

OPEN JE HART MET KUNDALINI VURIG ADEMEN IN 12 STAPPEN

# yoga

international

SLECHTS  
€4,95

## WAKKER WORDEN ALLEMAAL

Wíllen we wel veranderen?

## VISIOEN IN DE WOESTIJN

HILARY ANNE BROWN  
DOET EEN VISION QUEST

## BOEDDHA IN DE BAJES

Mediteren met misdadigers

**4** *Heerlijke  
recepten*  
Italiaans én veganistisch

## SPECIAL

Yogadocent  
worden  
Lees onze  
opleidingen  
special

WIN EEN  
COMPLEET  
VERZORGD  
YOGAWEEKEND  
T.W.V. €450!

# ADEM ALLE EMOTIES ERUIT

Nr. 3 mei/juni 2019 € 4,95



AP 8 710206 246998

# De boeddha in de bajes

De boeddhistische monnik Cuong Lu werkte als gevangenisgeestelijke met verkrachters, moordenaars, pedofielen en drugsdealers. Daar achter tralies kreeg hij een belangrijk inzicht: zelfs de grootste crimineel kan veranderen. Als je verbinding maakt.

Door **Dorien Biersteker**

**S**amen met drugsdealers, pedofielen, moordenaars en verkrachters zat Cuong Lu in stilte. Om, zoals hij het zelf omschrijft, verbinding te maken. 'Ik voelde hun pijn.' En als het over pijn gaat, dan kan Cuong Lu meepraten. Hij groeide op in Vietnam, een land in oorlog. Hij was elf, toen het gezin het land ontvluchtte: 'Wij waren bootvluchtelingen.' Uiteindelijk kwamen ze in Nederland terecht. De kleine Cuong kon slecht aarden. Op school was hij een vechtersbaasje, het was zijn manier om bewondering van klasgenoten af te dwingen. Vriendschap kende hij niet, tot een klasgenoot zei dat hij niet hoefde te vechten omdat ze vrienden waren. Cuong voelde voor de allereerste keer dat er verschil is tussen oorlog en vrede.

Cuong ging op zoek naar vrede. En hij ontmoette een Vietnamese man die vrede had gevonden: de verbannen Vietnamese zenmonnik Thich Nhat Hanh, oprichter van het boeddhistische centrum Plum Village in Frankrijk. Thich Nhat Hanh maakte zo veel indruk op Cuong Lu, dat hij ook monnik wilde worden. Hij ging naar Plum Village en bleef er zestien jaar, tot hij besloot dat hij zijn nieuwe inzichten met de buitenwereld wilde delen. 'En ik wilde een vrouw en een gezin.'

## Aparte verschijning

De stap naar de buitenwereld was moeilijk. 'Ik kwam uit een beschermde omgeving, waar alles goed was. En ik vond van mezelf dat ik als monnik alleen maar goed moest doen. Hoe harder ik dat probeerde, hoe meer ik mijn tekortkomingen ontkende. Pas toen ik kon zien dat ik goed noch slecht was, en alle concepten daarover kon loslaten, toen wist ik dat ik mezelf aan het ontdekken was.'

Zijn ervaring met echte pijn en het inzicht dat iemand goed noch slecht is, paste hij later toe in de gevangenis, als geestelijk verzorger. Hij was een aparte verschijning, tussen de collega's van andere religies, die hem als concurrent zagen. 'Maar ik gaf ▶

*Vriendschap  
kende hij niet*





## 'Vrij achter tralies'

Volgens Cuong komt het plegen van misdaden voort uit verlorenheid. 'Ze hebben zich nooit verbonden gevoeld. Er is nooit van hen gehouden.' Hij zag dat als de gevangenen zich gehoord en begrepen voelden, in plaats van veroordeeld, hun houding en gedrag veranderden. 'Ik maakte verbinding en hun lijden werd mijn lijden. Door het lijden te erkennen, konden ze zich ervan bevrijden. Voor het eerst waren ze vrij, achter tralies.'

De gevangenen maakten ook op hun eigen manier verbinding met Cuong: 'Een motorbendelid ging altijd vlak naast me zitten, in diepe stilte. Het was grappig, alsof ik een soort stopcontact voor hem was waar hij inplugde, om energie op te laden. Hij zei niks, tot hij wegging en alleen 'bedankt' zei.' Natuurlijk stond niet elke gevangene open voor de verbinding. Het 'lukte' ook wel eens niet. 'En niet iedere gevangene kwam naar mij, er zijn verschillende geestelijk verzorgers.'

### De droom van Cuong

Hoe het 'zijn' gevangenen vergaat als ze eenmaal vrij zijn, weet Cuong niet. 'Als geestelijk verzorger mag je geen contact houden. Maar ik krijg via via wel wat te horen. Dat een vrouw haar man niet meer herkende, omdat hij verlost was van het lijden en liefdevol was.'

Cuong is niet bang dat de ex-gedetineerden in de buitenwereld terugvallen in oud gedrag en vergeten wat ze hebben geleerd. 'De ervaring verliezen ze niet. En wie eenmaal iets lekkers heeft geproefd blijft daarnaar op zoek.' De droom van Cuong is om hen bij die zoektocht te helpen. 'Ik wil een centrum opzetten om ex-gedetineerden te begeleiden. Ik ben dat al aan het realiseren. En ik wil anderen opleiden, zodat zij als geestelijk verzorger in de gevangenis kunnen werken. Straf is een maatregel van deze maatschappij, maar alleen straf helpt niet.' ❶

*De boeddha  
in de bajes*



CUONG LU

**DE BOEDDHA  
IN DE BAJES**  
*Levenslessen  
vanachter de tralies*  
Cuong Lu

**Uitgever** Spectrum  
**ISBN**  
9789000366545  
€ 15,99

eigenlijk support, door liefde te ervaren konden gevangenen hun eigen geloof dieper beleven.' Ook de gevangenen stonden in eerste instantie niet te springen om bij de boeddhistische monnik aan te kloppen voor ondersteuning. Pas toen de gevangenisdirectie een gedetineerde naar Cuong toestuurde, kwam er beweging in. Het was een moordenaar, die geen contact meer kon maken met zichzelf of zijn omgeving. 'Hij wilde zelfmoord plegen. Hij had zoveel pijn, ik wist niet wat ik moest doen. Laten we ademen, zei ik toen.' Samen zaten ze in stilte. 'Ik ervoer zijn pijn en keek ernaar zonder oordeel. Met compassie. En ik zei dat het oké was om pijn te hebben. Ik voelde de transformatie. Hij kreeg contact met zichzelf. En langzamerhand maakte hij contact met anderen, en sprak met medegevangenen.' Daarna was het een kwestie van mond-op-mond reclame. In zijn boek *De Boeddha in de bajes* verhaalt Cuong over de ene na de andere transformatie.

'Ze houden écht van je, zei een gevangene eens tegen me. Ik vroeg waarom dat was. Hij zei: het komt door de manier waarop jij naar ons kijkt, zonder oordeel. Dat hebben we nog nooit gezien.' Cuong blijft even stil. 'Dat was dus wat ze nodig hadden. Ze zijn gewend dat iedereen hen veroordeelt en alleen een verkrachter, moordenaar of pedofiel ziet.'



**Kijk ook op:**  
**mindonly.nl**