geduurd voor ik kon zien dat hij een betrokken liefdevolle vader is. Hij - een gelovige man uit Harlingen, vader van een homoseksuele zoon - heeft een enorme groei doorgemaakt. Mijn boek begint en eindigt bij hem: op het moment dat ik mezelf ervan bewust word hoe ik in elkaar steek, hoe ik steeds naar erkenning en bewondering heb gezocht, maar mezelf nooit de moeite waard heb gevonden, zegt

der te zijn. Wie wil je dat ik ben? Ik speel het voor je, als de beste. Ik laat mijn mooiste glimlach zien, ik zeg de juiste dingen; ik doe alles om geaccepteerd te worden."

FOTO MARK KOHN

mijn vader dat hij trots op me is. Het was de bevestiging die ik zo lang had gezocht, maar niet langer nodig had."

VI
GIJ ZULT NIET DOODSLAAN

"Ik kan een ander moeilijk pijn doen. Angst past veel meer bij mij dan agressie. Volgens mij komt alles voort uit angst. Het tegenovergestelde van angst is liefde. Wij zijn gewend om onze fysieke gewaarwordingen te *labelen*; we plakken er een bepaalde emotie op. Woede, frustratie, teleurstelling. Het zou goed zijn om jezelf erin te trainen die fysieke gewaarwordingen alleen te observeren - buik voelt week, daarna steviger aan - en de vergankelijkheid ervan in te zien. Dit gevoel - wat ik, bijvoorbeeld, angst zou hebben genoemd - komt en gaat. Niet wegstoppen of verdoven, maar doorvoelen en vervolgens loslaten. Innerlijke rust, vrede of liefde, zo je wilt, is een zijnstoestand die door emoties wordt overschaduwd."

VII
GIJ ZULT NIET ECHTBREKEN

"Dit was mijn definitie van succes: vrouw, kinderen, gouden retriever, villa in een buitenwijk van Harlingen. Lange wandelingen maken en dan thuis kippensoep eten. Op zondag met z'n allen bij opa en oma op de koffie. Zo'n leven zou aan alle verwachtingen voldoen. Het probleem was dat die vrouw in het verhaal bij mij een man moest zijn. Er zijn er genoeg geweest, maar ik heb ze alle

maal weggeduwd omdat ik op die manier pas écht een homo zou zijn. Daar heb ik me mijn leven lang voor geschaamd... ja, misschien schaam ik me er nog steeds wel voor. Mijn vader keurt mijn gedrag niet af, God kijkt niet over mijn schouder mee en toch... ik was liever hetero geweest.

'Misschien schaam ik me nog steeds. Mijn vader keurt mijn gedrag niet af, God kijkt niet over mijn schouder ... en toch, ik was liever hetero geweest'

Gek, het emotioneert me als ik je dit vertel. Waarom ben ik nog steeds zo hard voor mezelf? Ik kan er toch niets aan doen dat ik zo ben? Maar het komt goed, dat weet ik zeker. Op een dag mag de man naast wie ik wakker word lekker blijven liggen."

VIII
GIJ ZULT NIET STELEN

"In de Bijbel staat: onderzoek alle dingen en behoud het goede. Voor mijn voorstelling 'Het inzicht' heb ik een enorme hoeveelheid tekst verzameld. Maandenlang lag de vloer hier

bezaaid met uitspraken van Mandela, Moeder Theresa, Gandhi, Boedha en Jezus. Ik heb de boel bij elkaar gejat, mij erdoor laten inspireren en vervolgens een eigen interpretatie aan gegeven. Iemand heeft eens tegen mij gezegd dat inspiratie eigenlijk een ander woord voor herkenning is. Als je door mij wordt geïnspireerd, herken je iets van jezelf in mij. Wat je in mij ziet, zit ook in jou."

IX
GIJ ZULT GEEN VALSE GETUIGENISSEN SPREKEN TEGEN UW NAASTE

"In mijn middelbare schooltijd ging ik met een paar jongens naar Valkenburg. Ik kan me de opwinding van die vrienden nog herinneren. Er waren meisjes op de camping en die moesten versierd worden. Om mijn ongemak te bedekken, zei ik 'Ik heb nog nooit zoveel lekkere wijven bij elkaar gezien.' De jongens vonden het prachtig. En ik kon alleen maar denken: ik hoop niet dat een van die meisjes verliefd op mij wordt. Als je het een leugen wil noemen, heb ik dus jarenlang in een leugen geleefd. Het was overleven, niets anders."

"Later heb ik erkenning niet alleen bij Goemora gezocht. Als je niet veel eigenwaarde hebt, is het makkelijk om seks met liefde te verwarren. Waarom ik Sodom en Gomorra zeg? Misschien omdat er nog altijd een bepaalde lading op ligt - zoiets doe je niet. Het heeft niet zozeer met religie te maken, ik ben gewoon opgegroeid in een cultuur waar heteroseksualiteit de norm is. In het begin ging ik naar feestjes waar geen gren-

zen werden gesteld. Ik vond het fascinerend, maar ik kon me niet laten gaan. Ik heb het gezien, het was leuk zo lang het duurde. Ik weet nog goed dat ik op een dag voor de spiegel stond, klaar voor een volgend feest. Ik zag mijn strak getrainde lichaam, die blik in mijn ogen en ineens wist ik wat die jongens, toen, in Valkenburg moesten hebben gevoeld. Ik maakte een verlate puberteit door die, net als alle andere fases in mijn leven, gewoon voorbij is gegaan."

X
GIJ ZULT NIET BEGEREN UWS NAASTEN HUIS; GIJ ZULT NIET BEGEREN UWS NAASTEN VROUW, NOCH ZIJN DIENSTKNECHT, NOCH ZIJN DIENSTMAAGD, NOCH ZIJN RUND, NOCH ZIJN EZEL, NOCH IETS DAT VAN UW NAASTE IS

"Ik wilde rijk en beroemd worden. Ik kan inmiddels gaan en staan waar ik wil, ik hoef niet meer te bedenken of ik iets eigenlijk wel kan betalen, maar het is toch iets anders dan het ideaal dat ik voor ogen had. De echt rijke en beroemde mensen die ik ken zijn niet per se gelukkig. Zelfs mijn grootste idool, Oprah Winfrey, moet nog iedere dag strijd leveren met haar lichaamsgewicht. Ook bij haar gaat het nog over het vullen en het verdoven van iets wat ze niet wil vullen.

"Tot een paar jaar terug werd ik iedere ochtend met buikpijn wakker. Wat moet ik nou met mijn leven? Wat wil ik eigenlijk? Wie ben ik? Ik voel me inmiddels een stuk rustiger, maar ik ben zeker niet verlicht. Ik zeg dat je emoties moet laten komen en gaan, dat je niet voortdurend be-

zig moet zijn met later en straks, maar ik heb tijdens dit gesprek al een paar keer aan mijn ouders gedacht die straks de krant zullen lezen en dit interview lezen. Hoe zal er straks op mijn boek worden gereageerd? Hoe succesvol wordt de voorstelling die ik heb gemaakt? Het is grappig: ik kan leerlingen in de yogastudio allerlei prachtige verhalen vertellen over hoe je je bestaan kunt verrijken en een half uur later bij vriendinnen zitten klagen over alle moeilijkheden die ik heb en hoe oneerlijk het leven eigenlijk is.

"Het liefst zou ik tijdens de presentatie van mijn boek in een blauwe jurk naar voren schrijden en zeggen: 'Hooggeëerd publiek, hier is het antwoord', maar de waarheid is dat ik het zelf ook niet weet. Wie oplossingen zoekt, hoeft dit boek niet te lezen. Ik kan alleen maar hopen dat mijn verhaal mensen ontroert of inspireert. En als er een boodschap in zit, dan is het deze: stop met zoeken. Zelfs als je jezelf niet accepteert zoals je bent, accepteer dat dan op zijn minst. Ja, natuurlijk gaat het bij mij nog steeds om erkenning, waardering en bevestiging. Ik zou liegen als ik zou zeggen dat het niet zo is. Het is het jongetje van toen dat vraagt: 'Zien jullie wel hoe goed ik mijn best heb gedaan?' Uiteindelijk is er maar één echte begeerte: ertoe doen. Volgens mij is dat de vraag die ieder mens zich, keer op keer, stelt. Doe ik er wel toe?"

www.trouw.nl/jtiengeboden
Voor eerdere afleveringen van de tien geboden