



## Yoga-meditatieleraar Dingeman Boot: 'God noem ik nu mijn essentie'

Als christelijk gereformeerd jongetje voelde Dingeman Boot (86) een sterke drang om dominee te worden, maar tijdens zijn theologiestudie liep hij vast in het orthodoxe geloof. Via yoga en hindoeïsme kwam hij op het spoor van het boeddhisme, dat hem past als een jas. Tot zijn verrassing gaat hij steeds meer overeenkomsten met het christendom zien, blijkt uit zijn recent bij Asoka verschenen boek *Komen tot vrede, komen tot zijn*.

TEKST FRIEDA PRUIM

"Predikant ben ik niet geworden, maar wat ik wel doe, heeft daar veel van weg", constateert de vitale 86-jarige yoga-meditatieleraar Dingeman Boot. "Mijn vriendin noemt me een boeddhistische dominee, want vanaf mijn vervroegde pensioen begeleid ik mensen op het yoga- en meditatiepad." Als jongetje van zeven zag Boot zichzelf al op de kansel staan, schrijft hij in zijn spirituele biografie *Komen tot vrede, komen tot zijn*. Anders dan zijn negen broers en zussen in een Zeeuws christelijk gereformeerd gezin had hij een diep verlangen naar God. "Het geloof en de kerk schonken me houvast en geborgenheid. Bijbelverhalen vond ik prachtig, maar ik had wel moeite met de strenge regels waaraan ik me moest houden, zoals op zondag niet buitenspelen." De zin 'Uw wil geschiede' uit het Onzevader sprak hem aan. "Ik probeerde dus mijn eigen wil ondergeschikt te maken aan die van God. Het verbaasde me dat de meeste mensen daar helemaal niet mee bezig waren."

### OVERSTELPT DOOR LIEFDE

Na de mulo, tijdens zijn opleiding in de waterbouwkunde, begon het Boot op te vallen dat het in de kerk helemaal niet ging over de eenwording met God, terwijl dát voor hem de essentie was van het geloof. "Samen zingen en bidden vond ik nog steeds mooi, net als lezen in en over de Bijbel, maar ik vroeg me voortdurend af wat ik nog méér kon doen."

Op zijn achttiende had hij een spirituele ervaring die een diepe indruk op hem maakte. "Zonder speciale aanleiding kwam ik in een gemoedstoestand waarin

ik werd overstelpt door liefde. Dat ontroerde me diep. Ik had de neiging om mensen en zelfs bomen te omhelzen. Ik ben altijd blijven beseffen dat die liefdesbron in mij aanwezig is."

Hierdoor raakte hij er nog sterker van overtuigd dat het zijn roeping was om predikant te worden, ondanks zijn twijfels over het geloof. Na zijn militaire dienst deed hij daarom toelatingsexamen voor de theologieopleiding van de Christelijke Gereformeerde Kerken in Apeldoorn. Hij werd afgewezen, maar een jaar later had hij wel succes. "Ik had het gevoel dat God mijn gebeden had verhoord. Ik had mijn bestemming bereikt."

### LOSLATEN

Aanvankelijk had hij het erg naar zijn zin op de opleiding, maar na een halfjaar raakte hij overspannen en moest hij de studie staken. Hij kwam op het spoor van psychiater Frans Zitman van neurosanatorium De Viersprong in Bergen op Zoom. Daar liet hij zich in 1958 opnemen. Langzamerhand kwam hij los van de waarden waarmee hij was opgegroeid. "Ik heb altijd een sterke vrijheidsdrang gehad en een gevoel van verbondenheid met iedereen en alles om mij heen", legt hij uit in zijn boek met 49 levenslessen. "Dat stond min of meer haaks op wat in onze kerk werd gepredikt. Ik moest mijn kerk dus loslaten, en daarmee mijn verlangen om daar dominee te worden. Dat was een pijnlijk proces."

Hij verbleef vijftien maanden in het sanatorium. Weer thuis liet hij zich uitschrijven bij de Christelijke Gereformeerde Kerk en werd hij lid van de Hervormde Kerk. "Op dat moment was het nog een brug te ver →

→ voor mij om de kerk helemaal vaarwel te zeggen. Daar kwam bij dat ik een relatie had gekregen met een hervormde vrouw, met wie ik in 1961 trouwde en twee dochters kreeg. Het voelde als een bevrijding om van moderne predikanten te horen dat de Bijbel is geschreven door mensen.”

### GEEN IK

Hij vond werk bij Rijkswaterstaat, maar dat viel hem zwaar. Hij bleef gespannen en had weinig energie, dus toen iemand hem in 1968 enthousiast over een yogacursus vertelde, gaf hij zich meteen op. Niet veel later hoorde hij over Wolter Keers, die lezingen gaf over advaita vedanta, een filosofische stroming binnen het hindoeïsme. “Wolter legde uit dat we denken dat wij iets doen of zeggen, maar dat daar uiteindelijk geen ‘ik’ bij betrokken is. Er is zelfs helemaal geen ‘ik’! Dat verwarde me, maar ik bleef toch naar zijn lezingen gaan. Allerlei grote meesters bleken het ook zo te zien.” Door de yoga en ademhalingsoefeningen kon hij zich

**'Ik heb altijd een sterke  
vrijheidsdrang gehad en een  
gevoel van verbondenheid met  
iedereen en alles om mij heen'**

steeds beter ontspannen en kreeg hij meer energie; door de lessen over advaita vedanta ontwikkelde hij een totaal andere levensvisie dan die van zijn jeugd. Halverwege de jaren zeventig zegde hij daarom ook het lidmaatschap van de Hervormde Kerk op. “Het woord *advaita* betekent non-dualisme, waarin er geen scheiding is tussen je eigen bewustzijn, dat van anderen en het kosmisch bewustzijn, en dus ook geen tweedeling mens-God. Als je dat gaat ervaren, voel je de eenheid met alle andere wezens en alles om je heen.”

De nieuwe weg die hij was ingeslagen, voorkwam tot zijn teleurstelling niet dat hij in 1974 nog een keer overspannen werd. Hij trok zich drie weken terug in het trappistenklooster in Zundert, waar ook zenmeditatie wordt beoefend. “Daar werd het mij duidelijk dat ik een andere koers moest gaan varen in mijn leven: ik moest kiezen voor het pad van de spiritualiteit.”

### BEVRIJDING VAN VERLANGENS

Hij besloot om een opleiding te gaan volgen tot yogadocent. Door de intensievere beoefening van de yoga werd hij steeds minder gespannen en rustiger. Drie keer reisde hij naar het Indiase Bombay (Mumbai) om daar lessen te volgen bij een belangrijke leraar van Wolter Keers: Sri Nisargadatta Maharaj. “Net als Wolter legde hij uit dat je los moest komen van wat je niet bent, je ikje, om zo te komen tot wie je werkelijk bent. Dankzij hem ging ik nog beter begrijpen dat je niet gelukkig wordt door het vervullen van wensen of verlangens,

maar juist door je van die verlangens te bevrijden.” Hij hoopte dat meditatie kon helpen om deze inzichten te verinnerlijken en volgde in 1983, vlak nadat zijn huwelijk was gestrand, zijn eerste vipassana-retraite. “Vipassana is een meditatievorm binnen het theravada-boeddhisme die je vindt in de zuidelijke landen van Azië”, legt Boot uit. “Daarbij gaat het om het observeren van wat zich in je bewustzijn afspeelt: gedachten, gevoelens, emoties en zintuigelijke gewaarwordingen. Zo kun je je losmaken van identificatie met die stroom van verschijnselen en aanwezig zijn in het hier en nu. Deze meditatievorm bleek beter bij me te passen dan zen. In de vipassana-meditatie krijg je veel meer instructies, waardoor je leert met moeilijke situaties om te gaan. Na één retraite was ik al wat rustiger en had ik meer vrede met mijn scheiding.”

Vanaf die tijd volgde hij jaarlijks twee tot drie vipassana-retraites. “Nog steeds verlangde ik ernaar een te worden met een hogere werkelijkheid, maar terwijl ik dat als kind God noemde, ging ik het nu zien als mijn essentie. Geleidelijk kon ik meer loslaten en kwam ik tot meer innerlijke vrede.”

### MONNIK

In 1989 zegde hij op zijn 55ste zijn goede baan bij Rijkswaterstaat vaarwel. Hij ging met vervroegd pensioen om zich helemaal op de meditatie te kunnen richten. In een klooster in Birma (Myanmar) besloot hij om voor anderhalf jaar monnik te worden, als stimulans voor zijn meditatieproces. “In Azië is dat vrij gebruikelijk. Aziaten vinden het fijn als een westerling monnik wordt en betuigen je hun steun, respect en dankbaarheid. Daardoor word je extra gemotiveerd om met toewijding bezig te zijn.”

In de jaren die volgden nam hij in het Amerikaanse meditatiecentrum Insight Meditation Society (IMS) deel aan een aantal maandenlange vipassana-retraites. “De leraren daar hebben het onderricht van de Boeddha zodanig vertaald dat het past bij de westerse mens en ons leert omgaan met emoties”, aldus Boot.

### YOGA-MEDITATIE

In Azië en de Verenigde Staten kreeg Boot het idee om na zijn terugkeer in 1992 in zijn woonplaats Zwolle cursussen te gaan geven die een combinatie vormen van yoga en meditatie. Twintig jaar lang gaf hij die, op de zolder van zijn huis. “Het praktiseren van vipassana-meditatie is vooral in het begin niet altijd gemakkelijk”, verklaart hij deze keuze. “Beginners zijn snel afgeleid, zodat ze moedeloos worden en het gevoel krijgen dat meditatie niet bij hen past. Het met aandacht beoefenen van yoga met de daarbij behorende ademhalingsoefeningen maakt de meditatie toegankelijker.” Tot op de dag van vandaag biedt hij ook yoga-meditatieretraites aan, vanaf 2005 onder meer op Terschelling.

In 2001 kwam hij op het spoor van de dzogchen, een stroming binnen het Tibetaans boeddhisme, waarin hij ook een aantal retraites volgde. “In dzogchen speelt het directe zien van de werkelijkheid een belangrijke rol,



net als in advaita vedanta. Via een speciale methode beland je in je natuurlijke staat of oorspronkelijk gewaarzijn, die *rigpa* wordt genoemd: alleen maar zijn. Ik beschouw het als een vervolg op de vipassana-meditatie. Vipassana legt erg de nadruk op de techniek, loslaten, transformatie, terwijl dzogchen er meer op is gericht om tot je boeddhanatuur te komen.”

### BOEDDHANATUUR

Gaandeweg zijn leven ontdekte Boot dat er meer overeenkomsten tussen boeddhisme en christendom zijn dan hij ooit voor mogelijk had gehouden. Zo overlappen de vijf leefregels van het boeddhisme deels met vijf van de tien geboden en hebben ze dezelfde functie: in liefde met jezelf en anderen leven om zo te komen tot een harmonieuze samenleving. De boeddhistische regels zijn: niet doden, niet stelen, geen seksueel wangedrag vertonen, niet verkeerd spreken en geen bedwelmende middelen gebruiken.

**'Hoe meer je vanuit liefde leeft,  
hoe gelukkiger je bent, ongeacht  
tot welke religie je behoort'**



Hij ziet nog veel meer parallellen: zo is eenwording met God volgens hem vergelijkbaar met eenwording met je boeddhanatuur. “In het boeddhisme gaat het om het ontwaken van je boeddhanatuur om zo te worden wie je in essentie bent. Je kunt dit bereiken als je alle hebzucht, gehechtheden, verlangens, haat en kwaadheid los kunt laten. Het effect hiervan is dat je tot vrede komt, tot volledige overgave aan het leven zoals zich dat ieder moment ontvouwt. Je

boeddhanatuur drukt zich uit in universele liefde, waardoor je eenheid met alles en iedereen ervaart. Het kan niet anders dan dat een boeddhist die tot eenheid met zijn boeddhanatuur is gekomen in dezelfde staat verkeert als een christen die tot eenheid is gekomen met het goddelijke dat hij of zij in zichzelf ervaart. En ik denk dat hetzelfde geldt voor iemand die God als iemand buiten zichzelf ziet, met wie hij een persoonlijke, liefdevolle relatie heeft.”

Volgens Boot is het Koninkrijk Gods hetzelfde als wat het boeddhisme de Brahmavihara (goddelijke verblijfplaats) noemt. “Om in het Koninkrijk Gods te komen, moet je je volledig overgeven aan God en dus sterven aan jezelf – het ‘uw wil geschiede’ uit het Onzevader. In mijn ogen houdt dat ook in dat je je ik loslaat. Zo kun je ook in de Brahmavihara komen als door het beoefenen van vipassana-meditatie je ik sterft. Je ontwikkelt hierbij vier kwaliteiten: universele liefde, mededogen, medeblijdschap, ofwel blij kunnen zijn met het welzijn en de voorspoed van een ander en gelijkmoedigheid: vrede met jezelf, de ander en het leven.”

Dat sterven van het ‘ik’ is voor veel mensen moeilijk te begrijpen, beseft hij. “Daarbij kan het verhelderend zijn om twee werkelijkheden te onderscheiden: de alledaagse werkelijkheid, waarin we voor ons gevoel keuzes maken en beslissingen nemen. En de uiteindelijke werkelijkheid, waarin de dingen gebeuren zoals ze gebeuren zonder dat daarbij een ‘ik’ betrokken is. Deze twee werkelijkheden bestaan tegelijkertijd. Naarmate het ‘ik’ verder afsterft, ga je de ultieme werkelijkheid duidelijker zien.”

### PSALMEN

Dankzij het ontdekken van al deze overeenkomsten kijkt hij met mildheid terug op het christendom van zijn jeugd. “Ik geniet nog steeds van de zangdiensten van de EO, waarin mij bekende liederen met veel toewijding uit volle borst worden gezongen. En sinds 1974 tot de dag van vandaag ga ik ieder jaar met veel genoegen een week naar het trappistenklooster in Zundert, waar een open sfeer heerst. Daar zing ik de psalmen mee tijdens de diensten. De monniken daar ervaar ik als fijne mensen, bij wie ik me thuis voel omdat ze door het intensief praktiseren van hun geloof veel liefde in zich hebben.”

Boot is ervan overtuigd dat liefde uiteindelijk de essentie van alle religies is. “Hoe meer je vanuit liefde leeft, hoe gelukkiger je bent, ongeacht tot welke religie je behoort. In Birma werd mij weleens gevraagd of ik ook niet vond dat het boeddhisme superieur was aan het christendom. Ik zei dan: ‘Je kunt beter een goede boeddhist zijn dan een slechte christen, en beter een goede christen dan een slechte boeddhist’. Daarbij denk ik aan een schilderij bij mijn oma aan de muur, met de tekst uit Psalm 133: ‘Waar liefde woont, gebiedt de Heer Zijn zegen. Daar woont Hijzelf, daar wordt Zijn heil verkregen en het leven tot in eeuwigheid’. En aan de woorden van de dalai lama, met een soortgelijke strekking: ‘Het allerbelangrijkste is dat je liefde en vriendelijkheid ontwikkelt. Daar heeft de mensheid behoefte aan!’” <