

DE KWEESTE

Henk Barendregt

Parijs, 31.05.2014

Begin. Toen ik vier was danste ik regelmatig op in het gehoor liggende balletmuziek. Later kregen we een opname van Strawinsky's *Le Sacre du Printemps*. "Dat vind ik niet mooi", zei ik tegen mijn vader. Hij moedigde me aan: "Luister er vaker naar, dan zal dat veranderen". Braaf deed ik dat en inderdaad werd de *Sacre* boeiend.

Op een schoolconcert, ik was ondertussen negen, speelde het Concertgebouw-orkest *Daphnis et Chloé* van Ravel en de *Sacre*. Beide werken waren verpletterend. Maar bij de *Sacre* gebeurde er meer. Tijdens *Cortège du Sage* spelen veertien verschillende ritmes door elkaar, een zintuigelijke overdosis. Mijn bewustzijn 'viel uitelkaar'; ik zag het orkest en hoorde de muziek, maar als onwerkelijk. Meestal veroorzaken zulke dissociatieve verschijnselen angst. Dat gebeurde echter niet, omdat de muziek vertrouwd was.

Niet lang daarna, tijdens het lezen van een boek over het grote heelal, vroeg ik me af: "Hoe zou het daar zijn, zo ver weg? Zouden daar ook wezens bestaan? Misschien zijn wij wel de enigen in het immense heelal." Zo associërend betreedt je een gebied voorbij de taal. Dan opeens is het er: een kortdurende ervaring, 'oneindig' sterk. Het voelt als de belangrijkste gebeurtenis in je leven, op de grens van zijn en niet-zijn. Het was tegelijkertijd subliem en angstaanjagend en kwam om de paar jaar terug. Ik noemde het 'ervaring A'.

Op zoek. Ervaring A kon ik niet oproepen. Aan mijn leraar wiskunde Fred Fischer op het Montessori Lyceum vroeg ik wat A kon betekenen. Als antwoord leende Fischer me het boek *Wat is existentialisme?* van de filosoof Delfgauw. Deze verwees naar Boeddhistische schrijvers als Daisetz Suzuki. Dat paste goed bij lessen van onze leraar Nederlands Rein Bloem. Hij toonde ons een krijtje en vroeg: "Wat is dit?" Wij voelden dat het conventionele antwoord niet van toepassing was. Bloem drong aan. Uiteindelijk zei iemand bedremmeld: "Een krijtje." Daarop smeedt bloem het tegen de muur aan gruzelementen. "En wat is het nu!?" riep hij uit.

"Dit is zó vreemd, het moet wel iets betekenen," dacht ik. Het motiveerde me om zen te bestuderen. Las bij Suzuki "Ook de existentialisten kennen de ervaring van het niets, maar hun ego verhindert hen om erin te springen." Spannend, maar ik begreep het niet echt.

De weg. Later als postdoc in California kwam de praktijk. Daar ontmoette ik de Japanse zen leraar Kobun Chino. Wekelijks bezocht ik zijn theorie lessen

en later ook wekelijks vroege meditatie. Dat was fascinerend. Hoewel ik hoopte dat *A* terug zou komen, gebeurde dat niet. Maar mediteren werd iets gewoons.

Berhaling. Weer in Nederland reisde ik regelmatig naar California om te mediteren en werken in het Tassajara Bergcentrum. Om 04:40 werd je gewekt door een houten klankbord echoënd in de vallei. Tijdens het mediteren kwam één keer ervaring *A*, onverwachts.

Ook begon ik in Nederland naar meditatiemogelijkheden te zoeken. Vond een vipassana leraar, de Thaise monnik Phra Mettavihari. Deze gaf les in *mindfulness* en *inzichtmeditatie*. We leerden onheilzaam bewustzijn, zoals haat en begeerte, te onderkennen; hoe we concentratie konden opbouwen.

Dat laatste gebeurde op 10-daagse intensieve vipassana retraites. Je oefende de aandacht op adembeweging. Daarna richt je deze op overheersende bewustzijnstoestanden, op gepaste afstand de fenomenen waarnemend. Er ontstond een subliem bewustzijn, vergelijkbaar met *A* zonder angst. Ik dacht dat ik wat bereikt had, maar de leraar was stellig: “Net zoals je afziet van haat en begeerte, door mindful te zijn, nemen we nu ook afstand van sublieme ervaringen.”

Door dat braaf te oefenen viel het normale bewustzijn uit elkaar. Deze keer—zonder muziek—was dat afschuwelijk: alle houvast ging verloren. Mettavihari gaf aan hoe je verder kon: “Rustig doormediteren; uiteindelijk zal alles op zijn plaats vallen.” Inderdaad, na 36 uur keihard werken was de existentiële oerangst behoorlijk verminderd.

Inzicht. Na de retraite bleef een zekere argwaan ten aanzien van vipassana. Tijdens een volgende retraite viel alles pas echt op zijn plaats. Door de existentiële angst rechtstreeks aan te kijken, bleek dat die werd veroorzaakt door een zelf(gemaakt) beeld waaraan we ons vastklampen. Dat inzicht transformeerde de dreigende tijger van de angst tot een lief poesje. Zo tem je de moeder van alle existentiële angsten: het niet zijn. Het geeft richting aan je leven: het uitwerken en doorgeven van de methode om de oerangst te temmen.