

Zenleraar wil onrust wegnemen

Sinds kort woont zenleraar Cuong Lu in Gouda. Na zestien jaar monnik te zijn geweest bij Thich Nhat Hanh geeft hij nu lezingen in binnen- en buitenland. Waaronder in de Oud Katholieke kerk in Gouda op 25 april en 6 juni. Niet in een habijt, maar in T-shirt met zijn spijkerbroek en op gympen. "Ik wil mijn boeddhistische lessen zo laagdrempelig mogelijk houden."

Nippend aan een kop koffie vertelt Cuong Lu over zijn stappen die hij tot nu toe zette in zijn leven. "Ik werd in 1968 tijdens het Tet offensief geboren in Vietnam. Aangezien mijn vader iets van kapitaal had, werd hij als een vijand beschouwd en moest ons gezin vluchten."



Goudse zenleraar
Cuong Lu

“ Met alleen een goede ademhaling kom je er niet

“Op twaalfjarige leeftijd kwam ik met mijn familie als bootvluchteling aan in Nederland. Dit had een enorme impact op me. Ik wist me geen raad met mijn onrust. Via vrienden kwam ik bij een lezing van Thich Nhat Hanh. Vanaf de eerste ontmoeting wist ik dat hij mijn leraar was. Hij begreep mijn onrust en zou me kunnen helpen. Het duurde zes jaar voor ik het besluit nam, maar uiteindelijk koos ik ervoor zen-monnik te worden. In die jaren leerde ik onder andere mijn blokkades te herkennen en weer rust in mijn hoofd te krijgen. Ik was weliswaar als boeddhist geboren, maar ik wist er eigenlijk niets vanaf.” Het was een mooi en moeilijk traject dat hij moest afleggen voordat hij echte rust kon beleven. “Een mens zit

ingewikkeld in elkaar. Pas na zestien jaar als monnik wist ik wie ik echt was en snapte ik hoe anderen denken. En minstens zo belangrijk: ik wist hoe ik anderen kan helpen. Het begint met het herkennen van de blokkades om er vervolgens mee te leren omgaan.”

Laagdrempelig

Cuong Lu benadrukt dat een goede boeddhistische leraar nooit zal zeggen wat je wel en niet moet doen. “Een leraar zal je begeleiding geven als basis voor je dagelijkse dingen. Hij zal nooit zeggen dat je moet mediteren of hoe je het moet doen. De ademhaling is belangrijk, maar met alleen een goede ademhaling kom je er niet. Er is meer nodig voor innerlijke rust en vrijheid. Dat gaat dieper.” Bij Cuong Lu staat de laagdrempeligheid van zijn lessen voorop. “Ik gebruik mijn eigen woorden en kies er bewust voor om in gewone kleding les te geven. Erkenning krijg je door innerlijke rust en vrijheid, niet door je kleding. “Lu hoopt een eigen centrum te kunnen beginnen. “Je merkt dat mensen in

de maatschappij veel onrust hebben. Om me heen zie je veel stress, frustratie en lijden. Ik ben dankbaar voor de goede opvang die ik kreeg in Nederland en ik wil hier iets voor terugdoen. Tenslotte is iedereen op zoek naar innerlijke rust. Het zou mooi zijn als ik hier mijn steentje aan kan bijdragen.” In de Oud Katholieke kerk geeft hij op 25 april en op 6 juni lessen van 10.00 tot 12.00 uur. Zie voor meer informatie en kaartverkoop op www.lumeditatie.nl.

▶ Win tickets **krant van gouda**

De Krant van Gouda mag vijf maal twee tickets weggeven voor de boeddhistische les van 25 april.

Mail voor woensdag 22 april uw gegevens naar info@dekrantvangouda.nl. Winnaars krijgen bericht.