



CUONG LU – BOEDDHISTISCH GEESTELIJK VERZORGER



JE BENT WAT JE ZOEKT

In iedereen schuilt een boeddha. Ook, of misschien wel juist, in gedetineerden. Boeddhistisch leraar en schrijver Cuong Lu werkte zes jaar lang in Nederlandse gevangenissen en schreef een boek over zijn ervaringen. 'Het grootste obstakel bij het vinden van geluk is dit: we weten niet hoe wonderlijk we zijn.'

TEKST: Marjolein van Rotterdam FOTO: Laura Cnossen

Het is midden in de coronatijd, we spreken elkaar telefonisch. Aan de andere kant van de lijn klinkt een vriendelijke, rustige stem. Die kan van een wijze, oude man zijn, maar ook van een jonger iemand. 'Ehm, mijn leeftijd?', zegt boeddhistisch leraar en schrijver Cuong Lu verbaasd als ik vraag hoe oud hij is. 'Even nadenken. Waarschijnlijk, ja, ik denk dat dat klopt, 51 jaar. Ik ben geboren in 1968.'

DE BOEDDHA IN DE BAJES

Cuong Lu is misschien een beetje onthecht. Leeftijd, ego, bezittingen doen er voor hem minder toe dan verbindingen met mensen en de natuur. Na een niet bepaald probleemloos leven met een emigratie uit Vietnam en een lange periode als monnik, besluit hij terug te keren naar de maatschappij om anderen te helpen. Tussen 2011 en 2017 werkt hij in vier verschillende Nederlandse gevangenissen. Er waren niet veel boeddhisten, maar veel gedetineerden vroegen om een boeddhistisch geestelijk verzorger. Ze begrepen hem en zijn begeleiding verbeterde hun inzicht, zelfvertrouwen en geluk. Over zijn ervaringen schreef Cuong een boek: *De Boeddha in de bajes*.

Mooie verhalen staan erin. Zoals dat van de 19-jarige Mike, die in een vlaag van verstandsverbijstering zijn vriendin heeft gewurgd. Na de moord hoort hij haar iedere nacht schreeuwen en kan hij niet meer slapen. Hulp van dokters weigert hij. De hele dag zit hij in zijn cel vol spijt en schaamte. Omdat ze geen idee hebben wat ze met hem aan moeten, sturen de dokters Mike uiteindelijk naar de boeddhistisch geestelijk verzorger. Die ontvangt hem met een kopje thee, en doet niets anders dan samen stilzitten en ademen.

Na 20 minuten gebeurt er iets. Cuong voelt een verschuiving en vraagt of het iets beter gaat. 'Mike opende zijn ogen en knikte. Hij had voor het eerst zijn pijn gezien. Als je de pijn niet meer weigert, als je er niet meer tegen vecht, komt er rust.'

Mike, die nog nooit iets had gezegd, begint te praten. Over zijn jeugd. Over zijn ouders die gescheiden waren en hem parkeerden bij de burens. Over hoe hij met een smoes naar huis vluchtte en daar in alle eenzaamheid tv keek. 'Na die eerste keer ging Mike elke dag stil zitten', vertelt Cuong. 'Hij begon zichzelf te vinden en wat hij had gedaan te begrijpen. Na verloop van tijd kwam zijn familie op bezoek. Het lukte hem om het contact te herstellen.'



GELUK ZIT IN IEDEREEN

Er waren veel meer Mikes in de gevangenissen. 'De meeste gedetineerden kennen zichzelf niet. Ze leven vanuit een survival mechanisme. Er is ook weinig hulp bij het naar binnen kijken en mediteren of stil zijn. Terwijl dat zo goed werkt. Alleen in stilte kun je verbinding maken. Alle gedetineerden vonden het voelen van verbinding heel fijn. Verbinding is iets anders dan contact. Contact maak je tussen twee of meer mensen. Bij verbinding verdwijnen de individuen, je wordt één. Dat kan met je kinderen (ook op afstand), met de natuur, met alles wat leeft of heeft geleefd. Het lukte uiteindelijk iedereen, al duurde het bij de een langer dan bij de ander. Sommigen hadden

zag ik waarom ik pijn had. Het grootste obstakel bij het vinden van geluk is dit: we weten niet hoe wonderlijk we zijn. Je bent wat je zoekt.'

WIE HELPT IS STERK

Stel dat je in een Thaise gevangenis zit, met 30 man in een hok en een ijzeren rooster onder je, kun je dan ook geluk voelen? 'Het leven in de gevangenis is heel, heel moeilijk. Contact hebben is moeilijk, met de buitenwereld maar ook onderling. Gedetineerden doen elkaar vaak pijn. Ze zijn achterdochtig, bang voor misbruik of om voor zwakkeling door te gaan. Daarom is het ieder voor zich. Helpen is een teken van zwakte. Zo wordt er vaak gedacht. Ik ver-

tatielessen van Cuong gaat, breekt er iets open. Niet meteen, maar Manuel geeft niet op en gaat na wat lessen zien dat zijn lijden ook het lijden van zijn voorouders is. Op zijn zeventigste maakt hij verbinding met zijn voorouders en ontdekt hij dat er geluk in hém zit. Hij krijgt zelfvertrouwen en gaat anderen helpen. Vaak neemt hij hen mee naar de meditatiegroep. Manuel wordt een bekende verschijning en wordt door iedereen 'opa Manuel' genoemd. Zijn leven veranderde radicaal.'

Het verhaal van Manuel is het verhaal van veel gedetineerden. 'Ze hebben problemen met zichzelf en met de ander, en dat is begrijpelijk. Maar als je zelfvertrouwen hebt, je wijsheid gebruikt, zelfrespect en medeleven toont, ga je je beter voelen. Ik weet zeker dat in iedereen wijsheid en kracht zit. Ik heb het gezien. Daarom zou ik dit tegen iedereen willen zeggen: Ik heb de boedha gevonden in mijn leven. Dat ben jij!' ■

‘Als je niet meer tegen de pijn vecht, komt er rust’

nog nooit verbinding gemaakt met zichzelf.' Volgens Cuong komt dat onder meer door- dat de meeste gedetineerden geen respect hebben voor zichzelf en geen waardering voor het leven. Ze hebben nooit geluk ervaren. 'Ik moest het zelf ook leren', vertelt Cuong. 'En heel snel ging dat niet. Op mijn elfde kwam ik met mijn ouders van- uit Vietnam naar Nederland. Ik was onge- lukkig in die nieuwe wereld en voelde me verwaald. Ik was anders dan mijn leeftijd- genoten, maar wist niet wie ik wél was. Op jonge leeftijd, ik was 25, werd ik monnik. Nog steeds was ik op zoek. Na zestien jaar monnik te zijn geweest, keerde ik terug in de maatschappij. De wereld was veranderd; ik wist niet eens wat internet was! Ik was wanhopig toen bleek dat ik voor de tweede keer een vertrouwde omgeving was kwijt- geraakt. Hoe het verder moest: ik had geen idee. Maar toen, terwijl ik die pijn voelde,

tel gevangenen het tegenovergestelde. Als je helpt ben je sterk. Je hoeft niet rijk te zijn om te geven. En bedenk: geven is ook ontvangen. Wie helpt vindt betekenis. Wie verbinding maakt wordt groter. Je helpt dus ook jezelf.'

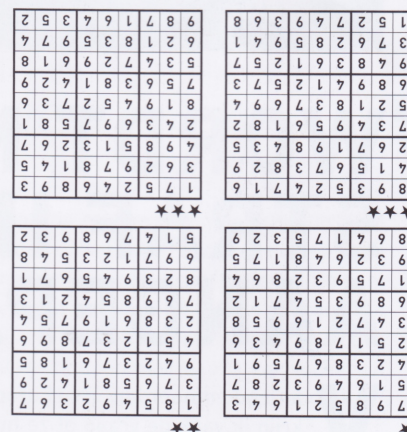
In de gevangenis ontmoette Cuong Manuel. Een wat oudere man die stemmen hoorde in zijn hoofd en geesten zag. 'Hij was een van de velen die bijna dood was. Gedetineerden hebben vaak geen hoop of doel meer, en geven het leven op. Zijn voorouders waren Molukkers. Na de oorlog kwamen ze naar Nederland, waar ze wachtten tot de Nederlandse regering hun onafhankelijkheid zou verlenen, de beloning voor het vechten aan Nederlandse zijde. Maar dat gebeurde niet. Als kind ervoer Manuel wat het was om onrecht te voelen.'

Als hij op zijn zeventigste naar de medi-

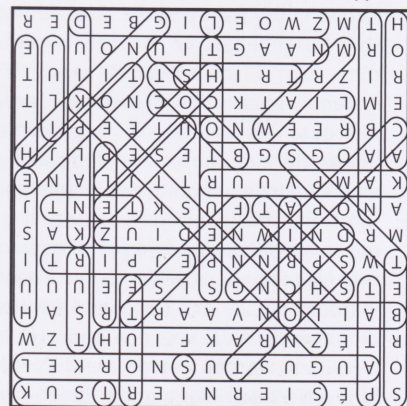


TIPS VOOR ELKE DAG

- Probeer elke dag een kwartier, twintig minuten stil te zitten.
- Volg je adem. Zeg het hardop of zacht in jezelf: adem in, adem uit.
- Je kunt geen thee in een kopje schenken dat al vol is. Zo is het ook met je hoofd. Als je vol woede zit, kun je niets anders binnenlaten. Je wordt om het minste of geringste woedend en hebt maar weinig geluk of vrijheid.
- Veroordeel jezelf niet. Bedenk dat ieder mens waardig, krachtig en mooi is. De Boeddha dat ben jij!



EEN ZWALUW MAAKT NOG GEEN ZOMER



OPLOSSING PUZZELS