



*Annemiek Schrijver: "Alles in mij schreeuwt om overgave.
Maak mij tot werktuig van uw vrede, bidt het in mij"*

Op zomerretraite bij Sogyal Rinpoche, de lachende lama uit Tibet:

“Mijn weerstand smelt weg”

Een crisis maakt vaak dat mensen aan hun leven een andere wending geven, weet IKON-presentator en schrijfster Annemiek Schrijver. In haar geval kwam dat moment na de plotselinge dood van een dierbare, waarna zij besloot haar toevlucht te nemen tot lama Sogyal Rinpoche. “Hoe meer hij Jezus aanhaalt, hoe meer mijn weerstand smelt.”

DOOR ANNEMIEK SCHRIJVER FOTO CORBINO

Vlak voor ik afreis naar Zuid-Frankrijk spreek ik met mijn vader af in de stad waar ik het grootste gedeelte van mijn vrijgemaakt-gereformeerde jeugd heb doorgebracht. Op het terras in Amersfoort, waar menig leeftijdgenoot van mij veel jeugdige uren heeft vertoefd, vraagt hij of ik hier vroeger ook wel eens kwam. Hij weet het antwoord wel. Nooit.

Ik zat op mijn zestiende iedere zomerse zaterdagavond in mijn eentje in de Joriskerk te luisteren naar orgelconcerten. En als piepklein meisje maande ik zondags mijn toch al vrome familie ook ten tweede male ter kerke.

Achter mijn rug gniffelden mijn ouders om zoveel devotie. ‘Ons tutje,’ was hun heimelijke koosnaampje voor mij. “Mijn dochter heeft nooit gepuberd. Dat doet ze nu pas”, vertelt mijn vader graag aan dezen en genen.

Daar zit iets in.

Verzet en weerstand zijn mij pas na m’n twintigste vertrouwd geworden en misschien juist daarom nog zo moeilijk uit mijn biografie te duwen.

Maar een ding is mij altijd wel duidelijk gebleven: Jezus wil dat we weer als kinderen worden. Dat is iets heel anders dan de overjarige puber blijven uithangen. Dat ik dat zo zeker weet, komt door mijn ervaring dat voortdurend verzet pijnlijk is, doodvermoeiend, en het tegendeel van kinderlijke onbevangenheid en wijze eenvoud. Terwijl alles in mij schreeuwt om overgave. Maak mij een werktuig van uw vrede, bidt het al decennialang ook in mij. Maar hoe dan toch in vredesnaam?

Al jong wilde ik leren bidden. Maar veel verder dan het indienen van verlanglijstjes en offertes met: “Wilt u, zorg voor, geef mij, maak dat...” ben ik nooit gekomen. Van die vorm van bidden werd ik inhaliger en grijpender dan van Sinterklaas, want door de goed-

heiligman werd ons juist soberheid en dankbaarheid geleerd. Ook wilde ik niets liever dan dat iedereen gered zou worden, tot en met de knuffeltjes op m’n kussensloop toe. Niks uitverkiezing en laatste oordeel graag.

Het dagelijkse tafelgebed van mijn vader, waarin hij smeekte of God onze zonden over Zijn schouder in de zee van de eeuwige vergetelheid zou willen werpen, bad ik hartstochtelijk mee. Dat zwarte water zonder geheugen, waarin al onze vergissingen genadig en barmhartig meegevoerd zullen worden naar nooit meer, hoe heerlijk zou dat zijn.

Wending

Meestal is een crisis de uitgelezen gelegenheid om wakker te worden en je leven een andere wending te geven. In mijn geval was dat bij de dood van een dierbare. Zo kan tegenslag vaak meer reden zijn om dankbaarheid te ontwikkelen dan voorspoed, omdat in het laatste geval het leven vaak slaperig doorkabbelt. In 2002, toen door dat dodelijke verkeersongeluk geen enkel dogma, geen enkele geloofs zekerheid of waarheid meer bleek te werken, kwam ik vanuit het ogenschijnlijke niets op de gedachte om een cursus te gaan volgen bij de schrijver van *Het Tibetaanse boek van leven en sterven*, Sogyal Rinpoche. Gaandeweg heb ik deze lachende lama leren kennen als een wijze, uiterst gulle en liefdevolle leraar. De ontroering die mij overvalt op het moment dat ik aan hem denk, zou volgens de boeddhisten een bewijs zijn van de goedheid van mijn eigen natuur, die slechts door de leraar weerspiegeld wordt.

Op papier komt zo’n uitspraak me voor als een dwaas dogma, in het echt blijkt het natuurlijk als ademen. En terwijl een spirituele leider hier in het Westen vaak op achterdocht mag rekenen, was mij de vergelijking met een viooldocent of tenniscoach al gauw vertrouwd. Waarom wel je muzikale handen of je sporttechniek trainen, maar je geest en hart niet? Daar zat en zit mijn puberweerstand niet. Nee, zodra mijn leraar roept, ben ik al onderweg. Nu ook weer. Op naar mijn jaarlijkse zomerretraite aan zijn voeten in Lerab Ling, Zuid-Frankrijk. “Ze heeft haar hele leven naar Jezus gezocht, maar ze kwam mij tegen”, hoorde ik Rinpoche een keer beweren.

“Zonder humor zou je hier in het moderne Westen mesjogge worden”, zei hij er lachend achteraan.

Het boeddhistisch onderricht bestaat uit drie regels:

- 1. Doe niets wat schadelijk is.*
- 2. Ontwikkel een overmaat aan verdienste.*
- 3. Tem je geest, opdat de emoties niet jou hebben maar jij de emoties hebt en je gaandeweg leeg en ontvankelijk kunt worden.*

Vier tegendelen

Van de voorpret rijd ik te hard in mijn huurauto. Ik heb een piepklein tentje mee, m'n zitkussentje en heel veel boeken met onbegrijpelijke mantra's. Ja, daar mor ik wel om. Waarom zou ik op m'n ouwe dag die exotische nonsens moeten leren, terwijl mijn ransel al uitpuilt van de christelijke kennis? Piepjong was ik toen de 150 psalmen met al hun coupletten uit het hoofd geleerd moesten worden. Daar ben ik nog steeds van aan het bijkomen. "Heer ai, maak mij uwe wegen."

"Hoe vrees'lijk groeit, o God, het saamgezworen rot".
Wie bedenkt zoiets??

Nou ja, aan de andere kant ben ik stiekem wel vreselijk gehecht geraakt aan die onbegrijpelijke woorden en mooie melodieën. Afijn, zo tolt ook mijn geest terwijl ik over Franse tolwegen naar het zuiden scheur. En dat die geest getemd moet worden, is mij wel duidelijk. Ik zal waarschijnlijk pas kunnen bidden als mijn hoofd niet voortdurend verzuipt in die vier paar tegendelen die ons tot onze dood zo wankelmoe-

dig houden: genot en pijn, verlies en winst, roem en schaamte, loftuitingen en verwijt. Kortom: we schipperen telkens tussen gehechtheid en afkeer.

De nadruk die ligt op het temmen van onze geest is typisch boeddhistisch. (Hoewel de christelijke woestijnvader Antonius ook al heel wat te stellen had met het temmen van zijn innerlijk varken.) Het boeddhistisch onderricht bestaat uit drie regels:

-Doe niets wat schadelijk is.

-Ontwikkel een overvloed aan verdienste (klinkt in mijn gereformeerde oren nog altijd wat katholiek). En dan:

-Tem je geest (opdat emoties niet jou hebben, maar jij de emoties hebt, en je gaandeweg leeg en ontvankelijk worden kunt).

Zichtbaar geraakt

Eenmaal aangekomen in de tempel van Rinpoche, hoor ik hoe hij zachtjes een stervende vrouw toespreekt. Zij is geen leerlinge van hem, maar een buurtbewoonster. Geen boeddhiste maar een christin. Aan haar gezicht is te zien dat leven inderdaad lijden is. Er is geen ingang in het Koninkrijk dan langs Golgotha, zei de 19e-eeuwse Deense theoloog en filosoof Søren Kierkegaard. Terwijl Rinpoche de doodzieke vrouw uitnodigt haar geest te verenigen met die van Christus, smelt mijn puberweerstand al als een rots in tranen. Wat een gulheid nu toch weer. Hij spreekt met haar over haar ziel, wetend dat dat in haar traditie een begrijpelijk woord is.

Zij lacht naar hem en vertelt dat ze bijna geen verschil meer ziet tussen dood en leven. Hij is zichtbaar geraakt en zegt haar dat christelijke mystici dezelfde toevlucht zochten als zij nu beiden doen. Stralend gaat zij naar huis.

Dan legt Rinpoche onvermoeibaar aan zijn studenten uit dat de zogenaamd exotische beoefeningen die we worden geacht te doen niets anders zijn dan leren bidden: Eerst nemen we toevlucht om vertrouwen te ontwikkelen. Ik mag dat tot Christus doen. Dan beloven we mededogen voor alle wezens te ontwikkelen, om zo ons hart te openen. Vervolgens maken we ons leeg zodat we onszelf vergeven kunnen. Ik denk aan de zee van de eeuwige vergetelheid van mijn vader. We leren offeren, opdat we zelfverzekerder en guller worden. En zodoende onze gehechtheden kunnen loslaten. En uiteindelijk dragen we ons leven op tot heil van allen. Het feit dat we ieder moment kunnen sterven, schudt ons uit onze lethargie. We leren deze oefeningen niet alleen knielend te doen, maar ook tijdens ons werk, onder het autorijden en waar dan ook. Als we voortdurend toevlucht kunnen nemen, zullen we steeds krachtiger worden, en ons hart warmer.



Sogyal Rinpoche (Kham, Tibet, 1948) is een boeddhistisch geestelijke uit de traditie van het Tibetaanse nyingma-boeddhisme. Hij geldt als een reïncarnatie van Lerab Linga Tertön Sogyal (1856-1926), een leermeester van de dertiende dalai lama. Rinpoche is de auteur van *Het Tibetaanse boek van leven en sterven*, dat in een oplage van meer dan twee miljoen exemplaren in 61 landen en 31 talen is uitgegeven. Vanuit zijn huidige woonplaats Lerab Ling in Frankrijk treedt hij op als spiritueel leraar en geeft hij leiding aan *Rigpa*, een internationaal netwerk voor meditatie en scholing, dat ook in Nederland actief is (zie pagina 3, 'Zinzoekers').

Dankbaarheid

“We zullen van *worrier* in *warrior* veranderen,” grinnikt deze leraar. “Open je hart, wat er ook gebeurt. Daar is het voor. Je hart sluiten is de pijnlijkste emotie die er is. Daar zit je grijpende ego achter.” Ik voel mijn weerstand verdwijnen in die zee van mijn vader. Een mens heeft eerst redenen nodig voor devotie en vertrouwen, maar die gevoelens zullen gaandeweg spontaan ontstaan. Dan blijkt dankbaarheid de meest natuurlijke staat van zijn. Zoiets vermoedde ik als kind, maar ik ben dat natuurlijke besef onderweg verloren. En wie eenmaal ziet dat alles onderling afhankelijk is (zonder zonlicht geen boom, zonder stam geen takken, zonder vrucht geen voedsel), heeft geen andere optie meer dan het ontwikkelen van compassie, zowel op persoonlijk als op wereldwijd niveau. Het klinkt zo vertrouwd, zo eenvoudig logisch. Hoe meer Rinpoche Jezus aanhaalt, hoe meer mijn weerstand smelt:

“Als we Gods kinderen zijn, moet er dus iets goddelijks in ons zitten.”

Jezus zegt: ‘Geloof kan bergen verzetten.’

Ik laat mijn westerse cynisme varen en geef me eindelijk over.

En ik weet dat hoe meer verwachtingen en gehechtheden ik los zal laten, hoe liefdevoller ik worden kan. En het is te doen. Mijn ransel hoeft niet nog voller, maar mag leeg. Ik kom hier niet alleen iets halen, namelijk de techniek om te bidden, maar ik laat hier ook iets achter. Namelijk mijn puberweerstand.

“Gun jezelf ruimte en humor”, zegt Rinpoche. “En herken het geluk.” Geluk is eenvoud en tevredenheid. Voor mijn geestesoog verschijnt een klein meisje dat tegen haar knuffels brabbelt. Opdat ook zij gered zullen worden.

Laat de kinderen tot Hem komen.

Graag.

Heel graag zelfs.

“Moge ik de mens zijn zoals ik bedoeld ben”, bid ik op de terugweg.

Ook ik kom stralend thuis. ■

Annemiek Schrijver (1964) is schrijfster en presentator van de IKON-programma's *Het Vermoeden* en *De Nachtzoen*. Onlangs verscheen van haar hand *Schrijverettes, mijmeringen van een stade pilgrim* (uitgeverij Ten Have). Eerdere boeken zijn: *Ik geloof het wel* (briefwisseling met Hein Stufkens over de houdbaarheid van het christendom), *Rachab* (roman) en *Verlicht mijn hart* (gebedenbundel).

Schrik



“Ende gedenckt aen uwen Schep- per in de dagen uwer jongelinck- schap: eer dat de quade dagen komen, ende de jaren naederen, van de welcke ghy seggen sult, ick en hebbe geenen lust in de selve.” Zo begint, in de ‘oude’ vertaling van 1637, het laatste hoofdstuk van het Bijbelboek Prediker. De schrijver vervolgt met enkele fraaie metaforen over de kwalen van de oude dag – een weinig vrolijk stemmend rijtje. Ik was laatst

op het feest van een 100-jarige. Een bijzondere gebeurtenis – het feestvarken zelf maakte er niet zo’n punt van. Het gezelschap telde behalve haar nog acht 90+-ers, zodat vergelijkend onderzoek mogelijk was. Ik denk dat het lijstje van Prediker op sommige punten wel klopte. Er werden weinig sprintjes meer getrokken, optische hulpmiddelen waren er legio en het libido spatte niet bepaald van het gezelschap. Maar toch overheersten de verschillen – er waren tobbers bij, maar ook mensen met een opgeruimd karakter. De een deed niet veel meer dan zitten en liggen, terwijl de ander nog vrolijk de wereld rondreisde. De een wist niets meer en de ander had een geheugen als een pot. Aan de honderdjarige zelf had de medische stand nog weinig verdiend.

Ik praat graag met zeer oude mensen en uit de gesprekken bleek dat de levensveteranen één ding met elkaar gemeen hadden: angst. Dat had de Prediker al prominent in zijn metaforenreeks opgenomen (vers 12,5): “Oock sy haer voor de hoochte sullen vreesen, ende datter verschricken- gen sullen zijn op den wech.” Op deze levenshoogte schijn je onherroepelijk je controle kwijt te raken en word je onrustig, angstig omdat je de weg kwijt bent: de controle over je lijf, moderne apparaten, vreemde facturen, onbekende mensen die iets van je willen. Eén mevrouw van 93 – zeer bij de pinken – vertelde dat ze haar financiën uit handen had gegeven omdat elke giro-overschrijving terugkwam: onleesbaar rekeningnummer, niet binnen de lijntjes gebleven, handtekening vergeten. De servicedesk had haar zonder blikken of blozen aangeraden digitaal te gaan bankieren.

Terwijl ze het vertelde, keek ze enkele malen schichtig om zich heen. “Ik denk steeds dat er iemand achter me staat”, verklaarde ze. “Ik ben mijn bril kwijt en mijn reservebril heeft een dikker montuur.” Dat schrikken... in dezelve heb ik nog geen lust.