

# HOE IK BIJ OSHO TERECHTKWAM

Een getuigenis van Yoyo van der Kooi (Ma Prem Els), uit haar boek: 'Bloeien in de bagger', verschenen in 2012 bij Laborint Press, opgedragen aan Osho  
Te bestellen via de website [www.yoyo.nl](http://www.yoyo.nl)



## Inleiding

Als ik terugkijk op mijn leven zie ik één groot verlangen om verbinding tot stand te brengen en uitersten met elkaar te verzoenen. Dat begon met de scheiding van mijn ouders toen ik zes was: mijn vader verliet mijn moeder voor een andere geliefde en zij hebben elkaar nadien nooit meer willen zien. Deze breuk tussen de twee mensen uit wie ik ben voortgekomen en die ik beide evenveel liefhad, heeft ook in mij iets verscheurd.

De pijn daarvan heb ik steeds met me meegedragen en lang heb ik gedacht dat die nooit zou overgaan. Een gedachte die gevoed werd naarmate de 'echte' wereld zich meedogenloos opdroogde en ik er achter kwam dat verdeeldheid zich niet beperkt tot relaties: dat hele volkeren elkaar bestrijden en uitmoorden om een stuk grond, een geloof, het gelijk of geldelijk gewin.

Op de kunstacademie ontdekte ik tot mijn grote blijdschap een medium waarmee ik uitdrukking kon geven aan mijn existentiële pijn: het schilderen. Mijn vroege werk, dat ontstond tussen 1972 en 1979, was dan ook voornamelijk een vorm van zelftherapie.

Intussen wilde het met mijn relaties niet echt vlotten. De angst voor een verbinding 'die straks toch weer verbroken wordt' zat er diep in. Daar kwam bij dat ik zonder het te weten op zoek was naar een vervangende vaderfiguur, wat uiteraard ook niet meehielp.

Na een 'onmogelijke' eerste grote liefde, een abortus, vele vluchtige contacten en een stormachtige maar ook weer op niets uitlopende relatie vond ik tenslotte iemand met wie het op een rustige manier klikte. Echter, toen ik na twee jaar begon te verlangen naar een kind, bleek mijn partner daar niet voor open te staan: hij had al twee kinderen uit zijn eerste relatie en wilde het daar toch maar bij laten.

Ik verviel in een diepe neerslachtigheid, die nog eens versterkt werd doordat het schilderij 'Contact met jezelf' waar ik mee bezig was niet uit de verf kwam, wat ik ook deed.

In die tijd (1979) las ik het boek 'Oorspronkelijk gezicht - een weg naar huis' van psychiater Jan Foudraine, over zijn ervaringen bij een Indiase leermeester. Een maand later zat ik in Poona, in de ashram van Bhagwan Shree Rajneesh, later bekend als Osho. Ik bleef er zeven weken, nam deel aan therapiegroepen en meditaties, liet mij door de Meester inwijden tot sannyasin ('hij/zij die alleen gaat') en kwam terug in het oranje.

Ik besepte toen nog niet helemaal wat een belangrijk keerpunt dit was in mijn leven. Opmerkelijk was echter dat het verlangen naar een kind op onverklaarbare wijze was opgelost. En met het vastgelopen schilderij 'Contact met jezelf', dat binnen een maand klaar was, won ik tijdens een tentoonstelling in Brussel een eerste prijs voor de Europese schilderkunst.

### **De lokroep van de Meester – Poona, India**

Mijn onlustgevoelens kwamen tot een hoogtepunt toen ik bezig was met het laatste van een serie van drie schilderijen (diameter 1.20 m) over 'contact'. Het was een meer dan levensgroot oud gerimpeld mannengezicht dat vanuit een ronde omlijsting met stralende blauwe ogen de toeschouwer aankeek. Het moest contact met jezelf uitdrukken, een soort van innerlijke tevredenheid en gemoedsrust.

Na een half jaar zwoegen had ik nog steeds de juiste uitdrukking er niet ingekregen. Daar kwam bij dat ik in die tijd voor het eerst een diep verlangen bespeurde naar een kind (tien jaar eerder, net voordat ik naar de kunstacademie ging had ik een abortus gehad toen ik ongewild zwanger raakte), terwijl het - zoals ik al eerder vertelde - voor Luuk, die al twee dochters had uit zijn eerste huwelijk, steeds duidelijker werd dat hij geen kinderen meer op de wereld wilde zetten.

In de winter van 1978/79 zag ik een TV-programma, waarin de psychiater Jan Foudraine - schrijver van de bestseller 'Wie is van Hout?' - geïnterviewd werd. Hij was net terug uit Poona in India en had een boek geschreven over zijn ervaringen in de gemeenschap van de spirituele leermeester Bhagwan Shree Rajneesh.

De rust die uitging van deze in een oranje gewaad gehulde figuur was zo indrukwekkend, dat ik na lezing van zijn nieuwe boek ('Oorspronkelijk gezicht - een weg naar huis') in juli 1979 op het vliegtuig naar India stapte voor een verblijf van zeven weken in de ashram van Bhagwan, (later Osho), die hier door de media werd afgeschilderd als 'de Seksgoeroe'.

Deze zeven weken brachten een omwenteling teweeg in mijn leven. Ik kwam er dingen in mezelf tegen waar ik in de tien jaar daarna mijn handen vol aan had om ermee in het reine te komen. Hieronder zal ik een aantal belevenissen beschrijven die van invloed waren op mijn stemgebruik.

### **De Ashram**

De Ashram (leefgemeenschap) was gebouwd in een villawijk aan de rand van de stad Poona (Pune). Achter de imposante houten met koper beslagen houten toegangspoort lagen schitterend aangelegde tuinen met watervalletjes en fontein, een groot open auditorium met een witmarmeren vloer, prachtige abstracte en figuratieve beelden, therapieruimtes, een theethempel, een smaalvolle boekwinkel, een boetiek met kleding in alle tinten rood en oranje en een postkantoor. In een afgeschermd hoek achter hagen en struiken bevond zich het sober ingerichte huis van Bhagwan.

Elke ochtend sprak de Meester twee tot drie uur over universele levensthema's, waarbij hij ook inging op vragen van zijn leerlingen en geen gelegenheid voorbij liet gaan om een toepasselijke mop in te lassen in zijn beschouwingen. Daarnaast was er in de ashram veel te doen. Er waren dynamische en stiltemeditaties en je kon kiezen uit 108 workshops en therapieën met de meest uiteenlopende onderwerpen, die van één dag tot drie weken konden duren. (Slechts een paar van die therapieën gingen over seksualiteit, maar het waren juist deze workshops waar de westerse journalisten zich als haviken op stortten).

Als je niet wist wat je moest kiezen, kon je Bhagwan om advies vragen. Ik schreef een brief over mijn worsteling met het onvervulde moederschap en het schilderij dat niet uit de verf kwam. Als advies kreeg ik om zoveel mogelijk dynamische meditaties te doen en daarnaast drie therapiegroepen te boeken: 'Enlightenment Intensive', 'Relaxation' en 'Samarpan'.

## **De dynamische meditaties**

Speciaal voor de gestresste westerse mens heeft Bhagwan een serie dynamische meditaties van een uur ontwikkeld. Zijn visie was dat je jezelf als westerling wel kon dwingen om in kleermakerszit stil te zitten en naar je navel te staren of eindeloos een mantra te herhalen, maar dat je daarmee nog niet de mallemolen van je opgefokte geest en je opgekropte emoties tot rust bracht.

In eerste instantie werd 's morgens vroeg de Dynamic aangeraden. Een meditatie die in vijf fasen is onderverdeeld:

1. tien minuten chaotisch ademen en schudden;
2. tien minuten 'gek' worden, jammeren, gillen, schreeuwen, op en neer springen, heen en weer rennen, kortom: uit je dak gaan (overal stonden kotsemmertjes)
3. vijftien minuten op en neer springen met je armen omhoog en vanuit je buik 'who' roepen (Engels voor 'wie': 'wie ben ik?') elke keer als je neerkomt op je hielen.
4. vijftien minuten roerloos staan
5. tien minuten dansen en vieren dat je leeft

De eerste keren dat ik deze meditatie deed kreeg ik braakneigingen en dacht ik dat ik het bestierf, zo ging mijn hart tekeer. Na vijftien minuten stilstaan stond ik in een plas van mijn eigen zweet (het was moessontijd in India en bloedheet) en werd het mij zwart voor de ogen. Eén van de begeleiders stelde me na afloop gerust en zei dat het vooral de weerstand van mijn mind was die mij parten speelde. "De volgende keer moet je gewoon je tempo en je volume verdubbelen", glimlachte hij. Ik was kwaad, maar na een tijdje probeerde ik het uit en... het werkte! Na afloop van de meditatie, als je het zweet van je af had gedoucht, voelde je je de rest van de dag springlevend, helder en aanwezig.

## **De Enlightenment Intensive workshop**

Mijn eerste 'groep' was de Enlightenment Intensive - waar ik mij niets bij kon voorstellen. De groepslocaties bevonden zich voor het merendeel buiten de ashram, in naburige panden. Zo ook deze, die je via de achteruitgang van de ashram in vijf minuten kon bereiken. Er waren zo'n dertig deelnemers uit verschillende landen.

De groepsbegeleidster was een lange dunne Engelse vrouw met rood krullend haar en een bleke teint. Zij legde ons uit wat de bedoeling was van de komende vijf dagen. Steeds zouden we een uur tegenover een partner zitten en om beurten een half uur antwoord geven op de vraag "Tell me who you are". Daarna schoof je op naar de volgende partner. Tijdens de eetpauzes zouden we weinig eten, niet praten en voortdurend innerlijk doorgaan met de vraag. We zouden van acht tot acht werken, nadat we van half zeven tot half acht 's morgens de Dynamic meditatie hadden gedaan in de Boeddha Hal. Na acht uur 's avonds werd er in stilte gegeten, vervolgens gedoucht en geslapen (op matrassen in de groepsruimte).

Het leek een eenvoudige en leuke opdracht: wie wil er nou niet eindeloos over zichzelf praten? Maar het viel bar tegen. Na twee uur praten over jezelf - zonder te worden onderbroken - ben je aardig uitgeluld. Toch moest je doorgaan. En rechttop blijven zitten. Terwijl ik keer op keer in herhaling trad, begon ik me af te vragen of het wel waar was wat ik zei. Of al die definities van mezelf niet conclusies waren die ik had getrokken uit wat anderen in de loop van mijn leven over mij hadden gezegd.

De tweede dag begonnen mensen te huilen en te schreeuwen. En ik voelde me langzaam maar zeker doodziek worden. Het klamme zweet brak me uit, ik was misselijk en keer op keer moest ik rennen vanwege een diarree-aanval of om over te geven. Het kostte me steeds meer moeite om overeind te blijven zitten en mijn aandacht bij mijn partner te houden.

Na een tijdje kwam de begeleidster naar me toe. "I think you are ill", zei ze. "You can go to the medical centre, get yourself some pills and come back. If you can't sit upright, you have to go" Het kostte moeite, maar ik wist het medisch centrum van de ashram te bereiken en kwam na onderzoek (diagnose: amoëbe dysenterie) terug met een batterij pillen die ik vijf keer per dag moest innemen. De kuur was kennelijk een paardenmiddel, want na een paar uur voelde ik mij stukken beter.

De oefening ging door: "Tell me who you are". De ontboezemingen werden steeds minder vriendelijk en beleefd. Had aanvankelijk iedereen de neiging de ander toch enigszins te entertainen, nu werd de poespas overboord gegooid en kwamen minder aardige aspecten van de persoonlijkheden boven water.

Af en toe werd iemand door de begeleidster op de schouder getikt en meegenomen naar een aangrenzend vertrek. Even later hoorde je dan geluiden die door merg en been gingen. Kort daarna kwam de persoon in kwestie terug, in een staat van grote ontredde-ning.

Toen het mijn beurt was, nam de Engelse mij mee naar een klein kamertje en nodigde mij uit om tegenover haar te gaan zitten. "Do you know who you are?" vroeg ze. "Eh.. the universe...?" gokte ik. "That's not who you are now", zei ze streng. "Unconditional love?" probeerde ik vervolgens aarzelend. "Bullshit!", beet ze me toe.

Ineens voelde ik een ongeken- de woede als een bloedstuw- ing naar mijn hoofd schieten. Wat een arrogante trut, wie dacht ze wel niet dat ze was! Mijn gezicht vertrok tot een moordlustige grimas, ik ontblootte mijn tanden, gooide mijn hoofd in mijn nek en stootte een gebrul uit dat van dieper dan mijn buik, uit een verre oertijd leek te komen.

"Yes!", riep de Engelse, "That's who you are!" "Arrrrgh" grauwde ik met opgetrokken neus. Mijn ogen schoten vuur. "Fuck you! I'm anger, I'm hatred! I want to kill you!". Mijn lichaam kromde zich in wellustige convulsies terwijl het gebrul doorging. "That's right. Now get up, go back to the room and give it to your partner", zei de roodharige trut kalm.

En daar ging ik. Mijn partner, een Duitse vrouw, deinsde verschrikt achteruit toen ik schreeuwend en schokkend naar haar toe kwam, snot en kwijl van mijn gezicht druipend. "Ik haat je, ik haat je, ik maak je kapot!" spuwde ik haar toe met een dodelijke laserstraal in mijn ogen. "Ich habe nichts getan!" riep de vrouw angstig en kromp nog verder in elkaar. Het duurde een tijd voordat ik was uitgeraasd. Maar de opluchting die ik daarna voelde is onbeschrijflijk.

Wat ik vooral uit deze workshop heb gedistilleerd is het besef dat ik niet ben wat ik denk dat ik ben. En dat ik een stem heb die door merg en been kan gaan.

## **De Relaxation workshop**

Bij deze groep was je drie dagen samen in één en dezelfde ruimte. Er werd niet gepraat. We konden doen wat we wilden, maar alles moest in super slow motion gebeuren. Zo kon het zijn dat je jeuk had aan je neus, maar tegen de tijd dat je met je hand bij je neus was, was de jeuk alweer over. Een jongen en een meisje lagen in slow motion elkaar te strelen. Toen ze opgewonden raakten klee- den ze elkaar



langzaam uit. Maar toen hij haar wilde penetreren, werden hun bewegingen sneller. Meteen werden ze tot kalmte gemaand. In dat langzame tempo bleek er echter van penetratie niets terecht te komen.

Het was een groep waarbij je helemaal tot rust kwam en je aandacht vrijwel voortdurend in het hier en nu was.

## **De Samarpan workshop**

De laatste groep heette Samarpan, wat mij ook niets zei. Het bleek een was een ongestructureerde encountergroep te zijn, begeleid door Rajen, een Engelsman en één van de toptherapeuten van Bhagwan.

Vijf dagen zouden we ook nu weer in één ruimte verblijven met de groep, die uit zestien deelnemers bestond. Alleen dit keer moesten bij aanvang alle kleren uit en die gingen niet meer aan.

Bij aanvang van de workshop werd er niet gepraat of kennis gemaakt. We zaten stilzwijgend in een kring op kussens en matrassen, een handdoekje onder onze billen. Ook Rajen, die ons met een korte hoofdknik begroette maar geen inleidend praatje hield of uitleg gaf, was naakt. Hij had een, goed gevormd tanig lichaam, zwart halflang golvend haar - voor voren wat kalend - een snor en een baard. Type Jezus-figuur. Ik vond hem direct sympathiek. Hij zat met zijn ogen gesloten in kleermakerszit. Af en toe deed hij zijn ogen open en keek de kring rond. Daarna deed hij ze weer dicht.

We wachtten. Er gebeurde niets. De spanning steeg. Er ging een half uur voorbij. Een uur. De spanning was nu te snijden. Nog een half uur later hield ik het niet meer uit. Ik ging in het midden van de kring zitten en vroeg of er iemand was die mij iets wilde zeggen of vragen. "Yes", zei iemand, "Tell us a dirty joke!". Nou, dat was aan geen dovemans oren gezegd. In mijn academietijd had ik een heel arsenaal opgebouwd en dat was in de jaren erna alleen maar uitgebreid. Er plopte er ook meteen één op en ik begon. Halverwege begon ineens een Duitse vrouw te schreeuwen: "Hör auf damit, hör auf, ich will es nicht hören!" Daarna stopte ze haar vingers in haar oren en begon te huilen.

Ik was even gestopt, maar de anderen wilden kennelijk het eind horen, dus negeerde ik haar en ging door. Bij de pointe ging er een bevrijdende lach door de zaal. Tevreden keek ik rond en vroeg: "Anything else?"

Met een katachtige snelheid schoot ineens Rajen - die tot dan toe niets gezegd of gedaan had - naar voren, wierp zich in mijn schoot, nestelde zich in babyhouding tegen mij aan en begon gulzig aan mijn linker tepel te zuigen. Ik was perplex. Het bloed schoot naar mijn hoofd, mijn hart klopte in mijn keel en als verlamd zat ik daar, midden in de kring, met de 'baby' in mijn armen. Hoe lang duurde het? Tien seconden? Een minuut? Even snel als hij was gekomen was hij ook weer weg.

Ik kon geen woord uitbrengen, dorst niemand aan te kijken en zou het liefst door de grond zijn gezakt. "You can go back to your seat now", klonk Rajen's zachte stem. Ik ging weer op mijn kussen zitten en had lange tijd niets meer in te brengen.

Hoe kon dit? Wat betekende het? Hij wist niets van mijn kinderwens. Of had hij mijn brief aan Bhagwan gelezen? Wat wilde hij hiermee duidelijk maken? Vragen die ik hem niet heb gesteld en waar ik zelf tot op de dag van vandaag geen antwoord op heb.

De tweede dag kwam bij mij de herinnering naar boven van de verkrachting in Grenoble. Ik had het gebeuren indertijd weggerationaliseerd: had ik er door mijn uitdagende kleding (minirok en laag décolleté) en naïeve gedrag niet zelf om gevraagd of op z'n minst aanleiding toe gegeven?

Toen ik het verhaal vertelde, kwamen er gevoelens naar boven waar ik indertijd kennelijk had weggedrukt. De angst, de machteloosheid, de vernedering, de pijn. Klappertandend en rillend zat ik in elkaar gedoken. Rajen vroeg mij te gaan staan en de emoties alle ruimte te geven, ook met geluid. De groepsleden voor wie dat goed voelde nodigde hij uit om om mij heen te gaan staan en mij vast te houden. Pijnscheuten vlogen door mijn onderbuik, ik kromp ineen en kreunde. Toen steeg er een langgerekte jammerklacht uit mij op die overging in een soort wolvengehuil, gevolgd door diepe uithalen van verdriet. De groep hield mij vast en wiegde mij.

Toen het rustiger werd voelde ik ineens achter mij iets hards wat bij het wiegen ritmisch tegen mijn billen drukte. Ik keerde mij om er keek in het rood aangelopen gezicht van een Franse (!) jongen die achter mij stond. Van het hele gebeuren was hij kennelijk opgewonden geraakt en nu stond hij ingehouden hijgend met zijn erectie tegen mij aan te rijden.

Ik zocht de ogen van Rajen, die iets buiten de kring stond. Hij knikte. "You're right. Do what you have to do", zei hij. Als een springveer vloog ik de jongen naar de strot. Vloekend en tierend sloeg ik hem alle hoeken van de kamer door. Keer op keer moest de groep mij van hem aftrekken om hem te bevrijden. Keer op keer rukte ik mij los en ging hem weer te lijf.

Toen ik mijn woede helemaal had uitgeleefd ging ik languit op mijn buik liggen, hijgend en uitgeput. Toen welde er een schaterlach in mij op die zich verspreidde over de hele groep. Ik rolde over de grond van het lachen. En toen ik het beteuterde gezicht van mijn aanrander/slachtoffer zag kroop ik naar hem toe, sloeg mijn armen om hem heen tot ook hij in de lach schoot en we samen over de vloer rolden.

Er gebeurden in die groep nog veel meer wonderlijke dingen waar ik een boek over zou kunnen volschrijven. Laat ik volstaan met te zeggen dat ik aan het eind van die encounter wist dat ik door Bhagwan ingewijd wilde worden - en dat gebeurde een paar dagen later. Acht jaar heb ik in de sannyas kleuren rondgelopen en de mala gedragen. Maar ook nu ik weer alle kleuren van de regenboog draag voel ik diep van binnen de impact van Bhagwan's aanraking van mijn derde oog.

### **Terug in Nederland: de oogst**

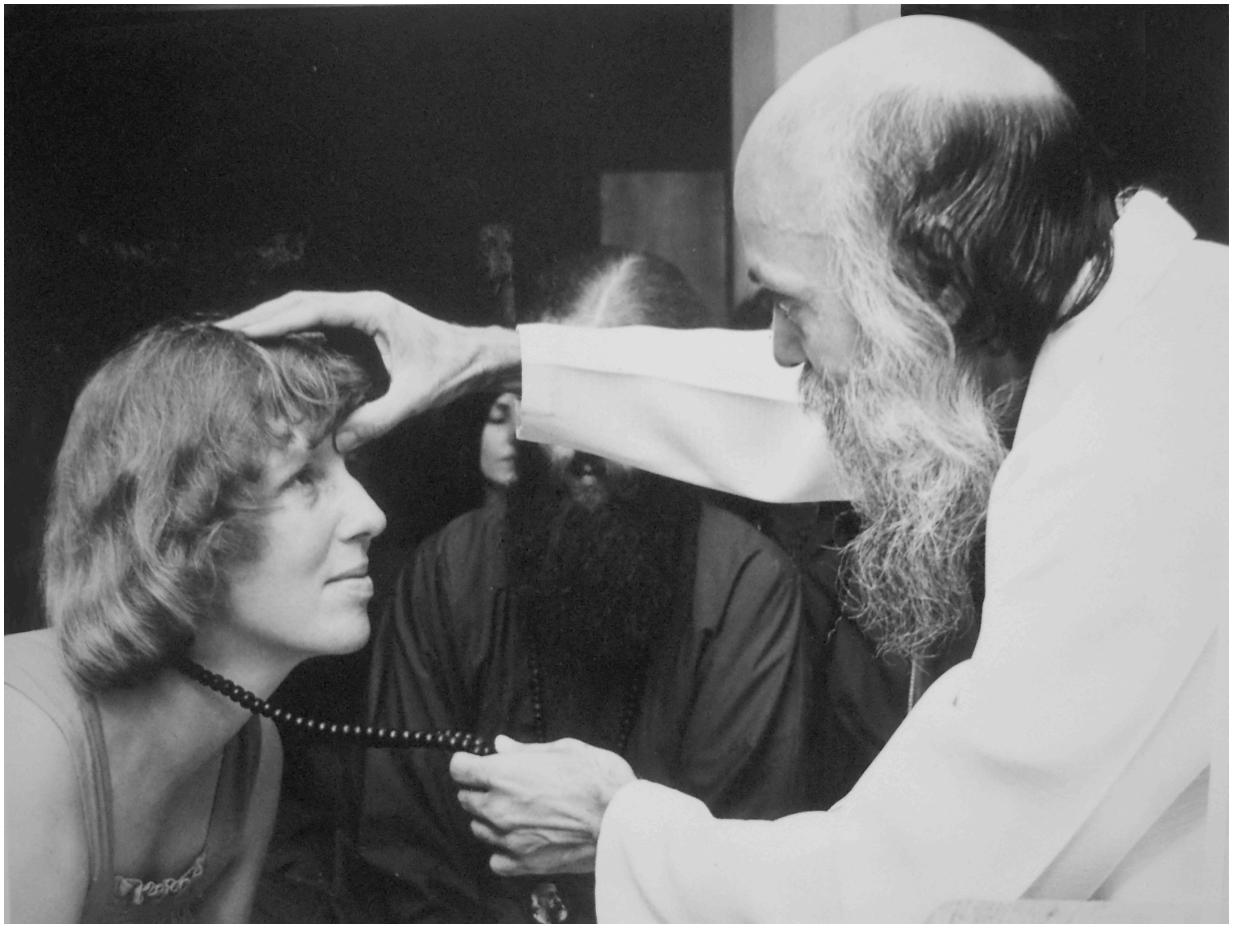
Terug in Nederland bleek het obsessieve verlangen naar een kind als sneeuw voor de zon te zijn verdwenen, om nooit meer terug te keren. Het schilderij 'Contact met jezelf' was binnen een maand tot mijn volle tevredenheid voltooid en ik won er een eerste prijs voor de Europese schilderkunst mee bij Les Arts en Europe in Brussel.

Dat was het begin van mijn werk met mensen aan bewustwording, heelwording, zelfontplooiing en levenskunst, dat door de jaren heen uitmondde in de stichting Meer mensen Mens en 't Laborint centrum voor levenskunst ([www.laborint.nl](http://www.laborint.nl)). Ik heb Osho's raad opgevolgd: "Als je mijn boodschap begrepen hebt, zorg dan dat je - met of zonder mala, al dan niet in het oranje, zo ver mogelijk bij mij vandaan komt en je eigen ding gaat doen."

Overigens: in mijn verdere leven heb ik vrij zelden mijn stem hoeven te verheffen, maar als het gebeurde had het een indrukwekkend effect ☺.

### **Yoyo van der Kooi**

*Initiation talk to Els, Thursday, August 16, 1979: See 'Don't let Yourself be Upset by the Sutra, Rather Upset the Sutra Yourself', page 155-167. Darshan farewell to Els: See 'Don't let Yourself be Upset by the Sutra, Rather Upset the Sutra Yourself', page 252.*



*Initiatie 16 augustus 1979*