interviews: angela van der elst. beeld: tjiske sluis. visagie: nicole de langen

Hèlen Vink (39), fotograaf, heeft een vriend

'Als kind was ik al zoekende en had ik een honger naar verdieping. Waarom zijn we hier, wat is de zin? Toen ik op de lagere school, zat, dacht ik dat 'het' in de kerk gebeurde, ik wilde er daarom graag een keer naartoe. Maar mijn ouders werkten allebei hard en sliepen op zondag liever uit, dus uiteindelijk ben ik er nooit geweest. Wel ging ik steeds meer lezen. Zo vind ik op m'n 13e in de bibliotheek een boek van Alexandra David-Néel, een vrouw die begin 20e eeuw in haar eentje regelmatig naar Azië reisde en een paar maanden in Tibet woonde. Dat raakte me enorm, alsof ik herkende wat ik las. De beschrijvingen van het land, haar ontmoetingen daar. Maar er ging toen nog absoluut geen belletje rinkelen dat ik iets met het boeddhisme moest gaan doen. Ik had het ook veel te druk, was altijd heel actief, versleet een paar rolschaatsen per jaar. En ik heb lang op hoog niveau geschaatst. De tweede Yvonne van Gennip werd ik genoemd. Maar ondertussen bleef ik denken en voelen dat er meer moet zijn dan dit. Ik wantrouwde datgene waarvan mensen denken dat het hen gelukkig maakt – een relatie, baan, kinderen – maar wist ook niet hoe het dan wèl moest.

Toen ik 19 was veranderde veel. Ik was veilig, beschermd en conventioneel opgegroeid, maar opeens gingen mijn ouders scheiden. Ik werd onverwacht niet geselecteerd voor de schaatsploeg en ging op kamers wonen.

Niets was meer zoals het was, alle referentiepunten waren weg. Ik ben allemaal dingen gaan doen die ik nooit eerder heb gedaan: feestvieren, ik werd punk, ging drugs gebruiken, verkende de gayscene. Van een heel strak, rigide leven stapte ik over op een spannend, wild bestaan waarin ik constant grenzen verlegde. Alles kon altijd mooier, beter en verder. Acht jaar duurde deze periode waarin ik op veel gebieden van alles heb uitgeprobeerd: opleidingen, baantjes, macrobiotiek, vegetarisme, drugs.

Via een docent van de kunstacademie waarop ik zat, kwam ik in contact met spirituele groeperingen. Op een dag ging ik met een vriend mee naar een lezing van een lama, een boeddhistische leermeester. Hij kwam op, ging zitten, keek lachend de zaal rond. En toen gebeurde er iets, ik lachte direct terug en kreeg het gevoel alsof ik ingeplugd werd op een elektriciteitsnet. Ik maakte verbinding, contact. Maar met wat of wie precies wist ik nog niet.

Ik begon met mediteren, keurig volgens alle instructies, en had een van de eerste keren dat ik wat langer bleef zitten een ervaring van totale helderheid. De wereld was zoals ie was, ik nam 'm waar, had geen last van mijn gedachten, was totaal wakker. Geweldig was dat. Ik heb dat daarna nooit meer op die manier meegemaakt.

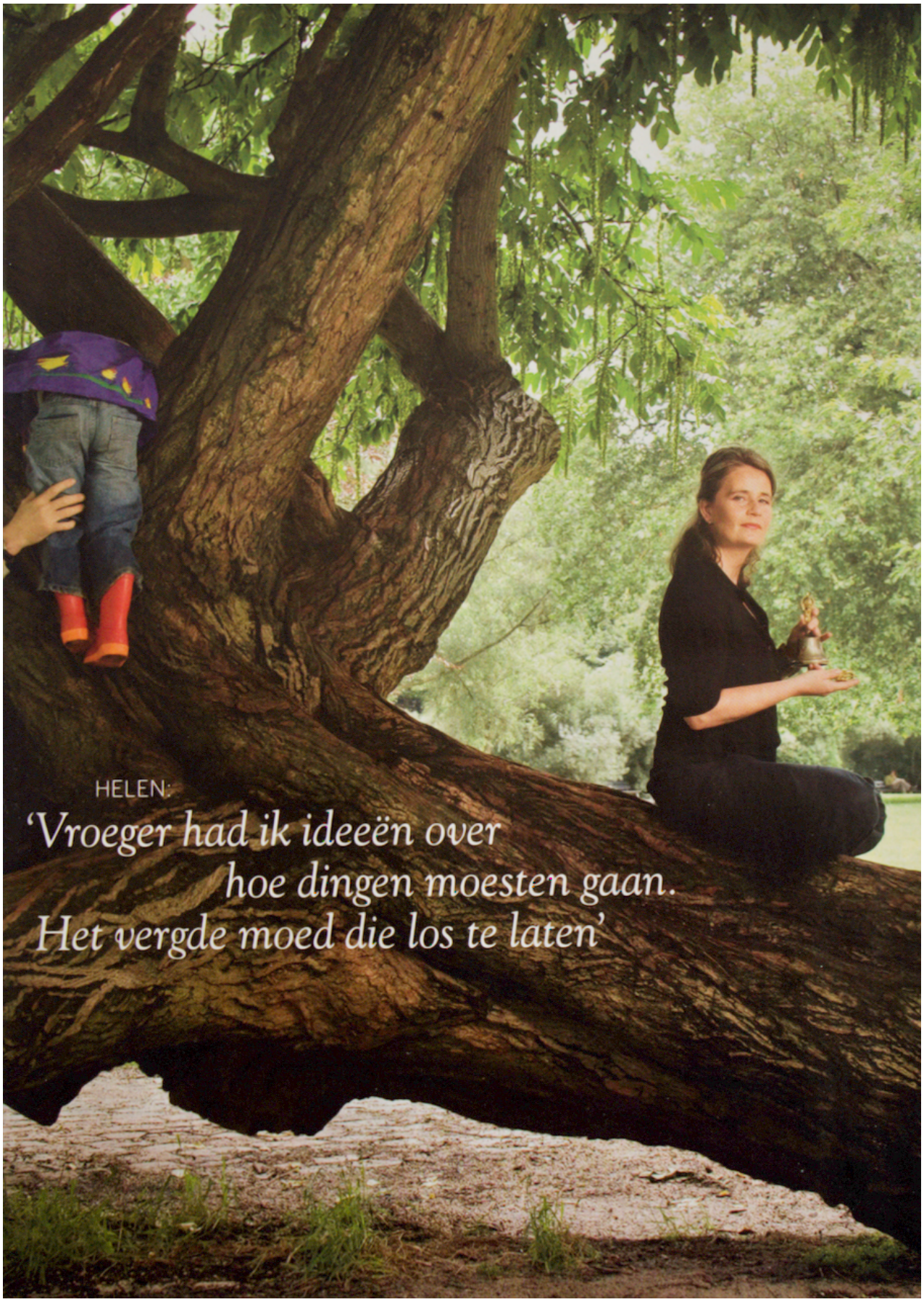
Ik sloot me aan bij Shambhala, een boeddhistische organisatie, die zicht tot doel stelt de beoefening van meditatie toepasbaar te maken in ons dagelijks leven in de westerse maatschappij. Dus zonder je te hoeven terugtrekken en je hel bestaan ernaar in te richten. Want niet iedereen kan of wil maandenlang in eenzaamheid in een grot wonen en op die manier proberen een bepaalde wijsheid te verkrijgen. Gebrek aan prettige omstandigheden kan daar namelijk zeker bij helpen, juist comfort is dodelijk voor enige vernieuwing. En zo veel comfort had mijn leven niet. Ik was moe van elke keer verliefd worden, het in cirkels lopen, met steeds dezelfde gedragspatronen door het leven gaan.

Het boeddhisme was een verademing. Hè, hè, ik ben thuisgekomen, zei ik tegen m'n meditatie-instructeur. Er viel een last van me af. Mijn zoektocht was gestopt. Wat niet betekende dat ik antwoord had op al m'n vragen. Zeker niet. Ik werd juist op een dieper niveau dan ooit onderuitgehaald, moest heel erg bij mezelf te rade gaan wie ik eigenlijk was, mijn ego onderzoeken, bewuster worden van al mijn grijpen naar vermeende waarheden. Maar ik had nu een referentiekader gevonden van waaruit ik verder kon. In het boeddhisme vond ik mijn pad.

Dat werd nog eens bevestigd door het bezoek dat ik bracht aan het Shambhala-centrum in Frankrijk. Uiteindelijk heb ik daar twee jaar gewoond. Daar heb ik ook toevlucht genomen, wat betekent dat ik door het deelnemen aan een ceremonie officieel boeddhist ben geworden.

En ik ontmoette Sakyong Mipham, een Shambhala meditatiemeester. Toen kwam er een enorme liefde bij mij vrij en een groot verlangen. Ik wilde alleen nog maar bij hem zijn. Als zegening gaf hij me een klap op m'n hoofd. Dat had een heftig effect, ik was heel verdrietig alsof ik een gebroken hart had, en voelde tegelijkertijd een enorme vreugde. Levensvreugde noem ik die combinatie, een gevoel dat ik niet eerder kende.

Nu studeer en mediteer ik veel, maar vooral het leven zelf is de leer. De manifestatie van de wijsheid van de Boeddha zit in elke dag. Je moet het alleen leren zien. Er zijn maar twee dingen zeker: we willen allemaal gelukkig zijn en we gaan allemaal dood. Maar wat is het ware geluk? En in wat voor geestestoestand wil ik doodgaan? Vroeger had ik een strakke planning en ideeën over hoe dingen zouden moeten gaan. Het vergde moed om die los te laten. Nu maak ik me niet meer zo druk over wat er gebeurt. Ik maak wel plannen, maar ga er flexibeler mee om. Hoe het leven komt, is zoals het is. En dat is goed. Briljant zelfs.' <<



HELEN:

'Vroeger had ik ideeën over hoe dingen moesten gaan. Het vergde moed die los te laten'