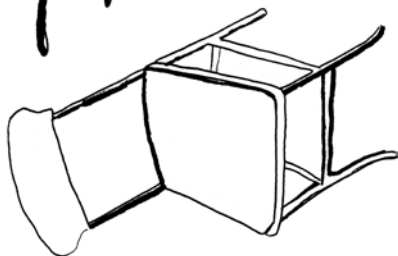
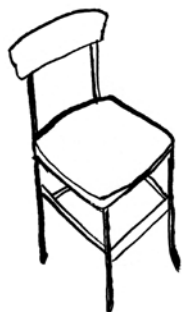
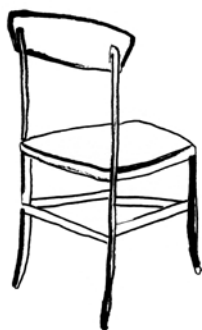
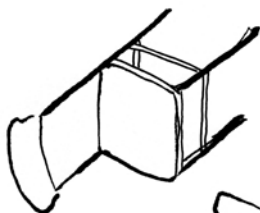
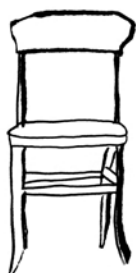


Peter De Graef

Zitten

Rust vinden
voor jezelf
voor je medemens
voor de wereld





Inhoud

7

Wie schrijft dit boek?

25

Poetsdrang

39

Mensen zijn geen dieren

53

De dictatuur van de ratio

87

Zitten

127

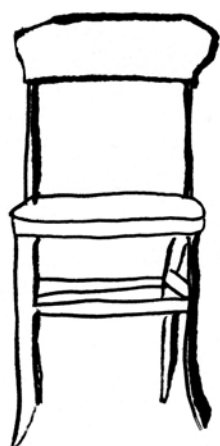
De houding

145

Weerstand en verlangen

161

Een andere manier van leven



Wie schrijft dit boek?

Uiteraard ben ik het, die dit boek schrijft. Dat is evident. Maar dat is een evidentie waarmee ik worstel. En over die worsteling gaat dit boek! Huh?!

In het gewone leven ben ik dramaschrijver. Daarnaast ook acteur. Tja, ik probeer mijn kostje ook maar bij elkaar te scharrelen. Wanneer ik drama schrijf, hoef ik me van de feitelijke waarheid niet zoveel aan te trekken. Dan probeer ik niet om dingen aan te tonen of te onderbouwen. Ik moet dingen voelbaar maken, erfahrbaar – en dat is iets fundamenteel anders. Als ik feitelijke waarheden zou verkondigen op het toneel, dan spreek ik de ratio van de mensen aan en daar zitten ze al de hele dag in. Daarvoor komen ze niet naar het theater. Ze komen naar het theater om daaruit weggehaald te worden. Dus ik moet ze iets voorschotelen waardoor ze met hun gevoel, met hun intuïtie proberen te begrijpen wat er aan de hand is. Een beetje zoals een boeddhistische koaan, alleen wat toegankelijker. Ik schrijf met drama niet zozeer iets dat je rationeel kunt vatten, maar eerder iets dat voelend kan ervaren worden. Dat klinkt misschien complex, maar het is op zich heel gewoon. Het gebeurt de hele tijd bij iedereen, wanneer je naar een film of serie kijkt.

Ik laat bijvoorbeeld een toneelstuk beginnen met het zaallicht dat uitgaat. Daar doe je alvast niets verkeerd mee. Het doek gaat open in het donker en dan gaat het licht aan. Wat zien de mensen? Dat maakt totaal niets uit. Kies maar, om het even wat. Context, erfahrbare verhalen, ze kunnen zich overal in afspelen: in een paleis, een kelder, de

woestijn, op Mars. Laat ik nu voor dit voorbeeld een gewoon bureau nemen – het eerste wat in me opkomt. Midden in dat bureau staat een magere man te telefoneren. Dat is op zich al heel interessant, want de toeschouwer gaat meteen op die gegevens zitten kluiven, als een hond op een bot. Wat voor bureau zou het zijn? Belastingen? Maffia? Een firma die gedroogde worst verkoopt? En wie is die kerel? Een werknemer? Dief? Zoon van de baas? Met wie belt hij? Enzovoort. Dat kunnen we rustig even laten duren, terwijl de man alleen maar ‘Ehe’ in de hoorn zegt. Plaats daar een muzikje onder – een of ander slijmerig viooltje – en je hebt al enkele seconden prachtig toneel. Maar op een gegeven moment – al heel gauw eigenlijk – verveelt dat. Dan moet je hem iets laten zeggen in die telefoon. Iets waaruit de toeschouwer dingen kan opmaken, over de identiteit van de magere man en de situatie waarin hij zich bevindt. Het is het begin van het stuk, dus hij kan nog niets verkeerd zeggen. Er is nog geen context, er moet nog niets kloppen. Alles wat hij zegt, is juist.

Dus dan laat ik hem bijvoorbeeld zeggen: ‘Nee, gewoon... het zuur. Witte kool gegeten gisteravond en dat verteert maar niet. Ik heb van die oprispingen. Het doet pijn tot in m’n keel.’

Weten we nog altijd niet wie hij is? We weten wat hij gegeten heeft en waarmee hij zit. Maar we weten niet met wie hij belt. Een vriend? Zijn zus? De dokter?

‘Mijn moeder kon ook geen witte kool verdragen.’

Oh! Hij is dus niet met zijn moeder aan het bellen, en ook niet met zijn zus want die weet dat hun moeder geen witte kool kan verdragen. Bovendien spreek je tegen je zus niet over ‘mijn’ maar over ‘ons’ moeder of ‘mama’. Dramatisch gezien is het interessantste dat hij belt met iemand aan wie je het minst zou denken... Zijn aartsvijand bijvoorbeeld. Of

een meisje met wie hij al jaren tevergeefs een relatie probeert aan te knopen. Met de waarheid heeft dat allemaal niets te maken. Het is een puur verzinsel waarbinnen je een bepaald contextueel krachtveld zo sterk mogelijk probeert te maken.

En dan kan ik het telefoongesprek zo laten verlopen dat wat gezegd wordt allemaal heel plausibel is – meer mensen hebben tenslotte moeite met witte kool. Maar ik kan hem net zo goed dingen laten zeggen die kant noch wal raken. Bijvoorbeeld dat witte kool hem maagzuurproblemen geeft sinds de ramp in Tsjernobyl, ‘want witte kool absorbeert als geen ander plutonium, jodium en strontium’. Dat is een halve leugen, want die stoffen zaten inderdaad in de radioactieve wolk die na de ramp op half Europa is neergedaald, maar dat daar nu nog iets van terug te vinden, is onzin. Of ik kan hem ook een volle leugen laten vertellen: ‘Het komt gewoon door de *chemtrails*, hij heeft ze nog lopen fotograferen in zijn tuin gisteravond en meteen “hup!” op het internet gezet. Veel reacties gekregen! Maar nu heb ik maagpijn natuurlijk! Wat dacht je?’ En daar zal ik, als dramaschrijver, niet op gepakt worden, want de man is een verzonnen figuur uit een verzonnen toneelstuk die verzonnen dingen zegt. En die mogen dat. Echte figuren mogen dat ook – en doen dat, zich beroepend op ‘vrijheid van meningsuiting’. En hoewel de hele zaal – op enkele uitzonderingen na – allicht wéét dat dat van die *chemtrails* onzin is, is het dramatisch gezien zelfs ontroerender dan een plausibele verklaring voor zijn maagproblemen. Ik til daarmee de openingsmonoloog naar een mythisch niveau, omdat ik daardoor in de magere man ‘de mens’ portretteer in hoe hij, ter vertroosting, zijn lijden verpakt in een onzinnig verhaaltje. Je laat het viooltje nog wat aanzwellen en je hebt toptoneel.

Weer enkele ogenblikken later zal de muziek abrupt worden afgebroken, wanneer er een dikkere man

binnenkomt, die de baas blijkt te zijn. De telefoneerder is zijn slechtste werknemer, hij had hem allang moeten ontslaan, maar de dikke man heeft een oogje op de vrouw van de magere. Enzovoort. Vanaf dan wordt het almaar ingewikkelder. Drama dus. Heel leuk. Je mag er niet aan denken dat het je in het echt overkomt, maar om 's avonds op het toneel te ontdekken hoe die vrouw van die magere, die dikke wel ziet zitten enzovoort, dat ontspant veel mensen.

Ik ben dus als schrijver gewend om dingen te zeggen die ik niet meen, of half meen, of soms ook heel erg meen! Ik laat mijn personages soms ook dingen zeggen waar ik persoonlijk honderd procent achter sta, die ik heel belangrijk vind... maar ik zal het personage ook tooien met gebreken en onvolkomenheden, waardoor de toeschouwer niet te zwaar gaat tillen aan de uitspraken en begrijpt hoe hij tot zijn denkbeelden is gekomen. Het zijn dus geen vrijblijvende statements zoals we die kennen van onze politici die hun privéleven en onvolkomenheden angstvallig geheimhouden.

Ik wil dat niet doen. Ik ben geen politicus. Ik hoef geen gelijk te hebben. Dit boek is niet bedoeld als aanzet tot polemiek. Ik zal daarom zo nu en dan mededelingen doen over mezelf. De vermeende mens die dit schrijft en die net als u het eigenlijk ook niet weet. Die op zoek is. Die struikelt en twijfelt. Die soms leutert en onbelangrijke dingen zegt.

Overigens heb ik ontdekt dat wanneer ik in een toneelstuk een van de figuren iets in de mond leg dat ik erg belangrijk vind – een inzicht, verband, oordeel, opvatting – dat ik dan aan de acteur die dat speelt moet vragen: 'Gooi het weg! Leg er vooral geen nadruk op. Behandel het als een bijzin. Iets wat je gauw even tussendoor brabbelt terwijl je eigenlijk iets heel anders wil zeggen.' Als dat gebeurt, heeft de hele zaal het namelijk gehoord. Heel merkwaardig. De mensen

haken af wanneer je een belangrijke mededeling ook in toon belangrijk maakt.

Is er dan niets belangrijks in een dramatekst!? Jazeker wel! Onzin is belangrijk! Dingen als ‘Waar heb ik m’n tabak gelaten?’ Of: ‘Heeft hier nog iemand een hekel aan Eskimo’s?’ Of: ‘Fruitleggen overigens, hebben een uitstekende neus!’ Dat soort uitspraken kan je niet genoeg benadrukken. Dan krijg je prachtig toneel.

Maar nu ben ik dus een boek aan het schrijven. Zonder personages, noch context. En met al helemaal geen plot. Help!

Welke figuur is hier aan het woord? Ikzelf. Ja! Maar wie is dat? Peter!

Die naam hebben mijn ouders op me geplakt. En ik was daar toen niet bij. Ik herinner me nog dat ik het op zekere leeftijd een stomme naam vond, die niet klopte. Ik voelde mij meer een ‘Bjorn’. Geen Peter. Of een Bjärne eigenlijk. Zoals Bjärne Riis, die kale wielrenner uit Denemarken die in 1997 met een hematocrietwaarde van boven de 65 procent de Amstel Goldrace won. Die had een mooie naam. Dat Riis ook. Twee i’s na elkaar, tussen twee medeklinkers die in het alfabet ook naast elkaar staan. Zo had ik willen heten. Maar ja, er is wel meer dat ik anders had gewild.

Later heb ik me verzoend met die naam. Of ik moet eigenlijk zeggen: ik ben erachter gekomen dat het geen moer uitmaakt of je nu Carl heet, zoals mijn gehandicapte broer, of Franciscus, zoals mijn vader. Hoe je heet, slaat gewoon nergens op. Dat weet ik inmiddels.

Maar wie schrijft nu dit boek? En waarom? En wat is het belang van wat er geschreven wordt?

Net als bij drama wil ik in de eerste plaats dingen voelbaar maken, ervaarbaar. Ik ben kunstenaar, geen

wetenschapper. Ik wil niets bewijzen of aantonen, hard maken, onderbouwen en u lezer het gevoel geven dat dingen 'zo' zijn en niet anders. Hooguit wil ik u uitnodigen door een bepaalde bril mee te kijken naar het al bekende, vanuit een ongebruikelijke hoek. En uiteraard één ik alles wat ik hier schrijf. Ik probeer leugens en onzin te vermijden.

Ik ben in het echte leven een fervente 'zitter'. Ik doe het dagelijks. Al twintig jaar. Met regelmatig altijd langer wordende retraites tussendoor. Maar heeft dat ook iets te betekenen? Slaat dat ergens op?

Er is na al die jaren het dagende inzicht dat God zijn werk naar behoren heeft gedaan. Er gaat niets verkeerd in de schepping. Alles gaat precies goed. Maar hoe vertel je zoiets aan mensen die, zoals iedereen, overal dingen zien misgaan. Dingen die beter kunnen, moeten ook. Hoe vertel je dingen die het bestaan van een universele waarheid insinueren, zonder dat het gedogmatiseerd kan worden, zonder dat anderen ermee geteisterd kunnen worden – wat zo makkelijk gebeurt wanneer mensen over 'de waarheid' beginnen en ondertussen ernstig blijven.

Het is balanceren op een scheermes.

Ik laat dus in het midden wat het belang en de waarde is van wat ik hier schrijf. Zoek het uit. Ik bied het aan. Uit mededeelzaamheid, uit enthousiasme ook. Want ik ben best opgetogen over het bonkige spirituele pad waarop ik zit, de onvoorspelbaarheid ervan, de woestijnachtige saaiheid die je soms doorploetert, de schitterende uitzichten, de onherbergzame plekken, het hele proces. Mijn hart is er vol van. Mijn mond loopt ervan over.

Wat kan ik anders doen dan getuigen. Of op z'n minst: proberen. Wat er verder mee gebeurt...

Als ik klaar ben, begint wat ik schreef een eigen leven te leiden. Als bij een toneelstuk na de première. Soms wordt het

voortijdig afgevoerd, soms begint het aan een triomftocht. Dan komen mensen je feliciteren. En als je dan een jaar later vertelt dat je weer een stuk aan het schrijven bent, staan ze te glunderen. En dan denk ik: 'Rustig maar, het wordt vast niet zo goed als de vorige keer. Ik weet niet hoe ik dat moet doen, opnieuw zo goed schrijven.' Dan voel ik twijfel en onzekerheid opkomen. Dat komt omdat op dat ogenblik mijn persoon, mijn ego ten onrechte wordt aanzien voor de figuur die die stukken schrijft en dat kan die persoon helemaal niet. Dat ego is – zoals bij iedereen – zo controlerend en kritisch dat er geen letter op papier zou komen. Het haalt zich binnen de kortste keren een writer's block op de hals.

Als het schrijven wel makkelijk loopt, dan wordt er niets gecontroleerd. Alles mag. Ik mag alle fouten van de wereld maken, niemand die erop let. Ik amuseer mij vooral enorm, ik verlies mezelf helemaal in dat proces. Zoals een hond met geuren bezig is, zit ik zinnen te verplaatsen en komma's aan te brengen, dingen te schrappen en tussen te schrijven... En vraag me niet wát er precies gebeurt, want ik heb geen idee. Maar ik hoop wel dat dát wat het van me overneemt, dit boek gaat schrijven. Dan komt het helemaal goed.

Terecht zal je je ook afvragen: wie ben jij dan?! Waar haal je in hemelsnaam de autoriteit vandaan om over dit onderwerp te schrijven? Ben je verlicht of zo?! Helderziend? Gerealiseerd? Nee! Nee! Niets van dat alles. Ik ben een heel gewoon mannetje. Net als u. Ik heb niet eens een universitaire graad. En ik zal me ongetwijfeld hier en daar vergissen.

Net als u vind ik het leven een beetje moeilijk soms, niet evident. Ik ben me vragen beginnen stellen. Net als u ben ik dit soort boeken beginnen lezen en kwam ik het begrip 'karma' tegen. En nu probeer ik me dat voor te stellen, in al zijn consequenties, ook voor mezelf.

Mijn moeder stierf toen ik zeven weken was. Mijn vader, de enige ouder, was een borderliner met polio. Ik kwam op kostscholen terecht. Later mislukten alle relaties. Ik viel onbewust op mensen die op mijn vader leken, in de hoop alsnog de liefde te krijgen waar ik als kind tevergeefs naar gehengeld had. De gebruikelijke valkuilen. Niets bijzonders. Ik heb decennia geworsteld met verslaving. Ik heb ook een zoon die erg op zijn grootvader lijkt en die alle contact met me verbroken heeft... In mijn ogen, ben ik helemaal geen voorbeeld.

Ik probeer karma te begrijpen, en stel me voor dat ik bijvoorbeeld zelf in een vorig bestaan een ontzettende narcist ben geweest en daardoor mijn ouders, mijn kinderen en mijn partner veel verdriet heb aangedaan. Als ik dan door de karmabril kijk naar wat me nu overkomt, lijkt het zinvol dat ik nu als een geliefde van diezelfde mensen, de verwoestende werking ervaar van het ontbreken van empathie in een vorig bestaan. En dat doet niets aan de liefde die ik voel voor die ouder, dat kind, die zoon, die vrouw. Er zijn geen schuldigen. Ook geen slachtoffers.

Ik ben niet boos. *It just sucks. Big time.*

Ik snap dat u nu misschien de neiging heeft om dit boek dicht te klappen. 'Ik ga niet naar een acteurtje zitten luisteren, een mannetje dat zelf ook maar wat aanrommelt. Met weinig succes zo te horen.'

Dat zou suggereren dat u, zoals dat vaak gaat, liever luistert naar iemand met autoriteit, met referenties. Een geleerde, een yogi, iemand die twaalf boeken heeft geschreven of twaalf jaar in een grot heeft gemediteerd, zodat u, wanneer u hem aanhaalt, daarnaar kan verwijzen en zich niet belachelijk hoeft te maken. We houden van mensen die zeggen: 'het zit zus en zo' en 'we gaan dit en dat doen'. De

politiek en het bedrijfsleven zijn vergeven van zulke types die gedijen bij gratie van de angst en de onzekerheid bij anderen. Mensen die het niet weten, willen nooit verwijzen naar iemand die het ook niet weet. Veel liever verwijzen ze naar iemand die ze zelf als autoriteit in het zadel hebben gehesen. Iemand met verdiensten en een zekere reputatie. Meestal een figuur die met kracht dingen durft te beweren en ons daardoor vervult met hoop en zelfs geloof, overtuiging soms.

Ik schrijf, wat ik hier beweer, met de grootste schroom en probeer te spreken vanuit een innerlijke autoriteit, een innerlijk weten, een soort kompas waarop ik navigeer en dat mij nooit meer in de steek laat. Het is een kracht die we allemaal bezitten, maar we luisteren er niet naar. We horen niet wat we ingefluisterd krijgen. We verschuilen ons liever achter autoriteiten buiten ons – de bekende oncoloog, de fysiotherapeut die ook een eersteklassevoetballer als cliënt heeft (we hebben diens auto al eens op de parking zien staan, een blauwe Jaguar). Of we vertrouwen op die goeroe die ons met oprechte verliefdheid heeft vervuld. Of op het sporthorloge dat ook hartrimestoornissen aangeeft. Wat we verleerd zijn, is bewust een beroep te doen op ons eigen innerlijke aanvoelen, onze intuïtie, het instinct. We voelen niet aan wat de bedoeling van ons leven en bestaan is, welke kant het met ons op moet, waar we staan en hoe het verdergaat.

Ik wil u uitnodigen, niet door mij te beroepen op wat voor verdiensten dan ook, maar door er vooral op te hameren dat ik net als u een gewoon mens ben: ‘verward, dom, wellustig en boos’, zoals de Tibetaanse geestelijke Chögyam Trungpa dat zo treffend samenvat. Zoals u dat in wezen ook bent. En met u alle vermeende autoriteiten.