



# ‘In iedere gevangene schuilt een boeddha’

*Cuong Lu (50) was de eerste boeddhistisch geestelijk verzorger in Nederlandse gevangenissen. Hij schreef zijn ervaringen op in het net verschenen ‘De boeddha in de bajes’. ‘Een gevangene zei eens tegen mij: Cuong, wat jij ons leert is beter dan een joint.’*

TEKST RIANNE OOSTEROM FOTO'S MERLIJN DOOMERNIK

## 1 Ik heb zeven miljard vrienden

“Ik dacht dat ik de oorlog achter mij liet, maar zonder dat ik het door had, nam ik hem mee naar Nederland. Ik ben in Vietnam geboren en werd in 1980 uit mijn geliefde omgeving weggerukt. Ik was twaalf. Vietnam na de oorlog werd communistisch en wij werden als kapitalisten gezien door de nieuwe regering. Mijn ouders kozen voor een nieuwe start, niet ik. Ik was bang: accepteren ze mij wel, in dat nieuwe land? De taal was moeilijk voor mij, ik spreek nog steeds met accent. Eigenlijk was alles moeilijk. Ik moest vechten. Soms letterlijk, op het schoolplein. Op een gegeven moment zei een Nederlandse vriend tegen mij: ‘Cuong, wij zijn vrienden.’ Ik wilde hem slaan, pijn doen. In plaats van terug te vechten, keek hij mij aan en zei: ‘Cuong, wij moeten niet vechten, wij zijn vrienden’. Door die opmerking werd ik ontwapend.

Ik beseftte dat ‘vriend’ een andere betekenis had dan ik dacht. Het is niet iemand die je kent, maar iemand met wie je de vrede deelt. Natuurlijk schuurt het soms in vriendschap, want samenleven is moeilijk. Hoeveel je ook van elkaar houdt, het is altijd moeilijk. Maar het maakt uit of je in vrede gelooft of in oorlog. Bij oorlog hoort vechten, willen winnen.

Als ik deze samenleving om mij heen kijk, denk ik: iedereen wil winnen, iedereen wil dat het in relaties gaat zoals hij of zij dat wil. Als je gelooft dat vrede mogelijk is, dan zijn we allemaal vrienden. Sterker nog, ik geloof nu dat ik zeven miljard vrienden heb!”

## 2 Zoek een goeroe

“Je kunt wel in vrede geloven, maar innerlijk blijft de mens altijd een oorlogsveld. Dat dacht ik tenminste, tot ik de boeddhistische zenleraar Thich Nhat Hanh zag. Hij was zestig en ik achttien. Ik zag iets in zijn gezicht, zijn uitstraling, waardoor ik wist: dit is een man zonder innerlijke oorlog. Ik leerde van hem om te ademen, lopen, ademen – om kortom vredig te zijn.

Toen ik mij een paar jaar later, toen ik aan de Universiteit Leiden studeerde, eenzaam voelde, verdwaald in de maatschappij – ik was hier opgegroeid maar ik voelde mij ook Vietna-mees – moest ik weer aan hem denken. Ik wilde naar hem toe en vertrok voor drie maanden naar zijn kloostergemeenschap in Zuid-Frankrijk. Ik wilde mijzelf ontdekken, zei ik tegen mij docenten.

Ze lieten mij gaan in de veronderstelling dat ik terug zou komen. Maar ik kwam niet terug. In het klooster beleefde ik heel veel vreugde, de eerste tijd. Mijn dagen waren vredig; ik werd wakker, ging heel stil zitten voor de zitmeditatie, samen met de andere monniken luisterden we naar de leraar, kookten en lazen. Maar hoe loste ik mijn innerlijke pijn op? Dat lukte niet in drie maanden, dus werden de maanden jaren. Ik had het niet verwacht, maar ik werd monnik.”

## 3 Niemand is een mislukkeling

“Na zestien jaar in Plum Village kreeg ik door dat het klooster niet de plek was voor mij. Ik wilde niet alleen vrede in mijzelf vinden, maar ook anderen daarmee helpen. Daarvoor moest ik terugkeren naar de maatschappij. Toen ik vertrok, werden sommige monniken boos om mij. ‘Je hebt ons verraden, je laat ons in de steek’, zeiden ze. Dat was heel pijnlijk.

De terugkeer naar Nederland was moeilijk, onmogelijk eigenlijk. Overal was lawaai. Concurrentie. Discriminatie. Oordeel. Ook daar werd ik gezien als een mislukkeling: ik had geen geld, een verouderd diploma. Mijn studievrienden hadden carrière gemaakt, en wat had ik? Ik huurde een kamertje in Hekelingen bij Spijkenisse en was taxichauffeur. Ik was vertrokken met veel idealen, maar het

## ‘Ik zie dat iedereen wil winnen, iedereen wil dat het in relaties gaat zoals hij of zij wil’

ging al gauw niet goed met mij. Ik dacht zelfs: ik geef het op. Niet dat ik zelfmoord wilde plegen, maar ik dacht dat ik nooit iets zou bereiken.

Diep in de nacht, het was 2010, werd ik wakker. Ik voelde totale leegte, ik voelde mij goed noch slecht, mooi noch lelijk, ik ervoer totale stilte, zoals nooit eerder in al die jaren bij Thich Nhat Hanh. Er was geen dualiteit meer. In het klooster probeerde ik een goede leerling te zijn, dat streven naar goed zijn veroorzaakte bij mij een innerlijke oorlog. Nu ontdekte ik iets in mijzelf wat ik eerder gezien had: de aanwezigheid van stilte. Ik wist wat ik als boeddhistisch leraar te vertellen had: in ieder mens schuilt een stilteling.”

## 4 Kijk zonder oordeel

“Een vrouw die ik ontmoet had via het klooster bleef contact houden. Ze was een manager uit Hongkong met drie kinderen, gescheiden. Zij zei: ‘Cuong, ik blijf in je geloven. Jij wordt een mooie leraar.’ Ze zag iets in mij wat ik niet in mezelf zag. Bestaan engelen? Ja, en zij is er één. Die nacht in 2010 belde ze mij, ze wist, zonder dat ze dichtbij was, wat er gebeurd was. Ze is uiteindelijk mijn vrouw geworden.

Op een dag zei ze: ‘Cuong, jij moet geen taxichauffeur meer zijn, word geestelijk verzorger. In de gevangenis.’ Ik schreef een brief aan justitie, dat ik voor ze wilde werken. Dat kan niet, schreven ze terug, want je hebt geen diploma. Dan word ik vrijwilliger, zei ik. Toen ik op gesprek kwam, namen ze mij toch aan.

Ik moest wel een masterdiploma halen, waartoe ik gelukkig in de gelegenheid was. Ik gaf al gauw in vier gevangnissen meditatielessen, aan zeventig mensen per week. Op een gegeven moment kwam een gedetineerde naar mij toe en zei: ‘Ik wil les van u.’ ‘Ben je boeddhist?’ vroeg ik. ‘Nee’, zei hij. ‘Waarom wil je dan bij mij zijn?’ Hij antwoordde: ‘Omdat u naar ons kijkt zonder oordeel. Dat heb ik in mijn leven nog nooit gekend.’”





**Cuong Lu** (1968) is leraar boeddhistische psychologie en filosoof en schrijver. Geboren in Vietnam, emigreerde hij in 1980 met zijn familie naar Nederland, waar hij Oost-Aziatische studies studeerde aan de Universiteit van Leiden. Onder leiding van boeddhistisch leraar Thich Nhat Hanh werd hij ingewijd als monnik in Plum Village, Frankrijk. In 2009 keerde Cuong terug naar het lekenleven in Nederland, waar hij in 2015 een master in Boeddhistisch Geestelijke Verzorging bij de Vrije Universiteit in Amsterdam deed. Hij is oprichter van de Mind Only School in Gouda, waar hij boeddhistische filosofie en psychologie doceert. Hij publiceerde vier boeken, alle in het Vietnamees. Zijn eerste Nederlandse boek was 'Dit is geluk' en nu komt 'De boeddha in de bajes, bijzondere gesprekken in de Nederlandse gevangenis' uit. (Spectrum, € 17,99)

## 5 *Probeer gedetineerden te begrijpen*

"Ik heb vooral met mannen gewerkt die in de steek gelaten werden toen ze nog heel jong waren. Ze moesten altijd vechten om te overleven, net als ik. Eerst gingen ze auto's stelen. Later pleegden ze moorden, verkrachten vrouwen. Ik ben nooit bang voor ze geweest, omdat ik ze begreep. Ik zat gewoon naast ze, met mijn ogen dicht. Ik gaf de vrede in mijzelf aan hen.

Langzamerhand ervoeren zij ook dat ze stiltelingen zijn. In de stiltes viel de scheiding tussen mij en hen weg. Scheiding is de bron van lijden. De breuk tussen mens en mens, tussen mens en omgeving, tussen het goede en kwade in jezelf. Ieder mens moet overleven in scheiding, en hoe mooi is het als dat even wegvalt.

Ik zag in iedere gedetineerde een boeddha. Dat ik dat geloofde, hielp gedetineerden ook om zichzelf zonder oordeel te zien. Daardoor konden ze soms voor het eerst hun eigen fouten inzien. Gevangenen die de kunst leren van het zitten, leren ook om hun geest tot rust te brengen en ervaren een geluk dat dieper gaat dan drugs. Een van de mannen zei tegen mij: "Cuong, dit is beter dan een joint."

## 6 *Leeg je kopje met woede*

"Of ik een keer met Finn wilde praten, vroeg de gevangenisdirecteur. Een gespierde man met een grote mond. De gevangenis wist geen raad met hem. Vanwege zijn constante woede-uitbarstingen kreeg hij minder bewegingsvrijheid dan anderen. Ik nodigde Finn uit voor mijn meditatieklas. 'Je kunt geen thee in een kopje schenken dat al vol is', zei ik tegen hem. Vervolgens leegde ik het kopje dat voor me stond en zei: 'Nu is er ruimte. Als je gevuld bent met woede, kun je niets anders binnenlaten.'

Op een dag kwam hij naar mij toe: 'Cuong, heb je gehoord wat er gebeurd is? Ik ben van achteren aangevallen in de werkzaal. Ik draaide mij om, wilde de man vermoorden en dacht toen aan jou. Aan het kopje. En toen liet ik hem

## 'Mijn vrouw en ik doen alles samen. We hebben het idee van privacy kunnen loslaten'

los. Ik leegde mijn kopje met boosheid. Je hebt zijn leven, en het mijne, gered. Als ik die gast had vermoord, had ik levenslang gekregen en dat was het niet waard. Ik denk dat hij was ingehuurd om me op mijn kop te slaan. Ik kon het niet geloven dat ik hem losliet.' Een week later werd Finn weer aangevallen. Weer liet hij los in plaats van geweld te gebruiken. Hij ervoer de vrijheid van leegte. Ik was zo trots."

## 7 *Seks is een oefening in ondeelbaarheid*

"Na zes jaar werken in de gevangenis was het tijd voor iets anders. Weer kwam het idee van mijn vrouw. Zij stelde voor om een opleiding in boeddhistische psychologie op te richten. Die lessen geef ik – naast dat ik boeken schrijf – nu vanuit mijn huis in Gouda. Mijn vrouw regelt alles, ik geef de lessen.

Als wij een meningsverschil hebben, wandelen we vaak naar Haastrecht over de Steinse dijk en terug. Dat is niet alleen goed voor ons lichaam, we verleggen ook onze focus samen. Want we zijn heel vaak bij elkaar. Eigenlijk altijd: je kunt geen scheiding maken tussen mijn vrouw en ik. We koken samen, doen boodschappen, hebben seks, delen een bankrekening, en als zij met een vriend afspreekt ga ik mee, en nu ik dit interview geef, zit zij ernaast. We gebruiken dezelfde telefoon. Het idee van privacy hebben wij kunnen loslaten.

Als monnik was ik alleen, ik wilde een eigen verlichting bereiken. Ik geloof nu dat de verlichting niet in mij is, maar in jou. Ons huwelijk helpt mij om vrij te zijn van het idee van een 'ik'. Seks is daar een belangrijke factor in, omdat vrijen een oefening is in ondeelbaarheid. Het gevoel van geluk, is dat van mij of van jou? Dat kun je niet zeggen. Veel Nederlandse stellen pakken het verkeerd aan, door niet te versmelten met elkaar, maar een eigen leven te willen. Maar met elkaar zijn is leuk, geen moment saai! Die ander is zo rijk dat honderd jaar niet genoeg is om elkaar te ontdekken."

## Twee koffie

**I**k gaf laatst een lezing in Kortrijk en dat is met mijn rijstijl zeker drie uur met de auto.

Omdat het om tien uur 's ochtends begon kreeg ik een kamer voor de nacht ervoor. De naam van het bed & breakfast vond ik apart: 'German Attack' en dat in een streek die zo zwaar had geleden onder beide wereldoorlogen. Pas de volgende ochtend kwam ik erachter dat de vriendelijke uitbaatster Germana heette: Germana Tack.

**Als ik ergens ben probeer ik altijd net zo te praten als de mensen daar.** Toen ik tien was en we naar Someren verhuisden, vlakbij Eindhoven, sprak ik binnen een dag met een zachte g. Dit keer vroeg ik nog geen twintig minuten na aankomst een voorbijganger op straat op zo'n typische zangerige toon waar ik op dit uur van de dag nog "een koffietje" kon drinken. Op de Grote Markt, maakte ik op uit zijn West-Vlaamse klanken-potpourri, dus wij daarnaartoe.

Op de menukaart stond inderdaad koffie, maar er stond ook in vetgedrukte letters dat betalen met kaart alleen kon bij bestellingen vanaf vijftien euro. Een kop koffie kostte twee euro twintig. Ik had geen kleingeld bij me en mijn metgezel ook niet en we gingen niet elk vier koppen koffie drinken. Ik zou buiten kunnen gaan

pinnen, maar we zaten net.

Op zo'n moment zou ik willen dat ik niet altijd zo omslachtig zou denken en een keertje niet voor elk van ons een dessert zou bestellen waar we helemaal geen trek in hadden, voor mij tarte tatin en voor de ander een dame blanche, puur en alleen zodat we meer dan vijftien euro zouden moeten afrekenen, die ik dan met kaart kon voldoen. De ober antwoordde: "Excuseer, de keuken is juist gesloten", waarop ik reageerde met: "Maar we wilden twee koffie, kunnen we die dan met kaart betalen?" waarop hij zei: "Maar natuurlijk, geen probleem", waarop ik dacht: waarom zet je dan met vetgedrukte letters op de kaart dat je alleen bestellingen vanaf vijftien euro met kaart kunt betalen? En waarom vraag ik niet metéén al of we twee koffie met kaart kunnen afrekenen?

**Door alle consternatie zei ik bij het afrekenen van vier euro veertig** tegen de ober: "Doe maar zeven". Dat sloeg ook weer nergens op natuurlijk, met een rood hoofd maakte ik me uit de voeten. Gelukkig was het zaterdagavond en dan heeft iederéén die in Kortrijk uit het café komt een rood hoofd.

Schrijver en dichter **Erik Jan Harmens** over de prikkels die het druk maken in zijn hoofd.

Op zaterdag heeft iederéén die in Kortrijk uit het café komt een rood hoofd