

Met boeddhist Paul van Hooydonck op zoek naar de zin van het spirituele leven

“Ik zoek naar een dimensie die denken en emotie overstijgt”

Kan spiritualiteit een tegenwicht bieden tegen het steeds meer haastige leven en de ego-cultuur van veel hedendaagse mensen? Paul van Hooydonck (°1960), voormalig boeddhistisch monnik, denkt van wel. Ondertussen is Paul spiritueel begeleider en vond hij zijn roeping in het delen van de spirituele boodschap met iedereen, in het boeddhistisch centrum Ehipassiko in Antwerpen.

Nathan Ferket



Paul kwam reeds als jonge snaak enigszins in aanraking met het boeddhisme door het lezen van *Siddhartha* van Hermann Hesse. Het echte contact met het boeddhisme kwam er pas op rijpere leeftijd. In 1995 doorkruiste hij op zijn Vespa scooter India in een tijdspanne van zes maand en ontmoette daar een monnik uit Sri Lanka. Die verwees hem voor spirituele training door naar het Nilambe boeddhistisch centrum in Sri Lanka. “Daar leerde ik het boeddhisme pas echt kennen. Ik had de bedoeling om er een week te verblijven, maar het werd uiteindelijk drie jaar”, vertelt Paul me in de nog lege voordrachtzaal van Ehipassiko, een boeddhistisch centrum in Antwerpen dat hij zelf oprichtte.

In twaalf jaar tijd zag Paul veel van de wereld. Hij reisde onder andere naar Birma, Thailand, Vietnam, Cambodja, China, Nepal, Engeland en maakte daar kennis met heel wat spirituele tradities en stromingen. Het was niet te voorspellen dat iemand zoals hij, die voorheen een zeer klassiek leven leidde, op dit pad zou belanden. “Ik had een goede, gelukkige jeugd in Antwerpen Zuid. Ik werd katholiek opgevoed. Later werd ik dan schoolleraar. Dat was fijn, maar na verloop van tijd niet meer bevredigend. Ik dacht bij mezelf: ‘moet ik dit heel mijn leven blijven doen?’”

Denken en emotie

Op zoek naar antwoorden en levensvervulling ging Paul filosofie en psychotherapie studeren. Filosofie was geen openbaring voor hem. “Filosofie speelt zich te veel *‘in the mind’* af. Ik had een prof die Plato en Aristoteles kon citeren, maar geen mens in de ogen kon kijken. Wat ben je met kennis als je geen contact maakt met mensen. Filosofie is gefocust op het hoofd, op de wereld van het denken en dat is niet waar het in dit leven om draait.” Ook psychotherapie gaf hem niet het volledige antwoord: “Daar ligt dan weer te veel de klemtoon op de emoties. Ze worden verabsoluteerd, terwijl ze in realiteit slechts komen en

gaan. Ik was op zoek naar een diepte, een dimensie die het denken en de emotie overstijgt. Die vond ik in de spiritualiteit van het Oosten”.

Het boeddhisme bood hem wat het katholicisme niet kon bieden, namelijk herkenning. “Het simpele concept van verandering in het boeddhisme herkende ik. Het feit dat je niets kan bezitten, grijpen, dat alles in het leven een proces is en dat wie dit niet begrijpt zijn eigen ongeluk creëert. Dat is de boeddhistische verlichting.” Het meditatiecentrum in Sri Lanka werd Pauls favoriete bestemming, hij keert er nog steeds elk jaar naar terug. De schoonheid van de plek, de milde leraar Godwin Samararatne en de vrijheid die hij daar kreeg, deden hem goed. “De holistische benadering daar sprak me het meeste aan. Lichaam, intellect en hart komen aan hun trekken: het lichaam krijgt aandacht door middel van yoga, het intellect door studie en het hart door meditatie.”

Onbegrip van omgeving

De stap van leraar naar spirituele zoeker was voor de omgeving van Paul een shock. “Ze begrepen er absoluut niets van. Ik werkte op een belangrijke school en was graag gezien. Mijn ouders zagen mij al als de volgende directeur. Ze hadden mijn leven al voor mij uitgestippeld. ‘Je bent onverantwoordelijk’, zeiden ze toen ik mijn plannen vertelde. Toch ben ik blij dat ik toen heb doorgezet.” Pauls motief voor zijn ommezwaai was bestand tegen elke weerstand van buitenaf. “Ik wilde gewoon echt weten waar dit leven over gaat, wat de zin ervan is. Enkel boodschappen doen, tv-kijken en voetballen, daar was ik op uitgekeken.”

Paul besloot echter na zijn jarenlang verblijf in Azië terug te keren naar België en hier het boeddhistisch centrum Ehipassiko op te richten, waar we nu mijmeren over zijn leven. Verrassend is dan ook dat het boeddhistisch monnik worden niet zozeer zijn roeping was. “Spiritueel begeleider zijn in dit centrum, wat ik nu doe, dat beschouw ik als mijn roeping.” Paul vertelt me dat een roeping lang moet rijpen, dat het meer is dan een bevlogenheid. Ze overstijgt de interesse en komt er pas na een lang zoekproces. Hij heeft zijn bestemming uiteindelijk gevonden. “Als meditatiebegeleider ben ik een gelukkig mens, want ik doe, wat ik wil doen. Terug keren naar een boeddhistisch klooster in India, aan die fase ben ik voorbij.”

Paul bekijkt spiritualiteit met een open geest. Het theravadaboeddhisme speelt de grootste rol in zijn leven, maar dat is eerder toeval. “Ik ben geïnspireerd door alle spirituele richtingen en tradities: zenboeddhisme, Tibetaans boeddhisme enzovoort. Het mooiste centrum in heel Azië, het meditatiecentrum in Sri Lanka is nu eenmaal een theravadacentrum en daarom is deze stroming zo’n grote rol gaan spelen voor mij.” Wanneer ik even doorvraag blijkt er toch een stroming in het Tibetaans boeddhisme te bestaan die Paul het sterkst geraakt heeft: *Dzogchen, The natural great perfection*. “Daarin probeer je de leegte van de geest te zien en te kennen. In deze vorm van mediteren doe je eigenlijk helemaal niets maar juist dat is heel moeilijk voor de meeste mensen vandaag.”

Meditatie door middel van Nordic Walking

De boeddhistische spiritualiteit kan de op resultaatgerichte, gestresseerde mens nog een boodschap bieden. Voor Paul is één van de fundamenteën die de leer aanbiedt de bedachtzaamheid. “Het is goed om de top van de berg voor ogen te hebben en tegelijk

aandacht te hebben, voor elke voetstap die je zet. Je moet je bewust zijn van elke bloem, elk steentje dat je op je weg vindt.” In zijn persoonlijk leven probeert Paul tot rust te komen door meditatie. Deze meditatie neemt niet altijd een klassieke vorm aan. “Meditatie is belangrijk omdat ik voel dat het werkt voor mij. Elke dag doe ik een uur aan Nordic Walking in een park hier in Antwerpen, dat is voor mij pure wandelmeditatie. Ik heb het ook daarnet gedaan. Het is puur voelen. Totaal met je aandacht bij het wandelen zijn.”

Veel mensen dreigen tegenwoordig te veel bezig te zijn met hun ego. Dit is nog iets waar de boeddhistische spiritualiteit van af wil. Al is dit allesbehalve evident meent Paul. “Het loskomen van je ego, is een langzame evolutie op het pad dat je aflegt. Ik ben naar Azië geweest en heb in Antwerpen een meditatiecentrum opgericht om de impact van het ego te verminderen, om zijn gevangenis te ontvluchten.” De dingen zitten zo in elkaar dat een volledig afscheid van het ego moeilijk is, volgens Paul. “We werken nu eenmaal met labels of namen. De *labels Paul van Hooydonck en Nathan Ferket*, bestaan echter helemaal niet. Toch hebben we ze waarschijnlijk nodig in deze wereld van conventies. Anders was er nooit een afspraak voor een gesprek tussen ons mogelijk geweest.”

Pauls keuze voor het spiritueel pad en voor de eenzaamheid die daar soms bij hoort, kwam niet voort uit een weezin tegenover een sociaal- of familieleven. “Ik was een kluizenaar. Ik heb een tijdje in een houten huis in een bos geleefd. Een half jaar geleden besloot ik terug in Borgerhout te gaan wonen, juist vanwege de mensen. Bijna alle mensen die ik ken komen uit Antwerpen en omgeving. Hier speelt mijn sociale leven zich af en ik sluit me er niet van af.” Ook een relatie is niet iets dat hij wil ontwijken. “Ik leef op een rustige manier alleen. Dit wil echter niet zeggen dat ik iets tegen een relatie heb, ik sta er voor open.”

Over de vertwijfeling waarmee een spiritueel zoeker te maken krijgt, is Paul eerlijk. Ja, hij heeft ook getwijfeld, al had deze twijfel nooit te maken met het meest wezenlijke van zijn queeste. “Ik heb getwijfeld aan de vorm van het spirituele pad, maar niet aan het pad zelf. Ik heb getobd over het al dan niet monnik blijven, over het verderzetten van mijn tochten door Azië. Ik heb echter nooit getwijfeld aan de spirituele weg an sich.”

Aandacht voor elke handeling

Pauls leraar Godwin Samararatne, ondertussen overleden, leerde hem de waarden die vandaag meer dan ooit relevant zijn. “Hij was mijn meest inspirerende voorbeeld, niet door wat hij zei, maar door wat hij was. Hij was zo bescheiden en blonk uit in een bijna kinderlijke eenvoud.” Deze eenvoud is juist de waarde die Paul is gaan koesteren. “Ik heb geleerd om genoeg momenten van stilte in te lassen en om de kleinste handeling met zorg en aandacht te doen.”

Door zijn huidige activiteiten in het Ehipassikocentrum kan je Pauls activiteiten omschrijven als die van een boeddhistisch leraar. Zelf herkent hij zich niet in die omschrijving. “Het enigste wat ik hier in dit centrum doe is het delen van mijn passie met diegene die er interesse voor hebben. Blijkbaar ziet men mij als een boeddhistisch leraar zonder dat ik dat zelf nastreefde. Ik wil vooral hier mijn passie blijven uitdragen en heb geen idee waar ik ga uitkomen.”

De verrijkende ervaringen die Paul opdeed in de boeddhistische kloosters, hebben ervoor gezorgd dat hij nu zijn dagdagelijkse leven in Antwerpen op een bedachtzame manier invult. “Ik leef rustig. Ik haast me zelden of nooit, ook al is dat een gevaarlijke uitspraak. Ik doe de dingen mindfull en met aandacht. Wat ik doe, doe ik met honderd procent overgave. Ik steek al mijn energie in Ehipassiko en daar hou ik het bewust bij. Ik beperk mijn activiteiten en laat me niet door talloze dingen afleiden. Ik ben met dit boeddhistisch centrum bezig en met niets anders.”

Wanneer ik na ons gesprek buiten op vervoer sta te wachten, zie ik Paul met zijn Nordic Walking stokken, met zorg voor elke stap, bedachtzaam de reeds om de hoek loerende nacht in schrijden.