

Ten eerste

‘Ik moest een keer lesgeven aan tien gedetineerden, allemaal zware jongens. Laten we eerst in stilte zitten, zei ik. Na tien minuten liep bij een van hen, een stoere kerel, een traan over zijn wang. Door de stilte kon hij voor het eerst bij zijn pijn komen.

‘Gedetineerden voeren vaak jarenlang een innerlijke strijd tegen hun pijn. Die kon ik voelen. Ik accepteerde hen volledig, zonder enig oordeel. Dat stelde ze in staat naar hun pijn toe te gaan, vaak al in korte tijd. Door hun lijden en hun gevoel van

der: ‘Ik voelde me daarna verdwaald in het leven, ik miste een begeleider. Mijn moeder sprak geen Nederlands en ik had wel een drie jaar oudere broer, maar die was zelf zoekend en kon me niet met diepere vragen helpen.’

Dat kan de wereldberoemde Vietnamese monnik Thich Nhat Hanh wel. Wanneer hij Nederland bezoekt, komt de 18-jarige Cuong oog in oog met hem te staan. ‘Wat ik zag, was zijn innerlijke rust. Meteen voelde ik ook: wat heb ikzelf toch veel onrust! Mijn leven bestond alleen maar uit dingen doen, omdat het moest. Ik voerde taken uit om iemand anders tevreden te stellen, niet mezelf. Ik wist niet wat ik wilde en wie ik was.’

Om zich in zijn wortels te verdiepen, kiest hij voor Oost-Aziatische studies in Leiden. Maar de ontmoeting met de monnik blijft knagen. Om zich in zijn wortels te verdiepen, kiest hij voor Oost-Aziatische studies in Leiden. Maar de ontmoeting met de monnik blijft knagen. Als 25-jarige reist hij naar de Dordogne, waar Thich Nhat Hanh op het landgoed Plum Village aan het hoofd van een monnikengemeenschap staat. Zestien jaar lang probeert hij daar het voorbeeld van zijn leermeester te volgen, te vergeefs: ‘Ik kwam daar helemaal vast te zitten.’ Gedesillusioneerd wordt hij in Spijkenisse taxi-chauffeur. Een jaar na zijn uittreding krijgt hij op een nacht ‘voor het eerst van mijn leven contact met rust’. Zijn latere vrouw, die dan nog in Hongkong woont, stimuleert hem die ervaring te gebruiken en als geestelijk verzorger in gevangenissen te gaan werken. In 2017, na zes jaar, stopt hij daarmee. Inmiddels woont de 52-jarige Lu met zijn vrouw en drie kinderen in Gouda, waar hij de Mind Only School heeft opgericht. Hij doceert boeddhistische filosofie en psychologie.

Wat is voor u een zinvol leven?

‘Dat is op de eerste plaats een concept, een idee. Ik maak onderscheid tussen zinvol leven als een idee en zinvol leven als realiteit. Het leven is van zichzelf zinvol, bijvoorbeeld dat wij elkaar spreken, is zinvol. Maar wij leven niet met die zinvolheid, maar met een concept ervan. Daardoor piekeren we over hoe we ons leven zouden moeten inrichten en ervaren we zinloosheid, wanneer we denken dat het niet lukt. Juist het concept ervan belemmert ons zinvol leven als realiteit te kunnen aanraken.’

Maar zo’n concept geeft toch richting?

‘Inderdaad, net als een idee over geluk dat je najaagt. Maar mijn punt is dat je je daar niet naartoe hoeft te bewegen. Je hoeft niet je best te doen, want het is er al, als realiteit. Daarom is het concept een belemmering, want je bent op zoek naar iets dat je al hebt: de vrede, de zinvolheid, het geluk. Door een concept van geluk te hanteren, neem je ook het tegendeel waar, het lijden. De essentie van de boeddhistische leer is het uitdoven van alle concepten. De grote vraag is: hoe kun je die loslaten?

‘Als monnik heb ik zestien jaar lang geprobeerd bepaalde concepten te versterken, zoals goedheid en compassie. De monniken van Plum Village zeggen: je moet water geven aan de positieve zaden in je bewustzijn, want zo kan je groeien. Daarnaast heb je negatieve aspecten van je bewustzijn, waar je vanaf moet. Dat is me niet gelukt. Een gemeen-

schap van monniken is mooi, maar het werd een te gesloten plek voor mij. Ik wilde de wereld leren kennen, een vrouw en kinderen hebben, mezelf ontdekken. Plum Village verliet ik met het gevoel van mislukking, in zekere zin werd ik weer een vluchteling. In de buitenwereld merkte ik wat ik had gemist als jongeman, met name seks. Ik vond het heerlijk een vrouw te hebben. Maar toch had ik het gevoel mislukt te zijn. Ik verweet mezelf: ik hou meer van seks dan van zen. Daar schaamde ik me voor, ik voelde een diepe pijn.’

Hoe bent u uit dat dal gekomen?

‘In oktober 2010, ruim een jaar na mijn uittreden, deed ik weer een oefening om de positieve kwaliteiten van mijn bewustzijn te ontwikkelen. Maar ik voelde ik me zo hopeloos dat ik dat streven losliet en ging slapen. Midden in de nacht werd ik wakker en had ik voor het eerst van mijn leven plots contact met rust. Ik zag ineens: je bent als mens niet goed, maar ook niet slecht, je bent niet je bewustzijn! Daarmee raakte ik mijn essentie aan. Twintig minuten lang voelde ik een volkomen helderheid, rust. Ik was zo blij. Toen belde mijn vriendin, nu mijn vrouw, vanuit Hongkong. Ze vroeg: wat is er aan de hand? Ze voelde iets. Ik zei: ‘Het is ongelooflijk, ik ben vrij schat. Ik ben goed noch slecht.’ Het ontroert mij nu nog, nu ik dit vertel. Het is zo’n lange zoektocht geweest. Dat was ook precies wat ik later in een gedetineerde kon zien: goed noch slecht. In essentie is niemand dat. Ik kwam erachter: ik heb toch iets te vertellen, niet over mezelf, maar over de mensen, over wie ze zijn. Ze zijn veel vrijer en groter dan ze denken.’

Wat bedoelt u met: we zijn niet ons bewustzijn?

‘Ik maakte die avond voor het eerst verbinding met het leven, maar dan niet via een vertaling door het bewustzijn. Dat functioneert voortdurend als een soort tolk tussen de wereld en jezelf. Wat jammer is, is dat we ons er voortdurend mee identifi-

ceren. Want we zijn veel meer dan ons bewustzijn. Dat is altijd dualistisch – goed blijft altijd goed, slecht altijd slecht. Je ervaart dan ook permanent strijd in jezelf. Mensen missen daardoor veel kansen om te leven en zijn vaak alleen maar bezig met het overleven. Op het moment dat je vrij van je bewustzijn komt, ben je het leven zelf – ik ben het leven, het leven is mij. Ik ben ook de ander. Dat is de essentie. Daarom kon ik ook meteen zien dat ik de gedetineerde was. En omdat ik vrij was, was hij dat ook. In mijn aanwezigheid kon hij ophouden met het zich vastklampen aan concepten en gedachten. Hij kon zichzelf als een vrij mens zien, ook al was hij gevangen, zoals we dat in wezen allemaal zijn.’

Heeft uw ervaring uit 2010 zich nog eens herhaald?

‘Ik kan haar op ieder moment aanraken. Als ik wil kan ik nu jou zijn, of mijn overleden moeder. Vergelijk het met een kuiken die zijn eierschaal heeft opengebroken. Die ziet de buitenwereld, maar dat is ook de binnenwereld. Want de buitenwereld is ook dat kuiken zelf. Na die eerste keer kom ik nooit meer in die eierschaal terug.’

Is wat u doet: kijken zonder oordelen?

‘Nee, die heb je nu eenmaal, ik heb ze ook over jou, dat is je bewustzijn. Alleen is dat niet je essentie. Het gaat er niet om dat je geen oordelen hebt, maar dat je daar niet aan gehecht bent. Je denken is onderdeel van je bewustzijn. Dat is het niveau waarop we onderscheid maken tussen goed en slecht. Zit je in je bewustzijn dan heb je ook altijd een idee van continuïteit – ik ben geboren, ik ga dood. Het concept van een ‘ik’, begrensd in de tijd. Je bewustzijn doet er alles aan ervoor te zorgen dat je het leven als continuïteit ervaart. Maar zo zit het niet in elkaar, het is veel rijker dan dat. In de boeddhistische psychologie onderscheiden we acht niveaus van bewustzijn. Daar gaat het op mijn school over. Ik denk dat als mensen de werking ervan beter begrijpen ze gemakkelijker naar hun essentie toe kunnen gaan.’

Wat is dan die essentie?

‘Die valt eenvoudig te omschrijven: jij bent ik. Alleen kan je bewustzijn dat niet aan, dat kan dat onmogelijk bevatten. Je zou kunnen tegenwerpen: ‘Jij bent ik’ is ookeen concept. Maar ik breng dat op mijn leerlingen over zonder concept: ik laat dat voelen, ervaren, zoals ik dat ook bij gevangenen deed. Ik laat het toepassen. Als iemand in moeilijkheden zit, komt dat voort uit zijn bewustzijn. Ik geef mijn leerlingen als oefening: bedenk iemand die je liefhebt, bijvoorbeeld je opa, en vraag die om hulp: ‘Opa, ik heb je nodig, ik wil jouw steun nu.’ Maakt niet uit of hij overleden is. Dan voel je de aanwezigheid van die ander in jou. Op het moment dat je je opa bent, ben je in zekere zin vrij van je bewustzijn. Want dat zegt: jij bent helemaal niet je opa. Na afloop zeggen mijn leerlingen vaak dat ze de aanwezigheid van hun opa echt hebben gevoeld. Met zijn ogen kunnen ze samen naar de pijn kijken en zeggen: ach wat zielig, mijn kind. Als je er zo naar kijkt, ontdek je dat het geen pijn hoeft te zijn, maar dat je het ook als geluk kan zien. Dat is een eerste stap op weg naar het loslaten van je bewustzijn.’

‘Kom je vrij van je bewustzijn dan ben je het leven zelf’

Cuong Lu, boeddhistisch leraar

Zes jaar werkte Cuong Lu als boeddhistisch geestelijk verzorger in gevangenissen in Nederland. Hij gaf meditatieles aan moordenaars en dealers. Zijn inzicht: ‘Ik zie geen enkel onderscheid tussen mijzelf en de gedetineerde.’

Door **Fokke Obbema**
Foto **Jitske Schols**

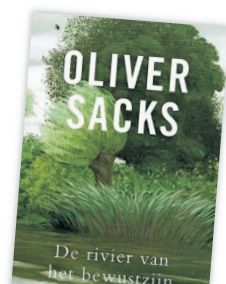
mislukt te zijn, zijn ze sensitiever dan mensen buiten de gevangenis.’

In zijn boek *De Boeddha in de bajes* verhaalt Cuong (spreek uit: koeng) Lu over de jaren dat hij als geestelijk verzorger in vier gevangenissen praat en mediteert met moordenaars, drugshandelaren en andere ‘zware jongens’. Zijn inzicht: ‘Ik zie geen enkel onderscheid tussen mijzelf en de gedetineerde.’ Om op dat punt uit te komen moest hij een lange weg afleggen.

Als jongetje van 12 komt hij eind jaren zeventig in Nederland aan. Hij maakt deel uit van de zogeheten Vietnamese bootvluchtelingen – zijn vader, een zakenman van Chinese komaf, vindt het in eigen land te onveilig. Het gezin met zes kinderen belandt in het Limburgse Tegelen: ‘We hadden ook in Engeland of de VS terecht kunnen komen.’ Twee jaar later zit hij op de middelbare school in Venlo – zijn harde werken en intelligentie brengen hem in korte tijd van mavo naar vwo. Juist wanneer hij naar het vwo mag, overlijdt zijn va-

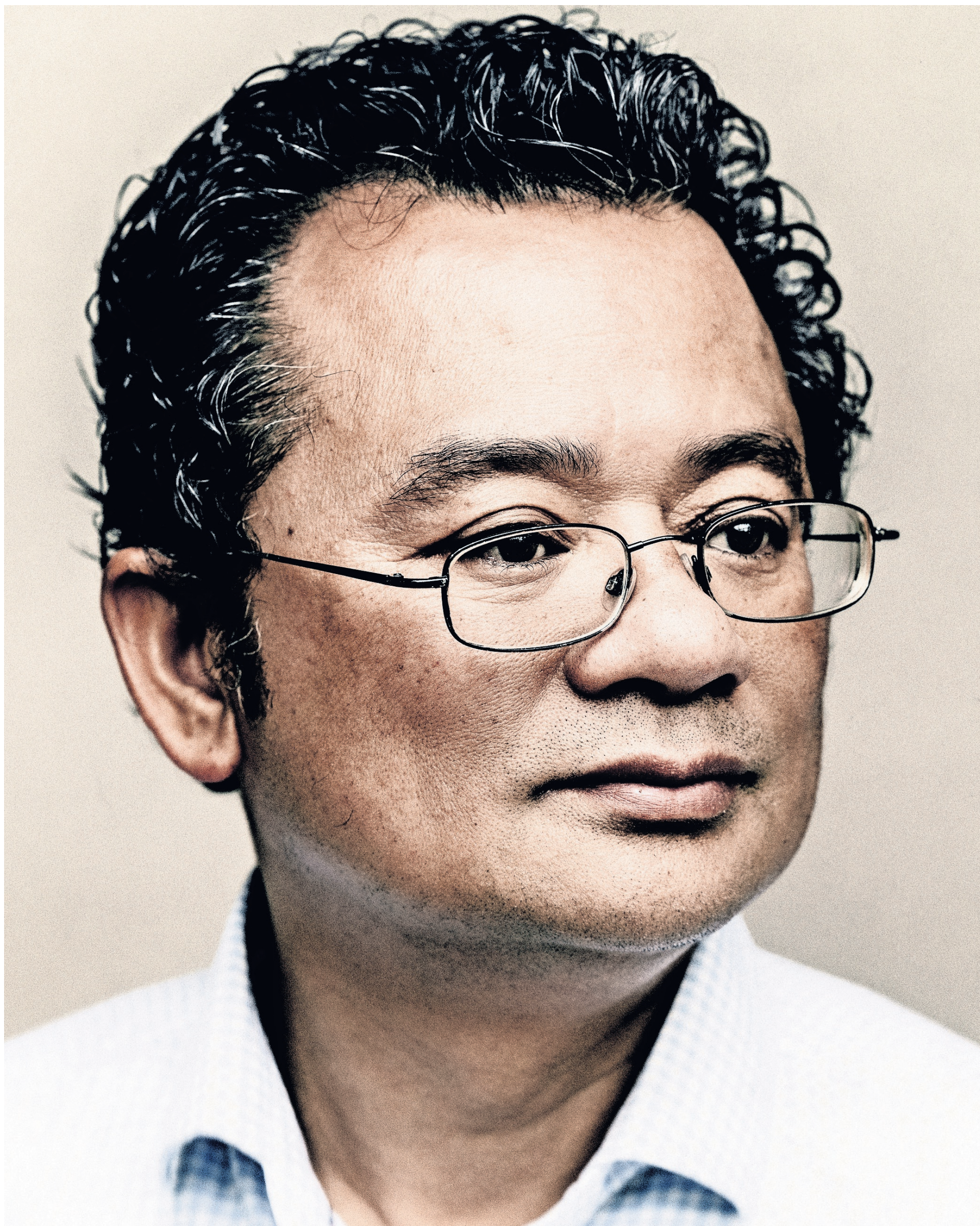
LEESTIP
DE RIVIER VAN
HET BEWUSTZIJN,
OLIVER SACKS

‘Er zit zoveel wijsheid en liefde in dit boekje, het ontroerde me zeer. Moeilijke onderwerpen als bewustzijn, tijd en geheugen worden op een toegankelijke, maar ook diepe wijze uitgelegd. Het geeft mij het gevoel dat de auteur naast mij zittend me probeert te inspireren meer passie voor de mensheid, de natuur, het leven en wetenschap te hebben. Zijn taalgebruik is zuiver en prachtig.’



‘We piekeren over hoe we ons leven zouden moeten inrichten en ervaren zinloos

Zinvol leven **Ten eerste**



heid wanneer we denken dat het niet lukt'