

Niets doen

Op mijn verjaardag kreeg ik een boekje cadeau van een Japanse, boeddhistische monnik uit de veertiende eeuw, Kenkō, getiteld De kunst van het nietsdoen. 243 korte beschouwingen in de trant van 'Al wie zijn tijd verkwist met nutteloze bezigheden moet bestempeld worden als een dwaas of een schoft' (123). Met vervolgens een uitleg van wat dan wel nuttig is: zorgen voor voedsel, kleren, een onderkomen en gezondheid. Alleen die vier. Wie hen bezit is rijk. 'Al het overige is luxe,' en dus overbodig volgens Kenkō. Een rigoureuus standpunt.

Wat doe je als je niets doet? Ik heb het altijd een intrigerende vraag gevonden. Vroeger deed ik aan meditatie, stil zitten op een kussen en je concentreren op je adem. Het eerste wat opvalt is de drukte in je hoofd. Er is voortdurend van alles gaande, associaties, herinneringen, flarden van gedachten, beelden van hoop of verlangen. Ik kreeg het nooit voor elkaar een tijdlang aan niets te denken. 'Er zijn' is kennelijk bezig zijn, in de weer zijn met iets.

Toch heeft het zin de toestand van nietsdoen te blijven nastreven. Je wordt bewust van een groter proces waar je deel van uitmaakt. En de grens tussen je ik en de rest verdwijnt erdoor. Zelden heb ik dat zo sterk beleefd als toen ik deelnam aan een zogenaamde Bohm-dialog. David Bohm was een natuurkundige en Nobelprijswinnaar die zich behalve met kwantumfysica ook bezig hield met neuropsychologie en filosofie. In zijn ogen waren de natuurlijke processen van elementaire deeltjes vergelijkbaar met die van individuen in een gesprek en de samenleving als geheel. Als je in staat bent bijeen te zitten zonder vastgestelde doelen of regels, ontstaat er vanzelf een uitwisseling waarbij zich uit de verborgen, 'impliciete' orde van de groep een 'expliciete' orde ontwikkelt, die als een holografisch beeld het geheel weergeeft. Bohm had het idee dat je met zo'n dialoog allerlei maatschappelijke problemen kon aanpakken, je leert immers je eigen oordelen op te schorten en andere overtuigingen toe te laten en te waarderen.

Ik vond het in de praktijk knap lastig, zeker de eerste keer. Het gesprek ging alle kanten op, er zat ogenschijnlijk geen enkele richting in. Ik werd er vreselijk ongeduldig van, en boos op de gespreksleiders die nergens ingrepen en alles maar toelieten. Later draaide dat om,



toen ik inzag dat je op deze manier bewust wordt van het gezamenlijke denkproces zelf. Dat is heilzaam en inzicht gevend. Bohm suggereerde dat zulke 'dialoggroepen' kunnen helpen het isolement en de fragmentatie in de samenleving te overwinnen. Samen niets doen en het proces zijn gang laten gaan, het is nuttig en gezond - maar grote kunst.