

FRANS GOETGHEBEUR:

‘Het boeddhisme heeft zoveel
aangezichten, iedereen kan
dat kiezen wat hem past’

Frans Goetghebeur is voorzitter van de Belgische Boeddhistische Unie, de koepelorganisatie van Belgische boeddhisten. Al dertig jaar is hij actief betrokken bij de verbreiding van het boeddhisme in het Westen. Recent verscheen zijn boek *Wakker worden met Boeddha*.

Tekst: Frank Flipppo Foto's: Kristien Buyse

Frans Goetghebeur lacht als ik vraag of hij de 'opperboeddhist' van België is. "Een soort opperhoofd bedoel je? Gelukkig niet. Maar als voorzitter van de koepelorganisatie van Belgische boeddhisten ben ik uiteraard wel het algemene aanspreekpunt. Ook het boeddhisme moest een onderhandelaar met de regering hebben. Dus ik zit regelmatig samen met de kardinaal, de opperrabbijn, de voorzitter van islamitische verenigingen en van de humanistische organisaties om de tafel."

Hoe werd je zelf boeddhist?

"Ik kom uit een katholiek gezin met acht kinderen. Elke dag kwamen we samen rond de bijbel en voor het avondgebed. Avondenlang spraken wij over christelijke onderwerpen. Mijn vader hield voordrachten voor de televisie en in het land, ikzelf bezocht een jezuïetencollege. Had ik geen problemen mee. Mijn katholieke jeugd was een goede ondergrond voor mijn verdere leven. Dit veranderde rond mijn tweeëntwintigste, toen mijn beide ouders en mijn zus omkwamen bij een autoongeluk. Daar was ik jarenlang ondersteboven van, ik was totaal uit evenwicht. Toen pas begon ik na te denken over leven en dood. Ik moest iets beginnen met die gapende leegte in mijn leven. In mijn verleden vond ik geen

inspiratie meer. In die tijd trokken vele jonge mensen naar het oosten en ik ging daarin mee. In Delhi en Darjeeling maakte ik kennis met Tibetaanse vluchtelingen. Ze leefden in armoede en woonden in vluchtelingenkampen. Zij schenen daar niet onder te lijden en dit verbaasde mij enorm. Het stoorde me zelfs. Hoe konden ze zo vrolijk zijn? Arme mensen hoorden boos te zijn en gedeprimeerd! Ik vroeg ze honderd uit en leerde zelfs hun taal. Zo ontdekte ik de kracht die zij konden putten uit de erkenning dat de eigen geest onnoemelijk vele kwaliteiten bezit. Voor mij was dit het omslagpunt. Het hielp mij enorm en opende mij de ogen. En vanaf dat moment ben ik het pad van boeddhisme ingeslagen, nu dertig jaar geleden. Zo'n overtuiging krijgt geleidelijk vorm, op verschillende manieren."

Hoe gaat dat?

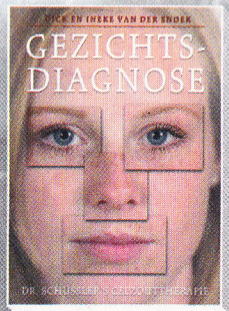
"Ik vroeg en vraag me voortdurend af hoe ik reageer op dagelijkse situaties: tijdens een verkeersopstopping, tijdens familiebijeenkomsten of toen ik als leerkracht voor de klas stond. Dit proces vraagt veel tijd. Honderd-duizend keer maak je dezelfde fout of ben je geneigd je falen te vergoelijken. De geest kent zoveel geraffineerde trucjes om zichzelf voor de gek te houden! Na dertig jaar zijn de scherpe kantjes er wel af, maar toch sijpelt

Inspiratie-realisatie

In het voetspoor van Boeddha



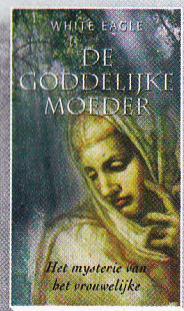
Dr. Berndt Rieger
DE PIJNSTILLER LEUGEN
260 blz., pb. € 19,50



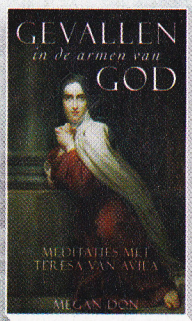
Dick en Ineke van der Snoek
GEZICHTSDIAGNOSE
Dr. Schüssler's celzouttherapie
104 blz., geb., geïll. € 19,50



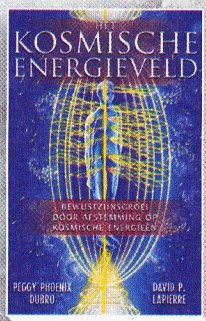
Denish Dutrieux
TANTRA SADHANA
Het seksueel-spirituele pad
152 blz., pb., geïll. € 14,50



White Eagle
DE GODDELIJKE MOEDER
Het mysterie van het vrouwelijke
196 blz., pb. € 12,50



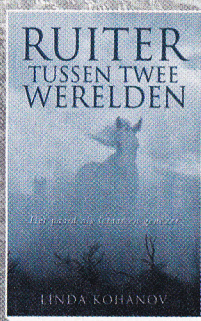
Megan Don
GEVALLEN IN DE ARMEN VAN GOD
Meditaties met Teresa van Avila
240 blz., pb. € 24,50



Peggy Phoenix Dubro & David P. Lapiere
HET KOSMISCHE ENERGIEVELD
Bewustzijns-groei door afstemming op kosmische energieën
300 blz., pb., geïll. € 29,50



Hans Stolp
AAN SYNAGOGES, KERK EN MOSKEE VOORBIJ
Van religie naar menswording
200 blz., pb. € 12,50



Linda Kohanov
RUITER TUSSEN TWEE WERELDEN
Het paard als leraar en genezer
296 blz., pb. € 24,50

het inzicht maar druppelsgewijs binnen. Het is een soort ontgiftingsproces dat storende emoties wegneemt. Mijn karakter was explosief, eigenzinnig, ik nam geen blad voor de mond. Alles wilde ik zien, voelen, meemaken en kennen, dat maakte mij opgejaagd en wispelturig. En redelijk ongevoelig voor wie ik in mijn onbezonnenheid achterliet. Toen ik terugkwam uit India dacht mijn familie in het begin: waar komt hij nu weer mee aanzetten? Redelijk snel zagen ze in dat door de boeddhistische weg, mijn meest opvallende onhebbelijkheden bijgeslepen werden tot aanvaardbare proporties. En dat vonden zij goed nieuws! Geleidelijk werd ik milder voor mijn omgeving. Ik ken mijn beperkingen nu beter, al heb ik niet de illusie dat op mijn sterfbed de Verlichting mij zo eventjes op een plateau-tje zal worden aangereikt, als een hostie bij het Sacrament der Stervenden. Zo vaak nog word ik met mijn neus op de feiten gedrukt. Eerlijk durven zijn tegenover jezelf is het moeilijkst. Dan zie je de bergen mest op de weg die je nog moet opruimen. In elke boeddhist schuilt niemand anders of beter dan een gemiddelde burger. Net als dertig jaar geleden, train ik dus luisterbereidheid en oefen geduld. Er zijn wel veranderingen hoor. Ik ben minder dan vroeger geneigd een kant van een conflict te kiezen, wat ik vroeger altijd direct deed vanuit mijn emotionele reactiepatronen. Maar ik laat mij niet meer regeren door mijn reacties en denk eerder: hoe komt het dat iets gebeurt, en waarom reageer ik zo? Mijn eer-

ste reactie is nu: ik ga me inlezen. Daarna pas neem ik eventueel een standpunt in."

Hoe praktiseer je mededogen in je persoonlijke leven?

"Ik word direct aangesproken door lijden in mijn omgeving. Heel wat mensen zijn toe aan hulp, van binnen gaapt een diepe spirituele wond. Een van de zwaarste opgaven in mijn leven is, een milde houding aan te nemen tegenover mensen die zich door het boeddhisme verlichter wanen dan hun omgeving. Kosmische apen noem ik ze.

Misschien nog moeilijker was het volgende: twee chagrijnige dames, zeer invloedrijk in de Belgische pers, verweten de duizenden die afgelopen mei hier in België de Dalai Lama beluisterden naïviteit en ze vergeleken hem, geheel ten onrechte, met de paus. Een geschenk, door de bevolking in dank aanvaard, sloegen zij aan diggelen. Zovele gewone mensen, jongeren, moeders en vaders die werden geïnterviewd, meldten hun leven lang iets te zullen meedragen van dit bezoek. Maar deze twee duwden boeddhisten in een verdachte hoek, zonder de waardevolle en opmonterende dingen te willen opmerken. Ik moest diep ademen om te voorkomen dat mijn dertig jaren van boeddhistische praktijk niet zouden worden verbrand door spontane woede en verdriet. Mogen zij op een dag beseffen dat eenvoud niet hetzelfde is als simpelheid van geest!"

'Ik heb niet de illusie dat op mijn sterfbed de Verlichting me zo eventjes op een plateautje zal worden aangereikt, als een hostie bij het Sacrament der Stervenden'



Deze boeken zijn verkrijgbaar in de boekhandel of bij:

Uitgeverij Ankh-Hermes

Postbus 125, 7400 AC Deventer • T (0570) 67 89 00 • F (0570) 62 46 32
Internet: www.ankh-hermes.nl • E-mail: info@ankh-hermes.nl

Blijft boeddhisme niet toch een beetje een exotisch geloof?

"Hoezo? Alle grote religies, ook het christendom, kwamen uit het Oosten. Langzaam raakten wij er vertrouwd mee. Zo kunnen binnen twee eeuwen boeddhistische elementen deel uitmaken van onze cultuur alsof ze daar altijd al waren. Boeddhisme is minder exotisch dan je denkt: Westerse filosofieën uit de Oudheid, zoals de Epicuriërs en de aanhangers van de Stoa, leken er erg op. De Epicuristen omschreven geluk als een vorm van gemoedsrust zonder lichamelijke en vooral geestelijke pijnen. Pijn groeit uit angsten, verlangens en zorgen en onjuiste meningen en overtuigingen. Zij zagen kans hun ingesleten negatieve gedachtepatronen te doorbreken, zoals boeddhisten met meditatie hun geest zuiveren. Zoals boeddhisten, zagen ook zij het ware geluk niet los van de medemens; rechtvaardig leven stond dus hoog aangeschreven. De Stoïcijnen waren veel radicaler. Zij zagen elke waarde die je hecht aan je omgeving, als zinloos, omdat je de omgeving toch niet echt kon beïnvloeden. Ook vrienden en familie konden je elk moment worden afgenomen. Beter is het, je geluk te ontleen aan het enige wat werkelijk van jezelf is: je eigen gedachten. Deze opvatting komt overeen met de boeddhistische gedachte dat jij zelf de bron bent van de diepste wijsheid. Ook de Verlichtingsfilosofie vertoont overeenkomsten. Niet langer de godsdienst had het

laatste woord over de grote levensvragen, maar de menselijke rede. Dit sluit aan op de boeddhistische traditie van onbevangen, onbevooroordeeld nadenken. Boeddha bekritiseerde het Indiase kastensysteem, omdat hij vond dat er geen gezag bestaat buiten jezelf. Zo verdedigde hij de autonomie van het individu."

Is dat afzien van wereldse verlangens waartoe het boeddhisme oproept, niet wat hoog gegrepen?

"Lang niet alle boeddhisten leiden een kloosterleven. Het is in zeer sterke mate een lekenbeweging, zeker in het Westen. Er zijn in Frankrijk en Groot-Brittannië wel enkele boeddhistische kloosters. Maar in Europa spreekt het boeddhisme vooral mensen aan die nog een gewoon sociaal of professioneel leven leiden. Zoals ik, die naast mijn boeddhistische levenswijze ook een wereldlijk leven leid. Wij Vlamingen hebben een historisch gegroeid, Bourgondisch karakter. Ik ben niet van plan daar afstand van te doen. In zoverre dat ik soms de deur achter me dicht trek, de auto neem en een paar dagen naar zee ga. Misschien binnenkort; ik bedenk nu dat ik in drie jaar drie boeken heb geschreven en het nu wel even voldoende vind. Ik mag graag lezen, muziek luisteren en wandelen. De Boeddha heeft het erover dat je van storende emoties af moet zien te raken, niet van de andere!"

'Wij Vlamingen hebben een historisch gegroeid, Bourgondisch karakter. Ik ben niet van plan daar afstand van te doen'

Boeddhisten zijn geen navelstaarders?

"Dat hardnekkige beeld van die boeddhist die daar onder zijn stolpje gelukkig zit te wezen, klopt niet. Ook voor een boeddhist speelt het leven zich vooral daarbuiten af. De Boeddha spreekt van interrelativiteit: alles staat met elkaar in verbinding. Ook in België zullen boeddhisten steeds duidelijker actief optreden op basis van dit besef. Tijdens het bezoek van de Dalai Lama deelden wij biologisch afbreekbare zakjes uit, gemaakt van onbespoten maïskorrels, zodat wanneer je ze in de grond stopt, ze geheel en al verdwijnen. Er zijn vele voorbeelden van boeddhisten die zich inzetten voor natuur en medemens. In Thailand zijn het vooral de boeddhistische monniken die zich steeds heviger verzetten tegen de voortschrijdende ontbossing. Boeddhisten voeren ook actie tegen de nucleaire wedloop, de bevolkingsexplosie en de opwarming van de atmosfeer. Veel Amerikaanse vredesactivisten zijn boeddhist; boeddhistische tempels in Azië zijn vaak ecologische centra en het International Network of Engaged Buddhists (INEB) is groeiende."

Er bestaan zeer vele soorten boeddhisme?

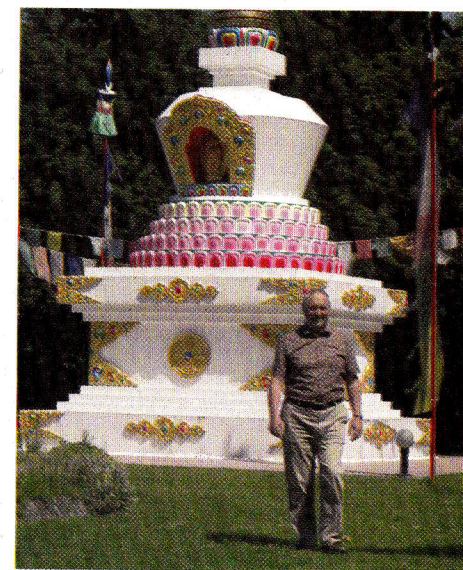
"Er zijn duizenden aangezichten van de Boeddha en daar zit veel strijds tussen. Devotie, overgave, neiging tot vergoddelijking, maar ook stromingen die afbeeldingen verwerpen. Het kan allemaal bestaan en het mooie is, dat je een palet ziet van mogelijkheden. Er bestaat bijvoorbeeld ook een Zenstroming die op krasse manier alle misplaatste afgoderij bestrijdt. Een uitspraak van hen luidt: 'Als je de boeddha tegen komt, doodt hem dan'. Het boeddhisme heeft zoveel aangezichten dat ieder precies kan kiezen wat bij hem past. Onderling verdragen de varianten elkaar prima. Wij in de Benelux verketteren elkaar gelukkig niet meer. We zijn af van de kinderziekten en elke traditie respecteert de andere."

Dus er is geen ruzie?

"Ondenikbaar is het nooit, je blijft immers mens. Maar inhoudelijk gesproken kan gewelddadige ruzie niet. Boeddhisten weten immers dat meningen maar interpretatieschema's zijn. Achter zulke vlaggen wil je niet aan lopen. Laat staan dat je wapens gaat opnemen om anderen te vernietigen. De boeddhistische spiritualiteit geeft inzicht in relativiteit, in eigen werkingen en werktuigen en in de ontwikkeling van een eigen overtuiging. Mededogen is een centraal thema. Het betekent onder andere: geduld voordat je oordeelt, luisteren, openheid scheppen en pas nadien reageren. Het betekent niet in stilte de rug krommen, de pijn verbijten, alles als een pletwals over jezelf laten rijden. Eerder: het juiste moment afwachten voor je handelt. Begrip voor onbegrip, dat moet. Want woede en geweld zijn contraproductief."

Wat is het heilige boek van het boeddhisme?

"Er zijn vele teksten. Alleen al de raadgevingen van de Boeddha beslaan 108 boekdelen. Tel je er de belangrijkste commentaren bij,





Samyama Integrale School voor Yoga & Meditatie

**Introductie & Doorstroom cursus - 1-jarige Basis Opleiding -
3-jarige Docenten Opleiding Yoga & Meditatie - Yoga Studiegroep -
Cursus Bhagavad Gita - Zwangerschapsyoga - Yoga voor
Kinderen & Jongeren - Yoga voor Mensen met Speciale Behoeften**

Samyama biedt verschillende cursussen en opleidingen in Yoga & Meditatie in Laren (NH), gebaseerd op de klassieke yoga filosofie, de *Sūtras* van Patañjali. Deze *Sūtras* vormen een integrale benadering voor een fysieke, emotionele, mentale en spirituele ontwikkeling.

Informatiefolder: 035-5316619 / 6939770
wendymanintveld@tiscali.nl / emvankraalingen@chello.nl / www.samyama-yogaenmeditatie.nl

Jaarlijkse Herfst Bijeenkomst

Vrouwencirkels België - Nederland 6, 7 en 8 Oktober 2006

Onze cirkel bijeenkomsten staan in het teken van verdieping, genieten en het stimuleren van wijsheid. Het is een ontmoeting- en oefengroep met aandacht voor psychologische en spirituele levensvragen gerelateerd aan de derde levensfase. Dit jaar wordt de jaarlijkse bijeenkomst gehouden in de abdij in Vaalbeek, België.

Wil je meer informatie of onze folder e-mail dan naar:
Nederland: jvanhelden@planet.nl Tel. 0578-621910
België: trees.ingelaere@telenet.be

Onmisbare aanvulling op de eenzijdigheid van de westerse psychologie

CHÖGYAM TRUNGPA

Je gezonde kern

Een boeddhistische benadering van psychologie

De westerse psychologie gaat voorbij aan kernthema's van ons bestaan zoals levensangst en hardvochtigheid. Het boeddhisme biedt vanuit zijn (holistische) perspectief waardevolle aanvullingen. De boeddhistische benadering gaat ervan uit dat we allemaal geboren worden met een fundamentele geestelijke gezondheid. Chögyam Trungpa helpt u om uzelf en anderen met deze gezonde kern in contact te brengen.

Chögyam Trungpa was een van de belangrijkste boeddhistische leraren in het Westen en is de oprichter van de wereldwijde organisatie van meditatie- en studiecentra: Shambhala International.

► 24,90 Paperback, 254 blz.



ONKRUID-173

VERKRIJGBAAR BIJ DE BOEKHANDEL - PRIJSWIJZIGINGEN VOORBEHOUDEN

WWW.UITGEVERIJTENHAVE.NL

Uitgeverij Ten Have



'Een belangrijk boeddhistisch beginsel: onderzoek of je bevindingen en ervaringen je bezwaren of plezieren.

Van alleen woorden kun je nooit blijvend leren'

geschreven door beroemde yogi's en geleerden, dan komen er nog eens 200 boekdelen bij. Maar juist in het boeddhisme is de mondelinge overdracht zeer belangrijk. De nadruk ligt in het algemeen op het gesproken, niet op het geschreven woord.

In het boeddhisme is feitelijk onderricht pas het allereerste begin. In de eerste fase luister je vooral. In de tweede overpeins je wat je geleerd hebt en stel je ook tegenvragen. In de derde mediteer je.

Wij in het Westen denken vaak dat het mededelen of kennis nemen van informatie genoeg is. Maar in het boeddhisme begint het dan pas. Ik vond dat eerst vreemd. Maar bij nader inzien doen wetenschappers en bijvoorbeeld vrijdenkers dat ook. Een belangrijk boeddhistisch beginsel: onderzoek of je bevindingen en ervaringen je bezwaren of plezieren.' Van alleen woorden kun je nooit blijvend leren; je ervaringen doorleven is het belangrijkste. Niemand heeft ooit leren pianospelen door er een boek over te lezen."

Is een christelijk iemand die mediteert, ook een boeddhist?

"Je hebt christelijke monniken die Zen beoefenen, maar dan als een middel om meer kennis te vergaren over wat er omgaat in hun geest en na te gaan wat ermee te doen. Ik veronderstel dat hun doel blijft, om zo snel mogelijk bij de Heer te komen en dat ligt toch anders bij een boeddhist."

Wanneer ben je dan een boeddhist?

"Een boeddhist is iemand die zegt: Boeddha is

de gids voor mij. Ik beschouw hem als leidraad voor mijn leven. De Boeddha, de dharma (de leer of het levenspad) en de sangha (de gemeenschap van boeddhisten) horen daarbij. De Boeddha inspireert mij, zijn raadgevingen zie ik als een middel om vooruit te komen in het leven. Wie dat voor zichzelf beslist, kan zich boeddhist noemen. Er bestaat ook iets voor wie officieel wil toetreden tot het boeddhisme. Dat heet de 'toevluchtceremonie', maar verplicht is dit niet."

Wakker worden met Boeddha van Frans Goetghebeur verscheen bij Uitgeverij Davidsfonds, www.davidsfonds.be en bij uitgeverij Ten Have, resp. € 12,95 en € 14,95. Onkruid mag tien van deze boeken weggeven. Wil je kans maken op een van deze boeken stuur dan een mooie kaart met een Boeddha naar het redactieadres onder vermelding van: Wakker worden met boeddha.

