

André van der Braak is hoogleraar boeddhistische filosofie en verzorgt zenlessen bij Yoga Baarn

‘Via Kuan-yin heb ik Maria weer ontdekt’

“Sommigen hopen dat bij zenmeditatie alle gedachten stoppen. Maar dat gebeurt niet, dat kan ook niet. Zen geeft je wel ruimte in je bewustzijn om alle ups en downs aan te kunnen.” Baarnaar André van der Braak (54) is hoogleraar boeddhistische filosofie aan de Vrije Universiteit (VU) in Amsterdam. Daarnaast is hij zenleraar. Vanaf 6 februari verzorgt hij wekelijks een zenbijeenkomst op de dinsdagavond bij Yoga Baarn.

Van der Braak woont sinds 2014 in Baarn. “Ik ben geboren in Amsterdam, maar opgegroeid in Naarden. Na de middelbare school heb ik filosofie en psychologie gestudeerd. Met name de vergelijkende filosofie tussen het boeddhisme en Nietzsche, mijn favoriete filosoof, heeft mijn interesse. Ik ben in de jaren tachtig begonnen met boeddhistische meditatie, en heb me daar tijdens mijn verblijf in het buitenland verder in verdiept. Eenmaal terug in Nederland, ben ik erg gegrepen door het zenboeddhisme. Dat beoefen ik nog steeds”, legt hij uit.

Volgens André van der Braak is zen ‘een manier om de stilte in te gaan zonder enige methode of religie’. “Je gaat zitten, laat alles los en kijkt wat er dan gebeurt. Gedachten stoppen dus niet, maar je ontwikkelt een grotere container om alle ups en downs aan te kunnen.” Van de Braak weet waar hij over praat, is helaas ervaringsdeskundige. In 2014 kwam hij met zijn vrouw naar Baarn met de bedoeling er nog geruime tijd samen te blijven wonen. Vorig jaar is zijn echtgenote echter overleden. “Ik heb toen zelf heel veel aan zen gehad. Het heeft mij

heel erg geholpen mijn emoties en verdriet te voelen, om ze niet weg te stoppen. Het heeft me heel erg geholpen de stilte in te gaan”, vertelt hij.

Spiritualiteit

Waarom Van der Braak specifiek heeft gekozen voor de boeddhistische filosofie, weet hij niet precies. “Ik was al langer geïnteresseerd in spiritualiteit. De zoektocht naar de waarheid en verlichting, die in het boeddhisme belangrijk is, sprak me erg aan. Ik ben opgevoed en opgegroeid met het rooms-katholicisme. Rond mijn achttiende raakte ik teleurgesteld in deze godsdienst, ik kreeg geen antwoorden op de vragen die ik had. Ik ben toen een zoektocht gestart naar de verlichting, antwoorden op mijn spirituele vragen. Toen ik ouder werd, ben ik weer een stap terug gaan doen richting het rooms-katholicisme en met name richting Maria. Nu zijn beide religies belangrijk voor me.”

Sinds 2012 kent de VU een bachelor- en masteropleiding boeddhisme en daarnaast een post-academische opleiding boeddhistisch geestelijk verzorger. “De opleiding boeddhisme heb ik zelf helpen opzetten en nu bekleed ik de leerstoel boeddhistische filosofie. De opleiding loopt goed. Er zijn momenteel ongeveer veertig studenten, het is een leuk groepje. Ik geef les, schrijf boeken en doe wetenschappelijk onderzoek. Ik onderzoek multiple religious belonging. Dus hoe mensen verschillende religies verbinden en combineren. Zo ontstaat een nieuwe spiritualiteit. Ik verbind zelf natuurlijk ook het christendom met het boeddhisme”, aldus de hoogleraar.



Zenleraar

Ook als zenleraar begeleidt André van der Braak studenten. Hij helpt hen op hun eigen manier de waarheid te ontdekken. “Ik geef hen vertrouwen om steeds met lege handen de stilte in te gaan.” Dat mag hij uitleggen. “Zen is geen methode. Zoals bijvoorbeeld mindfulness dat wel is. Dat is een methode die werkt. Bij zen leer je steeds zonder bagage stil te zitten, de boel de boel te laten zonder je

gedachten uit te zetten. Je besluit stil te gaan zitten en van binnen een stapje terug te doen, terwijl alles door je heen blijft stromen. Ik vind het woord roerloos wel goed van toepassing op zen. Je zit stil tussen alles wat stroomt en je hebt geen roer dat je richting geeft. Je moet dobberen.”

André van der Braak is stap voor stap zenleraar geworden. “Ik heb zelf les gehad. Op een gegeven

In het leven van André van der Braak spelen zowel Maria als Kuan-yin een belangrijke rol.

moment vroeg mijn leraar mij of ik zelf les wilde geven. In 2005 heb ik mijn huidige leraar, Ton Lathouwers, ontmoet. In 2013 heb ik van hem de autorisatie tot leraar gekregen. Hij is inmiddels op leeftijd. Het is de bedoeling dat ik van hem steeds meer het stokje ga overnemen.”

Open hart

“Mensen denken soms, als ze het woord zen horen, dat je dan niks meemaakt, terwijl je je juist heel erg leert openstellen voor het leven. Als je zen bent, ben je in staat vanuit een open hart te leven. Zen leert je juist om alles te omarmen, ook de moeilijker dingen. Veel mensen doen zen via de Japanse methode, die vind ik soms wat te macho. Ik voel me nu veel meer verwant met de Chinese methode. Die gaat ervan uit dat de stilte vanzelf naar je toekomt. Dat je niet met wilskracht obstakels hoeft te doorbreken. Ik ga zelf regelmatig naar China voor mijn werk en om te mediteren. Ik doe dat in de traditie van het Longquan klooster in Beijing. Daar speelt Kuan-yin een belangrijke rol, zij is de Chinese godin van het mededogen. Zij is een van de bodhisattva, hemelse helpers, die ons helpen op ons levenspad. Zij heeft voor mij veel overlap met Maria die in mijn jeugd heel belangrijk voor me was. Via Kuan-yin heb ik haar weer ontdekt.”

Zenbijeenkomsten

Vanaf dinsdag 6 februari kan iedereen die op zoek is naar rust en verdieping en die meer stilte in zijn leven zou willen, zenbijeenkomsten door André van der Braak bijwonen. “We beginnen met een half uur zitmeditatie, daarna tien minuten loopmeditatie, daarna lezen we samen teksten en houd ik een toespraak van 35 minuten, waarbij de cursisten vragen kunnen stellen. We sluiten af met thee.” Aanmelden kan via www.momoyoga.nl/zeninbaarn.

Tekst en foto: Christine Schut