

*Maarten Houtman (1918) noemt zichzelf een autonoom boeddhistisch leraar omdat hij niet in één bepaalde traditie staat. Hij geeft al ruim vijftig jaar onderricht in 'tao-zen', wat hij omschrijft als een uitgekledede vorm van zen. In 1985 richtte hij de stichting Zen als leefwijze op en momenteel zijn er tientallen tao-zen groepen in Nederland. Een gesprek over de werking van de stille geest.*

## We gaan slapend door het leven

*Maarten Houtman over aandachtig zijn*

**Door: Ronald Hermsen**

In een nieuwsbrief van Zen als leefwijze schrijft u:

'Over de stille geest is het moeilijk spreken,  
want het is een spreken over iets  
dat zich in woorden niet laat vatten.  
De stille geest leeft in ons,  
maar wij kennen hem niet –  
terwijl hij ons hele leven aanwezig is,  
zelfs de oorzaak is van onze geboorte,  
en ook na onze dood blijft voortbestaan.

Al valt over de stille geest weinig te zeggen,  
je kunt hem wel zelf gaan opmerken.  
Je kunt gaan opmerken wat er in je is  
buiten alles wat je kent:  
je kent je gedachten,

je kent je gevoelens,  
je kent je gewoonten,  
je kent de idealen die je hebt,  
de dingen die je nastreeft,  
je kent verdriet, plezier, vreugde.  
Maar wat daaraan vooraf gaat?

Elke beweging, elke ademtocht  
is alleen maar mogelijk  
omdat dat andere er is.  
Je kunt het leven noemen,  
je kunt het God noemen,  
je kunt er allerlei namen aan geven –  
het is onbekend,  
het is het geheim in ieder van ons.'

*Wat kunnen we nog wel onder woorden brengen?*

Over veel dingen die je kunt waarnemen met je zintuigen, ontstaan vragen die nauwelijks beantwoord worden in je leven. Totdat je merkt dat dit komt omdat je niet goed luistert. Bij het leren luisteren ben ik geholpen door een oude vertelster, toen ik nog heel klein was. Zij kwam elke avond

aan mijn bed zitten en binnen haar mogelijkheden gaf zij antwoord op de vragen die ik stelde. Ik stelde ze natuurlijk heel kinderlijk. Zo was ik heel verdrietig omdat mijn lievelingsboom gekapt werd. Ik vroeg haar waarom dit nodig was. Ze zei dat ik teveel onder de indruk was van het omgehakt-zijn van de boom en nog niet begreep dat als ik één was met de boom, deze in mijn hart bleef leven. Ook al was hij gekapt. Zo bracht zij mij in contact met datgene wat ik de stille geest noem. Met dat wat je nauwelijks opmerkt en wat toch de oorzaak is van het feit dat je er bent en dat alles wat er is, er inderdaad is.

Wanneer je aandachtig wordt voor de stille geest, ga je merken dat je zonder het te willen een beetje slapend door het leven gaat. Dat je je niet bewust bent van het onzichtbare wat je draagt, wat je geboren laat worden, weer laat sterven en wat in alle dingen is. Het gaat erom dit te eerbiedigen in je leven.

*Dat bed, waar die verhalenvertelster aan zat, stond op midden-Java, waar u in 1918 geboren bent. Eind jaren vijftig komt u in Nederland in contact met professor Von Dürkheim, één van de westerse pioniers op het gebied van het boeddhisme. Hij heeft ervoor gezorgd, dat het boeddhisme een bredere bekendheid kreeg in Europa. Zelf bent u altijd, zoals u dat noemt, een autonoom boeddhistisch leraar gebleven. Waarom?*

Ik merkte, zowel in het boeddhisme als in allerlei andere spirituele stromingen die ik bestudeerde, dat dit instituten zijn geworden. Instituten gaan ervan uit dat je hun uitgangspunten aanneemt. Ze gaan niet uit van de eigen ervaring. Maar ervaring is totaal iets anders dan aannames. Vaak gebeurt het, daar heb ik zelf ook last van gehad, dat je in die aannames blijft steken. Hierdoor verlies je het vermogen om naar je eigen innerlijke stem te luisteren. Om wel te kunnen luisteren, dien je je steeds opnieuw los te maken van de overlevering en je te houden aan je eigen ervaring.

*Hoe kreeg u last van het feit dat u dingen aannam?*

Ik merkte dat het saai voor me werd. Het leven ontbrak aan die instituten. Ik kon in de woorden die gezegd werden verwijlen, maar ik merkte dat ik me - en dat was vast en zeker niet de bedoeling van al die stromingen - zonder het te willen overgaf aan iets dat van buiten kwam en niet van binnenuit.

*Kent u de stille geest?*

Ja, maar met grote tussenpozen. Gewoonlijk ben ik me er niet van bewust. Soms wel, dan ervaar ik voor een moment dat ik word gedragen door iets waar ik me nauwelijks bewust van ben.

*En dat is niet te omschrijven?*

Nee. Ik kan alleen zeggen dat je plotseling je verzet opgeeft tegen iets wat er gebeurt en waar je gewoonlijk wel tegen in opstand komt. Er gebeurt natuurlijk heel veel in de maatschappij waar je je innerlijk tegen verzet, terwijl je tegelijkertijd heel goed weet dat je er niets aan kunt veranderen. Je kunt aan de gang van zaken niets veranderen. Wel kun je je houding ten opzichte ervan veranderen. Tijdens zo'n moment waarop de stille geest zich openbaart, blijkt alles wat er gebeurt, hoe afschuwelijk ook, toch goed te zijn.

*Kun je dan zeggen dat onze ingesleten gewoontepatronen, onze gedachten, de manier waarop we gewend zijn te reageren, afwezig zijn?*

Ja. Dat maakt het verschil met de gewone staat van zijn.

*Is er een manier waarop je zelf van de ene staat van zijn naar de andere kunt gaan?*

Nee. Je bent echt afhankelijk van die stille geest zelf.

*Dus wat u zegt is dat het inherent is aan het mens-zijn, dat je de stille geest ervaart en dat je hem niet ervaart.*

Ja.

*Waarom zou je dan nog mediteren?*

Mensen die de stille geest kennen, willen toch iets doen waardoor de kans dat deze zich manifesteert groter wordt.

*Nu heeft u ooit gezegd dat dit streven, dit verlangen naar de stille geest, het ervaren ervan in de weg kan staan.*

Zodra je een gedachte over de stille geest hebt, hem meent te kennen of ernaar streeft hem te ervaren, is de slagboom gevallen.

*Dus eigenlijk moet je mediteren zoals je bijvoorbeeld een kop koffie op een terrasje drinkt.*

Ja, precies. Het is iets heel gewoons en toch is het heel ongewoon.

*Wat is er het ongewone aan?*

De stille geest is ongrijpbaar. Hij is zichzelf en openbaart zich eigenlijk voortdurend. Alleen hebben wij het idee dat wij er buiten staan. Dat komt omdat wij niet aandachtig zijn. Dit is eigenlijk de slotsom van mijn leven: het draait om aandacht in het moment. Aandacht die niet opzettelijk is.

*Kan het beangstigend zijn om aandachtig te zijn en de stilte toe te laten?*

Dat kan zeker. Maar hoe meer de stille geest zich openbaart, heb ik gemerkt, hoe meer die angst wegvalt. Normaal leven we in een schijnzekerheid. We denken wel dat we alles onder controle hebben, maar wanneer je de stille geest toelaat blijkt dit slechts schijn. Dat kan beangstigend zijn. Net zo beangstigend als de angst voor de dood die iedereen kent. Maar ook al sta je buiten de stille geest, dan nog is deze aanwezig. Net zo goed als je ego altijd aanwezig blijft. Het oosterse idee dat het ego gedood moet worden, is daarom echt onzin. Je hebt het ego nodig. Het punt is dat het ego van zichzelf denkt dat er buiten hem niets is. En dat is niet waar. Ook het ego is er dankzij die stille geest.

*Hoe wordt het ego dan dienstbaar aan de stille geest?*

Doordat het op een bepaald moment, door een gebeurtenis meestal, even naar de achtergrond verdwijnt.

*Gebeurt dat op een bepaald moment of op meerdere momenten in ieders leven?*

Ja. En je hebt het niet zelf in de hand.

*Is het vanuit dit innerlijk kennen van de stille geest dat mensen op zoek gaan en hem willen 'grijpen'?*

Ja, dat klopt.

*Dus het willen 'bezitten' van de stille geest is vaak de drijfveer van mensen om te gaan mediteren, om*

*het religieuze pad op te gaan?*

Ja. Mediteren is uitstekend en kan op allerlei manieren. Het betekent dat je gemerkt hebt dat je maar half bent wanneer je niet in die staat verkeert waarin alles wat is, goed is.

*'Goed' klinkt in mijn oren niet neutraal. Alsof alles dan ook echt goed zou zijn, terwijl er toch ook een hoop ellende is.*

Je kunt zeggen dat je op zo'n moment ervaart dat het leed, want daar draait het toch om, niet afwezig kan zijn. Lijden zal er altijd zijn, maar wordt ervaren in zijn naakte toestand wanneer de stille geest zich aan je openbaart.

*Wat is die naakte toestand van het lijden?*

Het besef dat lijden onvermijdelijk is en dat juist dit lijden jou uiteindelijk in staat stelt om de stille geest te ervaren.

*Uw verhaal horend, begon uw zoektocht als klein kind door de pijn die u voelde toen de boom omgekapt werd. U bent nu achtentachtig. Is uw houding ten opzichte van het lijden door de jaren heen veranderd?*

Ik merk dat ik nog steeds - en nu spreek ik uitsluitend voor mezelf - het overgrote deel van mijn leven in de greep ben van het verzet tegen het lijden in allerlei vormen. Steeds merk ik weer dat lijden er is omdat ik me ertegen verzet en er dus niet helemaal in doordring.

*Hoe uit zich dit verzet?*

Nog altijd veroordeel ik, ook al is het in gedachten, de mensen die lijden veroorzaken. Terwijl het lijden onvermijdelijk is.

*Dus u heeft uw verzet tegen het lijden nog niet opgegeven?*

Nee, dat keert nog dagelijks terug wanneer ik via de televisie of de krant merk dat mensen nodeloos sterven. Er zijn bedrijven die medicijnen die het lijden tegen te gaan niet verstrekken, omdat dit ze commerciële schade berokkent. Zo zijn er honderden één dingen waar je aan kunt zien dat mensen en instanties alleen maar denken aan hun eigenbelang: het vergroten van hun macht en territorium.

*Is het leven een tranendal?*

Je instelling maakt dat het een tranendal lijkt.

*Met de leeftijd neemt het fysieke lijden toe en de dood komt steeds naderbij. Heeft het boeddhisme u handvatten gegeven om hiermee om te gaan?*

Ja. Maar ik vind de moeilijkheid met handvatten altijd dat ze gegeven worden voordat iets zich voltrekt. Ik heb in mijn leven steeds weer de onzekerheid toegelaten. Op deze momenten sta ik los van alles wat ooit gebeurd is en verkeer ik alleen in het heden.

*Bedoelt u te zeggen: je kunt op je dertigste wel van alles leren over hoe je moet omgaan met de dood, maar wanneer je achtentachtig bent is je blik heel anders?*

Ja, want dan heb je ervaringen opgedaan die je op je dertigste nog niet kon hebben. Mijn levenservaring vergroot ook het geduld met mijn leerlingen. Ik ben heel voorzichtig geworden en probeer de manier waarop zij leven en de manier waarop zij proberen de stille geest te leren kennen,

niet te verstoren door te zeggen je moet dit of dat doen. Ik laat ze hun weg gaan en geef soms het advies om ook eens hier of daar op te letten. Dat is alles. Wanneer je de weg die mensen gaan verstoort, ben je de oorzaak van extra moeilijkheden.

*Dat klinkt vrij marginaal.*

Ja, maar dat is niet erg. Het is voor mij het enig werkelijke.

*U schrijft over de dood:*

'Zitten is heel dicht bij de dood zijn, zodat je zijn liefelijkheid kunt voelen.

Uit zijn glimlach komt de geboorte voort van een mens die nog sluimert in het ongewetene, die nog door de vernauwing van de geboorte heen moet voor hij op aarde kan zijn'.

*Het lijkt alsof de dood een geboorte is.*

Het is de geboorte van een nieuwe mogelijkheid.

*Is dit aannname of ervaring?*

...Heel enkele momenten is het een ervaring.

*Is het een ervaring op die momenten waarop er geen vereenzelviging is met het fysieke lichaam?*

Ja. Dat zijn de momenten waarop de stille geest zich openbaart.

*Is er in de praktijk van het lesgeven in de ruim vijftig jaar dat u leraar bent, veel veranderd?*

Ik ben veel voorzichtiger geworden. Ik heb vaak uitspraken gedaan waarvan ik op het moment dat ik ze uitsprak dacht: 'dat zeg je nu wel, maar daar klopt toch heel weinig van in je eigen leven'. Hierdoor ben ik op den duur voorzichtiger geworden en beter naar mezelf gaan luisteren. Je kunt pas naar een ander luisteren als je echt naar jezelf luistert.

*Merkte u dat er een verschil was tussen dat wat u leerde en wat u leefde?*

Ja, precies. Ik ben beter naar mezelf gaan luisteren. Hierdoor merkte ik wanneer ik weer iets wilde zeggen, wat ik niet was.

*Dus op die manier bent u zelf ook altijd leerling gebleven?*

Ja.

*U noemt zichzelf autonoom boeddhistisch leraar omdat u niet in een lijn van leraren staat. Wie was of is dan wel uw leraar?*

Het leven zelf.

*Dat vraagt om een enorme alertheid, voortdurend.*

Die voortdurende alertheid breng ik dus nauwelijks op. Het woord 'voortdurend' is heel streng. Ik zeg vaak: 'Je hoeft me niet te geloven, ontdek het maar'. Ik merk - en dat neem ik mijn leerlingen helemaal niet kwalijk - dat ze me een bepaalde autoriteit toekennen die ik voor mijn eigen gevoel niet heb. Maar als leraar ontkom je daar blijkbaar niet aan.

*U zei aan het begin van het gesprek, dat veel religies zijn verworpen tot instituten met dogma's. U hebt zelf een stichting in het leven geroepen. Er zijn inmiddels tientallen tao-zengroepen. Heeft u zelf*

*niet ook zo'n instituut opgericht?*

[Lachend] Als dat gebeurd is, vraag ik daar vergeving voor.

*Dat kunt u dus ook relativieren?*

Jazeker. Ik zie gewoon dat dit algemeen menselijk is.

*Wat is de essentie van uw leer?*

Het gaat erom, zoveel als in je vermogen ligt, aandacht te hebben voor het totaal. Voor alles; zowel het allerkleinste als het allergrootste. En dat je aandacht niet verslapt omdat iets zogenaamd 'gewoon' is.

*Ik ken een uitspraak van u, waarin u zegt:*

'Ik probeer leerlingen het verband bij te brengen tussen het eigen leven en dat wat er in de wereld gebeurt. Iedereen is medeverantwoordelijk voor het leed in de wereld. Dit moet een motor zijn.'

*Hoe uit deze medeverantwoordelijkheid zich in uw eigen leven?*

Ik zie dat ik bijna iedere dag iets toevoeg aan verzet, onbegrip en agressie, doordat ik het leven zoals dit zich aan mij voordoet, verdeel in goed en niet-goed.

*Is dat een bijdrage?*

De bijdrage is de ontdekking dát ik dit doe. Wanneer ik me realiseer dat ik deze verdeling aanbreng, verandert er iets in mij en heeft die verdeling niet meer de kracht die hij normaal heeft. Dan realiseer ik me dat ik bijdraag aan die verdeling, onzekerheid en agressie. Pas wanneer ik dit zie, ontstaat de mogelijkheid ermee te stoppen.

Wanneer je je werkelijk afvraagt - en dat moet je je blijven afvragen - 'Wat kan ik doen om het lijden te verminderen?', keer je terug bij jezelf. Dan zie je dat je door het verdelen van de wereld in goed en niet-goed, bijdraagt aan het lijden in de wereld.

*Dien je je dan eerst bewust worden van het feit dat het aanbrengen van onderscheid tussen goed en slecht, tussen beter en minder, ook je eigen lijden veroorzaakt?*

Jazeker.

*Dan dien je je eigen gezichtspunt steeds weer ter beschikking te stellen.*

Dat betekent het inderdaad. Je merkt toch heel vaak dat je een bepaald beeld hebt van iemand die je ontmoet. De volgende keer dat je met hem in gesprek bent, merk je dat die mens toch anders is - wanneer je tenminste aandachtig bent. Je merkt dat het beeld dat je hebt, en je hebt altijd een beeld, onwerkelijk is. Het beantwoordt niet aan de werkelijkheid van het moment. Wanneer je aandachtig bent, is het hele leven een mogelijkheid tot bewustwording. Meditatie kan helpen je aandacht te scherpen.

*Kun je in meditatie ontdekken dat de stille geest onder al het tumult aanwezig is?*

Wanneer je niet van vooroordelen uitgaat, bestaat de kans dat deze even oplicht. Bij mijn leerlingen merk ik vaak dat ze denken in het onzichtbare te verkeren en dat dit een blijvende staat is. Dat is niet waar. Het is geen blijvende staat. Buiten je macht om openbaart de stille geest zich, of blijft deze versluierd.

*Is het een valkuil om daarin te willen blijven?*

Ja, natuurlijk. Dat ken ik zelf ook heel goed. Maar het is onmogelijk. Je hebt het niet in de hand.

*Zet je jezelf klem met dit verlangen?*

Jazeker. Maar aan de andere kant heb ik ook gemerkt dat wanneer leerlingen blijven volharden in dit verlangen, je ze ook moet laten. Dan moeten ze blijkbaar keihard tegen de muur lopen. Dat kun je niet voorkomen.

*Moeten we al tevreden zijn wanneer we een aantal maal in ons leven de stille geest daadwerkelijk ervaren?*

Ja. Je merkt aan alles dat je het niet in de hand hebt. Je kunt je inzetten, je kunt aandachtig proberen te zijn, maar je hebt het niet in de hand.

*Als je weet dat je het niet in de hand hebt, kan de krampachtigheid dan verdwijnen?*

Ja, er treedt ontspanning op. Vervolgens kun je weer een andere valkuil induiken: ik moet ontspannen blijven. Ook dat kun je niet. Alweer heb je het niet in de hand. Je kunt alleen maar proberen zo aandachtig mogelijk te zijn als je kunt zijn. Daarbij is het van belang dat je blijft glimlachen om jezelf en je verwoede pogingen.

*Dus de essentie van wat u uw leerlingen meegeeft is: wees aandachtig?*

Dat is de kern. Ga naar huis en wees aandachtig.

Uit: 'De Tao van Zen', feestbundel bij de 90e verjaardag van Maarten Houtman, uitg. Stichting 'zen als leefwijze', 2008  
Oorspronkelijk verschenen in *VolZin*, Nr. 19, 5 oktober 2007