



Kris: “Ik breng overal verlichting”

Ze is gespecialiseerd in de spiritualiteit van de vrouw en ze noemt haar eigen leven magisch.

“Anderhalf jaar geleden zijn mijn man Tijn en ik officieel gestart met ons bedrijf. Van de financiële crisis heb ik geen last. Hoe groter de crisis, hoe meer vraag er is naar verdieping. Als mensen hun zekerheden verliezen, gaan ze op zoek naar iets wat wel blijvend is. Ik geef meditatieve yoga, spoedcursussen Verlichting en daarnaast dansworkshops voor vrouwen. Regelmatig organiseren we stilteconcerten, waarvoor we zelf nummers schrijven en zingen, en soms een stilteretraite. Mijn eerste ervaring met meditatie was op een Thais eiland. Ik was daar met mijn toenmalige vriendje om te feesten, maar na een paar weken had ik daar genoeg van en ben ik in mijn eentje gaan wandelen. Ik kwam terecht bij een boeddhistisch klooster bovenop een berg. Toevallig hing er een aankondiging voor een tiendaagse stiltecursus. Ik heb me meteen ingeschreven. Zonder vriendje; die verklaarde me voor gek, maar ik zocht diepgang. Mijn leven bestond uit studeren, werken en uitgaan. Ik had een *sabbatical year* genomen, maar werd ook op reis moe van alle oppervlakkigheid. In die tien dagen stilte werd het ontzettend helder in mijn hoofd. Ik vergelijk het een beetje met de zee. Ik deinde al jaren mee op de golven, maar pas toen ben ik in die golven gedoken en heb ik een veel diepere wereld leren kennen. Na die cursus nam ik een aantal radicale beslissingen. Ik beëindigde mijn relatie en vloog terug naar Amsterdam. Er was iets in gang gezet dat ik wilde onderzoeken. Ik vond een organisatie in Amsterdam en ging intern. Als een soort moderne non leefde ik volgens de regels van die organisatie. Dat betekende celibatair en vegetarisch leven, maar ook bijvoorbeeld om vier uur opstaan om te mediteren. Mannen en vrouwen leefden gescheiden en iedereen deed erg zijn

best om er zo onaantrekkelijk mogelijk uit te zien. In de tussentijd werkte ik nog altijd als fotomodel. Op een gegeven moment hing een foto van mij levensgroot in een sexy lingersetje in alle abri's in de stad. Natuurlijk vonden mijn collega-zusters dat niet kunnen. Na een jaar begon ik de schaduwkanten te zien van het leven in deze georganiseerde groep. Ik geloof niet in opgelegde regels. Verandering is veel waardevoller als het voortkomt uit innerlijke motivatie in plaats van uit een opgelegde regels. Als jij meer bewustzijn ontwikkelt, komen keuzes als geen vlees eten vanzelf. Toen ben ik uit de organisatie gestapt. Ik heb een andere weg gezocht, maar ik heb de ontdekkingsreis naar binnen niet vaarwel gezegd. Ik begon danstherapie en meditatielessen te geven. Mijn man kende ik uit die organisatie. Hij heeft veertien jaar als monnik geleefd. Ik belde hem toen ik een advertentie wilde plaatsen in een blad waar hij voor werkte. Hij had hetzelfde gevoel als ik: dit moest anders kunnen. We hebben nog diezelfde avond afgesproken. Van het een kwam het ander. Langzaam zijn we ons huis gaan openstellen voor mensen en nodigden we interessante gastsprekers uit. Zo ontstond de spoedcursus Verlichting, die ik nog altijd geef. Ik geloof niet in zoeken naar jezelf. Alles is al aanwezig, verlichting is de meest natuurlijke staat van 'zijn'. Als je in het 'zoeken' blijft hangen, vind je het nooit. Boeddha zocht zijn hele leven. Pas toen hij die zoektocht opgaf, raakte hij verlicht. Hoe meer ik de controle los durf te laten, hoe magischer mijn leven wordt. Met spiritueel leven ben je ontdekkingsreiziger. Je keert naar binnen om je innerlijke wereld te verkennen en dat is pas echt spannend.”

