

In deze rubriek interviewt **Hilde Debacker** bekende en minder bekende boeddhisten over hun ervaringen en dilemma's met het edele achtvoudige pad.



‘Je warme
hart open
kunnen laten,
dat is voor
mij het doel’

tekst: Hilde Debacker

Op een grijze lentedag ontmoet ik Annemiek Schrijver bij de IKON in Hilversum. We hebben elkaar al diverse malen ontmoet, maar dit is de eerste gelegenheid voor een meer diepgaande gedachtewisseling. We trekken ons terug in de kleurrijke kantine en gaan al snel helemaal op in ons gesprek, slechts af en toe opgeschrikt door luid keukengerinkel.



de bron
achtzaam op pad

Als eerste vraag ik me natuurlijk af hoe zo'n streng gereformeerd opgevoed meisje als zij überhaupt op het boeddhistische pad is terechtgekomen. De concrete aanleiding blijkt heel aangrijpend. 'Op 15 juli 2002 werd mijn stiefzoon, de zoon van mijn toenmalige geliefde, doodgereden en toen stierf eigenlijk alles. Alle constellaties over religie overleden op dat moment. Maar dat gaf ook een vreemde ruimte. In diezelfde week stond in *de Volkskrant* een kleine advertentie over een beginnerscursus rond het *Tibetaanse boek van leven en sterven* van Sögyal Rinpoche. Ik dacht: dat is ook toevallig, laat ik daar maar naartoe gaan en mij eraan overgeven. Dat was mijn eerste kennismaking met Sögyal Rinpoche. Ik had toen geen idee wat het boeddhisme was en ook geen idee wat een leraar was. Voelde daar zelfs 'westerse' weerstand tegen. En, ik kan niet zeggen dat ik hem adoreerde, maar ik hield gewoon meteen van hem. Het voelde eigenlijk heel natuurlijk.' Lachend: 'Ik durf dat bijna niet hardop te zeggen maar het voelt vaak alsof hij familie van me is, af en toe zelfs alsof ik zijn moeder ben. Vanuit mijn hoofd is dat niet te verklaren, het is puur intuïtief. Het is ook alsof ik in een spiegel kijk. Zij noemen hem de man met "crazy wisdom" en dat is zo'n ontzettende troost. Mijn hele leven al heb ik het gevoel dat ik me in moet houden, dat ik me naar regels moet voegen die ik eigenlijk niet begrijp. En dan komt er opeens zo'n Tibetaan die overal doorheen lacht. Ja, dat is voor mij echt thuiskomen!' Op de ene cursus volgt de andere en binnen de kortste keren zit Annemiek tot over haar oren in het boeddhisme. Er zijn studieklassen en bijeenkomsten en ze wordt ingewijd in verschillende vormen van beoefening. Iedere zomer neemt ze ook deel aan een retraite in Sögyal Rinpoches cursuscentrum in Zuid-Frankrijk. Verdergaan op de boeddhistische weg of niet, het werd nooit een issue: 'Het is gewoon een soort natuurlijk pad waar ik nooit meer van afgeweken ben.

Het is helemaal geen vraag meer. Ja, ik heb wel eens vragen, maar niet om het pad al dan niet te volgen. Ik heb alleen geen officiële gelofte gedaan maar voor mij voelt dat wel zo.'

Toch zal ze zich niet zo snel boeddhist noemen. Enerzijds heeft ze niet zoveel met termen, die doen immers nooit recht aan de levende werkelijkheid. Anderzijds is ze tot in haar haarwortels protestants opgevoed en daar zo mee vergroeid, vertelt ze, dat dit wel nooit meer zal veranderen. Het is echter juist door Rinpoche en door het boeddhisme dat ze het christendom beter begrijpt: 'Waarom ik dit pad volhoud, is ook omdat in mijn christelijke traditie rituelen ontbraken en die miste ik heel erg. Ik was een heel devoot meisje en ik kon eigenlijk geen vorm daarvoor vinden behalve zingen en bidden. Maar wat bid je dan? Het zijn natuurlijk heel vaak een soort verlanglijstjes die we maken. Dus in feite heb ik de boeddhistische beoefening nodig om rituelen te voelen. En inmiddels heb ik ook wel ideeën over nieuwe christelijk geïnspireerde rituelen die wij in onze maatschappij heel goed zouden kunnen gebruiken, zoals het sacrament van de aandacht of elkaar zegenen of elkaars voeten wassen. Dat spreekt me enorm aan.' Toch staat voor haar als een paal boven water dat de boeddhistische beoefening haar weg is en Sögyal Rinpoche haar leraar. 'Dat hele begrip van "heb je je leraar ontmoet?" is voor mij verschoven. Ja dus, ik heb hem ontmoet. Ik ontmoet hem de hele tijd. Zelfs op een video ontmoet ik hem. Als hij op een video tegen mij zegt: "Kijk in mijn ogen", dan denk ik: dat is voor mij.'

Ethiek

Zo belanden we bij het doel van dit gesprek, van haar horen hoe ze dit – voor haar zo natuurlijk aanvoelende – pad concreet vormgeeft in haar leven. We bespreken eerst het eerste grote onderdeel van het

achtvoudige pad, *sila* of ethiek. Dat omvat het juiste handelen (niet doden, niet stelen en geen seksueel wangedrag), het juiste levensonderhoud en het begint traditioneel met 'het juiste spreken'. Is dat laatste voor haar als interviewer niet bij uitstek een cruciale beoefening? 'Inderdaad, daar ben ik heel erg mee bezig. Maar eerder als niet-interviewer dan als interviewer. Professioneel kan ik me makkelijk verschuilen achter mijn rol van interviewer en iedereen denkt dat ik die rol goed speel. Maar met name in emotionele verbindingen is dat juiste spreken voor mij een uitdaging. Daar zit het echte leerpad. Juist als je wordt uitgedaagd, zoals in een liefdesrelatie, leer je bijvoorbeeld zien dat woede vaak gemankeerde pijn is. Dus als je je woedend uit, laat dat zien dat je eigenlijk pijn hebt. Het juiste spreken, daar gaat dus iets aan vooraf, namelijk ruimte maken tussen jou en de emotie. En daar heeft het boeddhisme veel oefeningen voor. Maar daarnaast sta ik ook open voor allerlei andere invloeden en zo leerde ik vooral in het centrum La Cordelle van Hein Stufkens (de filosoof met wie ze twee boeken schreef) en zijn vrouw Brigitte, over het juiste spreken. Zij zeggen daarover: voor je wat zegt, denk eerst eens na over het volgende: 1) Is het nodig om het nu te zeggen? 2) Is het waar? en 3) Kan ik het in liefde zeggen? Als je daarover nadent, houd je vaker je mond. En daarmee honoreer je ook de stilte en dat vind ik heel prettig. Van nature ben ik vrij impulsief maar die wind is wel wat gaan liggen ...'

Integriteit

Het voorschrift om niet te doden roept bij haar intense gevoelens op. Ze vertelt hoe ze als kind al last had van een bijna hysterische overgevoeligheid voor dierenleed. Toen ze drie of vier jaar oud was, wilde ze bijvoorbeeld altijd naar een paard toe dat in haar ogen pijn had en daar wilde ze dan gewoon bij zijn. 'Als ik aan het begrip niet-doden denk, >

denk ik meteen aan dieren. Ik heb echt een tic wat dieren betreft. Dierenleed raakt mij misschien nog wel meer dan grotmensensleed. Ik eet geen vlees en ik zal bij een grasveldje eerder omlopen dan eroverheen gaan (lachend). Zoals Rinpoche (die zo'n hekel heeft aan die grote sandalen die Nederlanders vaak dragen) altijd zegt: "I'm the grass so don't hurt me with your big Jesus sandals!" Ik ben me heel erg bewust dat je door te leven eigenlijk doodt, waar je ook bent. Dat stemt ook overeen met wat Hein me leerde: "Door te leven doe je anderen pijn. Dat doe je niet met opzet, maar het is zo." Dat vind ik wel een lastige ... Maar uiteindelijk gaat het allemaal over bewustzijn en gewaarzijn, dat is waar al die handelingen en niet-handelingen over gaan, dat je je bewust bent van wat je doet. En misschien móét je wel over het gras en kevers doden, maar weet dat dan. En misschien móét je wel een stuk vlees eten omdat je anders doodgaat – Tibetanen bijvoorbeeld eten vlees want in de hoge bergen is er niets anders – maar dank het dier dan en ga er een relatie mee aan. Daar ben ik dag en nacht mee bezig, zo erg dat ik soms denk: ik heb eigenlijk helemaal geen tijd om te werken! Bij het voorschrift 'geen seksueel wangedrag' merkt ze op dat daar in het Westen natuurlijk regelmatig over gesproken wordt, met name door homo's. Want wat wordt met dit voorschrift werkelijk bedoeld en hoe moeten we dat hier en nu interpreteren? 'In mijn oren klinkt het als: "Doe een ander geen pijn, doe jezelf geen pijn en maak niets kapot." En dat is voor iedereen misschien anders en ook misschien in verschillende situaties anders. De vraag of wat we doen integer is, zal ons wel altijd blijven bezighouden. En ook hier gaat het weer over gewaarzijn en aandacht.'

Oefenen

Zo belanden we als vanzelf bij de kern van het boeddhistische pad, *samadhi*, de geestelijke discipline of het ontwikkelen van aandacht, concentratie en de juiste inspanning.

Zelf vindt ze aandacht voor het lichaam heel belangrijk: 'Ik begin me – door het ouder worden misschien – steeds meer bewust te worden dat ons lichaam een wonder is, en dat we er zonder lichaam niet zijn. En dat, als ons lichaam bij wijze van spreken een tempel van God is, we die tempel dan ook goed moeten bewaken.' Maar in de Rigpa-school van Sögyal Rinpoche wordt niet aan yoga of aan contemplatie op het lichaam gedaan, dus wat aandacht voor lichaam en ademhaling betreft, zoekt ze haar soelaas eerder bij de sportschool. Wat andere meditatietechnieken betreft is de Rigpa-traditie weer heel rijk. Annemiek begon met het leren van de gewone aandachtsmeditatie waarbij je je aandacht richt op je adem, op een voorwerp of op een mantra, of waarbij je zonder object mediteert. Daarna kwam ze in de *ngöndro*-beoefening terecht. Dat bestaat uit een hele reeks oefeningen waarmee je je geest als het ware 'doucht', zodat je open, schoon en ontvankelijk bent. En dan begint de *guru*-yoga. Dat alles, vertelt ze, is het pad waar je nog steeds in de spiegel kijkt en je je geest ziet in de Boeddha of in je leraar. Maar in het *dzogchen*-onderricht waar ze nu in zit, stel je je voor dat je die geest bént: 'Hier leer je dat die geest er niet voor je is, maar dat je het zelf bent. En dat heeft als consequentie dat je in je dagelijks leven, in je werk, gewoon op straat en in de winkel, de hele tijd kunt kiezen om in de natuur van je geest te zijn of niet. Dan heb je al die aanloop eigenlijk niet meer nodig. Je kunt gewoon kiezen om die ruimte tussen de wolken, die blauwe lucht, om dat gewaarzijn onmiddellijk op te roepen.'

Emotie op afstand

Wat betekende die beoefening voor haar omgang met haar gedachten en emoties? 'Ik heb heel lang gedacht dat gedachten eigenlijk fout zijn als je mediteert. En als er dan een gedachte opkwam, dacht ik: oh, ik doe het weer verkeerd. Maar gedachten zijn



‘Door te leven doe je anderen pijn. Dat doe je niet met opzet, maar het is zo’

inherent aan onze geest, gedachten zijn er altijd. Het gaat er alleen om ze waar te nemen en er niet per se naar te grijpen, en als je dat toch doet, dat je dan weet dat je het doet.' En emoties? Daarbij gaat het voor haar vooral om ruimte te scheppen, om afstand te creëren tussen jezelf en de emotie, jezelf en het verlangen. Annemiek vertelt hoe Rinpoche vaak aanraadt te kijken naar je eigen emoties zoals een blijde grootvader kijkt naar zijn spelende kleinkind. 'Dat kleinkind is dan je emotie en jij zit hier in je boeddhanatuur en kijkt naar die emotie. Je houdt ervan, het is wel van jou, je kunt er met liefde naar zwaaien, maar het is wel dáár, er is wel afstand.'

Ze wordt ook keer op keer geraakt door het verhaal over de Tibetaanse yogi Milarepa, die lange tijd alleen mediteerde in een grot. Hij werd daarbij gekweld door de meest verschrikkelijke emoties, maar zei toch: 'Kom er maar in, wees welkom.' En ze vertelt hoe ze tijdens een retraite ook zo'n diepe ervaring had van het met een heftige emotie sluiten



van een vriendschap: 'Ik zat daar, het was heel vol en heel heet. De Tibetaanse leraar werd nauwelijks vertaald, dus er was geen touw aan vast te knopen. Dus ja, wat zit je daar dan te doen? Maar ik had me – samen met een aantal vrienden – voorgenomen: dit wordt een retraite, we gaan niet vluchten. We gaan niet om vijf uur zeggen: nu gaan we naar de kroeg. We gaan elkaar ook niet spreken, retraite is retraite. Dus ik zat daar op dat kussen en voelde me enorm eenzaam. Het drong opeens tot me door dat we eigenlijk allemaal vaak eenzaam zijn, maar dat we ons daarvoor schamen. Het is natuurlijk heel onsexy ... Dus ik dacht: ik ben hier, ik heb ervoor betaald, ik blijf gewoon zitten. Opeens zat het mannetje "eenzaamheid" naast mij, het was echt zo'n klein mannetje. En ik zei toen tegen hem: "Ik ga niet weg hoor." Hij keek mij heel blij aan en zei: "Maar dan ben ik toch niet meer eenzaam?" Nee, dat klopt, wist ik plots. Als iets er mag zijn, dan wordt het ook een vriend.' Ook in het verder ontwikkelen van heilzame emoties zoals mededogen en liefdevolle vriendelijkheid gaf de Rigpa-school haar talrijke aanwijzingen voor de beoefening. Ze vertelt over de eeuwenoude Tibetaanse praktijk van *tonglen*, en hoe Rinpoche bedacht dat het voor westerlingen heel belangrijk is om te beginnen met 'zelftonglen', het richten van mededogen op jezelf. Westerlingen blijken daar vaak moeite mee te hebben, terwijl voor Tibetanen zelfliefde veel vanzelfsprekender is. 'Die oefeningen van zelftonglen doe ik ook wel eens met een groep en dat heeft een enorme werking. Ik heb zelf ook ervaren hoe mijn hart daardoor veranderde, opener werd. Juist door die dingen is het, denk ik, heel snel gegaan, in het begin al. Ook omdat Rinpoche dat allemaal zo grappig interpreteert: "Oh, ben je heel gierig en vind je het heel moeilijk om iets aan een ander te geven? Begin dan maar eens om iets van je linkerhand aan je rechterhand te geven" (lachend). Maar het werkt

echt, zo te leren geven! Hoe kom je erop? Dat is toch leuk!'

Wijsheid

Ten slotte belanden we bij *pañña*, wijsheid, het derde grote onderdeel van het pad. 'Eigenlijk is dat een kernwoord voor mij, omdat ik me vaak afvraag: wat is wijsheid nu precies? De tempel van Rinpoche in Zuid-Frankrijk wordt het "Instituut voor wijsheid en compassie" genoemd. Dus wijsheid en compassie hebben met elkaar te maken. Maar hoe kan die compassie wijs worden, vraag ik me al heel lang af. Met een verkrampt hart kun je niet bij het lijden blijven, omdat het dan gewoon te veel is. Als je echt van kinderen of dieren houdt, moet je niet bij de kinder- of dierenbescherming werken, omdat je dat eenvoudigweg niet uithoudt. Maar eigenlijk zou dat toch moeten kunnen, niet? Het krijgerschap van Chögyam Trungpa spreekt me ook heel erg aan. Dat je de werkelijkheid in al zijn kleuren kunt aankijken. Dan laat ik het tot me doordringen – als er ergens een slachterij is waar veel geleden wordt – dat ik óók de slachter ben. Gek genoeg wordt het dan draaglijker. We hebben allemaal met alles te maken en alles is met alles verbonden. Hoe meer je daarnaar gaat kijken, hoe logischer het wordt. Je ziet het overal, de hele dag, en als dat langzaam doordringt, dan is dat echte wijsheid. Daar zit volgens mij ook het geluk, dat je ondanks alles ook kunt genieten van samsara.' Die wijsheid, het inzicht in de onderlinge verbondenheid van alles met alles, dringt steeds dieper tot haar door. Maar hier heb je volgens Annemiek wel een leraar voor nodig. 'Een leraar laat je dat zien. Die man of vrouw raakt je en kan je via een kort weggetje, een binnenweggetje als het ware, heel snel bij die diepere inzichten brengen. Bij ons wordt ook een onderscheid gemaakt tussen 'direct teachings' en meer formele leringen. Bij de 'direct teachings' is Rinpoche erg persoonlijk en dan, ja dan ben ik er

gewoon. Hij kan ook zo diep ontroerd raken als hij het heeft over mensen die lijden. Ook dan ben ik er helemaal, dan snap ik het eindelijk.'

Een open hart

Op het eind van het gesprek brandt er nog één vraag op mijn lippen: wat is voor Annemiek nu het doel van het pad? Met haar mooie, spontane antwoord, verwijst ze opnieuw naar haar dubbele religieuze verbinding. 'Voor mij is het doel mens worden. Jezus is mens geworden, nu wij nog, denk ik dan altijd. Voor mij is Rinpoche ook geen god, hij is juist volledig mens. En in die zin is het weer trouw zijn aan je schepper, dus dan ben ik weer een christen. Ik heb het gevoel dat ik op een bepaalde manier bedoeld ben. Ik denk echt dat wij een hele dure computer zijn en dat wij alleen maar Word gebruiken. Maar we hebben zoveel meer in huis en juist door dingen te laten en door dingen te doorzien, blijken al die andere programmaatjes te kunnen werken. Je warme hart open kunnen laten, dat is voor mij het doel. Je hart sluiten is de pijnlijkste emotie die er is, zegt Rinpoche. Iedereen weet meteen wat hij bedoelt. Maar we doen het wel. Om dat hart open te laten, dát is het doel. Dat is echt de mens worden zoals we bedoeld zijn.' ❀

→ Annemiek Schrijver (1964) is presentatrice bij de IKON, vooral bekend van het programma 'Het Vermoeden'. Ze schreef diverse boeken waaronder samen met de filosoof/dichter Hein Stufkens *Verlicht en verlost*. Hierin gaan ze in op de synthese van hun boeddhistische weg en christelijke achtergrond.

→ Hilde Debacker (1972) is spiritueel filosoof en docente sacrale dans. Ze begeleidt zelfcompassie-cursussen en wordt al jarenlang gevoed door het (theravada) boeddhisme.