TIJD

"In de compost van je leed zit je wens"

Interview met Tom Hannes

Marieke Genard

Tom Hannes is actief op verschillende vlakken: hij schrijft, acteert, filosofeert, werkt als coach en therapeut, zingt, begeleidt meditatiesessies en doet onderzoek. Dit alles vanuit het boeddhistisch kader waar hij van doordrongen is. Tom was negentien jaar oud toen hij een boekje las over het zenboeddhisme en wist: dit wil ik ook kunnen. Dat was de kick-off om dit alles te gaan onderzoeken. Hij was lange tijd zenboeddhistisch monnik. Nu woont hij met zijn gezin in Antwerpen waar hij zijn inzichten in deze West-Europese maatschappij voet aan de grond doet krijgen.

Vandaag en morgen

'In het *nu* leven' zien we steeds vaker opduiken als remedie tegen het haastige en drukke leven. In een themanummer rond Tijd wilde ik onderzoeken hoe we dit kunnen verzoenen met een loopbaandenken dat ook doordacht aan de toekomst werkt. Met deze vraag kwam ik terecht bij Tom Hannes, boeddhistisch filosoof en consulent, die een boek schreef met als titel *Leven in het Nu, een filosofische zoektocht*. Tijdens de eerste lockdown sloot ik wel eens aan bij zijn online meditatiesessies, het hielp me om de warwar aan gedachten in mijn hoofd even stil te zetten.

Op een zonnige ochtend ontvangt Tom me in zijn gespreksruimte, waar hij ook als therapeut werkt. Bij een kopje thee steken we van wal, het wordt een filosofisch gesprek over verleden, heden en toekomst. En over hoe mediteren in dit drukke bestaan kan helpen.

Is mediteren de manier om in het nu te komen?

"Voor mij is dat zo, maar daarom niet voor iedereen. Is dat je vraag? Het hangt ervan af wat je verstaat onder het nu. Ik wou een andere titel voor mijn boek: *De flinterdunheid van het bestaan*. Maar de huidige titel klopt ook wel, want het gaat over de vraag: wat bedoelen wij eigenlijk met onze tijd? Niet zozeer in meditatieve zin, maar over *nu* leven, in deze tijdspanne. Het overgrote deel van het boek gaat eigenlijk over het verleden, vanaf de big bang tot het huidige bestaan. Het probeert de achtergrond te geven van wat ons *nu* is. Het *nu* is helemaal niet neutraal, het is gevuld met spullen uit het verleden."

Tendens

"Er bestaat ook een tendens, gevoed door andere boeken, om te zeggen 'wees maar helemaal in het nu en alles komt in orde'. En dat is natuurlijk niet waar. Daarmee gaan we de oorlog in Oekraïne niet

oplossen. Wat bedoel jij eigenlijk met je vraag naar het nu?"

Ik dacht aan omgaan met stresserende situaties, door vaker stil te staan in het nu. Zelf ondervond ik daar baat bij als een manier om rust te krijgen. Om dan van daaruit weer helderheid te vinden om vooruit te kijken. Maar wat met het verleden dan?
"Ja, we kijken naar het nu en naar de toekomst met de bril van het verleden. Het verleden is ons kader. Je kunt daar niet aan ontkomen.
Je kijkt altijd naar het nu vanuit de vraag die je jezelf stelt. Bijvoorbeeld: ben je aan het haasten? Dan wordt het nu een codewoord voor 'even stoppen met haasten'. Maar als je altijd uitstelt, dan wordt *nu* het codewoord voor 'nu in gang schieten'. We verwachten een oplossing voor een probleem en dat noemen we *nu*. Dan is het nu de betekenis dat je het *op dit moment* bekijkt en aanvangt. Wat je ook doet.

Het feit dat we zo vaak spreken over nu als 'rust of gewoon zijn', betekent vooral dat we met zijn allen zo veel aan het hollen zijn naar de volgende deadline. Maar dat is niet noodzakelijk het enige probleem van de mensheid."

Leven in het nu, zicht op de toekomst

Tunnel

Je kunt het effect van 'in het nu' ook bekijken als iets ruimtelijks. Als je lang blijft doorrazen, kun je in een tunnelvisie terechtkomen. Die tunnel kan soms handig zijn als je een specifieke taak moet volbrengen (focus), maar als je altijd in een tunnel zit, dan leef je heel eng. Maar dat is ook nu. Dan wordt 'meer in het nu zijn' gezien als ruimer zijn, in een panorama. Het kan evengoed omgekeerd: voor iemand die veel te veel in de zelfreflectie zit en niet tot actie komt, is de boodschap: kom tot actie en zie wat er gebeurt, nu! Al die dingen zijn allemaal nu. Maar je vult het antwoord in aan de hand van het euvel waar je aan lijdt. Zo zie je dat nu telkens iets anders betekent.

In mijn coachingspraktijk zijn er ook mensen die al hun 'vastzitten' aan hun werkgever wijten. Hoe ga je daarmee om?
"De eerste stap is ervaren en onder woorden brengen: waar heb je *nu* last van? Daar begint het altijd bij het boeddhisme. En hoe toont zich die last, nu? Het is een uitnodiging om het bestaan 'live' te bekijken, kijken naar de film in plaats van het fotoalbum. De vraag is dan: Wat gebeurt er als ik er nu mee stop om mijn baas de schuld te geven? Of als ik nu mijn ontslag geef? En zo ga ik andere omstandigheden onderzoeken."

Vier stappen

"Het zijn echt vier stappen: je onderzoekt het leed, je onderzoekt de vicieuze cirkel van wat je doet om dat leed vast te houden, dan stop je daarmee en dan maak je tot slot een actieplan om er verandering in te brengen."

En daar zitten geen dromen of wensen bij?
"Dat is een goede vraag … Toch, die zitten er wel. Ik vermoed dat de dromen op de achtergrond zitten van ons leed. Bijvoorbeeld: de Boeddha, 25 eeuwen geleden in Indië, leefde in een cultuur waar men geloofde in reïncarnatie en dat had te maken met hoe we ons gedragen en de impact daarvan op het volgend leven. Hun grote verlangen, de grote droom dus, was om die molen van reïncarnatie te stoppen. Voor mij is het verlangen heel anders, in deze tijd.

Waarom noem jij iets leed? Waarom vind je dat je vastzit? Is dat bijvoorbeeld omdat je vindt dat je zinloos werk doet? 'Zinvol werken' is dan die droom."

Dromen veranderen

"En die droom kan ook veranderen. Je kunt misschien denken dat je beroemd wilt worden, en als je

er geraakt dan besef je: is dit het maar? Dan moet je op zoek naar een nieuw doel. En zo verlegt de droom zich, zoals een horizon.

Of je geraakt er niet en beseft dat dit toch niet het doel is waar je naar wilt blijven streven. En wat wil je dan wel? Die dromen zitten mee in het nu, in de compost van je leed zit je wens."

Geen brandende passie?

"Ik merk in mijn praktijk dat (vooral jongere) mensen in paniek kunnen slaan bij het idee: ik heb geen dromen! Alsof iedereen een brandende passie nodig heeft. In onze maatschappij wordt die passie zwaar overgewaardeerd. De 'slow burners' zijn met veel meer en ecologisch duurzamer. Ze zijn veel belangrijker eigenlijk, maar krijgen minder aandacht."

Je gebruikte de metafoor van de horizon, die gebruik ik ook. Maar ik merk dat mensen het vaak moeilijk vinden om te accepteren dat het geen vast punt is. Een horizon verlegt zich, want als je dichterbij komt, is hij weer verderaf. Ik merk dat mensen daar een gemis voelen.

"Is het alleen maar een gemis? Het idee van er nooit te zullen zijn kan zelfs tot paniek leiden. Complete wanhoop. Je komt zeker belangrijke momenten in je leven tegen, maar de horizon verlegt zich altijd. Steeds opnieuw komt er een nieuw verlangen op waar je weer naar zult streven. Je zult dus altijd blijven zoeken.

En dit kan je dan misschien helpen om in te zien dat het belangrijk is om juist nu ook opener en panoramischer te leven. Want wat ik ook bereik, het zal nooit het einddoel zijn. Om ten volle in die situatie te kunnen leven, moeten we nu in twee werelden kunnen leven: de wereld van gefocust werken, én in dat panorama."

Ga zitten

"Meditatie is daar een uitgelezen methode voor. Je kunt er voor focus gaan of juist voor dat panorama. Het is niet zelden met tegenzin dat mensen eraan beginnen om te mediteren. Ook ik heb eigenlijk nooit echt zin om het te doen. Maar het dan toch doen, dat is net de kracht van het nu. Niet uitstellen. Doen. En zien waar de vrijheid groeit om tot betere beslissingen te komen."

Ik merk dat ik bijvoorbeeld tijdens het zwemmen er goed in slaag om mijn hoofd leeg te maken en dat er dan na een tijd gedachten kunnen oppoppen die heel verhelderend zijn. Is dat een soort van meditatie?

"Jazeker, dat kan tijdens het zwemmen, wandelen of joggen. Daar komen ideeën naar boven die achter de pc geen ruimte kregen. Je bent wel gefocust iets aan het doen (baantjes zwemmen of in een park wandelen) en niet aan het hangen in de zetel.

Dat is ook zo met meditatie. Het is niet gewoon wat zitten. Het is afwisselend gefocust en panoramisch zijn, helemaal betrokken in een houding en een ademhaling."

Kader

"Wat ik wel belangrijk vind is om meditatie in een groter kader te zien. Dat kader bepaalt mee wat er op je zitkussen gebeurt. Ik koos ooit voor het zenboeddhisme en van daaruit kijk ik naar wat er zich aandient. Dat is een heel grote hulp. In deze tijd zijn vele vanzelfsprekende kaders (van tradities en godsdiensten) weggevallen en zijn veel mensen zoekend.

Toch kijkt iedereen noodgedwongen naar de wereld vanuit een kader, al is het vaak onbewust. Daarom is het ook zo de moeite waard om dat te onderzoeken: Wat is nu mijn kader? En is dat een goed kader, ben ik het daarmee eens? Of kan ik dat verbeteren? Het zal je helpen om beslissingen en keuzes te maken. Je voelt zo'n kader tot in je onderbuik, het zit niet alleen in je hoofd."

Vrijemarktdenken

"Ons maatschappelijke kader is doorgaans dat van het vrijemarktdenken: als iedereen voor zichzelf werkt, het zich dan allemaal wel zal oplossen. Dat is

een van de grootste theologische constructies van dit moment. Want het is echt een geloof. Een daaraan verbonden geloofspunt is: we moeten heel de tijd werken, en als we niet werken, dan moeten we consumeren. Dat zijn de twee dominante zingevende kaders. Toch zijn we ons daar zelden bewust van."

Ga op zoek

"Als je hier niet blij mee bent, zoals ik, dan moet je op zoek gaan naar een ander kader. Dat kan door te praten met mensen, boeken te lezen – er is zo veel goed werk geschreven – vanuit de hele wereld! Informeer je, ga op zoek naar een houvast … Confronteer jezelf met die vragen. Wat nu te doen? Of: wie wil ik nu zijn? Wat moet ik nu doen om later te zijn wie ik wil worden? Die zoektocht is ontzettend rijk! Het is soms hard werken, het gaat niet zo eenvoudig als even uitzoomen en rusten. Maar ook dat hoort allemaal bij in het nu zijn."

> De flinterdunheid van het bestaan is een verzet tegen het idee dat we onze zingeving moeten gaan zoeken in een hogere of een diepere waarheid

Jouw favoriete titel voor het boek was 'De flinterdunheid van het bestaan'. Wat bedoel je daarmee?

"De flinterdunheid van het bestaan is een verzet tegen het idee dat we onze zingeving moeten gaan zoeken in een hogere of een diepere waarheid. En dat we voor zingeving in dit fragiele, veranderlijke, flinterdunne bestaan écht wel aan ons trekken zullen komen.

Mijn angst was dat men zou verwachten van het boek: wat minder werken, rustiger aan doen met een biertje voor tv, dan komt het goed. Daar gaat het boek niet over. Het gaat wel degelijk over zingeving in een veel ruimer verhaal."

Humus

"Momenteel werk ik voor de Technische Universiteit van Eindhoven aan een artikel over aandacht voor natuur als dunne en kwetsbare huid rond de aardbol. De mengelmoes van compost en humus die een heel fijn laagje zijn bovenop die enorme aardbol, flinterdun dus ook en hoe wij mensen daarmee omgaan. Net zo zitten wij als mensen fragiel in elkaar en met onze membranen tasten wij elkaar en elk ding af. Het is een boodschap over verfijnde, aandachtige liefdevolle omgang met de dingen, de natuur, jezelf en andere mensen." ■

Leren leven in het nu

Tom Hannes schrijft heel toegankelijke boeken over het boeddhisme voor wie hier en nu zijn leven wakkerder en vrijer wil inrichten. Hij organiseert elke weekdag (online) meditatiesessies in de ochtend voor iedereen die interesse heeft.

Marieke Genard, redactielid LoopbaanVisie

Referenties

- Hannes, T. (2019). *Leven in het Nu: Een filosofische zoektocht.* Kalmthout: Polis.
- Hannes, T. (2018). *Een kleine meditatiegids.* Kalmthout: Polis.

Website

www.tomhannes.be