

Zen en de prijs van een zak patatten

Nagezien George

Metafoor sprak met Johan Leemen over zijn eigenzinnige vormgeving van het transpersoonlijk therapeutisch werkveld.



Dag Johan, om je wat te situeren: in wat voor omgeving groeide jij op?

Ik groeide op in het kleine stadje Tongeren - toen een boerengat - in een heel traditioneel en Katholiek midden. Van ons moeder heb ik leren bidden. Het grote wonder is, vind ik, dat ik met die achtergrond nooit een aversie heb gekregen, wat veel leeftijdsgenoten wel hadden. Ik heb al vroeg vreemde ervaringen gehad. Zo herinner ik me nog goed dat ik in een speeltuin was en op de bodem van een schommelbootje lag. Alles was rust en één. Het nadeel van zulke belevenissen is dat je op zoek gaat naar dezelfde ervaring. Anderzijds was ik ook geprikkeld, naar die richting getrokken en dat is dan weer het voordeel. Ik noemde deze ervaringen raar en vreemd omdat ik toen niet wist wat het was en er ook niet met iemand over kon spreken. In mijn gevoel had ik deze ervaringen niet zomaar. Pas vele jaren later door workshops te volgen bij Douglas Harding en Richard Long, riepen die experimenten terug beelden op van die eerste ervaringen.

Wat heeft deze vroege omgeving je gegeven?

Mijn omgeving was heel formeel op vlak van religiebeleving. Ik kreeg richtlijnen als: lezen van het evangelie, de Bijbel, psalmen. En ook m.b.t. de Christelijke meditatie: een tekst lezen en daar over denken. Maar dit alles voldeed niet. Indertijd ging ik regelmatig 'kluizen'. De eerste dagen waren een en al worsteling. "Wat moet ik nu hier doen en doe ik het wel goed?..." Want zo gaan zitten, dat kon gewoonweg niet. Niets doen was het oorkussen van de duivel, dat was er ingepompt. Wat heeft me dat dan opgebracht? Ja, miserie eigenlijk! Veel onrust en vragen, waar niemand een antwoord op gaf waar ik iets mee kon.

Ik weet dat ik voor het eerst geproefd heb van een serieus antwoord in een boek over het Jezusgebed. De korte vorm is de naam van Jezus herhalen als een soort mantra. De lange vorm is "Jezus, Zoon van God ontferm U over mij." En dat laat je dan vanuit het hart komen. Deze gebedsvorm komt vooral uit de Griekse en Russische Orthodoxe monnikenkloosters...

Dat eerste antwoord op mijn vragen dat ging over rust... En dat het iets is van het hart. Het gaat niet over veel denken en doen. De klassieke Christelijke vorm van meditatie vond ik nogal vermoeiend: een tekst lezen en dan haast een vorm van breinstormen doen. Als er dan niets kwam dan had ik het gevoel dat ik het niet goed had gedaan.



Nu zijn vele vormen van meditatie gangbaar geworden, maar toen was dat nog onbestaande. Het zo mijn eigen weg zoeken heeft veel tijd gekost en veel miserie, onrust en verwarring gebracht.

Je hebt veel gebrek aan goede begeleiding ervaren, heeft dat iets opgebracht?

Wel, misschien de "zendo". Mensen op weg helpen. Gisteren zijn we een nieuwe trimester begonnen, met acht inschrijvingen. Als je dan de vraag stelt: "Wat brengt je naar hier, wat zoek je?" Dat gaat allemaal in de richting van rust, inkeer, stilte, zingeving... En dan de mensen bij de hand nemen en op weg helpen via meditatie naar rust, stilte en dat onnoembare diepe in onszelf. Ja, nu bedenk ik dat dat misschien wel komt omdat ik zelf zo heb moeten zoeken met alle pijn en verwarring van dien. Dus ik speel een beetje wegwijzer: "U bevindt zich hier..."



Wat maakt dat je hulpverlener bent geworden, Johan?

Ik ben daar als het ware ingerold. Ik leerde de spiritualiteit van Charles de Foucauld kennen. Geïnspireerd door hem wilde ik het leven delen van gewone en arme mensen. Ik wilde een van hen worden, en aan de dokken gaan werken. Dat lukte niet. En dan ben ik gaan werken in een ijzergieterij langs het kanaal in Merksem. Ik wilde het leven delen van die mensen en daar ergens een transpersoonlijke of spirituele dimensie aan geven. Een zwaar auto-ongeval maakte een einde aan die droom: zware fysieke arbeid ging niet meer. De Jezuiten hebben mij dan gevraagd met buurtwerk te beginnen aan de Schijnpoort.

Ik wilde mensen iets bijbrengen van wat ik zelf had meegekregen. Was het missioneren? Als ik de fysiek moest hebben zou ik het nog willen doen. Nu zou het anders zijn: erbij zijn, niets willen winnen. Toen was het toch wat verkondigen maar op een stille manier. Dat is het mooie van de spiritualiteit van de Foucauld. In Antwerpen zijn er nog kleine zusters van Jezus. Ze verkondigen niet, zij zijn er gewoon en ze geven daardoor een signaal. De spiritualiteit van pater Bellen S.J. die mij vroeg om met buurtwerk te beginnen, sloot daar mooi bij aan.

Mijn thuis is daarin toch bepalend geweest: ons moeder deed aan "goede werken" en die pakte me mee als ze op bezoek ging bij mensen die in woonwagens woonden en die armoede en kou leden. Dat gaan helpen is me met de paplepel ingegeven. Ook op andere terreinen heb ik het gevoel dat mijn leven 'gestuurd' werd en wordt. Dat ik als het ware van het ene in het andere rol. Toen ik een halfjaar buurtwerk deed,

kwam er een dakloze bellen voor onderdak en ik gaf hem een bed. En dan komt er nog één en nog één. Ik ben dan verhuisd naar een grotere woonst met meer mogelijkheden... En zo vloeide dat verder.



Zo ontstond 'Het Net' een opvanghuis voor jongeren en later 'De linde' voor dakloze mannen en 'Het Withof' – een kasteeltje in Schoten – kregen we in bruikleen voor dakloze vrouwen met kinderen.

Uit de nazorg van het opvanghuis 'De Linde' ontstond dan weer 'Het Lommer'. Zo komt uit het een het ander voort. Ik laat me meedrijven en zeg af en toe 'ja'.

Tijdens een barbecue in 'Het Withof' voor de mensen van 'De Linde' en aanhang, waarbij er meer dan honderd mensen waren, kwam er iemand naast me staan en die zegde: "ja ja, dat komt ervan als ge ene een beddeke geeft." Dat is een prachtige samenvatting.

Interactionele Vormgeving ben je daar dan ook ingerold...?

Daar ben ik ook ingerold. Eén van de voorwaarden om als opvanghuis (De Linde) gesubsidieerd te worden, was bijscholing van het personeel. Zo ben ik bij E.A. gekomen. Toen men in E.A. met een therapeutenopleiding begon vroeg Bruno of ik me niet wilde inschrijven: "Het was echt iets voor mij". En ik vond Bruno een verstandig man, dus ik heb naar hem geluisterd.

De opleiding was belangrijk qua inzichten en persoonlijke groei, maar hoe of wat kan ik niet goed duiden. Een aantal mensen die de opleiding volgden, kwamen duidelijk om therapeut te worden en dat was niet in eerste instantie mijn idee of bedoeling. Ik wilde een inventaris maken voor mezelf : "wat heb ik al in huis en misschien komt er wel wat bij..."

Ik hoor dat de hulpverlening voor jou van huis uit heel natuurlijk verweven was met het spiritueel zijn.

Ik heb heel lang het gevoel gehad: "Ik ben graag gezien, ik wentel mij in liefde." Soms overviel dat gevoel mij gewoon op de fiets, de tranen biggelden mij dan over de wangen. Dat kan je niet voor je zelf houden, dat gevoel van overvloed wil je delen.

Het kluizenaarsbestaan heeft mij heel mijn leven beziggehouden en er blijft een stil verlangen. Er zijn voor anderen is de tegenhanger daarvan. Het is constant een zoeken.

Hoe ouder ik word des te meer ik begin te neigen naar een teruggetrokken leven. Eenzaamheid in de zin van “één-samen”. Misschien eindig ik zo nog eens...

Het zitten, verrijkt dat heel concreet de hulpverlening?

Ja, mijn werk heeft zeker en vast vruchten geplukt van mijn meditatief leven. Als je zo uren gaat zitten, word je op zijn minst wat geduldiger. En dat is iets wat je erg nodig hebt als je met gekwetste mensen gaat werken die vallen, opstaan, vallen, opstaan...



Wanneer ik tijdens de meditatie rustig en stil word, komen er soms inzichten. Inzichten over het wonder van het leven en het wonder van de Ander.

Maar ook het inzicht dat ik daar geen ballen van versta, maar me er alleen maar over kan verwonderen. En door aandachtig aanwezig te zijn in zazen heb ik ook beter leren kijken: de droefheid van mensen kan je soms van hun wezen aflezen, intense droefheid.

Heeft hulpverlening je spirituele ontwikkeling bevorderd?

Natuurlijk: als je met gekwetste en getekende mensen werkt, kan je niet gaan zweven, er is weinig gevaar in een ivoren toren te geraken. En dat vind ik heel belangrijk. Er is een tijd geweest dat ik in 'De Linde' op de bezoekerskamer ging mediteren. En als je dan achteraf in het trappenhuis iemand tegenkomt, dan sta je gegarandeerd weer met je voeten op de grond!

Dat geeft basis aan de meditatiepraktijk. Confrontatie met de realiteit. Het is een uitdaging om wat je ervaart in meditatie te integreren in het dagelijks leven. Als je niet kan praten over de prijs van de patatten, ben je niet goed bezig.

Je zit niet op het kussen voor jezelf alleen. Het is een een-saam-heid. Ik ben ervan overtuigd dat verlichting op zich niet zo moeilijk is, het kan u zomaar in de schoot geworpen worden, of sommige mensen maken het onbewust mee. Maar hoe integreer je dat, dat gebeurt tussen mensen.

De essentie van meditatie is mededogen. Daar draait het allemaal om. De soetra die wij soms lezen op het eind van de zazen gaat over mededogen en handelen. Waar de grootste miserie is, daar aanwezig zijn. Als er geen mededogen en geen liefde is voor alles wat je meeneemt op dat kussen, dan ben je niet goed bezig.

Er wordt gezegd dat mediteren de neurose vermindert als in een schoonmaakproces...

Ik ken mensen die al jaren serieus en consequent mediteren. Die van sesshin naar sesshin lopen, en die op vlak van hun persoonlijke problemen geen bal hebben gedaan. Dan vraag ik mij af wat voor zin heeft dat mediteren. Therapie gaat met meditatie hand in hand, daar ben ik van overtuigd. We zijn de grootste bedriegers naar onszelf toe. Als je op je kussen zit en er komt van alles naar boven maar je laat het niet toe, dan is dat toch pure verdringing. Je moet daaraan werken, en meestal kan je dat niet alleen met meditatie, daar is hulp bij nodig van mensen die de gave hebben om diep te kijken. In de oude Griekse en Russisch Orthodoxe kluizenaarstraditie komt er elke dag een monnik vragen hoe het met je is. Je moet je ervaring, je pijn en angst onder woorden kunnen brengen. Als je een duivel tegenkomt of je shit, moet je er iets over kunnen zeggen, dat is belangrijk.



Jan van Delden noemt dat de 108 Jantjes. Ook na een 'aha ervaring' kom ik mijn 108 Johannekes tegen. Ik ben nog een even grote controlefreak, ik ben nog even opvliegend als tevoren. Je kan die 108 'ik-jes' niet ontkennen of uitschakelen, wel kun je leren ze te omzeilen soms op listige manieren, dan weer op een moedige manier. Het verhaal van Odysseus is een mooie metafoor.

Zijn thuisreis was vol gevaren waarbij hij soms moedig, listig en sluw te werk ging. Uiteindelijk komt hij helemaal alleen thuis aan en alle bagage is verdwenen op zee. Zo is het ook in zen: we moeten meer afleren dan bijleren.

Het ik of ego is een gemeenschappelijke term in spiritualiteit en in therapie...

Je moet een 'ik' hebben om het te kunnen afbreken. Je moet eerst zorgen dat er een sterk ego is, om stevig in het leven te kunnen staan. Hoe kun je nu de ervaring van op het kussen in het leven integreren als je geen ego hebt?

Maar je kan eindeloos blijven graven in je verleden en bouwen aan een sterk en gezond ego, pijn verwerken, bevestiging krijgen bij een therapeut. Je kan je daar in blijven wentelen. Dus op zeker moment moet het genoeg zijn, en moet je zonder die kruk kunnen lopen. Met een goed stevig ego kan je gaan kijken: "Waaruit bestaat mijn goed onderbouwd stevig ego?" Dat is niets. Eigenlijk zijn we dat ons hele leven aan het opbouwen, en het is niets.

Er zijn Advaita teksten die dat mooi zeggen, en Douglas Harding heeft daar ontzettend veel verhelderende oefeningen rond ontworpen. Zoals de oefening van het wijzen (zie kader). Dat doet toch wel iets. Het is praktisch, het heeft ontzettend veel hier en nu gehalte. Vanuit de Bron kijk je naar de wereld. En de wereld speelt zich hier af, in die Bron. Ik kom bij die Bron terecht vanuit mijn wezenskern. Naar die binding ben ik jaren op zoek. Ik word daar bij momenten heel stil van. Die wereld en die Bron dat is één en hetzelfde. Het is niet iets om te snappen, je kan er alleen maar van proeven.

Boogschieten Johan, dat is wel een heel aparte vorm voor iets meditatiefs?

Ik heb een workshop meditatief boogschieten gevolgd bij Lieven Ostyn. Het werd een piekervaring die ik niet vlug zal vergeten. Op zeker moment was er duo schieten waarin je als het ware de ziel van de ander moet zoeken... Ik mocht dat toevallig met hem doen, en dat was één schot. Dat was één inslag, precies twee pijlen door één persoon geschoten. Dat is niet alleen uitwendig, van binnen gebeurt er iets, die eenheid, die verbinding. Ook de mensen die toekijken voelen dat. Ik heb voor de rest van de namiddag niet meer geschoten, en de volgende dag ben ik een boog gaan kopen.

Met hulp en steun van mijn leraar ben ik voortgegaan op die weg: "Wat is dat, wat gebeurt er nu?" Veel lectuur is er niet over, ook dat is een zoektocht. Maar het gaat bij het boogschieten veel verder dan tot rust en ontspanning komen. Het hart wordt geraakt, het 'ik' lost op. Het meditatief boogschieten heeft ook een therapeutische waarde. Je komt je schaduwzijde tegen. Je komt je 108 ik-jes tegen, in het niet kunnen lossen van de boog, in het evengoed willen schieten dan je vorige goede schot, in het ernaast schieten... Maar als je echt goed schiet, dan heb je alles losgelaten: doel, prestatie... Dat overkomt je en dat vind ik het boeiende van boogschieten. Als je daar nog de experimenten van Douglas Harding kunt aan koppelen... dat is zalig.

Je bent op een bepaald moment gaan Durckheim tekenen...

Op 21 september 1997 kreeg ik 's avonds een telefoontje: "Johan wil je niet meegaan naar het Durckheimcentrum in Rütte (Zwarte Woud, Duitsland). En dus ging ik mee naar Rütte. Het werd een heel ingrijpende ervaring. Eén van de steeds terugkerende oefeningen is het meditatief tekenen. Het is op Jungiaanse leest geschoeid, en heeft alles te maken met oerbeelden, waar wij duidelijk een binding mee hebben. Al naar gelang het proces waarin je zit, veranderen de beelden die je tekent.



Het tekenen geeft iets van energie, een gevoel van herkenning, van thuiskomen. En zo kun je van alles leren over je eigen ik-je, en hoe dat werkt. Net zoals bij de meditatie vallen tijd en ruimte soms weg en dat geeft een hele speciale ervaring. Ik vind het tekenen een heel sterk medium om te komen bij jezelf. Maar ook om erbij te komen als dat 'ik' zich af en toe oplost.

Mijn eigen ervaring in het met de linkerhand tekenen is dat die hand haar eigen weg gaat. Ik weet dat ik de eerste keer constant aan het denken was: "Wat doe ik nu... dat gaat op niets trekken...", en toch bleef die hand haar gangen gaan. Heel gek. Het gekste was dat die tekening nog mooi was ook. Maar mijn 'ik' of wat er voor doorgaat, kon die hand niet achterhalen.

De mensen van het centrum in Rütte zijn heel inspirerend geweest voor mij, en met name Andreas die 'leibarbeit' geeft. Hierbij word je zacht maar heel intens aangeraakt. Als je dan vraagt wat hij doet dan zegt hij: "Ich suche deine Seele", en ik geloof nog dat hij dat kan ook. Ik ben nog andere knappe mensen tegengekomen zoals Maarten Houtman, Thich Nhat Hanh. Ontmoetingen met zulke mensen slaan vonken. Ze hebben een spirituele transpersoonlijke dimensie en ik heb ontdekt dat maar weinig mensen daar voeling mee hebben.

Ontbreekt het spirituele dan bij sommige mensen die therapeutisch werken?

Ja, dat vind ik wel. Als je tekent en ik zie je heel veel zwart maken, en de stukken krijgt vliegen in het rond, dan is het voor mij duidelijk: je bent kwaad. Maar de vorm van de tekening die je maakt, dat kan een perfecte cirkel zijn, dat zegt veel meer. Dat is ook een signaal naar een spirituele dimensie die verborgen zit onder die agressie. Als je op de therapeutische toer gaat, ga je naar die agressie. En dat is goed, maar het mag daar niet bij eindigen. Je moet kunnen laten zien wanneer de cliënt daar rijp voor is dat er veel meer zit dan agressie. Je moet kunnen laten voelen dat er een link is met het spirituele, het transpersoonlijke. En zo kom je er weinig tegen. Men blijft hangen op niveau van het therapeutische.

Voor echte transpersoonlijke therapie moet je eens geproefd hebben van hoe dat is aan de overkant... Of een vermoeden hebben van... Ja, bij tekenen en 'leibarbeit' zie je veel naar boven komen. Wanneer je dan iemand hebt die dat ziet... en die je dat kan laten zien of voelen, dat is verruimend, dat geeft energie. Dan ben je niet alleen bezig met je probleem.

Tot slot Johan: is er nog een belangrijk vraag die ik niet heb gesteld?

Misschien "Wanneer mag ik eens meegaan naar Rütte?"...

Christel Brughmans