

MIRELLE TRAD TOE TOT HET SIKHISME 'IK HEB EINDELIJK ONTDEKT WIE IK BEN'

Zeven jaar geleden zegde Mirelle van den Anker (40) haar goede baan in het bankwezen op, om zich volledig te kunnen wijden aan yoga en haar spirituele ontwikkeling. Afgelopen zomer trad ze officieel toe tot het sikhisme, een religie die haar oorsprong heeft in India. Sindsdien draagt Mirelle een tulband en gaat ze door het leven als Sat Kirtan, 'de prinses die zingend de waarheid brengt'!

Tekst: **Bettina Gelderland** - Fotografie: **Yvonne Palsgraaf**

Ik ben opgegroeid in Donkerbroek, een klein dorp in Friesland. De mantra van mijn jeugd was: 'Doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg.' Als kind voelde ik me vaak een vreemde eend in de bijt, als westerling tussen de Friezen. Mijn ouders komen beiden uit de Randstad. Ze trouwden jong, kochten een oud boerderijtje in de polder en kregen al snel vier dochters. Het huishouden en de opvoeding van de kinderen kwamen op mijn moeder neer. Mijn vader was de man die 's zondags het vlees kwam snijden. Hij werkte lange dagen als gynaecoloog en was maar weinig thuis. Als kind was ik bang voor hem. Hij gedroeg zich dominant en dronk veel.

Het huwelijk van mijn ouders liep spaak toen ik een jaar of tien was. Mijn vader verdween uit beeld en mijn moeder moest alle zeilen bijzetten om het huishouden draaiende te houden. Het was een moeilijke tijd. Om geld te kunnen verdienen, besloot mijn moeder zich te laten bijscholen. Toen ik zestien was, werd ze rijinstructrice. In die tijd voelde ik me vaak verloren en ongezien. Mijn moeder had het altijd druk. Dat kon ook niet anders met vier kinderen, paarden, een hond, een baan, een studie en duizend-en-één andere dingen. Met mijn zussen kon ik het wel redelijk vinden, maar we waren ook niet bijzonder hecht.

Troost vond ik vooral bij mijn paarden. Elke dag ging ik naar ze toe. Een bevriende boer verderop in de straat ontfermde zich een beetje over me. Hij zorgde ervoor dat ik privéles kreeg en ook bij een club kon rijden. Hoewel we op bijstandsniveau leefden, kon ik zo toch mijn liefde voor paarden kwijt.

Mijn zussen en ik werden behoorlijk zelfstandig opgevoed. Ik was een rustig, verstandig kind en mijn moeder gaf me

alle vrijheid. Ze geloofde onvoorwaardelijk in me. Als ze me rijles gaf, zat ze rustig een krantje te lezen terwijl ik supergespannen over een smal weggetje langs het water reed. Als puber voelde ik dat ik haar vertrouwen niet altijd kon waarmaken. Ik vertrouwde mezelf niet en vertelde mijn moeder ook niet altijd de waarheid. Vooral niet als het om jongens ging. Ik was in die tijd vaak verliefd. Meestal op verkeerde of onbereikbare jongens. Ik kon mezelf helemaal verliezen in zo'n verliefdheid. Dat voelde niet prettig. Het was alsof ik mezelf daardoor kwijtraakte.

BIJZONDER JAAR

Om mezelf beter te leren kennen, besloot ik na mijn eindexamen een jaar naar Amerika te gaan om daar als au pair te werken. Dat jaar is heel bepalend geweest. Ik kwam terecht bij een vrouwelijke veearts met drie kinderen in Pennsylvania. Ze woonde op een grote ranch met veel paarden. In dat jaar heb ik veel kunnen nadenken over mijn toekomst. Ook was ik in die tijd erg bezig met mijn vader. Ik vroeg me af wie hij was en hoe het zou zijn om hem te leren kennen. Toen ik weer terug was in Nederland besloot ik weer contact te zoeken met mijn vader. Ik ben blij dat ik dat heb gedaan. Hij is in 2013 overleden, maar ik heb een goede band met hem kunnen opbouwen. Mijn vader was een intelligente en humoristische man, maar hij was niet makkelijk ►



voor zichzelf en liet weinig anderen toe in zijn leven. Hij heeft veel verdriet gehad toen hij zijn kinderen niet meer mocht zien. Het is fijn om te weten dat hij een nieuwe liefde heeft gevonden en gelukkig is geweest op het eind van zijn leven. Na mijn jaar in Amerika, besloot ik me in te schrijven voor de studie marketing aan de Hogeschool van Breda. Eigenlijk voelde ik toen al aan dat het marketingwereldje niets voor mij was, maar ik wist nog steeds niet wat ik dan wél met mijn leven aan moest. Ik zag mezelf niet elke dag naar kantoor gaan, maar wilde wel een baan met een goed salaris. Dat vond ik belangrijk omdat ik veel wilde reizen.

‘Thuis was ik rusteloos. Op reis voelde ik me een ander mens: krachtig, vrij en vol levenslust’

Het stond voor mij als een paal boven water dat ik zo veel mogelijk van de wereld wilde zien. Thuis was ik rusteloos. Zodra ik op reis was, voelde ik me een ander mens: krachtig, vrij en vol levenslust.

NIET HAPPY

Na mijn afstuderen ging ik aan de slag met interactieve database-marketing. Dat is een snel en hectisch wereldje. Ik werkte als projectleider voor een klein bureau, maar na een jaar zat ik er helemaal doorheen en haakte ik af. Ik vond een nieuwe baan bij een grote bank. Dat beviel een stuk beter, maar ik kreeg steeds meer last van lichamelijke klachten zoals RSI. Ik probeerde van alles om van mijn klachten af te komen: fysiotherapie, psychotherapie, mensendieck, massage, acupunctuur, tai-chi, yoga... Niets hielp. De klachten kwamen altijd weer terug.

Er klopte iets niet. Ik had het luxe leventje waar ik altijd van had gedroomd. Ik had een vriend, een kast van een huis en drie lange vakanties per jaar, maar kon nergens van genieten. Ik voelde me schuldig omdat ik zo veel geld verdiende, terwijl mijn moeder en anderen uit mijn omgeving veel harder moesten werken voor minder. Mijn RSI-klachten verergerden en ik had steeds vaker pijn. Ook mijn relatie liep niet lekker. Ik voelde me niet gezien, niet begrepen. Kortom: ik was niet happy. Dat drong pas goed tot me door toen we op reis waren in Namibië. Een wildvreemde man zei vanuit het niets tegen mij: “Meisje, je bent niet gelukkig. Wat is er aan de hand?” Dat was voor mij het moment waarop ik inzag dat ik mijn verdriet niet langer kon verbergen. Dat ik mezelf moest gaan helen.

Eenmaal terug in Nederland verbrak ik mijn relatie en ging ik weer op mezelf wonen. Ik vond een klein appartement

in een oude wijk in Amsterdam en daar begon ik aan mijn innerlijke, spirituele reis.

Yoga was een logisch begin. Thuis deed ik al regelmatig yoga-oefeningen, maar ik was niet superfanatiek. Ik merkte wel dat de oefeningen goed werkten, maar op de een of andere manier liet ik het altijd versloffen zodra ik me weer beter voelde. Op een dag kreeg ik tijdens het hardlopen het idee om yogaleres te worden. In het begin dufde ik het ver weg. Ik vond mezelf er niet het type voor. Ik dacht dat ik er veel te nuchter voor was en niet lenig genoeg. Maar het idee liet me niet los. Op internet zocht ik naar een goede yoga-opleiding die ik kon combineren met mijn baan.

KANTOORYOGA

In 2005 begon ik aan een eenjarige opleiding tot yogaleres. Dat was voor mij een schot in de roos. Er ging een wereld voor me open. Ik ontmoette allerlei nieuwe mensen met wie ik me meteen verbonden voelde, meer dan met mijn eigen zussen of vriendinnen. Het was heerlijk om mensen te leren kennen die net zo in het leven stonden als ik. Ik ontdekte de kracht van yoga en ook die van de mantra's. Het ritme van de teksten, de betekenis van de woorden, het samen zingen... Het raakte me diep in mijn hart. Ik werd er kalm en krachtig van. Ik hou van herhaling, van rust, reinheid en regelmaat. Ik geniet ervan om me in iets te verdiepen en me dat helemaal eigen te maken. Die kant van mezelf kon ik eindelijk kwijt in de yoga. De dingen begonnen toen op hun plek te vallen.

In die tijd begon ik ook met het geven van yogalessen. Dat beviel me wel. Mijn eerste klanten waren collega's. Na werktijd kregen ze les bij mij thuis, maar op een dag regende het zo hard dat we besloten om de les maar op kantoor te houden. Dat ging prima en zo kwam ik op het idee van business yoga. In 2008 besloot ik mijn baan definitief op te zeggen en een eigen zaak te beginnen. Familieleden en bekenden reageerden verbaasd toen ik aangaf dat ik me fulltime met yoga wilde gaan bezighouden. Mijn moeder had er geen problemen mee. Ze was ervan overtuigd dat ik wist wat ik deed en dat het wel goed met mij zou komen. Anderen reageerden wat terughoudender. Mijn vader was bijvoorbeeld erg bezorgd. Hij had niets met yoga en kon zich er maar weinig bij voorstellen. Toch probeerde hij me niet tegen te houden. Hij respecteerde mijn beslissing.

De eerste tijd gaf ik les bij mij thuis en daarnaast ging ik naar bedrijven toe. Op de werkvloer gaf ik korte, laagdrempelige sessies, waarbij de deelnemers door middel van yoga-oefeningen even afstand konden nemen van de dagelijkse drukte en zichzelf weer konden opladen. Juist in het hectische, stressvolle bedrijfsleven heeft yoga veel toegevoegde waarde. Mijn droom is dat yoga op kantoor net zo'n gangbaar onderdeel wordt van de dagelijkse werkroutine als het checken van je mail. Aanvankelijk deed ik alles alleen, maar dat ging me op een gegeven moment tegenstaan. Als ik lesgegeven had bij een bedrijf en weer in mijn auto stapte, had ik niet het idee dat er iets structureel veranderd was. Tegenwoordig geef ik voornamelijk cursussen, waarbij ik medewerkers binnen bedrijven opleid tot yoga-coach. Zij kunnen yoga dan verder promoten binnen hun organisatie en anderen op de werkvloer helpen met de oefeningen.

KEERPUNT

Het jaar 2008 was in allerlei opzichten een keerpunt voor me. Ik kwam tot het inzicht dat ik op de eerste plaats trouw moest zijn aan mezelf. Pas dan kon ik ook trouw zijn aan een ander. Om deze overtuiging kracht bij te zetten, nam ik me voor om op 08-08-2008 met mezelf te trouwen. Maar voor het zover was, ontmoette ik Amar. Hij was kok in een vegetarisch restaurant waar ik vaak kwam. We raakten aan de praat en al snel sloeg de vonk over. Hij vroeg of ik met hem mee op reis wilde naar India.

Tijdens die reis ben ik inderdaad op acht augustus met mezelf getrouwd. Dat gebeurde tijdens een persoonlijke ceremonie in alle vroegte op het dak van zijn ouderlijk huis. Het was erg sfeervol, met op de achtergrond het gezang van vogels en de gebeden uit de tempels. Ik zong de mantra: “True in the beginning, true throughout the ages, true even now, Nanak, truth shall ever be.” Ik gaf mezelf een ring, met daarin gegraveerd de tekst: I love my body. Daarmee gaf ik te kennen dat ik mezelf, met al mijn mogelijkheden en tekortkomingen, voortaan zou accepteren. Ook gaf ik mezelf op deze manier toestemming om gelukkig te worden. Voor mij was het een grote en emotionele stap om zo openlijk en duidelijk voor mezelf te kiezen.

Toevallig bleek Amar ook nog eens jarig te zijn op acht augustus. Dat vond ik heel bijzonder. Het voelde als een bevestiging dat we voor el-



kaar bestemd waren. Amar lijkt in veel opzichten op mijn vader: oprecht, zorgzaam en humoristisch. Ik denk dat ik me daarom zo tot hem aangetrokken voel. Hij komt uit een traditionele familie uit Punjab, een provincie in het noorden van India.

MOEDERSCHAP

Na onze reis besloten we voor altijd samen te blijven. En toen we eenmaal voor elkaar hadden gekozen, ging het snel. In 2009 vierden we onze verloving in India, een feest dat drie dagen duurde. Het voelde als een officiële bruiloft. Een jaar later werd onze dochter Jasleen geboren en in 2013 kregen we onze zoon Harjot.

‘In India trouwde ik met mezelf. Het was een grote stap om zo openlijk voor mezelf te kiezen’

Het moederschap heeft mijn leven totaal veranderd. Ik had niet verwacht dat het zo intensief zou zijn, maar het is het mooiste wat me is overkomen. Ik kan er volledig voor de kinderen zijn en hoef ze niet naar een crèche te brengen. Het is prachtig om te zien hoe ze zich ontwikkelen. Mijn kinderen zijn mijn belangrijkste leraren. Ze houden me een spiegel voor en leren me te leven in het hier en nu. Ik verbaas me er altijd weer over hoe snel hun verdriet en boosheid weer omslaan in vrolijkheid. Ik heb zelf wel eens de neiging om ergens in te blijven hangen, maar bij hen waait een boze bui zo weer over. Ze worden redelijk

streng, maar ook erg liefdevol opgevoed. Ik heb ze allebei de eerste twee jaar borstvoeding gegeven. We slapen samen in een groot bed.

Afgelopen jaar merkte ik dat ik mezelf voorbijgelopen was. Als werkende moeder van twee jonge kinderen is het lastig om tijd vrij te maken voor jezelf. Ik kwam te weinig toe aan mijn yoga- en meditatieoefeningen, omdat ik te veel werd opgeslokt door anderen en allerlei onbelangrijke, praktische zaken. Ik wilde me meer verdiepen in mijn spirituele ontwikkeling. Om mezelf eraan te herinneren dat ik mezelf op het eerste plan moet zetten, besloot ik de Amrit-ceremonie te ondergaan. Die ceremonie is te vergelijken met de christelijke doop. Daarmee ben ik officieel toegetreden tot het sikhisme en een khalsa geworden, wat zo veel betekent als 'puur'.

Het was al lange tijd een grote wens van me om een khalsa te worden, maar de drempel was hoog. Ik zou voortaan een tulband gaan dragen en m'n spirituele naam Sat Kirtan aannemen. Wat zouden anderen daar wel niet van vinden? Die gedachte heeft me lange tijd tegengehouden, maar afgelopen zomer durfde ik het aan.

Het was even wennen, maar inmiddels ben ik blij met mijn



IK LAAT ME
NIET MEER AF-
LEIDEN DOOR
MIJN ANGSTEN
EN FOCUS ME OP
MIJN INNERLIJKE
WAARHEID

ze overleden. De laatste weken van haar leven hebben we samen doorgebracht. Het voelt als een cadeau dat we de tijd hebben gekregen om bewust afscheid van elkaar te kunnen nemen. Mijn moeder was ontzettend dapper en sterk. Het afscheid van mijn moeder was erg emotioneel. Mijn drie zussen en ik, de familie, vrienden, burens en kennissen - iedereen was aanwezig om haar de laatste eer te bewijzen. Het was een dag vol muziek. De één bracht een gitaar mee, de ander speelde viool. Iedereen kwam voor haar zingen. Aan het einde van het afscheid hebben we met z'n allen drie keer Akaal gezongen, wat 'tijdloos' of 'onsterfelijk' betekent. Dat heeft me enorm geraakt. Hierdoor heb ik begrepen waarom ik de spirituele naam Sat Kirtan gekregen heb. Die naam betekent: de prinses die zingend de waarheid brengt. Het maakt me blij om zingend door het leven te gaan en mijn leven in dienst van de waarheid te stellen.

PUUR

Veel mensen zullen mijn verhaal misschien extreem vinden, maar dat is het voor mij niet. In mijn leven heb ik met veel onoprechtheid en leugens te maken gehad. Ik heb mezelf vaak voorgelogen en ervaren hoeveel verdriet daaruit voortkomt. Ik wil me niet meer laten afleiden door mijn angsten. Voortaan wil ik me focussen op de waarheid. Mijn innerlijke waarheid. Alleen op die manier kan ik trouw blijven aan mezelf en iets betekenen voor anderen. Volgens mij komt het daar uiteindelijk op neer: voor jezelf kiezen, je hart volgen en trouw zijn aan de waarheid. ■

'Mijn kinderen houden me een spiegel voor en leren me te leven in het hier en nu'

uiterlijke verandering. De tulband helpt me mijn hoofd helder te houden en het te beschermen tegen alle straling. Door mijn spirituele naam te gebruiken, wordt mijn ziel herinnerd aan de reden waarom ze hier op aarde is. In de yoga gaan we er namelijk van uit dat je meer bent dan een menselijk lichaam. Je bent een spirit, die hier een menselijke ervaring heeft.

Ik probeer nu nog strikter dan voorheen de regels van het sikhisme op te volgen. Dat betekent dat ik elke dag rond vier uur opsta, een koude douche neem en daarna twee uur aan yoga en meditatie doe. Op deze manier kun je je gedachten schoonmaken en de dag goed beginnen. Verder leef ik simpel. Ik eet geen vlees, hecht weinig waarde aan materiële zaken, zorg voor mijn gezin en werk hard aan mijn bedrijf.

AFSCHIED

Het feit dat ik een khalsa ben geworden, heeft me veel positiefs gebracht. Ik voel me nu sterker en rustiger. Dat heb ik de afgelopen tijd ook nodig gehad. Anderhalf jaar geleden werd mijn moeder ziek en afgelopen september is