

# Boeddhistische

Karin Zwaan uit Stavoren deed drie jaar, drie maanden en drie dagen over het schrijven van een boek over een Tibetaanse lama en de zoektocht van een Limburgs meisje.

ANNEMARIE HOMMES

**H**et schrijven van 'De magie van het Tibetaans boeddhisme' werd - weet ze nu - ook haar eigen zoektocht. Niet naar het Tibetaans boeddhisme. Dat had al een plek in het leven van Karin Zwaan (49) uit Stavoren toen ze aan het boek begon. Zij vond een nieuw begin binnen het schrijven, werk dat ze als dagbladjournalist achttien jaar deed.

Een periode van drie jaar, drie maanden en drie dagen wordt door Tibetaanse boeddhisten gezien als de tijd die staat voor een retraite. Voor een periode van bezinning. Zwaan heeft het zelf over een wonderlijke tijdservaring. „Dat van die drie jaar, drie maanden en drie dagen realiseer ik mij nog niet zo lang. Pas toen het boek bijna klaar was om naar de drukker te gaan. De officiële boekpresentatie was 8 december en tot die datum gebeurde er van alles. Kennelijk moest ik de retraite gewoon af laten lopen. Tot op de dag, uur, minuut. Ha ha, rare wereld.”

Zwaan gaf in 2010 haar vaste baan bij als redacteur bij het Dagblad van het Noorden op met de wens over spiritualiteit te schrijven. Dat moest lukken met een lange lijst aan leuke onderwerpen op zak. Het liep anders. „Dagelijks had ik stress. Ik wist niet hoe ik als zelfstandig ondernemer met freelancen moest beginnen. Alleen dat het moest.”

Een mail van de Tibetaanse leraar Lama Gangchen Rinpoche bracht uitkomst. „Deze spirituele

leraar woont in Italië en heeft een grote groep volgelingen over de hele wereld. De mail ging over een extra reis naar de Borobudur (een boeddhistisch heiligdom op Java, red.). Ik was daar ook al eerder met hem geweest voor een retraite en twijfelde geen moment. Binnen een week vloog ik er via Singapore naartoe. Ik heb toen een hele mooie week gehad, waarin ik Toet de Best ontmoette, de Nederlandse rechterhand van Lama Gangchen. Met haar heb ik veel samengewerkt die reis.”

## Pelgrimstochten

Het is de zoektocht van De Best, co-auteur, die in het boek wordt beschreven. „Toet stond bovenaan mijn leuke onderwerpenlijst toen ik bij de krant vertrok. Ik vind haar een interessant mens. Ze volgt Lama Gangchen al 25 jaar en woont ook bij hem in Italië. Ze kan prachtig vertellen over de wonderlijke dingen die ze heeft meegemaakt op pelgrimstochten door India, Nepal, Mongolië en Tibet. Als zij vertelt, zie ik het verhaal op papier voor me.”

Bij Zwaans terugkeer naar Nederland, na een drukke week op Java, zei Lama Gangchen: 'Now you relax.' 'Nu kun je ontspannen.' Hij kreeg gelijk. Zwaan strandde in Singapore vanwege de vulkaanuitbarsting op IJsland. „Ik werd gedwongen stil te staan bij wat er was.” Dat hielp. Thuis deed ze al haar plannen en opdrachtgevers weg. „Ik besloot een jaar helemaal niets te schrijven.”

De rust keerde terug en bracht

**bewustzijn**



# zoektocht

'Kennelijk is het leven een grote retraite'

ruimte voor nieuwe dingen. „Een half jaar later trof ik Toet bij een cursusweekend in het Albagnano Healing & Meditation Centre van Lama Gangchen in Italië. We zaten wat te kletsen, mijn zus Irene die ook geïnteresseerd was geraakt in het boeddhisme was er bij, en ineens kwam Toets wens om een boek over haar leven te schrijven op tafel. Ik zweeg, maar Irene flapte er onmiddellijk uit: 'Karin zou dat voor je kunnen schrijven'.

Het was het begin van een bijzondere samenwerking. „Ik wilde dit boek schrijven, omdat het interessant is hoe een leven loopt. Toet heeft aan het begin van haar leven een bijna-doodervaring gehad, ze

is bijna verdrongen en kreeg levensvragen op haar negende waar ze antwoorden op zocht. Veertig jaar later, na een burn-out, een moeilijke relatie en meer heftige dingen, vindt ze die in het Tibetaans boeddhisme. Dankzij de lessen van Lama Gangchen.”

## Aantrekkingskracht

„Ik vind het magisch dat het zaadje dat de antwoorden voortbracht, er eigenlijk altijd was in haar leven. Volgens mij is dat wat ze de wet van de aantrekkingskracht noemen. Alles waarop je bewust of onbewust je aandacht, energie en focus richt in je leven, trek je aan.”

Zwaan voelt zich verbonden met het verhaal van Toet, omdat ook zij heftige dingen meemaakte. „Nadat mijn man elf jaar geleden plotseling overleed door een hersenbloeding, ben ik op zoek gegaan naar informatie over de dood. Al heel snel kwam ik uit bij het Tibetaans boeddhisme en niet veel later werd Lama Gangchen

mijn spirituele leraar.”

„Het boeddhisme was voor mij een verademing. Het geeft een heel bevrijdend perspectief op moeilijke dingen in het leven. Wat prettig is, is dat er niet wordt geoordeeld, dat er geen concept van schuld is. En je krijgt concrete handvatten hoe je met allerlei emoties en moeilijkheden kunt omgaan.”

Het verhaal over de zoektocht van Toet de Best laat dit volgens Zwaan ook zien. „Als een spons zuigt ze de oude filosofische wijsheid op en leert vervolgens om te gaan met de persoonlijke moeilijkheden in haar leven, dankzij de soms zeer confronterende lessen van de Tibetaanse leraren. „Het leuke van dit boek is dat de filosofie is verweven in een persoonlijke en soms magische zoektocht. Voor mijn gevoel rond ik met dit boek

zelf ook weer een zoektocht af.

Kennelijk is het leven één grote retraite.”

'De magie van het Tibetaans boeddhisme' is uitgegeven door Aspekt en kost €18,95.

