De **Dalai Lama** heeft ruim 45.000 volgers op Instagram, 8.6 miljoen volgers op Twitter en bijna 8,2 'likes' op Facebook.

FOTO'S INSTAGRAM.COM/DALAILAMA

Zijne Heiligheid op Instagram

Sociale media

Het web brengt de paus en de Dalai Lama dichtbij. Maar lang niet alles werkt.

Door **Anouk Vleugels**

De Dalai Lama zit sinds kort op Instagram. Op de populaire fotodienst, eigendom van Facebook, toont hij beelden van hemzelf met de Amerikaanse president Obama, maar ook een kiekje met talkshowhost Larry King en een foto waarop hij tussen een groep Amerikaanse studenten staat en een Santa Clara University-trui omhoog houdt.

De Tibetaanse geestelijke is de eerste religieuze leider op Instagram, maar is hij zeker niet de eerste op sociale media. Zelf heeft hij al een tijdje een twitteraccount (@DalaiLama), net als paus Franciscus (@pontifex) en de Britse opperrabbijn Ephraim Mirvis (@chiefrabbi). En ook Facebook weten veel religieus leiders te vinden.

De reden hiervoor laat zich raden: sociale media wérken. Zeker wanneer een religieus leider heel veel volgelingen heeft, en de kans minimaal is dat je hem als gelovige in levende lijve ontmoet, wekken berichtjes op Twitter of Facebook de suggestie dat hij toch dichtbij is. Wat ook helpt is dat alledaagse dingen gemakkelijk gedeeld kunnen worden: bijvoorbeeld een foto van Paus Franciscus met een groepje kardinalen in de bus, of de Dalai Lama met een zonneklep op.

Zulke foto's lijken spontaan, maar over de balans tussen formele en alledaagse foto's moet goed worden nagedacht, stelt Pauline Hope Cheong. Ze doceert nieuwe media en communicatie aan Arizona State University en schreef het boek *Digital Religion, Social Media and Culture*. „Net als gewone mensen hebben ook religieuze leiders de neiging zichzelf zo gunstig mogelijk te presenteren via sociale media. Daarin schuilt ook het gevaar: als ze dit teveel overdrijven, vinden we hen niet meer authentiek. Sociale media zijn voor religieuze leiders dus niet zonder risico's: de balans tussen goed en fout is lastig te behouden."

Dit merkte Cheong ook in haar huidige onderzoek. Daarvoor interviewde ze ruim tweehonderd geestelijken. „In de VS hebben we megakerken, protestantse kerken met meer dan tweeduizend bezoekers per dienst. Dominees uit zulke gemeenschappen maken veel gebruik van Twitter en Facebook, maar de berichten die zij posten valt niet altijd in goede aarde.

> Als je anderen helpt, word je zelf gelukkiger
>
> **Dalai Lama,** op Twitter

Vaak zijn hun foto's of berichten nogal 'white upper middle class': een potje golfen, luxe uit eten met hun vrouw. Niet alle volgelingen van zo'n kerk kunnen zich daarmee identificeren. Zo voelen zij zich juist minder verbonden met hun geloofsgemeenschap."

Maar als je het goed doet op sociale media, doe je het soms ook erg goed. Vorig jaar meldde onderzoeksbureau Twiplomacy dat paus Franciscus het meest invloedrijke twitteraccount ter wereld heeft. Een tweet in het Spaans werd gemiddeld 11.116 keer doorgestuurd (retweet), een Engelstalige tweet kreeg gemiddeld 8.219 retweets. Hiermee laat de paus onder anderen Barack Obama en zangeres Lady Gaga ver achter zich.

Dat paus Franciscus zelf een voorstander is van sociale media, bleek ook in januari uit zijn boodschap ter gelegenheid van de Werelddag voor Sociale Communicatie. „Internet biedt veel mogelijkheden om elkaar te ontmoeten en solidair te zijn", schreef hij. „Dit is iets heel moois, een geschenk van God."

Ook de Dalai Lama is positief over sociale media. In een recent interview met het Amerikaanse weekblad *Time* werd hem gevraagd of sociale media een negatief effect kunnen hebben op iemands geluk. „Dat ligt aan de persoon. Als sociale media gebruikt worden door iemand met innerlijke kracht en zelfvertrouwen, is er geen probleem. Maar als de geest van een individu zwak is, wordt het anders. Maar dat is niet te wijten aan de technologie, maar aan de gebruiker."

Wat kunnen volgers verwachten van hun religieus leider op Twitter, Facebook en Instagram? Dat verschilt per persoon. De Dalai Lama geeft vooral adviezen gericht op geluk en vrede. Bijvoorbeeld: 'Als je anderen helpt, word je zelf gelukkiger' en 'Als je eerlijk en oprecht leeft creëer je vertrouwen en vriendschap'.

De paus is wat concreter in zijn berichten. Hij twittert dingen als: 'Beste jonge mensen, wees niet bang om te trouwen. Een trouw en vruchtbaar huwelijk maakt gelukkig'. En: 'Het gebed kan niet worden gereduceerd tot een uur op zondag'.

Dan zijn er nog de gebeden, vaak gekoppeld aan de actualiteit. De Amerikaans-Egyptische imam Feisal Abdul Rauf bidt via Twitter voor de passagiers van vlucht 370 van Malaysia Airlines, en vorige week voor de mensen in Oekraïne. En een enkeling is niet bang om een discussie aan te zwengelen, zoals de Amerikaanse rooms-katholieke priester James Martin. Een dag na het begin van de Vastentijd, twittert hij: 'Wat vond je van al die Aswoensdag selfies gisteren? Egocentrisch of een viering van het geloof? #ashtag'.

RELIGIEUZE LEIDERS OP SOCIALE MEDIA

Voor iedereen die wel wat spiritualiteit in zijn timeline wil

Dalai Lama
@DalaiLama
Early adopter want al op Twitter sinds 2010. Plaatst graag inspirerende teksten en foto's van hemzelf.

Paus Franciscus
@pontifex
Eigenaar van de meest invloedrijke twitteraccount ter wereld. Plaatst berichtjes in negen talen, maar helaas (nog) niet in het Nederlands. Volgt alleen zichzelf.

Roderick Vonhögen
@mediapriester
Nederlands eigen mediapriester. Twittert graag over de paus, is gemakkelijk benaderbaar en plaats ook af en toe een niet-religieus berichtje.

James Martin
@JamesMartinSJ
Ook een rooms-katholiek priester. Staat bekend om zijn humoristische toon, houdt van discussie.

Imam Feisal Abd Rauf
@ImamFeisal
Reageert via Twitter graag op actuele gebeurtenissen, promoot vreedzaamheid tussen joden en moslims.

Kim Magnee
@domineeKim
Eén van de weinige vrouwelijke dominees op twitter. Is naast dominee ook moeder van drie kinderen en Twittert veel over alledaagse dingen.

Ephraim Mirvis
@chiefrabbi
De opperrabbijn van Groot-Brittannië gebruikt Twitter vooral voor aankondigingen, maar plaatst ook regelmatig foto's.