

Er moet een betere manier zijn!

*Een reis naar wonderbare vrede*

## **Colofon**

ISBN: 978 94 6365 168 4

1e druk 2019

© 2019, Fokke Slootstra

Exemplaren zijn te bestellen via de boekhandel  
of rechtstreeks bij de uitgeverij:

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

[www.elikser.nl](http://www.elikser.nl)

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

# Er moet een betere manier zijn!

*Een reis naar wonderbare vrede*

Fokke Slootstra





## Inhoud

Proloog	9
1 Mijn zencarrière	15
2 En jij maar mediteren!!!	27
3 Nog 24 uur te leven!	35
4 Op je veertigste weer naar school!	43
5 Ons ik gelooft in sprookjes!	51
6 En weer een afscheid!	57
7 Hoe meer licht, hoe meer schaduw!	61
8 Ego: onze grootste vriend of vijand?	67
9 Waar wil ik nu aan ontsnappen?	73
10 Ontwaken door een droom!	81
11 En het ego leest ook nog op je schouder mee!	87
12 Wat je ziet ben je zelf!	95
13 Wie eet er niet van twee walletjes?	101
14 Een schepping van God	109
Epiloog	113
Noten	121
Genoemde boeken	123
Biografie	125



*Luister,*

*misschien vang je wel een vleugje op van een aloude toestand, niet geheel vergeten, vaag wellicht, en toch niet helemaal onbekend, zoals een lied waarvan de naam allang vergeten is en waarvan jij je de omstandigheden waarin je het hoorde totaal niet meer heugen kan.*

*Niet het hele lied is jou bijgebleven, maar slechts een zweem van een melodie, niet gebonden aan een persoon, een plaats of iets bepaalds. Maar jij herinnert je, alleen al aan dit fragmentje, hoe liefelijk het lied was, hoe wonderschoon de omgeving waarin jij het hoorde en hoezeer jij degenen liefhad die daar aanwezig waren en daar luisterden met jou.*

*De noten zijn niets. Toch heb jij ze bewaard, niet omwille van henzelf, maar als subtiele geheugensteun voor wat jou tot tranen toe bewegen zou als jij je kon heugen hoe dierbaar het jou was. Je zou het je kunnen herinneren, maar je bent bang omdat je gelooft dat je de wereld die je sedertdien hebt geleerd, verliezen zou.*

*En toch weet je dat niets in de wereld die jij hebt geleerd, jou ook maar half zo lief is als dit.*

*Luister, en kijk of jij dit aloude lied herinnert dat je zo lang geleden kende, en dat jou dierbaarder was dan enige melodie die jij jezelf sindsdien hebt leren koesteren.*

*(Een Cursus in Wonderen, Tekstboek, hoofdstuk 21, par. 1)*





## Proloog

Grappig! Ik zie mezelf nog zitten op mijn eerste meditatieavond in De Kosmos in Amsterdam. Het is een soort thuis-komen, een diep vermoeden dat dit een goed pad is dat naar waarheid en vrijheid kan leiden. Ik heb er al veel over gelezen en wat me aanspreekt is om niets aan te nemen op het gezag of het geloof van een ander, maar steeds zelf onderzoeken: wat klopt er en wat klopt er niet. Als ik toen had geweten dat deze innerlijke reis naar het geheim van het leven meer dan dertig jaar zou duren, was ik er waarschijnlijk nooit aan begonnen. Als ik toen had geweten dat ik vele spirituele stromingen moest volgen en met pijn in mijn hart er ook vele weer moest loslaten, was ik er waarschijnlijk nooit aan begonnen. Als ik toen had geweten dat ik heel veel vrienden en vriendinnen op het pad zou verliezen, was ik er waarschijnlijk nooit ... Je weet het al.

Hoe komt het dat ik een innerlijke reis ben gaan volgen, is misschien gelijk een vraag die bij de lezer opkomt. Ik weet nog dat ik als zesjarig kind voor het eerst geconfronteerd werd met de dood. Mijn oma was overleden, terwijl het net feest in het dorp was. Een heel vreemd contrast: blijde en enthousiaste mensen die naar de feestweek gingen en thuis een vader die ik voor het eerst in mijn leven zag huilen! En kon ik dan ook zomaar doodgaan, net als mijn oma?

Ik begreep het niet en weet nog goed hoe ik houvast zocht. We hadden een dikke Friese bijbel, daar moesten toch wel de antwoorden in staan. Ik kon geen Fries lezen, dus de woorden zeiden mij niet zoveel. Ik had bedacht dat ik elke

avond voor het slapen daar maar een stukje in moest lezen, dan zouden de antwoorden wel komen. Gelukkig vergeet je dat als kind ook gauw weer en bij mij thuis werd ook nauwelijks gepraat over het overlijden van mijn oma. Ik was ook niet bij de begrafenis.

Wat ik niet vergeten ben, is dat als puber en als jonge twintiger steeds weer de vraag bovenkwam: wie ben ik eigenlijk? Als ik lang met deze vraag bezig was, kon ik haast panisch worden van angst. Later begreep ik dat dit eigenlijk een vorm van doodsangst was, bang om te verdwijnen, bang om op te lossen in het grote Niets.

Een innerlijke reis volgen, lijkt een beetje op gaan trouwen en op kinderen krijgen. Als we alles van tevoren weten, beginnen we er niet aan! Gelukkig weten we maar weinig van tevoren en dat zorgt ook voor een zekere ontvankelijkheid en regelmatig ook voor een flinke dosis naïviteit.

In dit boek worden een aantal spirituele stromingen en een vorm van psychotherapie besproken die me erg veel gegeven hebben en daar ben ik erg dankbaar voor. Aan de andere kant is het ook goed om te beseffen dat elke stroming ook schaduwkanten heeft en vaak op een bepaalde manier cultureel gekleurd is. Toen ik ermee in aanraking kwam eind jaren tachtig van de vorige eeuw stond er nog veel in de kinderschoenen. Aan de andere kant was er vaak wel nog een zekere puurheid en was men veel minder uit op commercieel gewin dan wat ik nu vaak om me heen zie. Blijkbaar ontkomen we er in het Westen niet aan om aan vrijwel alles een prijskaartje te hangen!

Als ik trouw was gebleven aan één stroming was waarschijnlijk het hele pad heel anders gelopen. Het voordeel van dit beschreven pad is dat ik, door er diverse keren uit te stappen, kritischer kon kijken en op een gegeven moment door kreeg dat elk pad, elke spirituele stroming, ook maar een kijk is, een perspectief is op hoe je naar jezelf en de wereld kijkt. Dit perspectief is nooit de waarheid, het is als een vinger die naar de maan wijst.

Ik hoop dat dit boek voor jou als lezer een inspiratiebron mag zijn, als een vinger die naar de maan wijst. Als je naar Zuid-Afrika wilt, dan heeft het weinig zin een grote kaart van Zuid-Afrika te pakken en erop te gaan zitten in de illusie dat je nu wel in Zuid-Afrika bent. De enige manier die werkt is zelf stappen te zetten, zelf te ervaren. Want het mooie is dat het geheim van het leven niet gekend of begrepen kan worden, maar wel ervaren kan worden.

Dat ervaren gun ik ieder mens, waarbij het een wonder is dat we vaak eerst geloven dat we bergen en bergen werk moeten verzetten. Meestal pas na vele jaren ontdekken we op een gegeven moment dat juist ontspannen, rustig zitten, even helemaal niets doen een poort is waardoor het mysterie van het Leven zich kan ontvouwen en in al zijn schoonheid en soms wreedheid zichtbaar kan worden.

Zoals de begeleidster van de geboorte-en-doodworkshop me vertelde: vuur moet je eerst naar de aarde brengen. Ik ben nogal een vuurtype en vergat regelmatig in mijn enthousiasme dat het vuur eerst naar de aarde gebracht moet worden. Dat is blijkbaar de levensles die ik ook moest leren. Ook genoot ik bij diverse stromingen van een heerlijke staat van

welbevinden, die ik op een gegeven moment ging koesteren en steeds weer opnieuw dacht te moeten vinden. Hoezo verslaafd aan verlichting?

Na vele strubbelingen en tientallen keren tegen de muur geknald te zijn, ging het langzaam dagen! Ik moest vele malen door de poort van niet-doen wandelen, voordat er uiteindelijk ontspanning en een ontwaken plaatsvond. Ik moest vele malen de valstrikken van het ego onder ogen komen, elke keer weer verbaasd hoeveel er onbewust is en hoe makkelijk we van zaken weggijken, de beroemde blinde vlekken. Langzamerhand kan ik steeds meer rusten in mijn ware aard en lukt het om steeds meer vanuit liefde te denken en te handelen in plaats vanuit angst. Eindelijk komt het vuur meer en meer op de aarde, of zou je moeten zeggen: in de hemel?

*Je zit rustig,  
je doet niets  
de lente komt  
en het gras groeit vanzelf*

*(een bekend Zen gedicht)*



# 1 Mijn zencarrière

Ik zit op een avond in de trein van Dordrecht naar Amsterdam. Het is midden jaren tachtig vorige eeuw. Ik ben nog jong, 27 jaar, en op weg naar een spiritueel centrum, De Kosmos genoemd. Er stond een miniadvertentie in de krant: *Introductieavond zen door Maarten Houtman*. Ben nieuwsgierig, heb wat zenboeken gelezen en wil er wat mee doen. Zoals in een van die boeken stond: *Neem niets aan, geloof niets, maar ga zitten en onderzoek zelf*.

Zenmeditatie staat nog in de kinderschoenen in Nederland en ik wil het graag aan den lijve ervaren. Bij binnenkomst in De Kosmos staat bij de ingang een groot bord waarop staat waar ik moet zijn. In een klein lokaaltje staan wat mensen te praten. Ik stel me voor en maak kennis met een wat oudere, rustige man: Maarten Houtman, een van de zenspioniers in Nederland. Maarten houdt een kort praatje, geeft wat instructies over de zithouding en laat een belletje klingelen. Ik geniet van het zitten, de rust en het niets hoeven. De tijd vliegt voorbij. De zoektocht naar vrijheid en waarheid is vandaag begonnen!

Stap voor stap duik ik het zenwereldje in. Het is intrigerend, nieuw en zo totaal anders dan wat ik ken en hoe ik op het Friese platteland opgevoed ben. Mijn ouders snappen er weinig van, maar laten me het gelukkig zelf uitzoeken. Ik geniet van de rust en de sfeer die zen uitstraalt en na een aantal weken oefenen, doe ik mee aan een week retraite van Maarten, ergens in Gelderland. Het is een groep van ongeveer twintig mensen en de meditaties worden afgewisseld met tai chi-oe-

feningen. Ik vind het geweldig. Er is een ongedwongen sfeer. Er wordt goed op vragen ingegaan en de tai chi-oefeningen zijn heerlijk om te doen en zorgen voor steeds meer losheid en ontspannenheid. Al snel word ik smoorverliefd op een leuke vrouw en droom regelmatig lekker weg op mijn kus-sentje. Ik heb op dat moment verkering en weet niet zo goed raad met de verliefdheid.

In de trein op weg naar huis zit een andere jonge vrouw en ik vertel honderduit over mijn ervaringen van die week. Nog nooit heb ik me zo open en spontaan gevoeld. Het is een heerlijke staat van zijn, die een aantal dagen aanhoudt en, zoals ik jaren later hoor, in zen *positieve samadhi* genoemd wordt. Iets wat ik nog vaak mee zal maken en ook iets ver-slavends heeft, maar daarover later meer.

Via het tijdschrift *Zen* ontdek ik steeds meer. Na een stil-teweekend in de Tiltenberg in Vogelenzang, een prachtige plek met een mooie kapel, besluit ik dat het nu wel tijd wordt voor het echte werk. In de Tiltenberg komen regel-matig ‘echte zenleraren’ die retraites geven. Er is een Duitse vrouw, Prabhasa, die me op de een of andere manier aan-spreekt en in november volg ik mijn eerste zenretraite, ook wel *sesshin* genoemd. Ik ga gelijk maar de volle tien dagen. Hoezo een vuurtype?

Het is een totaal ander gezelschap dan bij Maarten. Er lopen mensen in zwarte gewaden rond en er zijn veel deelnemers uit Duitsland en een paar uit andere landen. Als we de eerste keer met zo’n dertig deelnemers in de grote, koude kapel zitten van de Tiltenberg kijk ik mijn ogen uit. Ook het pro-gramma is wel even andere koek: ’s ochtends om halfvijf op-



staan, dan allerlei rondjes zit- en loopmeditaties doen en pas om ongeveer acht uur ontbijten, heerlijke drabbige pap! En na de introductieavond, waarbij gesproken wordt, gaat alles verder in stilte. Alles maar dan ook alles wordt aangegeven door bellen. Wonderlijk hoe snel je dat dan doorhebt. De bel gaat en als een pavlovhond maken we een buiging. Een mens leert zo snel!

De eerste ochtend na het vroege opstaan zit ik half bibberend in de meditatiezaal annex kapel. Tot mijn grote schrik loopt er iemand rond met een grote stok op zijn schouder. Hij loopt dreigend door de ruimte. Plotseling maakt een van de deelnemers een buiging. De samoerai, dat is wat ik ervan maak, buigt terug, gaat voor haar staan en mept haar klappend met de stok op de schouder. En dan op de andere schouder. Pang, Pang! Verstijfd van schrik kijk ik het aan: waar ben ik in hemelsnaam in terechtgekomen? Gelijk denk ik terug aan het gemoedelijke sfeertje bij Maarten en ik wil het liefst dat ik hier nooit aan begonnen was. Hoe kom ik in godsnaam hierdoorheen, wie was er ook alweer zo gek om maar gelijk tien dagen te gaan? Met stramme benen strompel ik als de bel is gegaan naar de pap.

Rond tien uur word ik wat rustiger. Het is tijd voor het praatje van de lerares. Gespannen en nieuwsgierig kijk ik hoe ze de kapel binnenschrijdt. Ze is gekleed in een bruin gewaad en kijkt wakker en geconcentreerd de ruimte in. Ze is niet groot en heeft een natuurlijke charme en directheid. Ze praat over Boeddha, boeddhisme en liefde en ik voel me gelijk thuis, wat een bijzonder mens!

's Avonds wordt het helemaal bijzonder. Mensen die dat

willen, kunnen naar Prabhasa toe voor een persoonlijk onderhoud. Hoe al deze zaken verlopen, is de eerste avond uitvoerig besproken door de assistenten van Prabhasa. Niets wordt aan het toeval overgelaten. Het gaat er allemaal zeer gedisciplineerd, gestructureerd en super Japans aan toe. Niet zo gek als je bedenkt dat Prabhasa jarenlang student was van Sasaki Roshi. Een Japanse zenleraar die een klooster stichtte in Los Angeles, Mount Baldy genoemd, en later de leraar werd van onder andere Leonard Cohen, die hem een tijdje ook persoonlijk verzorgde, zoals te zien in de documentaire over het leven van Cohen: *I'm your man*.

Het verhaal gaat dat Prabhasa, na jarenlang student geweest te zijn, haar eigen pad wou gaan. Sasaki Roshi was het daar niet mee eens, waarna ze bij hem vertrok. Ze kende een Vietnamese zenleraar die haar inwijdde als lerares en haar de naam Prabhasa gaf. Deze bijzondere vrouw, geboren in Duitsland, ga ik vanavond bezoeken. Jippie!

Als op een gegeven moment de bel gaat, zie ik tot mijn verbijstering mensen opspringen en de kapel uit rennen. Jeetje, je moet er blijkbaar snel bij zijn om bij Prabhasa te komen! Er mogen totaal maar zes mensen weg en pas als eentje terug is, kan er weer iemand anders opspringen. Het houdt me in ieder geval goed wakker.

Na een aantal mislukte pogingen ben ik een keer de eerste. Ik loop de lange gangen van de Tiltenberg door en geniet van het gevoel van vrijheid en, o zo heerlijk, mijn benen kunnen strekken. Aan het eind van de gang is een kamertje en daar zitten vier mensen in meditatiehouding op een stoel roerloos te wachten. Ik sluit achteraan. Een assistent zit ervoor en

houdt de boel in de gaten, zeer vervaarlijk voor zich uitsta-  
rend. Ik heb zin om hem eens lekker te kietelen, maar houd  
me keurig in.

Op een gegeven moment hoor ik een nieuw belletje. Het  
komt uit de kamer schuin voor ons. De deur gaat open en  
een deelnemer loopt terug naar de kapel. De voorste in onze  
rij slaat op een gong en gaat de kamer binnen. Daar zit ZE.

Ik ga me opeens vreselijk druk maken over de buigingen.  
Als teken van respect dien je bij binnenkomst drie buigingen  
languit op de grond voor Prabhasa te maken, dan noem je je  
naam en je oefening. Ik heb nog geen oefening en hoe vaak  
moet ik ook alweer op die gong slaan? Shit, daar gaat het bel-  
letje alweer en we schuiven weer een plek op. Ik word steeds  
nerveuzer. Mijn Engels is ook niet zo goed en wat wil ik  
eigenlijk vragen? Al die anekdotes van barse zenleraren met  
hun nietsontziende methodes schieten door mijn hoofd. Dat  
slaan vond ik ook helemaal niets en bij Maarten hadden we  
lekker tai chi, hier is het zitten en zitten en zitten. Alweer  
dat stomme belletje.

Ik ben nu de voorste. Zal ik wel gaan, kan ik niet weg, hoe  
was die ingewikkelde buiging ook alweer? Opeens staat de  
vervaarlijk uitzierende assistent pal voor mijn neus. O jee, wat  
heb ik verkeerd gedaan! Hij gebaart naar de kapel. We moe-  
ten terug. Opeens dringt de verschrikkelijke waarheid tot  
mij door: het is blijkbaar tijd! Niets geen ontmoeting met  
mijn lerares. Niets geen buigingen of moeizaam Engels.  
Volkomen ontnuchterd, maar ook tien kilo lichter, verlaat ik  
het kamertje en ga weer braaf mediteren, wat een schouw-  
spel!

Heb ik me daar nu zoooo vreselijk druk om gemaakt?

De volgende ochtend zit ik weer in hetzelfde rijtje van vijf. De mensen die de vorige dag niet aan de beurt kwamen, mogen nu eerst. Ik zit weer braaf vooraan. De spanning is na de ervaring van gisteren volkomen weg. Ik doe mijn drie buigingen en zeg mijn naam. Ik kijk regelrecht in een wakker en open gezicht van Prabhasa: mijn lerares voor jaren, maar dat weet ik dan nog niet.

Ze vraagt wat ik oefen en ik antwoord dat ik mijn aandacht richt op de adem. Ze vraagt hoe en adviseert me de adem te tellen, steeds een tel op de uitademing. Dat heeft nog nooit iemand verteld en ik realiseer me dat ik nu met een echte meester van doen heb. Voor ik het weet, klinkt het belletje en al buigend verlaat ik het kamertje. IJverig ga ik in de kapel bezig met mijn oefening. Ja, ja, ik heb nu een echte oefening! De dagen verstrijken en ik geniet van het intense proces om steeds overal met je aandacht bij te zijn. Het in meditatie zitten, kost me niet zoveel moeite en na een paar dagen krijg ik mijn eerste *koan* van Prabhasa: *“How can you realize boed-dhanature when you are counting your breath?”*

Een koan is een paradoxale vraag waarop je mediteert en die in de rinzai zen-traditie veel gebruikt wordt. Prabhasa komt uit deze traditie en er zijn in de literatuur veel spannende verhalen te vinden over hoeveel moeite monniken doen om het antwoord op hun koan te vinden.

Ik probeer me meer en meer te focussen op de koan en oefen zelfs tijdens het eten en de sporadische momenten van vrije tijd. Er ontstaat een heel geworstel met de adem en de