

CUONG LU

*De Boeddha
in de bajes*

*Bijzondere gesprekken in de Nederlandse
gevangenis: een boek vol hoop en levenslessen*



Voorwoord door
Joan Halifax

Spectrum



Voorwoord

Cuong Lu is in 1968 in Vietnam geboren. Op elfjarige leeftijd emigreerde hij met zijn familie naar Nederland. Na zestien jaar als monnik te hebben geleefd in Plum Village, Thich Nhat Hanhs boeddhistische gemeenschap in Frankrijk, werd hij een van de eerste boeddhistisch geestelijk verzorgers in het Nederlandse gevangeniswezen. In *De Boeddha in de bajes* deelt Cuong de verhalen en lessen die hij tijdens zijn jaren in de gevangenis heeft opgedaan. Hij werkte met vaak geharde criminelen, voornamelijk door in diepe aanwezigheid bij hen te zitten. Hij was hiertoe in staat omdat hij de menselijkheid en kwetsbaarheid in elk van deze mannen zag.

Midden jaren negentig vroeg een van mijn studentes, die als psychologe in de penitentiare inrichting van Nieuw-Mexico werkte, of ik haar wilde bijstaan in haar werk aldaar. We boden gevangenen op de zwaarbe-

waakte afdeling en in de dodencellen zes jaar lang geestelijke begeleiding en leerden hen meditatie en yoga. Alle mannen met wie we werkten, hadden een moord gepleegd. De meesten van hen waren bendeleden; mannen die onder vreselijke omstandigheden en in een sfeer van geweld en misbruik waren opgegroeid. Sommigen hadden een geestelijke stoornis.

Ik begreep direct dat je in de aanwezigheid van dergelijk lijden een onberispelijke integriteit moest tonen. De gevangenis is een gecompliceerde wereld; het is een cultuur op zichzelf. De meeste gedetineerden en bewakers waren afkomstig uit dezelfde gemeenschap. Deel uitmaken van die wereld heeft mijn leven veranderd. Ik heb er onnoemelijk veel geleerd over hoop en hopeloosheid, woede en vriendelijkheid, privileges en het gebrek daaraan. En ik deed er een diepgaand inzicht op. Ik bezag de gevangenen niet langer vanuit mijn op angst gebaseerde projecties, maar als mannen die leden door afschuwelijke ervaringen in hun levensgeschiedenis, als gewonde boeddha's.

Mijn collega Fleet Maull, die een gevangenisstraf van veertien jaar heeft uitgezeten wegens drugssmokkel, heeft een boek geschreven over mediteren in de gevangenis. Volgens hem is de gevangenis een keiharde wereld, waar hebzucht, haat en bedrog aan de orde van

de dag zijn. Toch schrijft hij in *Dharma in Hell*: 'Ik ben er na veertien jaar gevangenis in gezelschap van moordenaars, verkrachters, bankrovers, pedofielen, belastingontduikers, drugsdealers en allerlei andere soorten criminelen heilig van overtuigd dat ieder mens in wezen goed is.' Net als Fleet geloof ik dat verlossing mogelijk is en dat in elke situatie een les schuilt die ons kan terugvoeren naar onze natuurlijke wijsheid.

Ook Cuong realiseerde zich direct dat de mannen achter de tralies een bron van geluk konden aanboren als ze in een ruimtelijke dialoog met hem of in een zitmeditatie, alleen of met de gevangenis-sangha, in staat waren om hun eigen pijn – veroorzaakt door traumatische jeugdervaringen, problematische relaties of wroeging over hun misdaden – aan te raken en de waarheid te beseffen en te voelen, zelfs als deze pijnlijk was. Wanneer de gevangenen met wie hij werkte het gevoel kregen dat ze gehoord en begrepen werden in plaats van veroordeeld, veranderde hun gevoel over zichzelf en als gevolg daarvan hun houding en gedrag enorm. In zijn hele boek bekijkt Cuong Boeddha's eerste edele waarheid dat er lijden is vanuit een volledig andere gezichtshoek, namelijk door het glas als halfvol te zien. Je lijden in de ogen te kijken, verdedigingsmechanismes en weerstand laten varen en zelfs de meest pijnlijke herinneringen en ervaringen niet langer ontkennen, kan op zichzelf

een bron van geluk zijn, zegt hij. Hij stelt dit niet alleen, maar geeft het ene voorbeeld na het andere van transformaties die zich voordeden door het op deze wijze beoefenen van de eerste edele waarheid: het lijden in de ogen te kijken.

Lees deze verhalen zorgvuldig, een paar tegelijk, en pas ze toe op ervaringen met mensen die je slecht hebben behandeld, mensen die je niet graag mag en op jezelf, want al deze dialogen spelen zich voortdurend in ons binnenste af.

Roshi Joan Halifax

Inleiding

Ik ben geboren in Nha Trang, een kuststad in Zuid-Vietnam die bekend staat om zijn stranden, mooie duikplekken en eilandjes voor de kust. Als kind liep ik iedere ochtend met mijn broers en zussen naar het strand. Daar zwommen we tot de zon opkwam, zo rond zes uur 's ochtends, in het warme water van de Stille Oceaan. Na het zwemmen liepen we samen terug naar huis, aten ons ontbijt en gingen naar school. Ons leven was vredig, althans zo leek het. Maar het land was in oorlog en op de achtergrond woedde geweld, niet alleen door het geweervuur tussen de strijdende partijen, maar overal. Op school speelden we oorlogje, vchten we om te zien wie de sterkste was. Voor ons was het een spelletje. Maar eigenlijk heb ik nooit ware vrede gekend in Vietnam, zelfs niet in ons idyllische kusthuis in Nha Trang.

In 1975 werden Noord- en Zuid-Vietnam weer herenigd. Aan het vechten kwam een einde, maar de angst bleef bestaan. Angst is altijd een product van oorlog en in ons geval verwachtte elke partij wraak van de andere. In 1979 vluchtte mijn familie het land uit. Ik was elf jaar en had geen idee waarom we weggingen. We kwamen veilig aan in Hongkong en werden, samen met nog duizenden anderen, ondergebracht in een grote schuur met slechts één klein raampje. Ik hoorde volwassenen zeggen: 'De prijs voor vrijheid is hoog,' maar ik begreep er niets van. Op een dag mocht ik bij het kleine raampje zitten en zag buiten een meisje lopen dat op weg was naar school. Ik wilde ook naar school, net als dat meisje. Dat was mijn simpele idee van vrijheid.

Na een jaar wachten, mochten we in Nederland een nieuw leven opbouwen. Ik ging naar school, maar was niet vrij. Ik bracht de oorlog met me mee. Ik vocht met mijn Nederlandse klasgenootjes om te laten zien dat ik de sterkste was. Ik dacht dat ze bang voor me waren, tot een heel aardige jongen op een dag tegen me zei: 'We hoeven niet te vechten, Cuong, we zijn vrienden.' Zijn woorden troffen me als een bliksemschicht. 'We zijn vrienden' was een concept dat ik nooit had gekend of dat zelfs maar in me was opgekomen. Voor het eerst voelde ik het verschil tussen oorlog en vrede.

Een andere keer zei ik tegen mijn schoolleraar: ‘Meneer Van der Sterre, u bent veel te aardig. We zijn niet bang voor u.’ Ik bedoelde daarmee dat hij geen goede leraar was. Waarop hij direct reageerde met: ‘Maar Cuong, waarom zou je bang voor me moeten zijn? We zijn vrienden.’ Opnieuw werd ik van mijn stuk gebracht.

In 1987 hoorde mijn moeder dat zenmeester Thich Nhat Hanh naar Nederland kwam om een meditatie-retraite te leiden en vroeg me met haar mee te gaan. Toen ik Thich Nhat Hanh zag, werd ik diep getroffen door zijn voorkomen. Ik had nooit eerder in mijn leven een vredige Vietnamese man gezien. Ik was een van de jongsten in de groep van 25 Vietnamese vluchtelingen en zag dat de ouderen gevangenzaten in hun woede en frustratie. Thich Nhat Hanh had duidelijk vrede gevonden. Mijn moeder en ik hadden een rolmodel nodig en hij won ons vertrouwen. Ik zag een oudere broer in hem die me de weg kon wijzen. Mijn moeder merkte mijn bewondering op en zei: ‘Thich Nhat Hanh is je leraar.’

Hij leerde ons bewust ademen, de aarde te kussen met onze voeten terwijl we liepen, ‘vrede te zijn’ in elk moment. Ik oefende deze manier van zijn een week lang en kwam thuis als een ander persoon. Ik bleef dag en nacht door oefenen met wat hij me had geleerd – ade-

men en glimlachen – tot mijn moeder me tot de orde riep. ‘Cuong, je bent geen monnik!’ zei ze tegen me. In Vietnam beoefenen namelijk monniken meditatie. Haar woorden maakten echter iets in me wakker. Ik wilde een monnik worden, net als Thich Nhat Hanh. Ik wilde vrede zijn.

In 1992 behaalde ik een informaticadiploma, maar in plaats van aan het werk te gaan om geld te verdienen, besloot ik meer over mijn cultuur en mezelf te leren en ging ik Oost-Aziatische studies aan de Universiteit van Leiden studeren. In september 1993 kwam Thich Nhat Hanh opnieuw naar Nederland om een retraite te leiden. Een maand later stapte ik op de trein naar Plum Village, Thich Nhat Hanhs meditatiegemeenschap in Frankrijk. Daar ervoer ik een vredig Vietnam in het klein. De bewoners – monniken, nonnen en leken, van Vietnamese en andere afkomst – waren vredig en blij. Ze noemden Thich Nhat Hanh ‘Thây’ (leraar in het Vietnamees). Vlak daarna verliet ik de universiteit om onder leiding van Thich Nhat Hanh vrede te studeren in Plum Village. Ik zou er zestien jaar blijven.

Thây gaf twee lezingen per week. Op de overige dagen werd van ons gevraagd om zijn leringen op dagelijkse activiteiten toe te passen. We deden zitmeditaties, loopmeditaties, werkmeditaties, kookmeditaties, leef-

den elk moment met volledig bewustzijn. Ik vond alles weldadig. Wanneer de tempelgong luidde, stopte iedereen met waar hij of zij mee bezig was en ademde drie keer bewust in en uit. Ik bloeide volledig op in die vreedzame omgeving. Op een dag zei Thây tijdens een lezing: 'Kom thuis, mijn kind. Wees geen hongerige geest.' Ik barstte in tranen uit. Na de lezing ging ik naar hem toe en zei: 'Ik wil thuiskomen.' Hij begreep het en plaatste zijn beide handen op mijn hoofd. Het jaar daarop werd ik tot boeddhistisch monnik gewijd.

Mijn leraar maakte het me niet altijd gemakkelijk. Ik bewonderde hem, maar ik vond ook dat hij zijn wijsheid soms op duidelijker wijze kon delen. Daarnaast maakten ook mijn eigen creatieve impulsen me soms ongedurig. Na zeven jaar in Plum Village ontving ik in het jaar 2000 de lampransmissie en werd ik officieel als leraar in Thâys lijn erkend.

Drie jaar later begon ik de Dharma te onderwijzen. Ik onderwees dat geluk de eerste waarheid is. Dit is een radicaal andere interpretatie van Boeddha's eerste edele waarheid – *dukkha-satya* – die meestal wordt vertaald als 'er is lijden'. Tijdens mijn beoefening in Plum Village had ik echter ontdekt dat geluk binnen handbereik is als je weet wie je bent en niet langer in de illusie van afgescheidenheid leeft, je de diepgaande verbin-

ding tussen jezelf en alle leven herkent. Dat inzicht gaf me hoop en richting en ik wilde dat graag delen. Ik besefte dat ik anderen kon helpen hun eenzaamheid te overwinnen en opnieuw betekenis te vinden in hun leven, net zoals ik dat zelf had gedaan.

In 2009 verliet ik Plum Village om mijn droom te volgen: lesgeven en een gezin stichten. Mijn eerste jaar buiten het klooster was heel moeilijk. Het duurde even voor ik weer gewend was aan het leven in de maatschappij. Tot ik op een nacht in 2010, op het hoogtepunt van wanhoop en verwarring, plotseling de aard van lijden en de aard van geluk begreep: dat ze beide betekenisloos en onscheidbaar zijn. Lijden is geluk en geluk is lijden. Deze ervaring gaf me een nieuwe kijk op het leven en ik besloot om de Dharma in Nederland te onderwijzen. In het begin kwamen mensen uit nieuwsgierigheid naar me toe, maar uiteindelijk zagen ze dat ik als voormalig monnik, en nu als leek, in staat was om me in hun leven te verplaatsen en de Dharma op begrijpelijke wijze uit te leggen.

In 2011 werd ik door de Nederlandse overheid aangesteld als gevangenisgeestelijke, waarbij ik de zorg kreeg over gedetineerden in vier verschillende gevangenissen. Drie ervan bevinden zich in de nabijheid van mijn woonplaats Gouda in Zuid-Holland. Samen met vijf

collega's stond ik aan de wieg van de afdeling Boeddhistische Geestelijke Verzorging bij de Dienst Justitiële Inrichtingen. Daarmee werd het boeddhisme naast het katholicisme, protestantisme, judaïsme, hindoeïsme, humanisme en de islam als officiële levensbeschouwing erkend.

Elke gedetineerde in Nederland heeft recht op een uur geestelijke verzorging per week, en elke gevangenis heeft een neutraal stiltecentrum. In elk van de vier gevangenissen kon ik wekelijks gebruikmaken van deze ruimte om meditaties te leiden en een-op-eenbegeleiding te geven.

Al snel zag ik dat de gevangenis een kans voor deze mannen bood om waar geluk te ervaren. Ik had het gevoel dat ze daar waren om het geluk te vinden dat ze nooit hadden gekend. Het schonk me diepe bevrediging om hen te zien ontdekken dat 'geluk een waarheid is'. Ze begrepen deze leer perfect en vonden in de gevangenis een geluk dat een grotere bevrediging bood dan geld, macht of seks – een geluk dat altijd beschikbaar voor hen was. Tot aan dat moment hadden ze zich vervreemd, niet verbonden en eenzaam gevoeld en velen van hen zaten daar omdat ze in deze staat van verlorenheid verschrikkelijke misdaden hadden gepleegd. Het nieuws begon zich te verspreiden,

waardoor de afdeling die gevangenen voorbereidt om weer terug te keren naar de maatschappij me uitnodigde om ook in het kader van hun programma onder-richt te geven.

In het begin waren de meeste gevangenen niet in staat om lang stil te zitten en naar mijn lezingen te luisteren. Ze onderbraken me voortdurend. Ze raakten hier echter in korte tijd aan gewend en al gauw begonnen ze andere gevangenen aan te moedigen om ook te komen. Ik vertelde ze dat ze niet afgescheiden waren van hun voorouders en familie, waarop ik bij een groot aantal van hen een glimlach op het gezicht of tranen in de ogen zag verschijnen.

De medische afdeling begon gevangenen door te verwijzen naar onze lessen; mannen die niet konden slapen, eten of aan een depressie leden. Ik moest geduld beoefenen om hen te helpen. Diep luisteren, bewust ademen en diep vertrouwen waren nodig om hen te helpen zichzelf te ontdekken en weer gelukkig te zijn.

Wat me het meest verraste, was niet wat ik de gevangenen kon bieden, maar wat ik van hen ontving. Ze bevestigden voor mij dat 'geluk een waarheid is' en dat het aanraken van ons eigen lijden een bron van opluchting

en geluk op zichzelf is. Ik had in totaal zeventig gevangenen verdeeld over vier gevangenissen onder mijn hoede. In dit boek deel ik mijn vreugde en hun vreugde. Ik vind het nog steeds ongelooflijk dat ik in staat was om zo snel en diepgaand verbinding te maken met deze mannen die door de maatschappij als geharde criminelen werden beschouwd. Misschien kwam dat wel omdat mijn eigen jeugd in een oorlogszone me had voorbereid om hen in hun pijn te ontmoeten en hen te helpen contact te maken met wat diep en waar is.

Het leven zit vol verrassingen. Misdadigers kunnen Boeddha's worden wanneer we met inzicht hun pijn aanraken. Ik zag en ervoer hun transformatie en vreugde, en daar ben ik heel dankbaar voor. Toen ik in 2017 met mijn werk in de gevangenis stopte, moedigde mijn vrouw me aan om dit boek te schrijven voor gevangenen en anderen die in diepe pijn verkeren, om zo veel mogelijk mensen te helpen ontdekken hoe ze vrede kunnen zijn.

Cuong Lu

I.

‘Wat denk je dat het ergste is van in de gevangenis zitten?’ vroeg een gevangene genaamd Derek me. Nog voor ik kon antwoorden, zei hij: ‘Je beschikt niet over de sleutel van je eigen cel. Een bewaker sluit je op, loopt weg en dan kun je niets anders doen dan wachten tot hij weer terugkomt.’ Ik begreep het. Omgeven door vier muren, opgesloten in een cel, voel je je machteloos.

De Boeddha onderwees dat we allemaal gevangenen zijn van het lichaam en de geest. Omdat we onze ware aard niet begrijpen, voelen we ons ongelukkig en onvrij. Voor een gevangene is het moeilijk te zien dat je weliswaar gevangenzit in een cel, maar meer nog doordat je je niet realiseert dat vrijheid in eerste instantie een houding is. De Dharma, Boeddha’s leer over ontwaken, biedt ons een sleutel om onszelf te bevrijden, of we nu vastzitten in een gevangenis of in ons beperkte denken.

Zes jaar lang had ik de gelegenheid om de Dharma in de gevangenis te brengen en wat ik daardoor heb meegemaakt en ervaren, heeft me diepgaande inzichten opgeleverd. Ik leerde dat mensen zelfs op de donkerste plekken vrij en gelukkig kunnen zijn. Dankzij de Dharma zag ik gevangenen vrijheid vinden terwijl ze nog steeds opgesloten zaten en voor het eerst in hun leven vreugde ervaren. Ik ontmoette de Boeddha in de gevangenis. Ik ontdekte dat elke gevangene een Boeddha is en in staat is om te ontwaken. In Vietnam zeggen we: 'Als je eenmaal het slagersmes laat vallen, word je een Boeddha.' Er is geen verschil tussen een slager, een gevangene en een Boeddha.

2.

Voor ik 's ochtends aan het werk kon gaan, moest ik dertien elektrische deuren passeren om mijn kantoor te bereiken. Bij elke deur drukte ik op een knop en wachtte. Het duurde vaak een paar minuten voordat een bewaker me op de bewakingscamera opmerkte en de deur voor me opende. Dus had ik bij elke deur de kans om geduld te oefenen en me aan de genade van anderen over te leveren, net als de gevangenen. De