



■ Dalai Lama FOTO: REUTERS

Nederlanders zoeken zin en verlichting in boeddhisme aan voeten Zijne Heiligheid Wakker worden bij de Dalai Lama

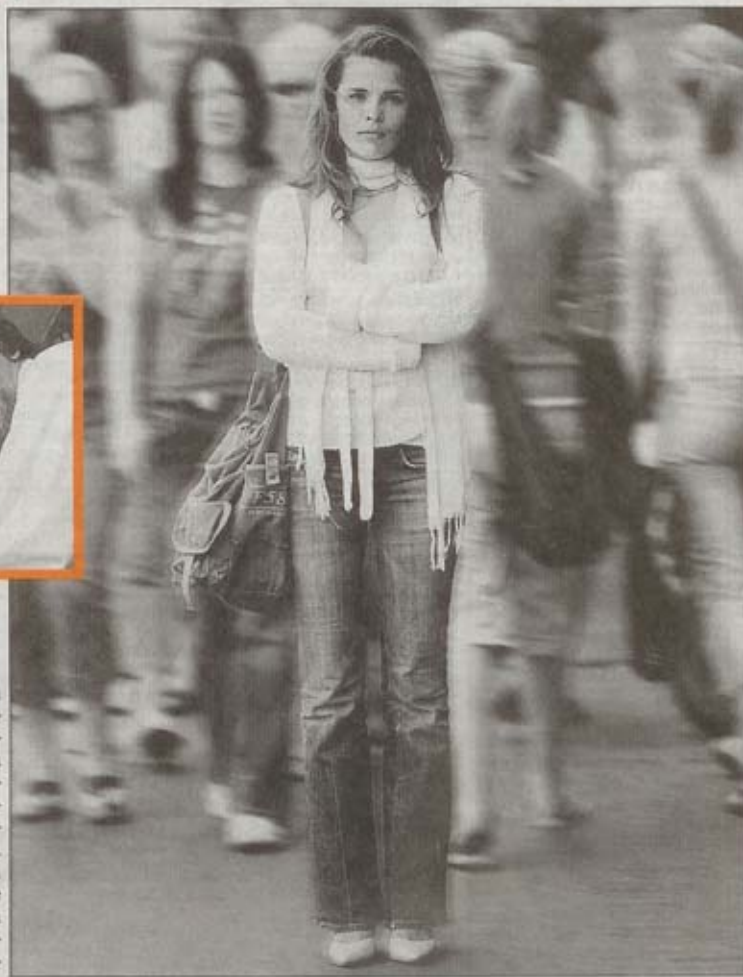
Telegraaf
Zaterdag
10 juni '06

In Nederland zijn er ongeveer 250.000 geïnteresseerden in het boeddhisme. Duizenden mensen over de hele wereld vinden jaarlijks de

weg naar Dharamsala, een dorpje in de Indiase Himalaya om zich door de Dalai Lama te laten inwijden in het boeddhisme. De spiritu-

eel leider van het boeddhisme en wereldlijke leider van het door China onderdrukte Tibet, leidt in India de regering in ballingschap. Vori-

ge week was hij in Brussel. Wat trekt ons westerlingen toch in een religie waarvan de wortels mijlenver van ons af liggen?



■ Jasmijn: „Het boeddhisme heeft me veel geleerd over mezelf en mijn plek in de wereld”

FOTO: MICHEL SCHNATER

door ARANKA VAN DER POL

Jasmijn Andringa (directeur van de stichting Nobel) voelde zich als 11-jarige al aangetrokken tot het boeddhisme toen ze een opstel moest schrijven over wereldreligies. „Tien jaar later bezocht ik Thailand en werd mijn nieuwsgierigheid verder gewekt. De manier van in het leven staan en het streven naar compassie, vriendelijkheid, vreugdevolle waardering en evenwichtigheid is voor mij heel vanzelfsprekend. Het boeddhisme heeft me veel over mezelf geleerd, over wie ik ben, waarom ik doe wat ik doe en wat mijn plek is in de wereld.”

Wassili Zafiris, mental coach en leraar op de Academie voor Eclectische Psychotherapie, kijkt er niet van op dat steeds meer mensen in het boeddhisme naar zingeving zoeken. „Er is in onze samenleving altijd veel aandacht besteed aan intellectuele intelligentie, de laatste jaren zijn mensen meer bezig om hun emotionele en spirituele intelligentie te ontwikkelen. Een praktische levensinstelling als het boeddhisme past daarbij.”

Zo vindt Jasmijn het prettig dat de Boeddha een mens is en geen God. „Ik wil graag vanuit mezelf kennis opdoen en me ontwikkelen. Ik ben niet op zoek naar een hogere macht, maar naar zelfkennis.” Het boeddhisme ziet ze dan ook niet als een religie en het 'verlichte' zit in ons allemaal. „Voor mij is er niets magisch aan verlichting. Het is eerder een realisatie van: 'oh, zit het zo!'”

Hoe ver gaat deze levensvisie? „Ik heb een aantal geloftes afgelegd omdat ik daarvoor heb gekozen, maar ik wil me er wel goed bij blijven voelen. Vorig jaar ben ik in Thailand

in een klooster gaan zitten, we mediteerden negentien uur per dag, aten één keer per dag en sliepen op de grond. Na vier dagen ben ik gevluht. Op dat moment was dat iets te veel voor me. Dit jaar heb ik met 500.000 andere geïnteresseerden de Kalachakra ceremonie bijgewoond in Amravati in India. Dat was een hele bijzondere ervaring.”

Na deze verhalen zijn wij zelf ook wel nieuwsgierig geworden naar wat 'Verlichting', 'Samsara', 'Dhukka' en 'Dharma' inhoudt en reizen we naar Brussel, waar Tenzin Gyatso, de veertiende Dalai Lama een driedaags onderrecht geeft. In het koninklijke pakhuis Tour en Taxi's hangt een geur die doet denken aan India, zoet, sterk en weefig, naar wierook, kruiden en koffie. Samen met 4200 andere bezoekers schuifelen we de zaal in, hopen dat we niet in lotushouding op een meditatiëkusen hoeven te zitten, want dan wordt het een lange zit. Inge-

BRUSSEL, zaterdag

speeld op de westerse wensen vinden we gelukkig comfortabele stoeltjes. Als de Dalai Lama de zaal binnenkomt, veert de menigte op om hem eervol te begroeten. Alvorens de kleurrijk versierde troon te bestijgen wordt Zijne Heiligheid uit zijn schoenen geholpen en gebaart hij ons te gaan zitten. Lachend kijkt hij de zaal in en spreekt onstoe in gebrekkig Engels. Als je niet weet

dat oranje de spirituele kleur van het boeddhisme is, zou je nog denken dat hij achter net Nederlands elftal staat met zijn oranje klep op.

De Dalai Lama spreekt over het losmaken van de sluiers van onze geest. Als we de Samsara (de bestaanscyclus die bepaald wordt door passies, frustraties en lijden) de rug toekeren zal onze perceptie van de wereld drastisch veranderen. Deze staat van verlichting is te bereiken door studie, meditatie en praktisering.

„Dat klinkt ingewikkeld”,



■ Jan Jippe: „Verlichting kan in de kleine dingen worden ervaren”. FOTO: FRIEDLANDER

zegt Wassili „maar veel van wat de Dalai Lama vertelt, herken ik in de cognitieve therapie, zoals Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP) en Neuro Semantiek (NS). Het losmaken van verwarring, frustraties en sluiers zoals de Dalai Lama het noemt, zijn in mijn werk de betekenissen die mensen toekennen aan hun ervaringen. Zodra we ons bewust worden dat we voortdurend betekenissen toekennen en onze geest onze werkelijkheid stuurt, worden we als het ware wakker.”

Jan Jippe van Herrikhuyzer (beeldend kunstenaar) past al meer dan 20 jaar het boeddhisme in zijn leven toe. „Het boeddhisme is een levensfilosofie die in mijn dagelijkse bestaan is verweven. Ik kan niet meer precies aanwijzen wat het is. Het belangrijkste is dat je zelf keuzes kunt maken, dat je ervoor kunt kiezen om te lijden of niet. Zonder deze levenshouding is het

leven voor mij zinloos, omdat het dan enkel materieel gewin zou zijn. Doordat ik ernaar streef zo veel mogelijk bewust te leven, maak ik keuzes vanuit mededogen en probeer ik niet te (ver)oordelen. Dat geeft me innerlijke rust en bevordert de kwaliteit van mijn leven.”

Ook Jan Jippe heeft veel bewondering voor de Dalai Lama, maar ziet hem niet als verhevende. „Hij is een eenvoudige monnik die met veel wijsheid mensen een boodschap

van vrede en geweldloosheid brengt.” Of hijzelf verlicht is? „Ik ben daar niet zo mee bezig, ik ben niet onderweg naar een doel, want het gaat om de weg zelf. Verlichting is de allerhoogste staat van bewustzijn, die in de kleine dingen ervaren kan worden. Je zit op de fiets, kijkt naar een vlinder of bent aan het koken en opeens staat de tijd stil, valt alles om je heen weg en ervaar je een moment van volkomen geluk.”

Wassili: „Waar Jan Jippe over spreekt, lijkt op wat ik

het niet geloof in een schep- per maar meer in de mens als maker van zijn eigen levensloop. Levensvisie dan maar? Als we westerse boeddhisten aanhoren, komt het daar het dichtst in de buurt.

Hoe dan ook: na een Initiatie van de Lang Leven Boeddha en een aantal dagen van wijze levenslessen, weten we een heel stuk meer. Maar wat zei de filosoof Lao Tse ook alweer: 'Zij die zeggen dat ze weten, weten niet; zij die weten dat ze weten, zeggen niet?'