

Mijn
boek had
eigenlijk
'Lucia
naakt'
moeten
heten ...





Op het Happinez-festival ontmoet ik Lucia Rijker voor het eerst. Ze geeft een lezing en ik kijk geïntrigeerd toe hoe ze zich daarop voorbereidt. Ze kijkt de zaal in met een open en warme blik, helemaal bereid om contact te maken.

Tegelijkertijd voel je dat ze zich innerlijk concentreert. En vanuit die innerlijke stilte begint ze te praten, zonder vooropgezet plan, de stroom volgend van haar inspiratie op dat moment.

Een paar dagen later ontmoet ik haar in een Rotterdams café. Bij binnenkomst is ze een en al glamour. Maar met het afdoen van haar mooie jas en blitse zonnebril, staat ze daar weer als tijdens de lezing, open en ontvankelijk. Een mooie start voor een openhartig gesprek.

tekst: Hilde Debacker

Lucia is nog helemaal vol van de lezing die ze de avond daarvoor gaf in de Janskerk in Utrecht. 'Een bijzondere kerk, het geluid was heel mooi. En de mensen waren zo bereid open te staan voor mijn verhaal, dat vind ik altijd zo bijzonder. Dan is het duidelijk dat we in wezen allemaal hetzelfde zijn. De stilte en de verbondenheid waren op een bepaald moment zo voelbaar, dat ik eigenlijk niets meer wilde zeggen. Ik stopte met praten en het was gewoon fijn zo. Het liefst was ik in die stilte gebleven, maar ik dacht: tja, dat kan ik natuurlijk niet maken, dus vroeg ik of er nog vragen waren. Maar op het moment dat iemand een vraag stelt, is de magie weer weg en gaat iedereen weer naar zijn hoofd.' Het geven van lezingen ervaart Lucia als een groot geschenk. Ze voelt zich ontzettend dankbaar en ontroerd dat al die mensen naar haar komen luisteren. Het spreken gaat ook helemaal vanzelf, hoewel ze beaamt dat ze zich innerlijk inderdaad goed voorbereidt. 'Ik ben vooral bezig om goed bij mijn gevoel te blijven op dat moment. Ik wil niet in mijn hoofd schieten, want daar woon ik niet, daar wil ik niet wonen. Dan zou ik immers indruk willen maken of mensen willen interpreteren. Nee, ik wil juist helemaal in mijn gevoel blijven en van daaruit mensen benaderen. Ik vind het ook belangrijk om de mensen echt aan te kijken zodat ik kan ervaren wie er in de zaal zitten. Ik verbind me op dat moment bewust met alle aanwezigen.'

Als vanzelf komt het gesprek daarna op haar spirituele weg en het verloop daarvan. Het prille begin was haar contact met reiki. Ze was toen achttien en volop bezig met het uitbouwen van haar bokscarrière. Is dat niet erg tegenstrijdig, werp ik op, het subtiële werken met energie volgens de reikimethode en de fysieke heftigheid van het boksen? Ze geeft me haar visie op de kunst van het boksen als antwoord: 'Er is een ver-

schil tussen het geweld in mijn kickbokstijden en de kunst van het boksen daarna. Boksen draait eigenlijk om de kunst van het bewegen, van het vertragen van de beweging en het vertragen van de tijd in die beweging, dat voelt echt als kunst voor mij. Niet alleen in fysieke maar ook in spirituele zin. Het gaat om tijd en ruimte maken. Ruimte maken, zodat je de beweging kunt zien en kunt voelen. Dat vond ik altijd heel mooi. En het ging natuurlijk niet steeds zo, maar het doel was wel dat ik die ring leeg instapte, alleen maar aanwezig in mijn zintuigen en in het moment zelf. De uitdaging was om in die stilte en aanwezigheid te blijven, ongeacht wat er zou gebeuren. Op het moment dat er dan obstakels opdrukken, is je balans weg maar moet je toch verder. Dan kwam er vaak een innerlijke dialoog op gang, een stem die van binnen tegen me sprak en me maande om geduld te hebben, zodat het gevecht zich vanzelf kon ontvouwen. Vaak ging het ook zo, dan gebeurde het vanzelf. Op een bepaald moment was er een combinatie van bewegingen en het gevecht was afgelopen. En het gebeurde vanzelf, als in een flow.'

Maar, voegt ze daaraan toe, er ging altijd heel wat uiterlijk en innerlijk werk vooraf aan het bereiken van die ontvankelijke staat van zijn waarmee ze de ring inging. 'Dan gingen we op trainingskamp, ergens

Het vertragen van de beweging en het vertragen van de tijd in die beweging, dat voelt echt als kunst voor mij >

Bij het nichiren-boeddhisme ontmoet je mensen van alle rangen, standen, rassen en religies

in de bossen. Geen telefoon, geen auto, heel gezond eten. Een paar dagen voor de wedstrijd stopte ik met praten, zodat ik alleen nog maar mijn gevoel volgde. Dat was heel extreem. Ik heb ook altijd veel aan zelfonderzoek gedaan en veel geschreven: waarom doe ik dit, waar komt dat vandaan, waarom heb ik dat nodig? Om mezelf zo goed mogelijk te leren kennen, zodat ik wist wat ik nodig had. Maar ook om mijn zwakke plekken te leren kennen en te zien waar ik die kon versterken. Mijn snelheid en mijn techniek waren mijn kracht, maar mijn spiritueel inzicht speelde zeker ook een grote rol. Ik kon dingen zien. Als iemand tegenover mij stond die ook een sterke conditie had maar daar alleen maar op wilskracht stond, had ik het voordeel dat ik als het ware een extra paar ogen had, een extra zintuig. Dat was mijn kracht en daar moest ik op vertrouwen. Maar daar moest ik natuurlijk ook aan werken. Gezond eten was daarbij heel belangrijk. En voor de wedstrijd moest je vaak afvallen, dus dan werd het eten ook minder. Dan had je een soort van onthouding en mijn lichaam beseftte dan: het is weer zover. Alles in mij maakte zich dan klaar voor dat moment. Ik heb vaak het idee gehad dat ik een soort monnik was in mijn carrière als bokser omdat ik altijd veel alleen was, altijd moest letten op mijn dieet en niet kon drinken of uitgaan. Vroeger heb ik dat natuurlijk wel gedaan, ik ben geen heilige, maar voor een wedstrijd gebeurde dat beslist niet.'

Hoewel ze zeker openstaat voor andere spirituele stromingen, is het nichiren-boeddhisme (zie kader) voor haar de basis, omdat het zo praktisch is. In die stroming, en meer specifiek in de SGI, de tak die zij daarvan volgt, staan chanten en samen oefenen centraal. 'Bij het nichiren-boeddhisme ontmoet je mensen van alle rangen, standen, rassen en religies. Je leert dus heel

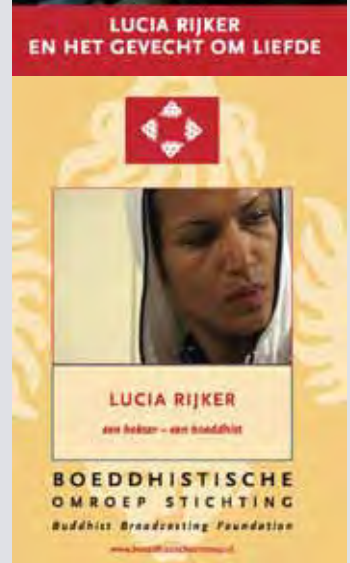
veel over communicatie en over compassie voor andere mensen en hun denkwijzen. Je leert ook beoefenen of chanten voor het welzijn van anderen. In het chanten vind ik het gezamenlijke, de verbondenheid door de klank zo bijzonder. Sommige mensen staan daar sceptisch tegenover maar door het chanten verbind je je met alles en iedereen, voorbij je eigen gedachten en innerlijke puinhoop. Opeens kom je dan met een hele groep tot één toon. Dan is het net alsof er geen tijd of afstand bestaat en je met alles verbonden bent. Je met alles verbinden kan altijd maar je moet wel het telefoonnummer hebben. En elke stroming heeft zijn eigen telefoonnummer om zich met het hoogste bewustzijn te verbinden. In het nichiren-boeddhisme spreken we van de negende bewustzijnslaag, daar waar er zowel oneindige mogelijkheden zijn als niets. In de bewustzijnslaag daaronder, de achtste bewustzijnslaag, zit ons karma opgeslagen. De meeste tijd leven en creëren we van daaruit. Als je niet ook die negende bewustzijnslaag aanboort, leef je eigenlijk alleen maar vanuit je karma. Het chanten is voor mij die dagelijkse verbinding met het hoogste bewustzijn, steeds opnieuw dat contact maken, dat telefoonnummer invoeren ...' Ze vertelt ook over twee momenten in haar leven waarin het chanten een ontzettende kracht en transformatie in haar wakker maakte. Tijdens filmopnames in Canada kon ze daarmee het herstel van een blessure op spectaculaire wijze bespoedigen. Op een ander moment speelde een groepschant een centrale rol in de terugkeer van haar geliefde hond.



LUCIA RIJKER
ONDER BOZE JONGEREN



LUCIA RIJKER
EN HET GEVECHT OM LIEFDE





Maar ook de diversiteit van de SGI-groepen waarin ze oefent, hielp haar al verschillende malen om te voorkomen dat het succes haar naar het hoofd zou stijgen. Zo vertelt ze over een meeting die plaatshad net nadat de film *Million Dollar Baby*, waarin ze een belangrijke rol speelde, verschillende Oscars won: 'Ik ging daarna naar een meeting waar je met allerlei mensen samen zit die je anders niet zou ontmoeten. Een mevrouw uit South Central vertelde dat ze moeite had om haar kinderen eten te geven. En daar zat ik dan, helemaal in mijn "moment of glory". Ik kom uit Amsterdam-Noord en had zoiets geweldigs meegemaakt, maar besepte plotseling: ja, wat betekent dat nu allemaal? Dan voelde ik weer het belang van aarden, met je voeten op de grond blijven, gewoon zijn wie je bent. Iedereen heeft zijn eigen karma. Het gras is niet groener aan de andere kant, ook niet voor die mevrouw uit South Central die misschien denkt: ja, die zit daar lekker in Canada, of waar ik dan ook aan het werk ben. Nee, jouw leven is perfect waar jij bent en mijn leven is perfect waar ik ben, precies zoals het is.'

Maar hoeveel het boeddhisme, en dan vooral het nichiren-boeddhisme, ook voor haar betekent, Lucia blijft openstaan voor de potentiële schatten van andere stromingen. Zo beoefende ze een tijd lang siddha-yoga onder leiding van een vrouwelijke lerares, Swami Chidvilasananda. Siddha is geen fysieke yoga, maar een discipline van de geest. 'Dat was eigenlijk het eerste contact met mijn diepere zelf. Ik zat in die fase van mijn leven alleen maar in mijn hoofd en in mijn wilskracht. Toen ik siddha deed voelde ik iets, ik weet niet precies wat, maar het was zo onvoorwaardelijk, het omarmde alles. Het was een opening naar een – tot dan toe onbekend – gedeelte van mezelf. Ik ontwaakte met het besef: er zit een wezen in mij dat gewoon heel mooi is

en dat helemaal goed is zoals het is. Daar zit dan nog wel van alles omheen – en het is het doel van de spirituele reis om dat te gaan opruimen – maar de diepste essentie is onvoorwaardelijk goed.'

Recenter was er de ontmoeting met Amma, de Indiase goeroe die bekendstaat om haar liefdevolle omhelzingen, die haar hart verder opende: 'Dat contact was zo belangrijk om een volgende laag in mezelf aan te boren, de laag van compassie, ook naar mezelf toe. Die warmte en voelbare liefde en verbondenheid, die zijn eigenlijk voor iedereen belangrijk. Of we nu uren op een kussen zitten of chanten of naar de kerk gaan, iedereen zoekt eigenlijk gewoon die verbondenheid vanuit het hart, en niet de theorieën en rituelen. In die verbondenheid kunnen we elkaar vinden dwars door alle religies heen. Dan kijken we niet waar we anders zijn, maar waar we hetzelfde zijn en dat is best moeilijk.'

Hoewel ze die fundamentele openheid voor de rijkdom van andere tradities altijd betracht heeft, worstelde ze er soms mee. Ze voelde zich dan ontrouw of schuldig naar haar basistraditie toe, het boeddhisme. Het had tijd nodig om vrede te leren hebben met haar eigen unieke weg en zich niet meer spiritueel promiscue te voelen. Ook nu nog houdt ze het open, en noemt ze deze multi-pele toewijding hoe het is op dit moment. 'Elk pad heeft zijn waarde en wat jij zoekt, krijg je. Voor ieder is er wat. Ik zeg altijd dat het de bedoeling is dat je boort, naar olie of water, en dan diep naar die bron toegaat. Maar tegeliker-tijd, als je vraagt om inzicht en het wordt je aangereikt, alleen in een ander kleur flesje dan je gevraagd had, zou het dan niet jammer zijn om het te weigeren? Die fundamentele openheid, dat is waar ik ben op dit moment. Daarom is de titel van mijn nieuwe boek *Lucia Rijker. Bokser en boeddhist* ook een beetje misleidend. De titel

die ik zelf wou, was: *Lucia naakt*, want zo voelde dat ook. Ik laat me zien, ik laat mijn waarheid zien in alle diepte en complexiteit. Je kan het dus niet samenvatten tot "bokser en boeddhist", het is rijker dan dat. En ik wil ook niet die stempel hebben: eerst bokser, dan boeddhist. Nee, ik ben gewoon Lucia Rijker. Dat vind ik heel belangrijk.'

Na deze bespreking van haar beoefening, vraag ik haar naar de plaats van ethiek, de juiste levenswijze, in haar leven. Ze vertelt dat ze reeds als kind een scherp gevoel had voor onrecht, maar dat ze zich daarbij vaak machteloos en boos voelde. Het boeddhisme gaf haar inzicht in de werking van karma, niet alleen van ons individuele karma maar ook van dat van een bepaald land, een bepaalde cultuur, een bepaald gender. Dat leerde haar dat ze zeker haar eigen verantwoordelijkheid heeft in het geheel, maar dat ze niet alle leed op haar schouders moet dragen. 'Er gebeuren heel veel dingen die de aarde of mensen beschadigen. Ik rijd met een oude auto, daar moet lood in. Ik ben vegetariër, maar er zijn mensen die vlees eten en daar kan ik niets aan veranderen. Ik heb trouwens wel leren schoenen en een leren tas, dus heb ook deel aan het stukmaken van de aarde. Tegelijkertijd doe ik mijn best om een bijdrage te leveren aan het creëren van waarde. Maar ik kan niet perfect zijn, ik maak deel uit van het leven zelf, dat ook destructieve kanten heeft. Dat inzicht verwerven en verdiepen was een heel proces.' Om dat te illustreren vertelt Lucia een aangrijpend verhaal over haar werk als bokscocoach. Tijdens een gevecht van haar pupil met een sterbokser, wordt deze laatste op het einde van het gevecht ernstig gewond. Ze legt uit hoe eerst niemand het zag, iedereen was verbijsterd over de onverwachte uitkomst van het gevecht. 'Ik was misschien tien seconden helemaal blij want we hadden het onmogelijke mogelijk >

Jij kan in je zomer
zitten en ik kan in
mijn strenge winter
zitten.

En dan kan ik wel
kijken naar je
zomer en denken:
ik wil dat ook zo
graag, maar ik moet
toch eerst mijn
winter uitzitten

gemaakt. Alles was ook op film vastgelegd. Het waren dus tien seconden van vreugde en daarna was het een tragedie. Ik kijk naar het meisje en voel dat het fout zit. Dus ik loop naar haar toe en ik help haar. Ik heb haar neergelegd en de ambulance en de dokter geroepen, gegild bijna. Op dat moment ben ik heel alert en efficiënt. Daarna keek ik de opnames terug en heb ik zo hard gehuild. Ik kon het niet zien, ik ben naar buiten gelopen. Ik heb echt gekrijsd als een kind. En dan praatte ik met het universum: ik kan niet geloven dat ik hier deel aan heb, dat dit zo kon gebeuren.' Ze vertrouwt me toe dat ze zich eerst zo schuldig voelde maar dat daarna een proces volgde waarin ze ieders verantwoordelijkheid nog scherper zag: 'Immers, op het moment dat je ervoor kiest om de ring in te gaan, zit daar een risico aan vast. Het risico is dat ook zo'n ernstige verwonding als dit kan gebeuren. Het is net als wanneer je in het leger gaat, dan kan je ook gewond of gedood worden, of zelf verwonden of doden. Maar het is toch jouw dharma om dat te doen als dat jouw vak is. En als coach is het mijn vak om mijn studenten te coachen en me tegelijkertijd volledig te verbinden. Dus als er iets gebeurt, verbind ik er mij volledig met mijn hart mee en voel ik daar ook wat er fout gaat. Ik voel mijn pijn

en de pijn van de ander. En dat is ook wel heel bijzonder.'

Wanneer Lucia dieper ingaat op haar persoonlijke pijn en hoe ze die steeds ervaren heeft als een poort naar wijsheid, belanden we spontaan bij inzicht als laatste onderdeel van het achtzame pad. Ze voelt zich op dit moment heel dankbaar over haar leven, legt ze uit, maar de weg ernaartoe was zeker niet altijd makkelijk. Gelukkig had ze wel steeds het besef dat juist de moeilijke momenten of fasen in ons leven ons wijsheid geven. In het nichiren-boeddhisme, vertelt ze, spreken we in dat verband van de vier seizoenen in ons leven: lente, zomer, herfst, winter. En ook de herfst en winter van ons leven horen er helemaal bij: 'Jij kan in je zomer zitten en ik kan in mijn strenge winter zitten. En dan kan ik wel kijken naar je zomer en denken: ik wil dat ook zo graag, maar ik moet toch eerst mijn winter uitzitten. Ik kan ook geen zaadjes planten in de winter, dat is ook weer die wijsheid. Soms kan je gewoon niets doen en moet je het uitzitten. Zowel in gezondheid en relaties als op werkgebied kennen we allemaal seizoenen. Daarbij komt het erop aan te weten in welk seizoen je zelf zit en je niet te vergelijken met anderen. En de dankbaarheid van de zomer, als je die mee kunt nemen naar de herfst en de winter, en ook dankbaar kunt zijn voor die moeilijker tijd, dan heeft zelfs de winter zijn charmes.' Ze vertelt over een periode in haar eigen leven die bijzonder moeilijk was – ze had net haar achillespees gescheurd en moest langdurig revalideren, haar moeder was net overleden en tot overmaat van ramp werd ook haar hond gestolen – maar waarin groeien doorheen de pijn, hoe heftig ook, centraal stond. 'Ik had toen wel zoiets van: nu knapt er iets in mijn hoofd. Dit is echt te veel. En toen kwam de gedachte in me op: ja, maar niets gebeurt zonder reden. Dus ik zei tegen mezelf: oké, als ik alles moet ver-

liezen waar ik liefde voor voel, mijn bokscarrière, mijn moeder en mijn hond, als dat zo moet zijn om wijs te worden, dan "so be it, I'll take it." En dat is dus zo, zo blijkt nu. Wijsheid doorgeven – in de vorm van het geven van lezingen en trainingen – is nu mijn werk. En alle dingen die ik meege maakt heb, hebben dus allemaal hun nut gehad.'

Tot slot vraag ik haar hoe haar weg nu verdergaat. 'Ik volg nog steeds trainingen om te blijven groeien als mens, om nog dichterbij de kern te komen. Ik merk dat ik spiritueel ontzettend veel gegroeid ben, maar niet in dezelfde mate op emotioneel gebied. Bij spirituele beoefening ben je vaak alleen en dan verschuif je je soms voor emotioneel contact en het je openen en verbinden. Ik wil ook in die emotionele laag alle kleuren zien en laten zien, zowel naar mezelf toe als naar anderen. Ook dat is voor mij een belangrijk gedeelte van volledig mens-zijn. Op dezelfde manier is seksuele intimiteit een stuk waar we vanuit spiritualiteit vaak niet zo naar kijken. Ook daarin wil ik me nog verder ontwikkelen en volledig zijn wie ik ben. Dat is waar ik nu ben.' Deze openhartigheid ontroert ons allebei. We glimlachen lang naar elkaar en ik dank haar in stilte voor dit mooie, open contact. 🌸