

Negen jaar geleden voelde ik me een beetje moe. Ik dacht dat ik misschien de ziekte van Pfeiffer had, dus liet ik mijn bloed onderzoeken. Ik maakte me totaal geen zorgen. Maar toen ik bij de dokter kwam voor de uitslag, zei hij: "Het is niet goed. Het is helemaal niet goed." Het slechte nieuws kwam voor mij totaal uit de lucht vallen. Geheel onverwacht kreeg ik te horen dat ik besmet was met hiv. "Als je geluk hebt, leef je nog tien jaar," zei de arts. Ik was 28. Alles was in één klap kapot. Ik kende verhalen van mensen die gestorven waren aan aids en ik wist hoe ze er op het laatst hadden uitgezien. Afschuwelijk. Het bericht dat ik besmet was voelde als een doodsvonnis. Ik dacht aan mijn ouders, ik had ze al zo vaak teleurgesteld. Dit voelde als de ultieme mislukking.

Vrienden worden

'Die nacht in bed herinnerde ik me wat ik eens gelezen had: alles wat je overkomt, heeft je misschien wel iets te vertellen.

Ik bedacht: als ik ervan uitga dat hiv als een soort vloek over mij is gekomen, dan kan ik het leven geen enkele zin meer geven. Dan is het dus willekeur. Maar als ik er nu van uitga dat het mij iets te vertellen heeft, als ik dat nou kan geloven, dan heb ik misschien reden om nog ergens voor te gaan.

Midden in de nacht heb ik pen en papier gepakt en ben ik het gesprek aangegaan met het virus. Ik heb al mijn angsten opgeschreven. "Hiv, je bent nu in mijn leven. Ik vind het afschuwelijk dat je in mij zit, maar je bent er. Het idee dat jij mij kapot gaat maken is bijna ondraaglijk. Maar aan de andere kant: denk jij dat je er zou kunnen zijn met een bepaalde berekenis? En zou het kunnen zijn dat ik er door jou sterker uit kan komen?" Mijn brief eindigde met: "Als jij stopt mij te vernietigen, dan zal ik ook niet meer tegen jou gaan vechten. Misschien kunnen we vrienden worden en er samen een heel mooi en zinvol leven van maken.

Groet, Johan."

'Je hebt nog tien jaar te leven, zei de arts'

De diagnose kwam totaal onverwacht. Maar in de nacht nadat hij het verpletterende nieuws had gekregen, besloot hij al dat zijn ziekte hem iets te leren had. De Amsterdamse yogadocent Johan Noorloos vertelt voor de eerste keer zijn verhaal.

tekst: Dagmar van der Neut, beeld: Harold Pereira, visagie: Jetske

YOGA MAGAZINE NR 2 / 2009



'Ik had altijd gedacht dat ik iets moest bereiken. Maar mijn leven wás al goed'

'Ik wist dat dit de oplossing moest zijn. Ik ging niet vechten tegen het virus, want dat zou ik toch verliezen. Als ik kon geloven dat de ziekte mij iets kon leren, dan hoefde ik de angst even niet meer te voelen.

De volgende dag had ik een afspraak met een dierbare vriendin. Zij zei: "Jo, wat wil je allemaal nog met je leven? Wat wil je nog doen, waar je langer dan tien jaar voor nodig hebt?" Ineens besefte ik dat dit misschien wel de allerbelangrijkste boodschap van het virus zou kunnen zijn. Wat wil ik eigenlijk? En waarom wacht ik daar nog mee? Doe het nu. Elke dag is kostbaar. Ga je leven leven en geef het zin. Heel cliché eigenlijk, maar opeens was het voor mij geen cliché meer.'

Nooit goed genoeg

'In een van de spirituele boeken die ik destijds verslond, las ik dat elke fysieke klacht een psychosomatische achtergrond heeft. Bij hiv stond: zelfontkenning. Natuurlijk heb ik het virus opgelopen omdat er iets mis is gegaan tijdens het vrijen, en niet vanwege zelfontkenning, dat moge duidelijk zijn. Maar ik herkende me wel heel erg in die omschrijving. Ik had mezelf nooit serieus genomen, dacht altijd dat ik niet goed genoeg was. Als klein kind voelde ik me al overmatig verantwoordelijk voor het welzijn van de mensen om mij heen. Mijn mantra was: als ik kies voor mezelf, stel ik een ander teleur. Misschien had mijn onzekerheid ook wel met mijn homoseksualiteit te maken. Het was absoluut *not done* in het Friese dorp waar ik opgroeide. Ik wilde zo graag de ideale zoon zijn... Met een vrouw, twee kinderen en een golden retriever. Eigenlijk was het mijn streven dat mijn moeder bij de slager in Harlingen te horen zou krijgen: "Die zoon van jou, die doet het goed, zeg!" Ik had een enorme behoefte aan erkenning. Van de buitenkant klopte het plaatje: ik had veel vrienden, zag er leuk uit, kon goed leren. Maar ik voelde me minderwaardig. Ik dacht: als ik zometeen doctorandus ben of een beroemd acteur, dan zal iedereen zeggen: wat is die Johan toch een bijzondere jongen.'

Confrontatie

'Ik besloot dat ik mezelf niet meer wilde ontkennen. Ik wilde goed voor mezelf gaan zorgen en werkelijk in mijn kracht gaan staan. Ik zag dat er yoga werd gegeven op mijn sportschool, en

ik dacht dat ik er met yoga en meditatie misschien achter kon komen wat het dan was wat ik werkelijk wilde met mijn leven. Nou, ik vond het belachelijk zwaar. Ik kon helemaal niets! Maar hoe vreselijk ik het ook vond, de volgende les zat ik er weer. Achter in de klas. Mijn lerares inspireerde me zo dat ik bleef volhouden. Yoga gaf me steeds meer voldoening. Ik ging workshops volgen, stond braaf mijn Zonnegroetjes thuis voor de spiegel te doen. Ik werd steeds leniger en voelde me fysiek sterker.

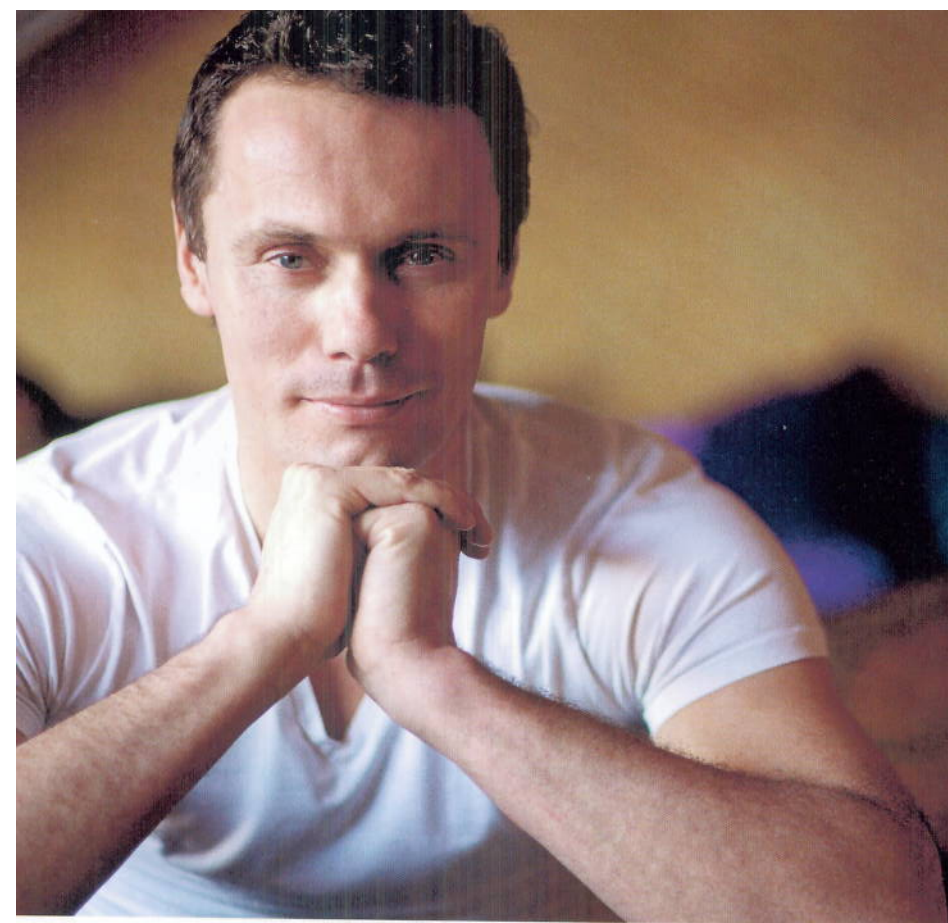
In de tussentijd bleef ik me om het halfjaar testen bij de huisarts, en er gebeurde iets wonderbaarlijks. Het normale verloop van de ziekte is dat het virus steeds sterker wordt en je weerstand steeds lager. Op een gegeven moment moet je medicijnen gaan slikken, anders krijg je aids en ga je dood. Bij mij zakte het virusgehalte, zonder dat ik medicijnen gebruikte, en mijn weerstand bleef hoog. Heel voorzichtig raakte het idee dat ik dood zou gaan wat meer op de achtergrond.

Toch wist ik nog steeds niet wat ik wilde. Ik ben toen in retraite gegaan in een boeddhistisch kamp. Tien dagen Vipassana stilte-meditatie. Behoorlijk spartaans; tien uur per dag mediteren, na elf uur 's morgens niet meer eten, niet praten, niet lezen.

Op de derde dag voelde ik me zó leeg. Alles in mij schreeuwde dat ik weg wilde. Ik wilde mezelf verdoven, wilde niet voelen. Met iemand praten, een sigaret roken, iets eten. Zo pijnlijk. Ik had eraan toe kunnen geven. Maar zo gaat het altijd, realiseerde ik me, zo loop je dus altijd weg van jezelf. Dus besloot ik te blijven en de confrontatie helemaal aan te gaan. Toen ik me niet meer identificeerde met mijn gedachten en fysieke gewaarwordingen, maar ze gewoon observeerde, bleek er helemaal geen leegte te zijn. Dat is een illusie. Het is namelijk al goed zoals het is. Een waanzinnig bevrijdend gevoel. Juist door de confrontatie die je steeds weer met jezelf aangaat in yoga en meditatie, heb ik ontdekt wie ik werkelijk ben.

Ik werkte als leraar op een basisschool, maar dat was voor mijn gevoel altijd een tussenstation geweest. Er lag immers geen rode loper voor de deur van de school. Ik deed het tijdelijk, tot ik beroemd en succesvol zou zijn. Maar door de meditatie merkte ik dat ik eigenlijk heel blij was met die school en dat ik het werken met kinderen fantastisch vond. De rest viel weg: casting-bureaus, audities. Het bleek allemaal een illusie te zijn. Ik liet de zucht naar roem los.

Met nieuwe inzichten keerde ik terug naar Amsterdam. Er hoefde niet nog meer, of iets anders te gebeuren met mijn leven. Toen ik dat had losgelaten, kwam opeens het yoga-leraarschap op mijn pad. Dat had ik helemaal niet zo uitgestippeld! Maar het past eigenlijk heel goed. Nu leid ik



Joban Noorloos schreef 'Hoe yoga je leven kan veranderen' (uitgeverij Thomas Rap), met een van-dag-tot-dag programma van drie weken, waarin je de basis leert van yoga en meditatie. Daarnaast Jobans eigen verhaal en yoga-ervaringen van bekende Nederlanders, zoals Gerard Spong, Jeroen Pauw en Katja Schuurman. Met een voorwoord van Jobans dierbare vriendin Daphne Bunskoek.

Wil je het boek hebben? Zie de aanbieding op pagina 67.

Joban is te boeken voor workshops over de integratie van yoga en meditatie in het dagelijks leven, zie www.yogateacher.nl. Bekijk ook het filmpje op www.yogaonline/tv waarin Joban een les geeft aan BN'ers.

zelf yogadocenten op en ik geef retreats in het buitenland. Als je doet wat bij je past, lijkt succes vanzelf te komen.'

Dichter bij mezelf

'Ik zou niet willen zeggen dat ik mezelf van het virus kan genezen, en daar ben ik ook helemaal niet mee bezig. Maar ik heb wel steeds geloofd dat ik misschien zo sterk kon worden dat mijn toekomstverwachting langer zou worden dan tien jaar. Yoga en meditatie maken je sterk en fit, en je leert dat je niet moet vechten tegen wat er is. Als ik me zou verzetten tegen mijn virus, zou dat me verzwakken. Dat kost energie die ik liever gebruik voor iets mooiers. Yoga en meditatie hebben mij daarnaast ook geholpen dichter bij mezelf te komen. Ik ben veel beter in staat om te voelen waar ik echt blij van word. De tien jaar zijn nu bijna om, ik hoef nog steeds geen medicijnen te gebruiken en ik voel me beter dan ooit.

Pas een jaar geleden heb ik het aan mijn ouders verteld. Ik wilde het geheim niet langer met me meedragen. Het hoort ook bij mijn proces, vind ik. Vroeger zou het idee dat ik ze moest vertellen dat hun zoon hiv heeft een nachtmerrie voor me zijn geweest. De grootste mislukking *ever*. Maar nu heb ik zelf vrede met wie ik ben. Ik weet dat ik het waard ben om er gewoon te mogen zijn. Ze schrokken wel, maar omdat ik zelf zo rustig was en oprecht kon vertellen dat het goed met me gaat, werd het een heel bijzondere avond waarin we heel dicht bij elkaar kwamen. Zonder hiv was ik niet zo snel zo ver gekomen, en daar ben

ik dankbaar voor. Ik heb het kunnen gebruiken om iets moois van mijn leven te maken. Ik denk dat we uiteindelijk allemaal uitgedaagd worden in het leven. Ik met mijn hiv, de ander met kanker, weer een ander kan maar geen partner krijgen. Dingen overkomen je, waardoor je het gevoel hebt dat het leven oneerlijk is. Ik zou alle recht hebben om te zeggen dat het leven niet eerlijk is. Maar je kunt er ook voor kiezen te gaan onderzoeken hoe je er sterker uit kunt komen. Er zijn mensen met kanker die doodgaan en toch een ontzettend zinvol leven hebben; anderen raken verbitterd en blijven dat tot het eind. Dat is een keus.

Nelson Mandela zei ooit:

'Als we ons licht laten schijnen, geven we onbewust anderen toestemming hetzelfde te doen.' Dat is mijn lijfspreuk geworden. Daarom wil ik nu ook mijn verhaal vertellen. Hoe mooi is het dat ik tien jaar na dato, het moment dat ik er eigenlijk al niet meer had moeten zijn, een boek heb kunnen maken waar hopelijk veel mensen iets aan zullen hebben. Dan is het virus niet alleen goed voor mij geweest. Dat hoop ik uit de grond van mijn hart.' ●

'Pas toen ik zelf vrede had met wie ik ben, heb ik het aan mijn ouders verteld'