

DE THERAPEUTISCHE WEG VAN DE NATUUR

MOEITeloos EN NATUURLIJK GEDRAG ALS EINDPUNT VAN DE ZOEKTOCHT

Hein Thijssen werkte twintig jaar als rooms-katholiek pastor in Canada. In de jaren zeventig kwam hij in aanraking met oosterse denkwijzen. Na zijn uittreding uit de kerk en zijn terugkeer naar Nederland trouwde hij en werd hij docent gedragswetenschappen. Aan het eind van zijn leven publiceerde Hein zes boeken, waaronder 'Leeg en bevrijd: Verslag van een mensenleven' (2003), 'De andere God: Terugkeer naar natuurlijke religie' (2005), 'Atheïst, maar niet goddeloos' (2006) en 'Laatste knipoog van een hoogbejaarde' (2007), alle uitgegeven door uitgeverij SWP in Amsterdam. Ook vertaalde hij in 2006 de door hem hooglijk gewaardeerde vertolking van de 'Tao Teh King' door Archie Bahm. Een eerder interview met Hein verscheen in 2005 in InZicht. Hij overleed in 2009.

Bart Hommersen geeft sinds vele jaren het tijdschrift 'Vruchtbare Aarde' uit, waarin ruimte geboden wordt aan visie, inspiratie en zingeving op het gebied van natuur en cultuur. Zijn interview met Hein Thijssen verscheen eerder in editie 1, jaargang 2008 van 'Vruchtbare Aarde'. Voor meer informatie over dit tijdschrift: www.va-magazine.nl

Aan het eind van zijn leven vertelt Hein Thijssen over de weg die hij aflegde voor hij de stilte terugvond die altijd beschikbaar is als het lawaai van de innerlijke onrust tot bedaren is gekomen. "Als er dingen te doen zijn, doe ik die dingen. Als er niets gedaan hoeft te worden, valt het stil. Zo zit ik vaak in mijn stoel, soms met gesloten ogen, dan weer met de ogen open, en kijk ik naar buiten. Als iemand me zou vragen wat ik zie, zoek ik er woorden bij - anders niet. Er gaan geen uitgesproken gedachten door mijn hoofd. Er is ook geen sprake van gedachteloosheid. Er is enkel aanwezigheid."

TEKST HEIN THIJSSSEN - INTERVIEW DOOR BART HOMMERSSEN

"Terugkijkend op mijn leven moet ik vaststellen dat ik het grootste gedeelte ervan ongelooflijk veel energie heb gestoken in het in stand houden van een netwerk van verdedigingen en vluchtreacties - weg van 'de' werkelijkheid. Het was een verdedigingssysteem van een ongekende sterkte, een ongekende slimheid en soms een ongekende vroomheid, met als diepste basis 'angst'. Maar dat gaf ik nooit toe, zeker niet tegenover anderen.

Ik was een gevangene - nooit echt spontaan, nooit echt vrij. Ik zat gevangen in een spanningsgedrag dat zo vanzelf-

sprekend was dat ik het zelf niet in de gaten had, zoals ik ook niet in de gaten had hoe ik leed onder het voortdurend op mijn tenen lopen. Ik hield iedereen, inclusief mezelf, gewoon voor de gek, als een alcoholist die de fles verbergt in de vuilniszak. Maatschappelijk gezien waren mijn verslavingen geaccepteerder dan de alcohol en drugs waar anderen hun toevlucht toe nemen. Met mijn veertig tot vijftig sigaretten per dag verbleef ik in de respectabele goot. Het wordt nu eenmaal erger gevonden als iemand zich dooddrinkt dan wanneer hij kanker krijgt door te veel



roken, ook al is de oorzaak dezelfde. Maar voor hetzelfde geld had het ook voor mij anders kunnen lopen en was ik in die andere goot terechtgekomen.

Onnatuurlijk, gespannen en onvrij

Ik bevond me in een toestand van algehele grijsheid - een grijs zonder enige schakering, waarin geen sprankje licht leek te gloriën. Ik werd er doodmoe en misselijk van. Ik leefde niet, ik werd geleefd door iets in mezelf waar ik heel weinig of geen controle over had; iets wat er lag als

een sediment waar ik op dreef en waar ik met de beste wil van de wereld niet bij kon komen. Nu zie ik wat voor een massa domme energie dat oude zelfbeeld me heeft gekost. Ik dacht 'natuurlijk' te zijn, maar ik was het niet. Heel mijn bevroren levensbeschouwing zat erin verpakt. Ik zat vast in een neurotische manier van reageren die me onbewust leidde, stuurde en terroriseerde. En het ergste is dat ik dacht dat het zo moest. Pas later, toen ik geleidelijk aan wakker begon te worden, begreep ik hoe onnatuurlijk het allemaal was geweest, hoe →



IK VOELDE HEEL STERK DAT HET NIET DE BEDOELING VAN HET LEVEN KON ZIJN OM ALTIJD MAAR ONNATUURLIJK, GESPANNEN EN ONVRIJ TE ZIJN. ER MOEST GEWOON ERGENS EEN ANTWOORD LIGGEN, EEN MOGELIJKHEID OM DIE HELE VERZAMELING FLARDEN WEER MET ELKAAR TE VERBINDEN

onbewust gespannen ik al die jaren had geleefd. Er kwam een proces op gang waarin alles vanzelf begon te rollen, hoewel de afronding nog heel lang geduurd heeft. Ergens, zo dacht ik, moest toch een oplossing liggen, een mogelijkheid tot genezing. Ik voelde heel sterk dat het niet de bedoeling van het leven kon zijn om altijd maar onnatuurlijk, gespannen en onvrij te zijn. Er moest gewoon ergens een antwoord liggen, een mogelijkheid om die hele verzameling flarden weer met elkaar te verbinden. Op een dag kwam er een gedachte in mijn hoofd op. Zou de enige manier om een einde te maken aan dit onnatuur-

lijke leven niet kunnen zijn: gewoon niets doen? Alles zijn eigen gang laten gaan en kijken wat ervan terecht komt? Die gedachte had te maken met de Tao Teh Ching, die ik in het begin van de jaren zeventig ontdekt had. Dat boekje was decennia lang mijn beste vriend. Het lezen ervan had aangevoeld als een thuiskomen. Van de 'Tao Teh King' leerde ik dat de dingen hun eigen ingebouwde weg hebben om tot een natuurlijk einde te komen – tenminste, zolang de weg niet geblokkeerd wordt, zoals ik mijn leven lang de weg had geblokkeerd door te vluchten en me te verdoven. Ik had dat altijd een merkwaardige, maar ook een weldadige observatie van Lao Tze gevonden, logisch en redelijk. Als ik het onnatuurlijke in me niet kon tegengaan door er actief tegen te vechten of me ervoor af te sluiten, zou de oplossing dan niet kunnen zijn: ophouden met vechten en ophouden met me af te sluiten? Kijken, gewoon getuige zijn, en dat zonder te oordelen, zonder te veroordelen, zonder tussenbeide te komen?

De echte geloofssprong

Filosofisch gesproken klopte het. Ik kon er geen speld tussen krijgen. Maar praktisch gezien? Zou het werken? Nietsdoen druiste in tegen ieder principe waarmee we in het Westen zijn opgevoed, tegen alles eigenlijk wat ik ooit geleerd had. Nietsdoen kon toch niet juist zijn? Geen controle uitoefenen, niet sturen, niets doen, alleen maar kijken? Als mens moest je juist te allen tijde aan jezelf blijven werken. Desondanks kwam het bij me op dat het de moeite waard zou zijn om dit nietsdoen in praktijk te brengen. Aangezien ik alles al geprobeerd had en ik het gevoel had geen kant meer op te kunnen, besloot ik alles los te laten en te laten begaan. Daarbij kwam dat ik niet veel puf en motivatie meer had voor welke actie dan ook. Wat had ik nog te verliezen?

Toen ik eenmaal met het getuige zijn begonnen was, ontdekte ik dat dit de echte geloofssprong was. Eigenlijk was het niet één sprong, maar een voortdurend springen, een manier van leven. Ik begon te ontdekken dat dit getuige zijn iets vreemds opriep: een catastrofaal gewaarworden en voelen van een basispijn, een oerpijn. Ik kan er geen ander woord voor vinden. Telkens als het me lukte gewoon getuige te zijn van mijn ergernissen, mijn kwaad worden, wanhoop, op de tenen getrapt voelen, in de put zitten, verongelijkt voelen, mijn zogenaamde vernederingen, als ik de moed had om datgene te voelen waar het echt om ging en me met uiterste krachtsinspanning dwong daar niet weg van te lopen, dan werd het telkens een onderdompeling. Dan ondervond ik iets vreemds, namelijk dat dit voelen niet zo erg en catastrofaal was als het altijd had geleken. Integendeel. Het bleek een reinigende en opluchtende werking te hebben. Het was steeds een catharsis. Ik ontdekte dat het echte probleem het wegvluchten van dat voelen was geweest, en niet het voelen zelf, waar ik als de dood voor was geweest. Het echte voelen bleek telkens een bevrijding te zijn.

Uiteindelijk werd dit getuige zijn een manier van totaal ontspannen leven. Zodra ik bij het onderliggende gevoel kon komen en me daaraan kon overgeven, loste alles vanzelf op. Na ieder voelen viel er minder te verdedigen. Langzaam verdwenen alle neurotische verdedigingsactiviteiten. Het systeem verdween - de waanbeelden omtrent mijzelf, de leugen.

Spontaan handelen

Het begon stil te worden van binnen. Ik kan dit heel moeilijk uitleggen. Het was alsof er altijd iets toekeek en gewaar was, iets wat altijd met een soort glimlach leek te zeggen: 'Waar heb je jezelf toch zo druk om gemaakt?' Geleidelijk aan begon dat simpele, bijna imbeciele nietsdoen een gewoonte te worden, een 'way of life'. Het genezingsproces van de natuur deed zijn werk. Het uiteindelijke gevolg was een vreemde stilte in en rond mij die goed aanvoelde - in die zin dat ik rustig werd en dat alles betrekkelijk werd, hoe verwarrend deze nieuwe manier van leven aanvankelijk ook was. Alles begon vanzelf te lopen en loste ook weer vanzelf op. Ik herkende het als het niet-handelen van de oude Chinese wijsheid: alleen maar in actie komen als er concreet gereageerd moet worden en voor de rest op de plaats rust. Ik vraag me nu af of dit de armoede van geest is waarover ik vroeger onderricht werd in het klooster en waarvan ik nooit veel begrepen had. Nu pas weet ik dat ik er niets voor hoeft te doen. Het is een natuurlijk proces. Alles verloopt langs de normale therapeutische weg van de natuur, mits die niet geblokkeerd wordt. Ik ben wu-wei, dat ogenschijnlijke 'niet-handelen', gaan ervaren als een principe met een stootkracht van orkaansterte, met niets anders te vergelijken in mijn leven. Maar ik weet ook dat dit niet-handelen niet beoefend kan worden, zoals ook liefde niet beoefend kan worden. Het valt niet uit te leggen. Elk woord dat je erover zegt is er één te veel. Op die manier kun je er niet bijkomen. Het is een vrijheid van handelen die vanzelf komt als het leven 'natuurlijk' is geworden. Wu wei is een beschrijving van de natuurlijke staat, zoals natheid bij water hoort. Geen doen om het doen, wat vroeger doorgaans bij mij het geval was. Het gaat om spontaan handelen dat onmiddellijk wegvalt als het niet meer nodig is. Dat spontane handelen gaat gepaard met een buitengewone doeltreffendheid en is zo gewoon en voor de hand liggend dat het achteraf gezien onbegrijpelijk is dat je het ooit niet hebt kunnen zien.

Stilte is de mooiste muziek

Vaak zit ik in mijn stoel en kijk ik naar buiten. Soms mijmer ik wat met gesloten ogen, dan weer met de ogen open. Ik doe dan eigenlijk helemaal niets. Het grappige is dat je er heel wat voor meegemaakt en ook heel wat voor verloren moet hebben om daar goed in te worden, in dat niets doen. Het interessante aan ouder worden is dat sommige dingen binnen handbereik komen en andere juist onbereikbaar worden. De knipoog naar het leven is binnen bereik

gekomen, maar het lijf begint steeds meer op te spelen. Waar je vroeger niet de minste moeite mee had, gaat je nu ineens ongelooflijk moeilijk af. Soms vind ik dat zo grappig dat ik onbedaarlijk begin te lachen, waarop dan helemaal niets meer lukt.

Ik ben ervan overtuigd dat duizenden en nog eens duizenden mensen, vooral ouderen, in deze natuurlijke staat verkeren, dat ze wakker zijn en vrij en moeiteloos natuurlijk gedrag vertonen. Er is niets zo vanzelfsprekend als natuurlijk gedrag. Het heeft absoluut geen nieuwswaarde. Vandaar dat er in kranten niet over gesproken wordt. Er leidt zelfs geen weg naartoe. En al helemaal geen bovennatuurlijke weg. Het is er allemaal al. Er hoeft alleen maar losgelaten te worden, en dat gebeurt vanzelf, als de tijd er rijp voor is.

Ergens voelt deze stilte beter aan dan al die muziek die ik heb en waarvan ik zoveel houd. Als ik ernaar luister, geniet ik er met volle teugen van, maar ik heb het eerlijk gezegd niet nodig. De stilte is de mooiste muziek. Het is allemaal zo simpel geworden. Natuurlijk blijven er spanningen opduiken, maar dat zijn de noodzakelijke spanningen tussen de negatieve en positieve pool die de lamp doen branden. Als die spanningen er niet meer zijn, gaat de lamp uit. Maar in de tijd dat ik te veel negatieve spanning had, stond ik voortdurend in brand. Nu is het: niet te veel van dit, niet te veel van dat, alles in de juiste balans. Het leven van voortdurende hoogspanning is voorbij, de angsten zijn voorbij, ook de angst voor wat we de dood noemen. Zo ben ik mijn laatste levensfase ingegaan, een levensfase waarvan ik weet dat ze permanent zal zijn. Geen twijfel mogelijk. Het voelt alsof ik altijd zo kan blijven doorleven, juist omdat er geen verleden is om over te piekeren en geen toekomst om naartoe te leven. Er is weinig meer om over na te denken en er valt al helemaal niets meer te analyseren. Er is alleen maar doen, moeiteloos en zonder krachtsinspanning." ←

