

Boeddha

nummer 78 . najaar 2014 | prijs € 7,50

magazine

verlicht je leven

Mindful omgaan met verlies

Boeddhist na crisis

Afkicken
van afleiding

EN OOK:

Je geest trainen
met je lichaam

De Dude en de
zenmeester



thema
crisis

#3 Alles viel om

Jules Prast



Sarcoïdose is een nare ziekte, zei de longarts tegen Jules Prast. Grillig en onvoorspelbaar. De ziekte veranderde zijn leven. Maar niet alleen in negatieve zin.

'In 1990 kreeg ik voor het eerst sarcoïdose, een zeldzame immuunsysteemziekte. Bij tachtig procent van de patiënten gaat het binnen drie jaar vanzelf weg, bij mij ook,' zegt Jules Prast. Maar in juni 2007 werd hij weer ziek en de huisarts stuurde hem door voor een longfoto. 'Destijds was ik directeur bij Philips, een dure jongen met een steile carrière. Ik zat iedere twee weken in een ander werelddeel, had een auto met chauffeur, een goed salaris en alles werd voor me geregeld. Tijdens een vergadering met de Raad van Bestuur werd ik gebeld door de huisarts. 'Het is foute boel, je longen zitten vol vlekken,' zei hij. Ik liep lijkbleek de vergadering weer in, heb ze verteld wat er aan de hand was en ben naar huis gegaan. Ik ben er nooit meer terug geweest.'

Van topleidinggevende naar patiënt

'De volgende dag zat ik bij de longarts. Tijdens het onderzoek dat volgde, bleek dat ook mijn hart was aangetast. Bovendien constateerde de neuroloog dat er problemen waren met mijn zenuwstelsel. Van het ene op het andere moment had ik long-, hart- en neurologische problemen en was ik mijn werk en mijn leven kwijt. Alles viel om.

Ik ben als kind bijna verdrinken. Die oude angst werd weer getriggerd. Als mijn vrouw en ik langs water reden, zette ik me schrap, doodsbang. Van succesvol topleidinggevende was ik ineens een thuiszittende patiënt die ook mentaal niet in orde was. Geen enkele relatie is perfect, maar in

zo'n situatie wordt alles uitvergroot, dat leverde veel spanning op. Ook als vader van twee jonge kinderen kon ik veel dingen niet meer. Daarnaast was er veel onzekerheid over het verloop van de ziekte. Alles was mogelijk, van rolstoel tot dood. Mijn wereld stortte in.'

Mentale pijn weg mediteren

'In augustus 2007 kreeg ik van mijn vrouw een verjaardagscadeau, een meditatiecursus naar keuze. Ze had het gevoel dat dat goed voor me zou zijn. Het werd een introductiecursus zenmeditatie. Ik ging voor meditatie en niet voor boeddhisme en hoopte dat ik de mentale pijn weg zou kunnen mediteren. In het begin snapte ik er werkelijk geen bal van. Toch waren er dingen die me raakten, de Hartsoetra bijvoorbeeld. Met mijn gezondheid ging het slecht. Ik kreeg een pacemaker, maar door een bacterie lag ik wekenlang op de hartbewaking. Mensen gingen daar dood, dat maakte diepe indruk. En toen gebeurde er iets dat veel veranderde. In een visioen begon de Hartsoetra in mij te zingen, ik kan het niet anders zeggen. Het was een moment van loslaten.'

Zo is het

'Daarna is de acceptatie gegroeid. Zo van: dit is het. Vorig jaar ben ik "officieel" zenboeddhist geworden, ik heb jukai van Nico Tydeman ontvangen. Dat kwam van diep binnenuit. Ik kan niet vaak naar de zendo en soms ben ik te beroerd voor de zitmeditatie thuis. Dan praat ik met Amida Boeddha. Nico, mijn leraar, steunt me volledig, "Er zijn oneindig veel manieren van bevrijding", zegt hij. Ik maak dat proefondervindelijk mee. Het bewustzijn van de dharma heeft me veranderd. Meditatie is geen copingtechniek meer. Het begint met een crisis naar aanleiding van een ziekte, waarna je gaat inzien dat je aan een nog grotere ziekte lijdt: de illusie van het bestaan. Mijn identiteit was mijn werk. Het georganiseerde "dit ben ik", ik zou daar niet meer naar terug kunnen. Het boeddhisme is mijn werkelijkheid geworden.' ♣