

# NOT DONE & DONE

## tijdens de mindfulness retraite.

**Af en toe moet je eens de draak steken met je eigen dada's. Dat houdt de rek in de relativering en zet de zelfspot op scherp. Precies wat je nodig hebt als je dada een hype aan het worden is en zowel de bonafide als de malafide beoefenaars in hetzelfde bedje ziek zijn. Alleen lijdt de eerste categorie aan een ernstige hyper- en de tweede aan een nog ernstiger hypo- serieusitis.**

WILFRIED VAN CRAEN

Stel je voor: zevenhonderd mensen die op een zonnige dag her en der verspreid in het groen een wedstrijdje plegen 'om ter langst je eten kauwen met de blik op oneindig'. Ik ga wat karikaturaal kort door de bocht in deze column maar daar lijkt zo'n lunch tijdens een boeddhistische retraite toch wel wat op. Doordat ik deze retraite in het European Institute of Applied Buddhism al vaker meemaakte, kan ik mij veroorloven deze keer wat meer afstand te nemen en de kritische vlieg te spelen. Ook zo'n legertje mediterende alternatievelingen kent zijn to do's en not to do's, alleen zijn ze vaak het omgekeerde van wat we gewoon zijn: de to do's zijn de not to do's van het gewone leven en omgekeerd.

**“Stel je even zo'n massa voor van zevenhonderd mensen die bij elke stap hun voet heel bewust ontrollen en pas de volgende stap zetten als de vorige in alle aandacht is afgerold.”**

Ik heb vandaag al een paar keer gezondigd en we zijn nog maar een halve dag ver. Alhoewel zo'n halve hier haast even lang duurt als een hele werkdag in het normale leven. Hij begint immers om zes uur met een groepsmeditatie en de diehards hebben dan al een wandelmeditatie tijdens l'heure bleue onder de bewuste geplaatste zolen. Maar terug naar het begin van de dag en mijn gelaakt gedrag. Het is half zes en mensen strompelen al slaapdronken richting de meditatiehal - een soort feesttent die je in dit Duitse dorpje eerder zou associëren met bierfeesten dan met boeddhistische gezangen - om verzekerd te zijn van een goed plekje. Dat laatste wil zeggen: zo dicht mogelijk bij de leermeester om wiens leer het hier allemaal draait: de 87-jarige immer frisse, gedreven, wijze en lieve Vietnamese monnik Thich Nhat Hanh, grondlegger van mindfulness in de spirituele richting. Plots meen ik in de gestalte onder een bruine pij, een over de kop getrokken muts

en om het gezicht gedraaide sjaal - er blijft inderdaad niet veel identificeerbaars meer over - een Vietnamese broeder te herkennen met wie ik de vorige jaren vaak lange gesprekken had terwijl we in de keuken de groenten klaarmaakten. Dat die gesprekken lang duurden, kan je je wellicht voorstellen als je bedenkt hoeveel worteltjes je schraapt en hakt als je een vegetarische maaltijd voor zevenhonderd man moet klaarstomen. Maar we maakten veel grappen en hadden een goede tijd samen. In een opwelling van blijdschap roep ik zijn naam, hij herkent en omhelst me en ik vraag meteen hoe het met zijn vader gaat die vorig jaar ernstig ziek was. Op dat moment krijg ik een bliksemblik van een Hollandse (retraite)gangster die mij een 'silence' toesnauwt alsof ze bij de Gestapo hoort. Overigens nog niet zo'n gekke vergelijking want het gebouw van het EIAP is een voormalig SS-hoofdkwartier. Nu, om mijn wangedrag waar die Hollandse gangster meende op te moeten reageren als lezer te kunnen begrijpen, moet je weten dat tijdens zo'n retraite een groot deel van de tijd in stilte wordt doorbracht. Zoals met alle afspraken hier, leef je daar zo goed mogelijk naar maar het is eerder de geest dan de letter die telt. Het zijn echter vooral de minst ervaren deelnemers die menen heiliger te moeten zijn dan de Boeddha zelf en alle regeltjes heel strikt en eng interpreteren. Terwijl die regel eerder een uitnodiging is om bewuster om te gaan met wat je aan het doen bent maar waarbij je zelf bepaalt welke prioriteit je daaraan geeft. Degenen die je overigens het vaakst ziet tetteren, zijn de ervaren monniken zelf. Zo ook mijn vriend die hartelijk glimlacht en me met zachte stem vertelt dat het goed gaat met zijn vader.

Dat was mijn eerste don't die ik die vandaag onbedoeld met de voeten had getreden, een eerste omkering van het 'normale' leven waar zwijgzaamheid in sociale gelegenheden absoluut not done is en degene die er zich aan waagt al meteen een etiket asociaal of autist op de lippen wordt geplakt.

De tweede don't gebeurde tijdens de wandelmeditatie. Het middagmaal wordt hier voorafgegaan door een actieve stapmeditatie, waarbij je samen met de meester op het domein een wandeling maakt en waarbij je elke pas met volle aandacht uitvoert. Héél traag dus.

Stel je even zo'n massa voor van zevenhonderd mensen die bij elke stap hun voet heel bewust ontrollen en pas de volgende stap zetten als de vorige in alle aandacht is afgerold. Doorheen zo'n massa in collectieve slow motion loopt dan een kerel die als ondankbare taak heeft de lunch klaar te zetten. Als hij zich aanpast aan het tempo van de groep zullen de boeddhistische buikjes wel zeer laat worden gevuld. Hij moet zich dus met fikse pas door die massa slakken reppen, wetend dat haast niemand de reden van zijn ongehoorde gehaastheid kent. Die olifant in het kegelspel, dat ben ik. Ik krijg geen commentaar (want gelukkig geldt nog steeds de regel van de edele stilte) maar als de blikken van afwijzing messen waren geweest, dan was ik binnen de kortste tijd tot 70 kilo carpaccio gefileerd.

Tweede omkering: in het gewone leven wordt je weggevoeld als je traag durft te stappen (not done), hier wordt je neerbliksemd als je het waagt snel te stappen.

De derde afwijzing gebeurde tijdens de lunch. Om precies te zijn, op het moment van de finishing touch. Ik moet erg veel

honger gehad hebben die middag en daarvoor sneller gegeten hebben dan ik zelf door had. Want snel eten, dat hoort hier niet. Hier kauw je zo lang en traag op je eten dat je tussen elke hap een rustpauze inlast om je pijnlijke kaakspieren te ontspannen. Maar dat had ik dus blijkbaar niet gedaan deze keer, want plots merkte ik dat er nog maar een flets blaadje sla op mijn bord overbleef. Help, ik was al klaar! In paniek keek ik rond om de status in te schatten van de andere borden. Die waren tot mijn verschrikking allemaal nog half tot driekwart vol. Hemeltje, wat nu, dacht ik bevreesd. Ik kon toch nu al niet met een leeg bord voor me zitten, dat zou betekend hebben dat ik veel te snel en dus niet mindfull gegeten had. Absoluut not done! Even dacht ik nog van een stuk aubergine van het bord van degene die naast me zat te pikken. Die zou het gezien zijn blik-op-oneindig toch niet merken maar toen bedacht ik dat het toch niet zo eenvoudig zou wezen om een slappe aubergine op twee eetstokjes een heelhuidse reis te laten maken van het ene bord naar het ander.

Waar je in het gewone leven erop nagekeken wordt als je je bord nog niet op hebt als de anderen al klaar zijn (wat gemiddeld genomen oneerbiedig snel is), krijg je hier een lap afwijzing om de oren als je durft eerst klaar te zijn.

Ik besloot dus maar een paar minuten op mijn reepje sla te kauwen en me met de blik op die collectieve oneindigheid af te vragen wanneer het kauwen overgaat in herkauwen.

Want dat is, noch in de gewone samenleving, noch op een boeddhistische retraite, absoluut not done.



**Wilfried Van Craen**

Cognitief gedragstherapeut, seksuoloog en spreker NIVVT