

Twee vrouwen en een man geven antwoord op misschien wel de moeilijkste vraag die je kunt stellen:

# Waar geloof je in?

**Annemiek Schrijver** werd bekend door radioprogramma's zoals *Volgspot*, *Plein Publiek* en *Dokument* op 5. Met *Het Vermoeden* en *Ikon Live* verschijnt ze nu ook op televisie waar ze met haar gasten praat over onderwerpen op het gebied van kunst, cultuur en religie.

TEKST ROXANE CATZ

## Waar geloof je in?

"Mijn leven lang ben ik al geïntrigeerd door religie. In alle aspecten van mijn leven ben ik altijd op zoek naar de zin van het leven. Ik kom uit een heftig gereformeerd nest met alles erop en eraan. God, geboden en schuld zijn me met de paplepel ingegoten, zonder dat ik ooit echt begreep wat ik ermee aan moest. Door allerlei pijnlijke ervaringen en moeilijke periodes ben ik me steeds meer gaan afvragen waar het nu om draait in dit leven. Zo ben ik mijn eigen weg gaan zoeken."

## En waar heeft dat toe geleid?

"Uiteindelijk ben ik uitgekomen bij het boeddhisme. Hier ben ik mee in contact gekomen toen ik mijn zoveelste poging tot stoppen met roken ondernam. Ik was verschrikkelijk verslaafd aan sigaretten en rookte er het liefst tien tegelijk. Er hing altijd één grote rookwalm om me heen. Echt vreselijk! Op een goede dag was ik er helemaal klaar mee en ben toen de veelbelovende ééndaagse cursus bij 'De Opluchting' gaan volgen. Toen is het kwartje bij me gevallen en zag ik ineens wat ik eigenlijk aan het doen was. Jan Geurtz (oprichter en trainer, red) toonde mij op verbluffende wijze de simpele ontsnapping uit de gevangenis van mijn verslaving en dwangmatigheid. In deze training maakt hij veel gebruik van het boeddhistisch gedachtegoed. Vandaar dat ik me daar meer in ben gaan verdiepen."

## Tot welk inzicht ben je dan gekomen?

"Het conflict komt in de ogen van de boeddhist voort

uit begeerte. Het is de begeerte die hebzucht, lust, haat en gebondenheid veroorzaakt. Ik kwam tot de ontdekking dat - aangezien roken natuurlijk ongezond is - ik rookte omdat het eigenlijk niet 'mocht' en ik dus eigenlijk bezig was met een soort zelfvernietigingsdrang. Tijdens eerdere stoppogingen kwam ik er tevens achter dat ik verslaafd was aan 'stiekem roken'. Door deze training begreep ik ineens het principe van 'iets mogen, maar niet hoeven'. Dat je je niet hoeft te vereenzelvigen met je gedachten, die je wel hebt, maar niet bent. Ik leerde inzien dat een verlangen slechts een verlangen is. Niet meer en niet minder. Dat het er gewoon mocht zijn - zonder dat ik daar iets mee hoefde. Wanneer ik daarentegen dit verlangen veroordeel en er een einde aan wil maken, hoe eerder ik er juist weer aan zal toegeven. Dus het verlangen was niet het probleem, maar de strijd ertegen. Die sigaret is eigenlijk de metafoor voor alles in mijn leven geworden."

## Kun je dat uitleggen?

"Het klinkt misschien erg simpel, maar het komt er op neer dat er eigenlijk niets aan de hand is, behalve als wij er een probleem van maken. We nemen onszelf allemaal ook zo verschrikkelijk serieus! Neem nou emoties als verdriet en jaloezie. Verdriet is gewoon verdriet en jaloezie is jaloezie, alleen maken wij het groter dan het is omdat we er iets van 'vinden'. We willen het daarom liever niet hebben. Dit eeuwige conflict is de oorzaak van al het lijden. Want het enige dat wij doen is leven tussen hoop en vrees, tussen afschuw en begeerte. Dit zijn de grote emoties

die ons leven en onze handelingen continue bepalen. Wanneer je dat eenmaal door hebt word je baas in eigen brein."

## Heb jij dat punt inmiddels bereikt?

"Ik ben me steeds meer in het boeddhisme gaan verdiepen en na het lezen van 'Het Tibetaanse boek van leven en sterven', van de boeddhistische meester Sogyal Rinpoche, wist ik dat dit het was voor mij. Ik heb me toen ook aangesloten bij zijn stichting, het Rigpa, waar ik mezelf voortdurend met deze wijsheid kan voeden. Want ondanks mijn *aha-erlebnis*, gaat het hier zeker niet om een kunstje van 'even anders leren denken'. Voor je het weet zit je namelijk weer gevangen in oude denkpatronen. Deze weg vraagt daarom om een ongelofelijke inspanning en toewijding. Het is een training van de geest, te vergelijken met topsport. Daarom is dit een lange weg. Eentje die nooit eindigt en soms ook wel een eenzame. Toch is er voor mij geen weg meer terug. Ik ga gewoon mee op de stroom. Zo is het goed."

Het tv-magazine *IKON Live* wordt uitgezonden op de zondagmiddag rond 16.30 uur op Nederland 1. Het programma *Het Vermoeden*, dat Annemiek Schrijver bij toerbeurt met Colet van der Ven presenteert, is te zien op zondagavond om 23.00 uur, eveneens op Nederland 1.