

*Fragment uit de roman 'Held van deze Tijd' van Carel Braak. Verschijnt bij uitgeverij Palmslag in mei 2024.*

## Hoofdstuk 10 - A good human being

Om aan de giftige besluiteloosheid een einde te maken meld ik me aan voor een tiendaagse retraite in Zuidfrankrijk. Het is een drupchen. Die term zegt me niks, maar ik begrijp dat het volledig om meditatie draait, 24 uur per dag, begeleid door een grote groep Tibetaanse monniken, en daar heb ik nu een diepe behoefte aan: rust in mijn geest. Maaïke vindt het een goed idee, zeker als ze hoort dat Andrea daar niet zal zijn, en zo zie ik mijzelf een paar maanden na de retraite waarop ik Andrea heb ontmoet, weer door België en Frankrijk rijden.

De zomer is eindelijk voorbij, de nachten zijn koud en overdag zwiept er regen rondom de tempel. Ik pieker er niet over om nu te gaan kamperen en vind onderdak in een warme studio in het nabijgelegen stadje, vlakbij de plek waar ik met Andrea naar het knipperende licht van Hotel du Nord heb zitten kijken.

Tien dagen lang rijd ik iedere ochtend ver voor zonsopgang de bochtige weg omhoog naar de tempel. Daar mediteer ik dan met honderden anderen tot laat in de avond. Al na een paar dagen ben ik uitgeput, precies wat ik wil. Dit meedogenloze ritme doet me goed. Ik bemoei me met niemand. Als vrijwilligersklus kies ik voor het schoonmaken van de wc's, vooral omdat ik dat in mijn eentje kan doen terwijl de anderen lunchen. Het voelt ook als een heel passende bezigheid, om zo op mijn knieën traag van pot naar pot te kruipen en met een dun sponsje de vuiligheid van anderen weg te poetsen. Soms blijf ik -terwijl mijn linkerarm diep in een pot steekt- roerloos tegen het koude keramiek zitten, alsof de pot kostbare wijsheid bevat.

Er zijn wel wat bekenden, ook uit Nederland, maar ik doe of ik niemand herken en alsof ik erg in mezelf ben opgesloten. Die gespeelde ongenaakbaarheid schrikt af, perfect! Ik heb ook domweg de energie niet om sociaal te zijn, ik wil met rust gelaten worden. In deze tien dagen moet ik tot een beslissing komen en daar heb ik al mijn kracht voor nodig.

Een stuk of dertig monniken zitten in twee lange rijen tegenover elkaar in het midden van de tempel. Aan één uiteinde zitten een paar mannen iets hoger, met op de allerhoogste zetel de Tibetaanse meester Orgyen Tobgyal die toeziet op het goede

verloop van het oeroude ritueel. Deze groep mannen trekt vrijwel non-stop over de wereld om deze drupchen uit te voeren. Het heeft iets te maken met het verdrijven van schadelijke invloeden en het versterken van het positieve, geloof ik. Eigenlijk interesseert de achtergrond me niet. Voor mij is het vooral een ultieme poging om los te komen van mijn verwarring, mijn getob, mijn kleinzielige zelfmedelijden en mijn steeds hardnekkigere besluiteloosheid.

Rondom de monniken zitten ongeveer tweehonderd westerlingen zoals ik. De monniken, oud en jong, houden de komende dagen het ritueel op gang. Soms staat de norse Orgyen Tobgyal op van zijn hoge zitplaats om wat tussen de aanwezigen door te wandelen en kort uitleg te geven over de teksten, meditatie en visualisaties. Een jonge Nederlander vertaalt zijn Tibetaanse woorden naar het Engels. Na een paar minuten gaat hij dan weer naar zijn plaats en barsten de monniken los. Je hele lijf begint te schudden en te beven als de monniken op gang komen, alsof je wordt vermorzeld onder de hoeven van een aanstormende horde wilde paarden. Alle gebeden en teksten worden in een opzwevend ritme gereciteerd door de dikkige, frisgeschoren voorzanger. Zijn stem is duizenden jaar oud en komt -uur na uur, dag na dag- uit het diepst van de aarde. De klanken worden voortgestuwd door enorme trommels en worden soms -als er een punt gemaakt moet worden- aangevuld door een leger van kleine handtrommels, twee lange toeters die dreunen als misthoorns en een paar schelle, klarinetachtige toetertjes. En dan zijn er nog vier jonge monniken met de koperen bekkens die naar believen een halve seconde voor of achter de maat lopen. Als je dan denkt dat het afgelopen is, als er eindelijk, goddank, een stilte neer begint te dalen, dan komt er als de inslaande bliksem altijd nog wel één knetterende bekkenslag achteraan. Dan zijn er nog de grijze wolken wierrook die als een bosbrand de hele tempel vullen. Je ogen tranen, rondom krijgen mensen hoestaanvallen, je kan je buurman niet meer zien. In dit oogverblindende en oorverdovende spektakel raak ik alle gevoel van tijd en ruimte kwijt. Dat zal ook precies het doel zijn, korte metten maken met onze concepten en verwachtingen.

Ik heb een vast plekje in de tempel gevonden, op een kussen helemaal vooraan, aan een roodgelakt meditatietafeltje. Blijkbaar ben ik van plan om me helemaal onder te dompelen in het spektakel. De anderen zullen wel denken dat ik heel fanatiek en devoot ben.

Een paar meter voor me zit een Tibetaanse monnik met wie ik af en toe oogcontact heb. Later begrijp ik dat het een 'tulku' is, de incarnatie van een belangrijke leraar. Mijn blik wordt steeds naar hem toegeroepen. Hij bespeelt geen instrument, alleen af en toe zijn handtrommeltje, en zit al die dagen heel ontspannen en vrolijk op zijn kussen, iets

hoger dan de monniken, iets lager dan de leraar. Als onze blikken elkaar raken, dan glimlacht hij en knijpt zijn haarloze oogleden even toe.

In die overweldigende zee aan indrukken proberen wij dan de teksten zo goed mogelijk te volgen in de twee geniete boekjes die we hebben gekregen. Het ritme en de melodie kan je al snel mee-hummen, en misschien dat het anderen lukt om de tekst mee te reciteren -niemand die dat in deze herrie kan horen-, maar ik blijf naar adem happend en met losse veters achter de fanfare aanhollen. Steeds als ik de maat even te pakken heb, is het gezelschap de hoek alweer omgeslagen.

Het heeft allemaal een vreemd effect op me. Ik word niet gestrest van al die indrukken of van mijn vergeefse pogingen om de teksten bij te houden. Het leidt er eerder toe dat ik volledig geconcentreerd raak op wat er in dit moment gebeurt. Al mijn aandacht is in dit moment nodig, Maaïke en Andrea doen er nu niet toe. Ik realiseer me dat ik ook tien dagen had kunnen gaan surfen op Kreta, maar dat ik nergens liever wil zijn dan in deze tijdloze en volkomen zinloze kakofonie.

In een hoek van de tempel zitten dag en nacht deelnemers een mantra te zingen, een regel Sanskriet die de drupchen en alle deelnemers beschermt. Je kunt intekenen voor een beurt en ik noteer mijn naam bij twee nachtdiensten.

Mijn wekker gaat om twee uur en vechtend tegen de slaap rijd ik door de duisternis omhoog naar de tempel. Op de pikdonkere parkeerplaats trek ik de capuchon over mijn hoofd en hol op een drafje door de gutsende regen naar de tempel. Daar zit ik met een stuk of vijf anderen in de verlaten tempel en zing bij flakkerend kaarslicht twee uur lang die ene regel tekst. Ik erger me wild aan het meisje voor me dat steeds op de verkeerde momenten ademhaalt. Hoort die trut dat zelf niet? Of doet ze het expres? Een paar meter verderop zitten twee jonge monniken met gesloten ogen vol overgave mee te brullen. Ze loeien als jonge honden, en dat –daar ben ik van overtuigd- zo vals mogelijk. Hun bovenlichamen zwaaien wild mee met het ritme, hun blikken zijn naar de hemel gericht, ze happen naar adem, vallen dan een moment stil en schieten het volgende moment weer ongecontroleerd omhoog of omlaag. Het wekt mijn ergernis. Waarom gaan die jongens niet gewoon iets zinnigs met hun leven doen? Ik wil opspringen en weer naar bed, maar die vervloekte beleefdheid dwingt me te blijven zitten. Eigenlijk ben ik ook te moe om me te ergeren en begint mijn weerstand te verdwijnen.

De monniken blijven brullen, maar nu word ik geraakt door de overgave waarmee zij zich onderwerpen aan het ritueel. Het kan ze duidelijk niets schelen dat wij westerlingen er van alles van vinden. Ze cijferen zichzelf volkomen weg, er is geen enkele aarzeling of twijfel, ze zijn de mantra. Wat moet dat bevrijdend zijn om dat te

kunnen, jezelf geheel op durven te laten gaan in iets positiefs, je eigen concepten over goed en kwaad loslaten.

Mijn denken valt stil. Wat valt er nog te denken? De klanken vibreren in mijn lichaam, mijn ademhaling wordt steeds dieper, mijn stem wordt zwaarder, alsof ik steeds dieper afdaal in mezelf, alsof heel langzaam een oerkracht tot leven komt. Steeds harder zing ik mee met de monniken, ademhaling na ademhaling. Ik los op in de klanken, in een grenzeloze openheid en vrijheid. Ik ben volledig wakker en aanwezig, en tegelijkertijd vallen alle noties van ruimte en tijd weg. Ik ben de ruimte.

Als we na twee uur worden afgelost, sta ik met tegenzin mijn plekje af aan de volgende ploeg. Ik rijd -nog steeds in het donker- terug naar het dorp om nog een uurtje te slapen. Ik snap er niets van, ik ben uitgeput, ik doe vrijwillig mee aan zinloze nachtelijke rituelen, maar ik voel me licht en helder, bijna vrolijk.

Bij de afsluiting van de retraite help ik mee met opruimen. De vloer ligt vol met rijst die door iedereen rond is gegooid als offer aan de beschermgoden. Samen met anderen veeg ik de rijst op grote hopen, ik stapel stoelen, help met het inpakken van de geluidsapparatuur en ik denk aan mijn terugreis. Ik heb afgesproken om terug naar Nederland te rijden, maar is het niet beter om naar Berlijn te gaan? Is dat niet veel duidelijker voor iedereen?

Op de galerij hoog boven ons zie ik de tulku met wie ik af en toe oogcontact had. Samen met een paar monniken leunt hij over de reling en kijkt tevreden naar alle bedrijvigheid in de tempel. Als hij me ziet, gebaart hij naar me dat hij me wil spreken. Ik wijs op mijzelf en maak een vragend gebaar. Ja, ja, hij lijkt echt mij te bedoelen. Ik blijf verbaasd staan. Een moment later is hij de trappen al afgekomen en loopt kaarsrecht op me af. Hij trekt de vertaler -waar komt die ineens vandaan?- met zich mee. De tulku komt vlak bij me staan en kijkt me heel vriendelijk en tegelijkertijd ernstig aan. Als hij er zeker van is dat hij mijn volle aandacht heeft, spreekt hij een paar Tibetaanse woorden uit. Zijn ogen laten mij niet los terwijl hij met een handgebaar de tolk aanspoort om de vertaling te geven. Ook als de tolk begint te praten, houdt de tulku mijn blik vast en knikt hij me toe, alsof het echt waar is wat hij zegt, hij heeft het gezien, hij weet het zeker en hij wil mij ervan doordringen:

‘You are a good human being’.

Ik glimlach beleefd en knik schaapachtig dat ik begrijp wat hij zegt, maar dat is een leugen. De woorden gaan mijn begrip te boven. Ik raak in verwarring, waarom zegt hij dit? Waarom komt deze vriendelijke Tibetaan naar mij toe, naar deze westerse neuroot, een ziekelijke narcist die verdrinkt in zelfhaat en zelfbeklag. Waarom is het belangrijk

dat ik dit hoor? Tuurlijk, het zal best waar zijn dat ieder mens in essentie goed is. Dat is zo ongeveer het eerste wat je hoort als je begint op dit pad. Jaja, we zijn allemaal verlichte Boeddha's. Ik weet ook dat het waar is, ik kan dat moeiteloos begrijpen als ik denk aan anderen. Maar voor mij ligt dat anders; als mensen werkelijk zouden weten wat er in mij omgaat terwijl ik zo stil op mijn kussentje zit, als mensen mijn giftige agressie, arrogantie en gore seksuele fantasieën werkelijk zouden zien, dan zou ik onmiddellijk opgepakt worden en zonder aarzeling voor eeuwig opgesloten worden, ofwel in een inrichting, ofwel -misschien beter- in een donker hol, diep in de aarde, ver weg van het zonlicht en het leven.

En nu komt deze vriendelijke man met zijn heldere blik, zijn schone wangen, zijn gladde dunne lippen, zijn moeiteloze glimlach en zijn volstrekt natuurlijke aanwezigheid mij dit zeggen. Deze man heeft mij dagenlang kunnen zien, terwijl ik ondergedompeld werd in het geweld van de drupchen. Hij heeft vast al mijn fantasieën en mijn weerstand gezien, hij heeft mijn ontredde geïdentificeerd, de verlamme besluiteeloosheid. En nu staat hij voor me, boort zijn blik vast in die van mij. Hij laat me niet ontsnappen, ik kan me er niet vanaf maken met een grapje of een beleefd gebaar. Ik voel me als de gans die gevoerd wordt met mais: hij houdt me vast en dwingt mij om het goede te accepteren. Hij herhaalt zijn woorden en weer zegt de tolk dat ik een 'good human being' ben. Ik begrijp niet wat hij zegt, ik kan het niet geloven. Maar de boodschap is zo ondubbelzinnig, en de tulku is zo vastbesloten, dat de kracht van de woorden mijn hart begint binnen te sijpelen. Ik word licht en voel een diepe, troostrijke liefde. Zo wil ik sterven.

Van de terugweg herinner ik me alleen dat ik heel rustig heb gereden, terug naar de Betuwe.

Na mijn terugkomst zit ik op een avond op mijn studeerkamer voor me uit te kijken. Maaïke komt even langs. Ze is eindeloos geduldig en liefdevol. Eigenlijk lijkt ze wel op de tulku! Ze brengt thee en chocola. Ze leunt tegen mijn bureau, babbelt wat en probeert me op te monteren. Ik word wanhopig van mijn onvermogen om haar liefde te beantwoorden en blijf als een stuk hout voor me uitkijken. Dan vraagt ze of ik nog steeds aan 'die vrouw' denk. Ik zou 'ja' willen zeggen, maar krijg het niet uit mijn mond. Ik knijp mijn mond samen en knik, alsof ik een moord beken. Mijn hart bonst, ik kan me niet verroeren. Volkomen verlamd zit ik in mijn draaistoel. Minutenlang zitten we zo bij elkaar.

Dan pakt ze heel rustig het blad met de thee weer op en zegt dat ik dan maar naar Berlijn moet gaan.

(...)