

*Wat is dit hier en
waarom moet ik erbij zijn?*

Mijn beleving van stilzitten

Lammert Huizinga

© Lammert Huizinga 2024

Titel: Wat is dit hier en waarom moet ik erbij zijn?

Auteur: Lammert Huizinga

Fotograaf omslag: Ron Eijkelhof, www.roneijkelhof.nl

Uitgeverij U2pi, Den Haag, www.uitgeveriju2pi.nl

Druk: JouwBoekdrukkerij.nl

ISBN 978 94 9336 436 3

NUR 320

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande, schriftelijke toestemming van de auteur.

Inhoud

Voorwoord	11
Inleiding	13
<i>Deel 1</i>	
Hoe het begon	16
Astma	16
Spreekbeurten	24
Schoolcarrière	26
De hasj-tijd	33
Marokko	37
Drank	42
Straattheater	45
Vroeg bezoek	50
Emmen	56
<i>Deel 2</i>	
Kennismaking met zen in groepsverband	59
Hou je hoofd rechtop	60
Een terrasje pakken	62
Blaren	64
Zitten op zolder	66
Sesshins	68
De Stoïcijn	70
Sjestov	70
Cleaning Traces	74
Maha Karuna, Groot Mededogen	75
Lopen in Stilte	79
Een cultuurshock	81
	83

Zware strijd met muggen	89
<i>Deel 3</i>	99
Het leven is zinloos, maar meer dan de moeite waard	100
Mijn wijding	100
Ik voel me niet aangesproken	103
Fouten geven kleur aan het leven	105
<i>Deel 4</i>	111
Gedachten en beschouwingen	112
Burn out	112
Arrogant	113
Als je dicht bij de waarheid komt	113
Het spook dat geld verdienen heet	114
Het klinkt zo braaf	115
Niet horen wat niet voor mij bestemd is	116
Oplossingsgericht denken en handelen	116
Ik was op mijn twintigste al oud	116
Wijs worden	117
Spelen	118
Ik word niet goed	118
Geloven	120
We zijn zo rijk	121
Zolang je gezond bent...	122
Diep in ons leeft het besef	123
Dood gaan we allemaal	124
De Hemel	126
Laat de doden de doden begraven	127
Met welke intentie beoefen je zazen?	128

Zen is geen yoga	128
Delusive desire	129
Groepsgekte	130
Religieuze groeperingen	132
En de boeddhisten dan?	133
Conceptueel denken	133
Twijfel	134
Ik ben geen boeddha	134
Zijn boeddhisten betere mensen?	135
Zo lang je je goed voelt	136
Wijzen naar de maan	138
De overkant	139
Vormloosheid en Leegte	139
Regelneven	140
Waar zijn we mee bezig?	141
Zazen en bidden	142
Wijsneuzen	143
Geouwehoer	143
Kok/tenzo/teamlid	144
Kinderen en clowns	144
Bedplassen, een beetje een raar verhaal	145
Wie zal het zeggen?	146
Dankjewel moeder, mushotoku	146
Hou je mond	148
Zwijgend zitten	148
Waarom toch dat 'boeddhisme'?	149
Loyaliteit	151
Respect	152
Het heden	152
Wie snapt het?	153

Theo Maassen spreekt André van der Braak	153
We leven hier en nu, het verleden ligt achter ons en de toekomst moet nog komen	155
Er zal een dag komen	155
Toon je droom	156
Astrologie	157
Naar lucht happen	157
Drie gedachten	158
Bhagavad Gita	159
Riek van Vliet, Yoga Teacher For Holland	159
Ik ben hier	160
<i>Deel 5</i>	163
Teksten	164
WIJDING tot MONNIK, NON en BODHISATTVA	164
SOETRA'S VOOR DE WIJDINGSCEREMONIE	165
JUBUTSUMYO	165
SANKIE MON	165
SANGE MON	166
SANJU JO KAI	166
JU JO KIN KAI	166
SHIGU SEIGAN MON	167
TAKKESAGE	167
SANKI RAIMON	167
Vertaling van de soetra's voor de wijdingsceremonie	168
JUBUTSUMYO	168
SANKIE MON	169
SANGE MON	169
SANJU JO KAI	170

JU JO KIN KAI	170
SHIGU SEIGAN MON	170
TAKKESAGE	171
SANKI RAIMON	171
Hsin hsin ming van Seng-Tsan	172
Brief van Bassui aan Lord Nakamura, gouverneur van de provincie Aki	179
Hoe te zitten in zazen? Tekst van Dogen	180
De geloften van de bodhisattva, zoals ik ze interpreteer	182
Verklarende woordenlijst	184
Boekenlijst	194

Voorwoord

Het grootste deel van mijn werkzame leven, zo ongeveer dertig jaar, heb ik gewerkt als animatiespeler, ook wel onder de noemer van entertainer en mimespeler. Het is een beroep waarvan de naam de lading niet zo snel dekt. Van een verlegen jongen die nooit een spreekbeurt heeft durven houden en die dan blozend en stotterend voor de klas stond, die zelfs niet goed uit zijn woorden kon komen als hij een beurt kreeg en vanaf zijn eigen plaats het woord moest voeren, heb ik me dankzij dat werk ontwikkeld tot een bijdehante man, die altijd het laatste woord had. Overigens ben ik altijd al een eigenwijze, brutale aap geweest. Soms voelt het animatiewerk, zoals ik het voor het gemak noem, als een opmaat voor mijn leven als monnik in de Soto-zen traditie. Dwars ben ik altijd geweest. Waar de meeste monniken in onze traditie hun hoofd kaalscheren en dat zo onderhouden, laat ik mijn haren op mijn hoofd zitten. Als een moslima zonder hoofddoek, zal ik maar zeggen. Dat doet niets af aan de intentie waarmee ik mijn roeping volg. Laatst vroeg een oude bekende die ik jaren niet had gezien hoe het met het theater stond.

Ik mompelde: 'Ik heb een loopact die ik graag nog wel eens zou willen spelen.'

Maar in alles ben ik nu een zenmonnik. Dat is waar ik in geloof, dat is waar ik voor sta, dat is waarin ik me geworteld voel. Lang voordat ik van mediteren had gehoord, lang voordat ik hoorde van zen, van zazen of Soto-zen, wist ik van langdurig zwijgend stilzitten zonder dat ik er woorden aan wist te verbinden.

Wat voor u ligt is een verzameling van teksten en gedachten die Dirk Beemster voor me heeft geordend, hij heeft het tuintje aangeharkt zogezegd. Ik ben hem daar onmetelijk dankbaar voor, ik kwam er niet meer uit.

Inleiding

Ik ben geen zenmeester, hooguit een zenmonnik. Ik vraag geen begrip of bevestiging, en zeker niet om volgelingen. Wel vertel ik graag mijn verhaal en deel ik mijn gedachten en ervaringen op mijn weg van zazen. Men hoeft mij niet te volgen, kies vooral je eigen weg.

De hoofdstukken die hier volgen, geven een weg aan die wellicht tot het beoefenen van zazen, en shikantaza in het bijzonder, kan leiden. Niet als piketpaaltjes, dat is mij te concreet en afgebakend, het zijn eerder de wilde bloemen en planten langs de weg die subtiel richtinggevend de weg markeren in de vorm van gedachten, persoonlijke ervaringen en ideeën over zazen en het boeddhisme.

Heb je een religie waar je je vertrouwd mee voelt? Prijs jezelf gelukkig en realiseer je dat je er rijk mee bent. Koester het, maar cultiveer het niet. Ik vertel hier over oefening waarbij ik me thuis ben gaan voelen. Met geloven of een geloof heeft het niet zoveel van doen. Het gaat over ervaren, over beleven.

Lammert Huizinga

Amersfoort, najaar 2023 (voorjaar 2024)

Deel 1

Hoe het begon

Astma

Ik heb het benauwd. Ik zit hier al een paar uur naar lucht te happen. Maar daar denk ik niet aan. Ik denk nergens aan. Denken kost energie en ik heb al mijn energie nodig om aan zuurstof te komen. Denken kost weinig energie, maar voor mij is het nu teveel. Denken kan tot emoties leiden. Het risico is te groot. Energie kost zuurstof. Zuurstof zit in de lucht. En lucht is wat me al mijn energie kost om binnen te halen. Elke teug heb ik nodig, elke teug prikkelt mijn luchtwegen. Geprikkeld als ze nu zijn, zou ik het liefst in een hoestbui losbarsten om alles eruit te hoesten. Maar ik durf het niet. Ik kan het niet, ik heb niet genoeg lucht, hoesten kost te veel. Veel te veel. Zuurstof is de belangrijkste brandstof van het leven, van alles dat leeft. Lucht, iedere ademteug weer, verse lucht naar binnen, oude lucht naar buiten. Het is de gewoonste zaak van de wereld. Alle mensen doen het, de meeste dieren doen het, gedachtenloos, maar ik worstel ervoor.

Op dit moment is er niets dat mij interesseert. Alles wat me nu kan schelen is lucht, verse lucht. Frisse lucht zonder luchtjes, lucht zonder stofjes, dwarrelend in een zonestraal. Het idee alleen al dat die stofjes zijn waar ik ben, dat ze in mijn luchtpijp en in mijn longen komen, maakt dat ik het nog benauwder krijg. Ik wil lucht, alleen maar lucht. Lucht zonder geluid, zonder stemmen. En zeker zonder stemmen die tot of over mij spreken. Ik wil met rust

gelaten worden. Alles wat een ander voor mij doet, maakt me benauwder. Ik ben benauwd, ik ben bang dat ik stik.

‘Stel je niet aan’, zeggen de anderen. ‘Je moet flink zijn, doorzetten, niet toegeven.’

Iedere beweging die ik maak doet me verder buiten adem raken. Ik hijg uit van het verplaatsen van een been. Woorden komen met horten en stoten en maken me amechtig. Het denken over een gestelde vraag, het bedenken van het antwoord, het formuleren van de zin al is het in telegramstijl, het is me te veel, alles is te veel. Alles beklemmt me. Ik verkramp steeds verder, durf niet naar ontspanning te zoeken en maak me kleiner. Laat me alsjeblieft met rust, kijk niet naar me, denk niet aan me, vraag me niets. Heb geen medelijden, toon het niet, ik krijg het er alleen maar benauwder van.

De enige wiens warmte ik niet panisch van me afduw, is de dokter. Koude lucht is lekkerder dan warme, ruimte is prettiger dan geborgenheid. Geborgenheid is nu verstikend voor mij. Maar de dokter heeft bevrijdend materiaal in zijn tas, een roestvrij stalen doosje met injectienaalden. Een rol met spuiten en glazen ampullen waar hij de kop zo goed van af kan slaan. Iedere keer hoop ik dat mijn ouders de dokter gaan bellen en dat hij, als hij komt, het bevrijdende besluit zal nemen. Dat hij het doosje pakt. Het kan me niet schelen wat voor naald hij pakt. Dik of dun, ik voel het niet, ik weet dat ik over vijf minuten niet benauwd meer zal zijn. Ik kijk al uit naar een bakje om in te kotsen. Snel gebruik makend van de adempauze hoest en kots ik al het slijm eruit tot ik uitgeput ga liggen. Niemand mag in mijn buurt komen en zeker niet over me heen buigen, niemand

behalve de dokter. Voor hem hijs ik me op, voor hem til ik mijn pyjama op, hij mag kloppen, hij mag met een koude stethoscoop over mijn verkrampte borst. Ik doe alles wat in mijn vermogen ligt, ik verlang te sterk naar het bevrijdende spuitje. Van de dokter kan ik het hebben. Als hij er is, is de redding nabij.

De dokter is er niet altijd, meestal is hij er niet. Dan zit ik tegen een muur geklemd, het liefst duw ik mezelf omhoog tegen iets dat weerstand biedt. De schouders hoog en naar binnen, de armen op de dijen, als een gespannen boog. Rochelend en piepend zuig ik zo snel en zo veel mogelijk lucht naar binnen. Door mijn neus, opdat ik geen stof binnenkrijg. Of niet door mijn neus, omdat de lucht door de mond frisser binnenkomt. Door een dunne spleet tussen mijn lippen laat ik mijn adem er langzaam, heel langzaam uitstromen. Op naar de volgende vertwijfelde hap.

Ik weet dat ik mijn buik niet moet intrekken bij het inademen, ik weet dat ik niet zo in elkaar moet krimpen, ik weet dat ik zo minder volume maak, dat ik zo minder lucht naar binnen kan halen. Ik weet het, maar ik kan er nu niets aan veranderen. Al mijn spieren zijn gespannen over mijn hele lijf. Ik ben verkrampt en durf niet los te laten. Achter in mijn hoofd ontstaat een duizeling. Ik denk er niet aan, ik denk aan niets, alles staat in dienst van de ademhaling, het ademhalingscentrum is de baas. Het ademhalingscentrum deelt de lakens uit op haar instinctieve niveau. Van enig intellect is hier geen sprake. Het zuurstofpeil in het bloed is in dit heden het enig belangrijke. Als ik een hap lucht binnen heb, ben ik daar blij mee en zuinig op. Ik haal de maximale hoeveelheid zuurstof uit de ingeademde lucht.

Daar zit ik dan. Ingeklemd tussen kussens die ik niet wil omdat ze te stoffig zijn, zonder dat ik de energie heb om er iets aan te veranderen. De eerste, werkelijk de allereerste levensbehoefte kost me zoveel moeite dat ik niets meer over heb voor alle andere levensuitingen. Ook poepen is te veel. Strompelen naar de wc, na iedere beweging, na iedere stap uithijgen en een paar seconden rust nemen. Het benauwde hok in, gaan zitten, uitrusten, broek naar beneden, uitrusten, aanzetten, rusten, aanzetten, rusten, net zo lang tot het komt. En dan als de boodschap gedaan is, is dat een aanslag op de toch al zo schaars aanwezige adembare lucht. Een vlugge actie volgt om zo snel mogelijk op de gang te zijn, weg uit mijn eigen stank. Het dwingt me tot een pauze om uit te hijgen. Maar liever een beetje extra benauwd dan nog langer op het toilet zitten.

Rechtop in mijn bed, nachten lang, met een klein lampje aan. Niet in het donker, oh nee. Helemaal alleen zijn en ademen, alleen maar ademen, Slapen gaat niet, liggen gaat niet. Ik vraag me af waar dit voor nodig is. Waarom leef ik, waarom lig ik hier naar lucht te happen, waarom moet ik vechten om lucht? Hoezo heeft een mens lucht nodig, waarom heb ik lucht nodig, waarom kan ik niet zonder? Waarom is dat, waarom is dit? Waarom ben ik afgeleverd met een mankement, met dit mankement? Wat heeft het voor zin dat ik op de wereld ben als ik alleen maar kan ademen? Is de mens geschapen naar het evenbeeld van God, zoals me zo vaak is voorgehouden? Heeft God het dan ook benauwd? Als God alles kan, waarom verlost hij mij nu dan niet? Ik ben Jezus niet, die op aarde kwam om voor de zonden van de andere mensen te sterven. Wat is de drijfveer

van God om zoiets te maken als dit, mij, wij, dit heelal, iets als het leven? Om misschien iets te doen te hebben, om de verveling te verdrijven, om misschien iets te hebben om naar te kijken, om misschien ergens de baas over te zijn? Zo mooi is het resultaat van de schepping niet. Halverwege vorige eeuw heeft een politiek systeem geprobeerd om massaal uit te roeien wat ze niet beviel. Het is ze aardig gelukt. En er worden nog steeds verschrikkelijke oorlogen uitgevochten, waar is dat allemaal voor nodig?

En ik, ik stik bijna, ik ben slachtoffer van het feit dat een mens lucht nodig heeft om te leven. Zeg God, almachtige God, waarom moet ik eigenlijk leven, waarom moet ik het benauwd hebben? Jezus Christus – ik geloof in hem, na op de christelijke lagere school en thuis daarvan overtuigd te zijn geraakt – Jezus Christus, wat heb ik het benauwd. Zeg Jezus, weet je wat je tegen je Vader kunt zeggen? Dat hij kan opsodemieteren met zijn hemel, zijn aarde en zijn paradijs, dat hij naar de hel kan lopen, dat hij een waardeloze rotgod is, dat hij er een puinzooi van heeft gebakken, dat hij zit te klooiën en dat ik het een vuile flikkerstreek vind dat ik het zo benauwd moet hebben. Ja God, hoor je me goed. God, stort in mekaar met je zootje. Rotgod! Besta je eigenlijk wel? Ik merk er niet veel van, help me dan als je kan.

De volgende morgen heb ik spijt, zo gaat het. Keer op keer gaat het zo. Morgen bied ik mijn excuses aan. Sorry God. Het spijt me God. Ik geloof wel in U hoor, ik geloof dat U bestaat. Het spijt me van gisteravond, ik zal het niet meer doen, sorry God, het spijt me echt. Ik zal eerlijk zijn tegen alle mensen en al Uw tien geboden nakomen, ik zal me er-

aan houden. Ik doe alles wat U maar wilt, alles waarvan ik heb begrepen dat U dat zo wilt. Ik doe mijn best, Heer. Wilt U me het alstublieft niet kwalijk nemen van gisteren, wilt U mij vergeven, Heer? Ik had het benauwd hoor, Heer, gisteravond, ontzettend benauwd. Dat was helemaal niet prettig en ja, als alles tegenzit kan het zijn dat je iets zegt waar je later spijt van krijgt. Zoals ik gisteravond. Het spijt me echt.

Zo'n aanval duurde enkele dagen tot ruim een week. Een dag of drie voordat het zover was begon mijn kin te jeuken. Als ik dan vertelde dat er een aanval aan zat te komen, werd me verteld dat ik het zelf opriep. Onbegrijpelijk vond ik dat. Zo prettig was het niet om het benauwd te hebben, ik verwenste het en mijn eigen leven in het bijzonder. Ik vond het vooruitzicht om het benauwd te gaan krijgen verschrikkelijk, maar ik vond het ook weer niet nodig om de voortekenen daarvan te ontkennen. Vaak begon het met geprikkelde luchtwegen. Door elke menging van de lucht met iets anders dan lucht, kriebelde het op een onprettige manier ergens binnen in mijn borst. Op een morgen werd ik dan wakker in een angstige verkramping, de borst hoog en de buik in. Het einde van een aanval kondigde zich aan als het slijm in mijn longen losliet. Steeds als ik er de energie voor had hoestte ik erop los. Nou nou, dat zit goed vast, was dan steevast het commentaar van mijn moeder. Het is me nooit gelukt om de anderen ervan te overtuigen dat het in dat stadium juist aan het loskomen was. Dan probeerden ze me te overtuigen van mijn ongelijk, ze wisten zelf toch wel wat ze hoorden. Mij was het prima, ik wist dat er lichtere tijden op komst waren.

Als de benauwdheid verdwenen was, begon het lichamenlijk herstel. Ik wilde weer eten. Ik at als een beest, want ik had honger. Je kon mijn ruggengraat zien door de buikwand heen, net als bij sommige yogi's, dat kwam natuurlijk van de verkramping, maar ook omdat mijn buik helemaal leeg was.

Als ik benauwd was, wilde ik niet eten. Ik moest alle inwendige ruimte die over was reserveren voor lucht. Ik viel af in die dagen, al woog ik mezelf niet ervoor of erna. Na een aanval zag ik eruit als een ondervoed kind uit een hongerig land. Droevig voor mijn moeder, want ik stam uit de tijd dat je de gezondheid van kinderen af kon meten aan hun omvang.

Ik zat op christelijke lagere scholen, waar elke ochtend gebeden en elke middag gedankt werd. De stilte die door het onderwijzend personeel verlangd werd voor en tijdens het door hen uitgesproken gebed, werd in mijn astmatische periodes door mij met mijn gepiep verstoord. Ik vond het vreselijk dat iedereen mij hoorde. Ik voelde de medelijdende blikken, waar ik het alleen maar benauwder van kreeg. Het dagelijkse ochtend- en middaggebed in de klas was voor mij een hel. Ik hoefde geen aandacht, ik wilde met rust gelaten worden. Twee keer per dag lopend naar school, twee keer per dag lopend uit school. En dat terwijl elke stap voor mij er een te veel was. Het was voor mijn bestwil, zo werd me gezegd. Ik moest gewoon aan het dagelijkse leven meedoen, maar zo vaak kon ik het niet, zo vaak kon ik niets.

Op een koude winterdag toen het mij en mijn ouders weer eens te veel werd, is mijn vader een stuk met mij gaan rijden. Ik heb de hele reis als een hond met mijn mond voor