

ALS BLAUWHELM IN CAMBODJA VOND  
BART ZIJN WERKELIJKE 'VREDESMISSIE'

# 'Ik leerde mijn angst loslaten'

Na de middelbare school koos Bart Collet (44) voor een opleiding tot marinier. Hij werd uitgezonden naar Cambodja. Op een dag zag hij daar, midden in een mijnenveld met fluitende mortieren boven zijn hoofd, zes boeddhistische monniken doodkalm voorbij lopen. Vrij van angst. Dit beeld heeft zijn leven veranderd.

Tekst: **Stephanie Jansen** - Foto: **Logher Fotografie**



**H**et stoere en het zachte kunnen niet zonder elkaar, dat is voor mij een belangrijk inzicht in mijn leven. Zonder een van de twee is er geen balans. Het is de kunst om zacht voor mezelf te zijn en te luisteren naar mijn gevoel. Daarmee openen zich oneindig veel mogelijkheden.

Als jongen van achttien vond ik het moeilijk te besluiten wat ik wilde met mijn leven, maar één ding wist ik zeker: ik wilde iets van de wereld zien. Daarom trok het Korps Mariniers me aan, een onderdeel van de Koninklijke Marine dat wordt ingezet bij internationale crisisbeheersing. Behalve de kans om buiten de Europese grenzen te komen, was er ook de fysieke uitdaging, want deze infanteristen worden getraind voor alle omstandigheden, van woestijn tot jungle. Hoe stoer zou het zijn om daarbij te horen? En door me bij het Korps Mariniers aan te melden kon ik meteen aan mijn dienstplicht voldoen, dus zo sloeg ik meer vliegen in één klap.

Tot mijn verrassing kwam ik door de keuring heen, die zeer streng was - alleen al het dragen van een bril is bij het Korps Mariniers reden om je te weigeren. Het gaf me een meesterlijk gevoel dat ik werd toegelaten tot deze fysiek zware opleiding, en toen ik succesvol afzwaaide, was ik helemaal de koning te rijk. Ik was dankbaar dat ik over een lichaam beschikte dat dit werk aankon. Dat ik hiermee in een rationele wereld met een duidelijke hiërarchie was gestapt, vond ik eigenlijk heel prettig. Niet lullen maar doen, was hier het motto. Dat bracht op een aangename manier rust en overzicht in mijn leven.

## VREDESMISSIE

In die tijd, we praten over 1993, voerden de Verenigde Naties een vredesoperatie uit in Cambodja. Daar waren de Rode Khmer en het regeringsleger vele jaren in een bloedige strijd verwickeld geweest. De opdracht van de VN-missie was *peace keeping*, wat betekent dat je als militair met een blauwe helm op zichtbaar aanwezig bent om de vrede te handhaven. Het leek me een geweldige kans om een onvergetelijke ervaring op te doen, maar ik besepte ook dat het niet ondenkbaar was dat ik in een *body bag* zou terugkeren. Cambodja was berucht om zijn mijnenvelden en er waren al slachtoffers onder VN-militairen gevallen. Toch won mijn nieuwsgierigheid ►

het, en mijn hang naar avontuur. Mensen helpen in een land dat in het brandpunt van het wereldnieuws stond: hoeveel spannender en interessanter was dit niet dan het leven van sommige van mijn oude klasgenoten die studeerden aan een hogeschool?

Nog in Nederland kreeg ik een speciale training. Ik leerde mijnen onschadelijk maken, kreeg inenting tegen tropische ziektes en nam twee zware plunjebalen met klamboe in ontvangst. Daarna stapte ik met mijn maten op het vliegtuig om 48 uur later met een wapen de wacht te houden vanaf een houten toren in hartje Cambodja. In een klamme, tropische hitte keek ik uit over een gortdroog landschap met onverharde wegen en een riviertje waar mensen hetzelfde viesbruine water gebruikten om te drinken, in te wassen en in te poepen. Ik was een jongen van negentien en voelde me gedesoriënteerd in dit onbekende land. Wat stond me te wachten? Ook mijn maten werden ongetwijfeld door een cultuurschok overvallen, maar daar spraken we niet over, je wilde tenslotte geen 'zieltje' zijn - zo werden gevoelige types gekscherend wel genoemd.

te trekken, je wapen te pakken en dekking te zoeken in een geïmproviseerde bunker van zandzakken. Sommigen deden dat volgens instructie, anderen sprongen overmoedig bovenop de bunker en schreeuwden 'kom maar op!' in de donkere nacht. Ook herinner ik me een markt waar een mortieraanval had plaatsgevonden. Het slagveld op die markt was gruwelijk. Ik zag mensen zonder hoofd, ik zag mensen zonder romp, ik rook de geur van verbrande lijken. Sommige jongens gingen meteen aan de slag om te helpen, anderen stonden letterlijk vastgenageld aan de grond, weer anderen pakten hun camera om foto's te maken en iets van de situatie vast te leggen, die bijna niet te geloven was. Iedereen had zijn eigen manier om met de gebeurtenissen om te gaan.

Zelf vond ik het prettig om veel te schrijven. Dagelijks pende ik velletjes A4 vol en elke week ging er een dikke envelop naar mijn ouders en mijn vriendin. Ik ben ervan overtuigd dat dit me heeft geholpen om te ontlasten en alle ervaringen te verwerken zonder veel last te krijgen van nachtmerries of herbelevingen, wat ik bij andere jongens wel zag gebeuren. Wat de ervaringen vooral heftig maakten, waren de grote contrasten. Ik herinner me een nacht waarin een mortiergranaat insloeg in de tent naast de mijne, dwars door het tentzeil heen. Gelukkig zonder te ontploffen, zodat mijn maten met de schrik vrij kwamen. In diezelfde nacht rende in een andere tent een aap naar binnen die de boel op stelten zette en lag iedereen te brullen van het lachen. In je broek plassen van angst of juist van de lach: die twee dingen lagen in Cambodja dicht bij elkaar.

### ZES MONNIKEN

Op een dag waren we op weg naar een surveillance. Met zestien mensen in twee open terreinwagens reden we naar een plek waar iets was voorgevallen. Dwars door een terrein met mijnen. Een lokale gids wees ons de weg. Stapvoets reden we door een dor landschap met kniehoge struikjes. We waren alert, want de Rode Khmer stond te boek als onberekenbaar. Opeens hoorden we een regen van mortiervuur in de verte, vermoedelijk afkomstig van een zogenaamd Stalinorgel, een raketlanceerinstallatie op een truck. De knallen en het fluiten van de scherven werd steeds luider, het gevaar kwam overduidelijk dichterbij. We sprongen uit de wagens en zochten dekking. Ik lag verstijfd op de grond, gevangen in mijn vol bepakte camouflagepak bij een hitte van 47 graden. Op een paar meter afstand lagen mijn buddies verspreid in het droge gras. Doodstil luisterden we. Wat ging er gebeuren? Na een mortiervuur kwam meestal infanterie. Het leek een dag te duren, maar misschien was het maar een uur, ik had geen flauw benul van tijd. Na een tijdje hoorde ik weer



schoten en opnieuw verkrampte ik, terwijl het koude angstzweet van mijn voorhoofd droop.

Op dat moment zag ik op 25 meter afstand, volkomen *out of the blue*, zes boeddhistische monniken achter elkaar over een smal zandpaadje lopen. Ze droegen oranje gewaden en hielden elk een paraplu boven hun hoofd tegen de zon. Doodkalm en met een trotse, rechte rug liepen ze dwars door het mijnenveld heen, om vervolgens aan de bosrand tussen de bomen te verdwijnen. Alsof er niets aan de hand was. Verbaasd greep ik naar mijn camera om het tafereel vast te leggen.

De rest van die dag - na verloop van tijd werd het rustig en konden we met de jeeps terugkeren naar ons kamp - bleef dat beeld door mijn hoofd spoken. Ik dacht aan het bange wegduiken van mijzelf en de andere jongens, onze bonzende harten, de angst die door onze lijven gierde. Wat een tegenstelling met de onbevreesdheid van de monniken, die niet bereid waren om ook maar een millimeter te wijken voor welk mortiervuur dan ook. Hoe was dit mogelijk? Waar was hun angst?

### ZOEKTOCHT

Het beeld van de zes lopende monniken is voor mij uitgegroeid tot een metafoer en markeert een keerpunt in mijn leven. Want wat is angst eigenlijk? Angst is niet meer dan een gedachte. Mijn angst in het veld was angst voor de dood. De dood kon mij daar overkomen, maar zeker was het niet. Hoe vaak zijn we niet bang voor dingen die helemaal niet aan de orde zijn, voor iets wat ons niet werkelijk bedreigt? Wat als ik mijn baan kwijt raak, wat als mijn partner niet meer met me verder wil, wat als er een terroristische aanslag komt? Dat zijn angsten die mij bekend zijn, maar op zulke momenten haal ik het beeld terug van de zes lopende monniken en vraag ik me af: is er werkelijk een reden om bang te zijn? Zo nee, dan laat het los. Angst heeft grote invloed op ons geluksgevoel. Hoe meer angst je toelaat in je leven, hoe minder je geniet van de mooie dingen. Maar nu loop ik vooruit, want daar in het veld in Cambodja moesten al deze inzichten nog komen, al voelde ik wel dat er ergens een zaadje was gepland. Ik heb

mijn missie afgemaakt en daarna nog drie jaar bijgetekend als marinier, maar ik wist na die eerste missie eigenlijk al dat het bestaan als marinier niet bij me paste. Het was een grootse ervaring geweest en ik was ervan overtuigd dat we iets goeds hadden bijgedragen, maar ik wilde iets anders met mijn leven. Maar wat? Wat kon mij gelukkig maken? Ik wilde niet werken om te leven, zoals ik veel mensen zag doen. Daar was het leven te kostbaar voor, dat had ik in Cambodja wel gezien. Tegelijkertijd wilde ik niet te ver vooruitkijken, ook dat had ik daar geleerd. Je moet van dit moment genieten, nu het geluk pakken, want in een fractie van een seconde kan alles voorbij zijn.

Daar begon mijn zoektocht, die veel heeft losgemaakt bij mij. Ik verliet de militaire wereld en ging een periode van jobhoppen in. Ik hield destijds nog vast aan mijn oude financiële idealen. Als ik maar veel geld zou verdienen, had ik het in het leven wel voor elkaar, was mijn overtuiging. Ik volgde een duikopleiding en dacht voor internationale bedrijven op exotische bestemmingen te gaan werken. Maar de realiteit was dat ik in de koude Hollandse binnenwateren sluisdeuren stond schoon te maken. Sport had als oud-marinier mijn volle aandacht, dus ik werkte daarna een periode in fitnesscentra en begon later een eigen sportstudio, maar dat was het ook allemaal niet. Intussen borrelden er ideeën in mijn hoofd op over de rol die de geest naast het lichaam speelt. Was emotionele kracht niet net zo belangrijk als lichaamskracht? Ik schreef een plan voor een onthaastingsstudio, waar aandacht zou zijn voor body én mind, maar dat plan heeft nog lang in de kast gelegen.

Naast mijn verkenningen op de arbeidsmarkt las ik boeken en bekeek ik documentaires. Sinds mijn verblijf in Cambodja spraken oosterse leef- en denkwijzen me erg aan. Ik verdiepte me onder andere in de voedingsleer uit de Ayurveda en de inzichten over het inrichten van je huis uit de Feng Shui. Het overlijden van mijn vader versterkte het gevoel dat ik op zoek moest naar een andere manier van leven. Ik was een gevoeliger persoon dan ik altijd dacht. Deed ik wel wat bij me paste, ►

## Vaak zijn we bang voor iets wat niet aan de orde is'

### SPANNINGEN

We hadden verschillende taken op verschillende plaatsen, zowel in de jungle als in en rond steden. Zo voerden we surveillances uit, beveiligden we Thaise troepen bij de aanleg van wegen en hebben een veldhospitaal opgezet. De dreiging van geweld was aan de orde van de dag. Regelmatig hadden we te maken met *road blocks*, plotselinge illegale wegversperringen die door Rode Khmersoldaten waren aangebracht. Alleen tegen betaling mochten weggebruikers doorrijden. Dat gaf veel spanningen. Als er een mitrailleur of zelfs een raket op ons werd gericht om ons te intimideren, reageerden wij met een vergelijkbare handeling. Geschoten werd er niet, maar het kon natuurlijk een keer fout gaan en steeds stond ik na afloop weer te trillen op mijn benen. Wat mij intrigeerde in zo'n situatie waren de reacties erop, zowel van mijzelf als van mijn collega's. Als we uiteindelijk zo'n road block veilig waren gepasseerd, reageerde de een met woede, de ander viel stil, weer een ander kon niet stoppen met praten over het incident. Datzelfde zag ik 's nachts gebeuren, als we onze houten barakken moesten verlaten voor mortiervuur. De opdracht was om dan je scherfwerende vest aan

stond ik wel in contact met mezelf? Of was ik aan het *pleasen*, bang om niet aan de verwachtingen van anderen te voldoen? Wie was ik eigenlijk, wat dreef me?

## LEVENSOVERTUIGING

De antwoorden vond ik nog het meest in het boeddhisme. Dat ging stapje voor stapje. Ik deed een workshop mediteren, volgde eens wat yogalessen. Een Tibetaanse yogavorm bracht me bij het tantrayana boeddhisme. Allerlei situaties in mijn leven ging ik beter begrijpen, ook die in het veld in Cambodja. Ik besepte dat de kern in jezelf ligt, in het hier en nu. Als je daar bent, valt alle angst weg. Want wat niet hier is, is nergens. Sinds ik dit begrijp, is mijn geluk gaan groeien. Het heeft ertoe geleid dat ik het plan van de onthaastingsstudio heb doorgezet, samen met mijn vrouw Cynthia. Ik geef les in diverse yogavormen. Dagelijks werk ik met mensen die meer geluk willen toelaten en minder ruimte aan angst willen geven. Daarmee valt alles op zijn plek.

Laat ik duidelijk zijn: ik ben niet zweverig en hou niet van vergoddelijking. Het boeddhisme is ook geen religie, het is een levensovertuiging. Ik adoreer niemand, daar ben ik wars van. Ik heb een indrukwekkende ontmoeting gehad met een Tibetaanse leermeester, Lama Tulku Lobsang. Zijn onvoorwaardelijke liefde, eenvoud en tevredenheid intrigeerden me. Maar ik had moeite met het feit dat hij wat hoger stond, letterlijk, op een podium. Dit legde ik hem voor. "Bart," zei hij, "stel dat water wijsheid is. Als ik jou water wil geven, moet ik mijn beker boven de jouwe houden. Zo kun je iets leren." Dat zijn ware woorden. Ik ben nog dezelfde nuchtere jongen als vroeger, het verschil is: ik leef niet meer op wilskracht. Ik breng het terug naar mezelf, naar het voelen. Ik beweer niet dat ik nooit meer bang ben, maar ik ben veel vrij van angst. Dat komt omdat ik focus op de dingen die positieve energie brengen. Cynthia en ik zijn onze onthaastingsstudio begonnen in een klein zaaltje met minimale financiële risico's. Maar Cynthia wilde meer, ze wilde groeien. Ik neigde om op de rem te trappen. Een heel pand huren, stel je voor dat het niet loopt? Deze angst heb ik voor mezelf onderzocht. Failliet gaan is

mogelijk, maar het is niet zeker. De ware vraag die ik mezelf moest stellen was: geloof ik in wat ik doe? Mijn antwoord was volmondig ja. Dat 'ja' heb ik hardop uitgesproken, want ik geloof in de kracht van het woord. Daarmee stuur je energie in de juiste richting. De woorden 'wat als het niet lukt?' heb ik nooit meer uitgesproken. Zo liet ik de angst los en daarmee verdween ook de rem op het realiseren van mijn droom. Onze studio is alleen maar gegroeid.

Als er nu een oorlog zou uitbreken en ik zou als reservist worden opgeroepen, zou ik heel anders in mijn rol staan. Dat komt niet door een leeftijdsverschil, dat komt door een inzichtverschil. Ik zou minder angst voelen, omdat ik minder word belast door datgene wat er niet is. Ik voel me helderder en daadkrachtiger dan vroeger, maar ik ben ook zachter. Ik kan me beter openen voor andere mensen, ik voel meer ruimte, ik ben vrolijker. Het materiële of de waardering van anderen staat niet meer voorop, het zijn juist de kleine dingen waar ik het meest van geniet. Een ontbijtje op zondagochtend met Cynthia en de kinderen, een beschuitje met aardbeien in de zon: dat is voor mij ultiem geluk.

Zo'n oorlog lijkt ver weg, maar in mijn beleving is dat niet zo. In deze maatschappij bevinden we ons in een dagelijkse oorlog. We leven in een gejaagde wereld met veel stress en angst. Neem allerlei situaties op de werkvloer. Veel te vaak hoor ik verhalen om me heen over onderlinge strijd en over managers die regeren met harde hand en met een gestrekte rug in een strak kostuum. De emotie is ver te zoeken. Niet alleen in oorlogstijd, ook in het hier en nu zijn er mensen die denken dat ze stoer zijn, maar dat in werkelijkheid niet zijn. Met onze onthaastingsstudio hoop ik mensen wat bewuster te maken. Het stoere en het zachte kunnen niet zonder elkaar, ze moeten samen de gezonde balans brengen. Aan dat beeld van de zes onbevreesde monniken in Cambodja denk ik nog wel eens terug. Angst is een van de grootste vijanden die we in dit leven kennen. Nog gevaarlijker dan in een mijnenveld liggen. ■

*Wil je meer weten over de onthaastingsstudio van Bart en zijn vrouw Cynthia? Kijk op: [www.lotuszen.nl](http://www.lotuszen.nl)*

*'Angst is een van de grootste vijanden die we in dit leven kennen'*

