

'Mediteren is fucking confronterend'

In korte tijd komen er twee boeken uit over jong zijn en boeddhisme. Wat heeft het te bieden, en wat zegt zijn aantrekkingskracht over deze tijd? Vier jonge vrouwen die zich aangetrokken voelen tot het boeddhisme vertellen. 'De angst vloeide weg uit mijn lichaam.'

Door **Maartje Bakker**

Vlees eten, alcohol drinken, neuken bietsen, alles kan. Er zijn geen dogma's, je beslist zelf, zegt Rita Schroën.

'Er is geen god', zegt Anne Kleisen. 'Het is de nuchterste religie die er is', vindt Lisette Kreisler.

'Bijna niemand kan zich niet vinden in het boeddhisme', denkt Geertje Couwenbergh.

Vier jonge vrouwen, midden in het leven, en allemaal met boeddhistische neigingen, in meerdere of mindere mate. Alle vier werkten ze bovendien aan een boek over jong en boeddhist zijn. Wat moeten ze als jonge Nederlandse vrouwen met boeddhisme? Hoe kwamen ze er terecht?

De vader van Anne Kleisen (31) nam haar al jong mee de zolder op om te mediteren. Dat het daar 30 graden was, gaf niet, vond hij. Bij meditatie leer je immers je niet af te laten leiden door ongemakken. 'Dat mediteren lukte dus niet', schrijft Kleisen in haar boek *Ja, ik zit!*, waarin ze boeddhistische jongeren aan het woord laat. Dat was toen. Nu mediteert ze, en hebben inzichten uit het boeddhisme haar door heel wat crises geloodst, schrijft ze. Kleisen is ook hoofdredacteur van de website bodhitv.nl, voor boeddhistische jongeren. Maar een boeddhist? Dat vindt ze zichzelf niet.

Rita Schroën (31), eindredacteur van *Ja, ik zit!*, is een stap verder. Een vriend van haar begon een meditatiecursus, zeven jaar geleden. In het begin wilde ze de hele dag wel op haar kussentje zitten. 'Omdat het kwartje viel dat ik m'n hele leven al aan het rennen of vluchten was. Er was altijd wel een reden om niet te gaan zitten en kijken wat er gebeurde.' Ze ging op retraites en las over boeddhisme. En nu is ze op zoek naar een boeddhistische leraar.

Lisette Kreisler (28), die zich stylist en idealist noemt, is nog een stap verder. Ze is van kinds af aan vegetariër, begaan met dieren, activist en boos. Ze ging op zoek naar waar haar onvrede vandaan kwam, leerde zichzelf beter kennen, koos ervoor om veganist te worden en voelde zich daarvoor al een heel stuk beter. Maar ergens bleef een restje van dat zurende, bozige gevoel zitten, ze kon er de vinger niet op leggen, en toen ontmoette ze, 'toevallig of zoiets', haar boeddhistische lerare. 'Twee weken

geleden nu. En ik ben alweer honderd stappen opgeschoten. Ik snap beter waarom ik dingen doe die ik doe.'

Doorleefd

Geertje Couwenbergh (27) dacht dat ze aan het einde van haar studie antropologie alles wist. Nou ja, qua boekenwijsheid dan. Die wilde ze aanvullen met 'doorleefde wijsheid', en op goed geluk bezocht Couwenbergh - model, schrijver en zelfbenoemd 'innerpreneur' - een meditatielees.

'Toen wist ik gewoon: dit wordt de rode draad van mijn leven. Ik dacht nog: later ga ik denken dat ik dat moment romantiseer. Maar zo was het echt. Het sneed gewoon hout wat er werd verteld daar.'

Samen schreven Couwenbergh en Kreisler het boek 10WYS, over de 'tien grote levensthema's van deze tijd'. Geld, liefde, seks, kiezen, de zin

Ik merk dat ik niet altijd naar ieder feestje hoef

van het leven en zo nog vijf. Ze pleiten voor een wijsheidsrevolutie.

Zitten

Het boek van Anne Kleisen heet niet voor niets *Ja, ik zit!*. Zitten is essentieel in het boeddhisme. Mediteren doe je immers zittend. Het hoeft niet in kleermakerszit, maar kan ook gewoon op een stoel. Ogen dicht, klaar. Niets simpeler dan mediteren, zeggen ze alle vier. Maar moest je met mediteren niet je hoofd leeg maken, nergens meer aan denken en een uitiem gevoel van rust ervaren? En wat als dat niet lukt?

Schroën: 'Misschien is het mij nog nooit gelukt.'

Couwenbergh: 'Als je mediteert om rustig te worden, kun je beter naar de sauna gaan.'

Schroën: 'Mediteren is juist fucking confronterend. Je komt alles tegen in je hoofd waar je eigenlijk voor wil weglopen. Het is veel makkelijker om een fles wijn leeg te drinken.'

Kleisen: 'Ik dacht altijd al na over mijn eigen leven en over patronen in hoe ik reageer, maar door te mediteren ging dat nadenken sneller. Het zorgt voor eerlijkheid naar jezelf. Zodra je daarvan hebt geproefd, ben je verslaafd.'

'Een voorbeeld: mijn hele leven wist ik al dat ik iets creatiefs wilde doen, maar ik durfde niet. Ik durfde niet te tekenen, zingen, schrijven, het was 100 procent angst. Door meditatie leerde ik die angst kennen: het was faalangst, angst voor een negatief oordeel van anderen voor iets dat echt uit mijn ziel kwam, enzovoorts.'

'Door rustig en eerlijk naar die angst te kijken, werd ik liever voor mezelf. De angst vloeide weg, uit mijn lichaam.'

Schroën: 'De meeste mensen, en ik ook, doen heel veel dingen. Maar sommige vallen weg als je mediteert, ze zijn niet zo belangrijk. Met sommige mensen sprak ik bijvoorbeeld eerst vaak af, maar ik merkte dat ik die behoefte niet meer zo had. Ik was niet mezelf bij hen, en als ik dacht: *cut the crap*, ik speel geen toneel meer, dan loste die 'vriendschap' op. De klik ging weg. Er zijn ook bezigheden waarvoor dat geldt. Ik merk dat ik negen van de tien keer tv-kijken niet boeiend vind, dat ik niet altijd naar ieder feestje hoef. Dat klinkt saai, maar het voelt goed.'

Goed, mediteren is één, maar jezelf



Vanaf links: Anne Kleisen, Rita Schroën, Geertje Couwenbergh en Lisette Kreisler: 'We willen niet heen en weer geslingerd worden tussen wel leuk, niet leuk.' Foto Joost van den Broek / de Volkskrant

boeddhist noemen is een tweede. Alleen Couwenbergh durfde dat aan. Kreisler is al zo ver dat ze een leraar heeft. Dat is een belangrijke stap. Een leraar moet je tegenkomen en vragen.

Schroën: 'Dat is heftig. Het is net als wanneer je je partner vraagt zijn hele leven bij je te blijven.'

Kleisen: 'Ik zit natuurlijk ook met levensvragen, en er zijn momenten waarop ik iets met een vriendin wil bespreken en ze het te druk heeft. Dan zou een leraar van pas komen. Maar ik denk dan: wil ik eigenlijk een leraar, of een psycholoog?'

Schroën: 'Het kan op elkaar lijken. Ik heb ook therapie gehad.'

Couwenbergh: 'Wie niet, *raise your hands*.'

Schroën: 'Maar er is ook een verschil. Een psycholoog is er meer voor als je je klote voelt en je je beter wilt voelen.'

Couwenbergh: 'Ik denk dat een goede leraar, of het nu een therapeut is of een boeddhistische leraar, je laat zien dat jouw pijn niet alleen jouw pijn is, maar dé pijn. Het is niet jouw verdriet, maar het verdriet. Het gaat niet alleen om het kennen van je eigen pijn en wonden, maar je gaat naar een *next level*.'

Naïef

Het kan geen toeval zijn dat er ineens twee boeken verschijnen over jong en boeddhist zijn. Past boed-

dhisme bij de jonge generatie en bij deze tijd?

Couwenbergh: 'Ik denk het wel. We zijn opgegroeid in de jaren negentig, een hele optimistische slash naïeve tijd. Alles kon. We waren een beetje zoals de Nederlanders die je in korte broek in het buitenland ziet rondlopen.'

Kreisler (onbenullig stemmetje): 'Oh, oh, wat is het hier mooi.'

Couwenbergh: 'De afgelopen jaren kwam vervolgens de reality check. De economische crisis, instortende banenmarkt, uitputting van hulpbronnen. Een desillusie. Ineens dachten we: hier staan we dan met al onze shit, wat moeten we kwijt om wél gelukkig te zijn? We zaten tot nu toe blijikbaar in de verkeerde hoek te zoeken naar geluk. Het is alsof we op een rijdende trein zitten, naar een bestemming toe die we niet willen, en we willen ervan af.'

Schroën: 'Ik zag laatst een documentaire, *All we ever wanted*. Die ging over allemaal hippe randstedelingen met een leven vol leuke feestjes. Maar eigenlijk waren ze doodongelukkig. Ik zie om me heen ook veel ongelukkige mensen. Ze zijn in de war, in hun werk, in hun leven. We kunnen alles kiezen, maar weten niet wat. We kopen vijf nieuwe spijkerbroeken, storten ons op een nieuwe liefde, maar het werkt niet. We blijven daar naar geluk zoeken, want we weten ook niet waar anders.'

Couwenbergh: 'Boeddhist zijn betekent voor mij zeggen: ik zoek fundamenteel geen referentiepunten voor geluk buiten mezelf. Het is alsof je in een bootje de open zee op gaat. Alles van buitenaf waarvan je dacht dat het je gelukkig zou maken, geef je op, nadat je je hele leven houvast hebt gezocht in de liefde, je werk, vriendschappen. Iedereen denkt: als ik nu maar dát heb, dan komt het goed. Er komt een punt dat je ziet: dat werkt niet. Dat werkt fucking niet.'

Schroën: 'Alsof je aan je haren omhoog wordt getrokken en uit de Kalverstraat op een bergtop wordt gezet, alleen, zonder vrienden, eten, zelfs zonder dat iemand je ziet.'

Couwenbergh: 'Als je dat zegt, denkt iedereen: oh mijn god, ik word géén boeddhist. Maar het mooie is dat je je dan echt vrij en onbelemmerd voelt. Iedereen kent zulke momenten. Het zijn momenten waarop alles klopt.'

Kater

Kleisen: 'We willen niet meer heen en weer geslingerd worden tussen leuk feestje, stomme kater, wel leuk, niet leuk.'

Kreisler: 'We pingpongen maar heen en weer.'

Schroën: 'Als je je geluk laat afhangen van je stemming, ben je een weerloos poppetje. Dat vind ik niet prettig. Maar je kunt ook loslaten dat

alles leuk moet zijn en de dingen zien zoals ze zijn.

Kleisen: 'De kunst is om je identiteit niet op te hangen aan wat je hebt en wat je doet, maar uit te gaan van wie je bent.'

Schroën: 'Ik ben nu heel gelukkig in de liefde en als mijn relatie uit zou gaan, zou ik enorm verdrietig zijn. Maar niet per se doodongelukkig. Dat ben ik als ik wegliep voor de pijn, in de hoop dat 'ie verdwijnt. Verdriet op zich vind ik eigenlijk een mooi gevoel. Ik leef wel echt als ik me verdrietig voel. Meer dan wanneer ik nu mijn geliefde sms'end gedag zeg.'

Kreisler: 'Ik word dus steeds aan de kant gezet. Maar ik ga niet op de bank zitten en me afvragen: waarom overkomt mij dit? Er zijn zo veel mogelijkheden, en ik kan er veel van leren. Ik ben niet kapot te maken.'

Couwenbergh: 'Het wordt minder persoonlijk allemaal.'

Kreisler: 'Dat maakt het leuker om op aarde te zijn.'

Anne Kleisen: Ja, ik zit! Jonge boeddhisten over relaties, seks, werk en andere aardse zaken. Asoka; 159 pagina's; € 14,95

Geertje Couwenbergh & Lisette Kreisler: 10WYS: de Wijsheidsrevolutie. Altamira Becht; 244 pagina's; € 19,90. Vanaf half november te koop, zie 10wys.com.