



‘Mezelf terugvinden voelde als wakker worden’

Ilanit de Wilde (45) had een ongewone jeugd, ze groeide op in verschillende Osho-communes. Daarna wilde ze het liefst ‘normaal zijn’. Na een heftige scheiding en een burn-out kwam ze, op zoek naar wie ze was en waar ze thuishoorde, terug bij de oosterse filosofie.

Yoga is mijn redding geweest.’ Ilanit zegt het gedecideerd, al relativeert ze het ook meteen. ‘Anders had ik het ook allemaal wel overleefd, hoor, maar dan had ik hier een stuk minder positief gezeten.’ Ze schenkt thee in en zet de glazen naast de bordjes met suiker- en lactosevrije taartpunten. We zitten in het huis van haar moeder, met uitzicht over het water rondom de Amsterdamse wijk IJburg. Hier vallen haar kinderen niet zomaar binnen en kunnen we rustig praten.

HECHTE GEMEENSCHAP

Ilanit groeide op in Bhagwan-communes, op verschillende plaatsen in Nederland, Engeland en de Verenigde Staten. Sommigen herinneren

zich misschien de Bhagwan-beweging uit de jaren zeventig, voordat goeroe Bhagwan Shree Rajneesh zich Osho ging noemen. Osho werd bij een groter publiek bekend door de veelbesproken Netflix-serie *Wild wild country*. Ilanit vertelt over deze tijd: ‘Ik ging op mijn zesde jaar de commune in, twee jaar na de scheiding van mijn ouders. Na een paar jaar was ik mijn moeder en stiefvader alweer kwijt omdat ze gingen verhuizen naar een andere commune, in Amsterdam. Dat was de Osho-filosofie: ‘Kinderen horen op te groeien zonder de bagage van hun ouders’. Dus kwamen mijn zusje van zes en ik, acht toen, tijdelijk in een kindercommune met begeleiders terecht. Het was een liefdevolle omgeving, maar ik voelde me toch vaak onveilig en bang, zo zonder ouders. Het hele idee van de Osho-commune was een uitprobeersel. Er zaten goede bedoelingen achter, maar in de praktijk werkte het niet. Dat blijkt ook wel uit de Netflix-documentaire. Van sommige beelden ben ik me rot geschrokken, zoals van de groepssessies. Dat zijn zogenoemde Dynamic meditatie die je ’s ochtends vroeg doet. Het is een oefening, waarmee je vastzittende energie op celniveau oproept. Alle woede en frustratie kan er daarmee uitkomen. Ik heb als kind weleens gezien hoe een vrouw het bos inliep en daarna keihard begon te gillen. Doodeng, vond ik dat toen. Dat er in de commune vrije seks plaats-

'Op de mat kon ik ruimte geven aan dat stuk in mezelf dat ik had verwaarloosd'

vond, realiseerde ik me pas later. Ik zag als kind weleens hoe mensen met elkaar knuffelden en daarna weer met iemand anders, maar dat zag er alleen maar liefdevol uit. Voor die docu hebben ze ongetwijfeld de meest heftige scènes uitgekozen.'

MALA EN RODE KLEDING

Ilanit heeft fijne herinneringen aan die tijd, ondanks de niet-alledaagse dingen die er gebeurden. 'We leefden samen in een hechte gemeenschap. Wij kinderen gingen 's ochtends naar school, 's middags hielpen we mee, bijvoorbeeld in de keuken of met de was. Als de volwassenen mediteerden, speelden wij daar tussendoor. We konden redelijk onze eigen gang gaan, alle grote mensen waren druk bezig met hun eigen bewustzijn, hun eigen ontwaken.' Op haar vijftiende gingen ze voor het eerst in een 'normaal' huis wonen, in Nederland. 'En normale kleren dragen. Ik zie mijn eerste broek nog zo voor me, ik had 'm bij de C&A gekocht. Al die jaren had ik gevoeld dat er gek naar ons werd gekeken als we buiten de commune waren, we vielen nogal uit de toon met onze rode Bhagwan-kleding en onze mala's. Ik voel nog het onbegrip van mijn grootouders als we daar op familiebezoek gingen. De eerste keer dat ik hen in mijn gewone kleding bezocht, was ik zo trots: kijk, ik ben net zo normaal als jullie.'

NORMAAL ZIJN

Ilanit leerde haar man kennen toen ze achttien was. Ze verhuisden naar Israël, waar hij vandaan komt. Ilanit dook volledig in haar nieuwe leven: ze ging Hebreeuws studeren en bekeerde zich tot het jodendom. 'Ik had nog steeds een groot verlangen om erbij te horen, normaal te zijn.' Op haar twintigste werd hun eerste kind geboren,

een meisje met een hartafwijking, dat drie weken na de geboorte overleed. 'Het verdriet was enorm. Achteraf denk ik dat daar de breuk tussen mijn man en mij is begonnen. Terwijl ik behoefte had om erover te praten, kon hij het er niet over hebben. Zat ik alleen in lotgenoten-therapie, met allemaal koppels om me heen. Dat voelde heel eenzaam.' Al snel kwam er een nieuw kindje, een zoon, en twee jaar later volgde nog een dochter.

Langzaam begon het te knagen. 'Nadat we zes jaar in Israël hadden gewoond en ik me volledig had ondergedompeld in het jodendom, realiseerde ik me: dit ben ik niet. Ik was helemaal meegegaan in zijn wereld, maar het klopte niet, het was niet mijn leven.' Ze gingen terug naar Nederland, met hun twee kleine kinderen. Daar begon voor Ilanit de zoektocht naar wie ze dan wél was. 'Ik ging zelfhulpboeken lezen, ging in therapie. Mijn man kon helemaal niets met mijn spirituele reis, hij vond het maar raar. Ik denk dat hij bang was me kwijt te raken. Mijn behoefte dichter bij mezelf te komen betekende verwijdering van hem, terwijl ik hem graag had willen meenemen daarin.'

ROES

Tijd om daar aandacht aan te geven was er niet, ze kregen een derde kind en Ilanit had een drukke baan in het bedrijfsleven. 'Ondertussen dreven mijn man en ik steeds verder van elkaar weg. Hij dronk en blowde veel, kon nachten wegblijven. Als ik onze jongste dochter aan het eind van de dag ophaalde van de peuterspeelzaal, lag hij nog zijn roes uit te slapen. Terwijl ik bewuster wilde ervaren wie ik was, vluchtte hij juist voor de werkelijkheid.' Het kostte haar jaren voor ze de knoop durfde door te hakken en bij hem wegging. 'Ik voelde me verantwoordelijk: wat moest hij zonder mij? Maar ik hield het niet meer vol.' Hun zoon van veertien wilde bij zijn vader blijven wonen. 'Maar dat ging vaak mis. Dan belden de burens omdat er werd gevochten. Als ik erheen snelde, vond ik mijn ex-man en mijn zoon soms





gehavend, als een stelletje bokito's tegenover elkaar. Achteraf weet ik niet hoe ik het heb gedaan. Het was puur overleven.'

YOGAMAT ALS EILANDJE

Het duurde jaren voor haar zoon aan haar vroeg of hij bij haar mocht komen wonen. 'Ik huilde van geluk,' vertelt Ilanit. 'Nu was het cirkeltje rond. Ik had zo hard gevochten, om het goed te doen met mijn ex-man, de kinderen, mijn werk. Nu zou het goedkomen.' Op een ochtend niet lang daarna zat ze in de auto naar haar werk. De jongste had ze naar de voorschoolse opvang gebracht en weer in de auto kon ze plotseling alleen maar huilen. 'Ik kón niet meer. Ik ben omgedraaid en terug naar huis gegaan. Het kwam niet uit de lucht vallen, al weken voelde ik me alsof er een tractor over me heen was gereden. Alsof ik niet meer leefde.'

De huisarts wilde haar antidepressiva voorschrijven voor haar burn-out, maar daar bedankte ze voor. In plaats daarvan begon

ze met yoga en meditatie. 'Het wierp me terug op mijn jeugd in de commune, het voelde heel vertrouwd. De mat was als een eilandje waar ik ruimte kon geven aan een stuk van mezelf dat ik jaren had verwaarloosd.' Door yoga en ademhalingsoefeningen voelde Ilanit de spanning en het verdriet openbreken. 'Het was confronterend, maar tijdens meditaties in de commune had ik al geleerd dat je er niet mee in gevecht hoeft te gaan. Je hoeft er alleen maar naar te kijken, als stille getuige. Alles ging stromen. Ik snakke zo naar die vrijheid.' De kinderen wisten niet wat ze mee maakten, vertelt ze. 'Ik stond alleen maar op die mat. "Je sláápt er bijna op", zeiden ze.' Net als in het jodendom dook ze ook hier volledig in. Ze lacht: 'Dat doe ik nou eenmaal. Maar dit keer was het iets wat echt bij me paste. Ik ging een teacher training doen, bezocht mantraconcerten van Deva Premal en Miten, mensen die ik bleek te kennen uit de commune in de Verenigde Staten. Tijdens het eerste concert ging alles aan binnen in me, op celniveau, en na afloop kon ik een kwartier niet opstaan, zo geraakt was ik. Vanaf dat moment ben ik mantra's in mijn yogalessen gaan verwerken. Inmiddels geef ik ook klankconcerten en meditatielessen.'

OSHO-ENERGIE

Allerlei zaadjes die in haar jeugd waren geplant, zijn opgekomen. Ze koestert nog steeds de herinnering aan de krachtige energie die Osho uitstraalde. 'Ik weet nog dat we een keer met een grote groep langs de kant van de weg naar Osho stonden te zwaaien terwijl hij langsreed. Zijn intense blik prikkelde al mijn zintuigen. Ik kreeg een diep gevoel van onvoorwaardelijke liefde, maar anders dan bijvoorbeeld voor je

'Die intense blik van Osho prikkelde al mijn zintuigen'



ouders. Een gevoel van overweldigend geluk, zoals wanneer je door de zon wandelt en voelt: alles is goed.' De commune leerde haar openstaan voor allerlei soorten mensen. 'Ook later, in het bedrijfsleven, heb ik zo veel verschillende soorten mensen leren kennen. Ik kijk daardoor zonder oordeel, die openheid neem ik mee in mijn meditatielessen.'

EX-MAN VERGEVEN

De zoektocht naar wie ze echt is, heeft haar leven veranderd. 'Het voelde als wakker worden. Ook al wist ik diep vanbinnen dat de kern van het leven liefde is, ik kon er niet meer bij. Soms denk je dat iets liefde is, maar dan komt het vanuit tekortkoming. Dan geef je omdat je iets wilt oplossen of terugkrijgen. Ik wil liefde geven vanuit overvloed.' Langzaam maar zeker leerde ze haar ex-man vergeven. 'Ik heb me zo in de steek gelaten gevoeld. Na verloop van tijd kon ik hem weer als mens zien, iemand voor wie ik compassie kon voelen. Dat was enorm bevrijdend.' Haar ex-man woont inmiddels in Israël, het contact tussen hen is genormaliseerd. Yoga is niet meer weg te denken uit haar leven. 'Als ik het een dag niet heb gedaan voelt het alsof ik mijn tanden niet heb gepoetst. Als alternatief ga ik weleens met mijn katten door het park wandelen en mantra's zingen, een heerlijk moment, zo zingend tussen de bomen met mijn roedel.' Ilanit moet lachen. 'Dan zie je mensen kijken: loopt zij daar weer met die katten!' ★

Benieuwd naar een Osho-meditatie?

Ilanit geeft bij Delight Yoga in Amsterdam en deze zomer op het Yoga Festival Terschelling actieve Osho-meditaties: Ze legt uit: 'Daarmee maak je vastzittende energie los. Vervolgens overkómt meditatie je, daarom noemen we het 'actief'. Ik heb altijd veel positieve energie ervaren bij deze meditaties. Die energie staat voor het vieren van het leven. Alles wat bij het leven hoort is goed en mag er zijn. Dus blijdschap, maar ook woede en verdriet. Ik vind het een voorrecht om ze door te geven.'

Overigens, wie de heftige beelden kent uit de documentaire: zo extreem gaat het er niet aan toe, verzekert Ilanit ons: 'Dat is weer een andere vorm van actieve meditatie.'
ilanitdewilde.nl