

Als...door een tijger achterna gezeten.

door Maurice Maarssen

Sanghalid en 'donderdagavondbroeder' Garmt van Soest kreeg in de zomer van 2013 te horen dat hij leed aan Amyotrofische Laterale Sclerose (ALS), een fatale, neuro-musculaire ziekte met een gemiddelde levensverwachting van drie tot vijf jaar.

Garmt is momenteel bezig met een intensieve en moedige strijd tegen ALS.

Over deze ziekte, zijn strijd ertegen en zijn zitten 'op niveau', gaat het volgende gesprek dat ik onlangs met hem had.

Garmt: " In de zeven jaar dat ik zit, is 'haast' altijd al mijn vijand geweest, en nu het einde in zicht is is die haast sterker geworden.

In al die jaren dat ik zit, heb ik bijna nooit minder dan vijf keer per week gezeten, maar nu soms hele weken niet. Deze week ook..drie keer goed, maar vandaag weer niet, heb ik me verslapen, moet ik ergens op tijd zijn, en dan lukt het niet.

En hoe dat zitten dan gaat? De vraag is: 'wat is zitten?'. En dat is net zo'n grote vraag als dat waarom Bodhidharma naar het Westen kwam. Als ik moe ben val ik in slaap, soms ben ik heel wakker, soms adem ik heel bewust, soms zit ik te dromen.

Al jaren heb ik moeite gehad met uit te zoeken wat je best doen is. Zo zal Tenkei , van Zen River, vinden dat je tot het uiterste moet gaan om samadhi te kweken, maar dat de ene helft van de zendo zit te slapen, terwijl de andere helft zit na te denken. Nico

daarentegen zal zeggen dat je stug moet doorgaan, maar ook ontvankelijk moet afwachten en dat het dan komt. Nou, ik heb maar los gelaten dat ik het al die jaren verkeerd doe, maar ik heb niet het idee...Ik heb wel eens meegemaakt tijdens een sesshin dat ik zo'n moment van mega-helderheid krijg, maar dat zijn echt onwijze uitzonderingen. In een sesshin kon ik vroeger wel heel erg lang een koan vasthouden of tellen, soms kon ik al mijn ademhalingen tellen. Maar dat was alleen in de sesshin, en tegenwoordig daar ook niet meer.

Maar ik denk dat Zen mij nu ergens anders heen leidt dan naar de grote samadhi.....naar het zijn van mezelf. Maar dat zijn van die Libelle uitspraken, waar je helemaal niks aan hebt.

Mijn laatste sesshin onlangs tijdens rohatsu bij Jiun Roshi, dat was klote! Ik heb veel geslapen, waardoor ik niet het hele programma mee heb kunnen doen. Een aantal ochtenden en een middag moest ik overslaan. En dan ben je al gauw maar half onderdeel van de groep. Ik at apart, en moest er ook tussenuit omdat ik naar het ziekenhuis moest.

Kijk, mensen betreden vaak het spirituele pad, als hun leven een bepaald niveau heeft bereikt, waarbij ze niet meer bezig zijn met OVERleven, maar willen gaan LEVEN.

Zolang je aan het wegrennen bent voor een tijger, of honger hebt of werkeloos bent, is er niet zo heel veel ruimte om na te denken over de zin van het bestaan, of om je zelf de luxe te gunnen van zo'n kussen.

Maar, ik ben aan het overleven. Ik zit nu in een strijd op leven

en dood, net zo waar als jij dat zit. Alleen, ik heb me zelf er echt in laten vallen. En heel instinctief neemt het bezit van mijn leven en mijn agenda, en daarmee wordt het een heel andere oefening en een heel ander leven. Als ik kijk naar mijn motivatie, en naar hoe gemakkelijk het is om dit gevecht te voeren, daar had ik niet voor kunnen kiezen. Dat is gewoon gebeurd. Ik heb wel een tijdje gedacht: 'waarom zal ik die strijd aangaan?'. De dokter vindt wel een pil, en ik ga lekker met vakantie. Ik weet niet eens of ik wel voor mijn eigen leven strijd, of dat het een excuus is om lekker mijn eigen gang te mogen gaan.

Als ik mijn leven echt aan een goed doel had willen geven, dan was ik tien jaar geleden wel bij Greenpeace gegaan. Ik heb na mijn MBA een tijdje geworsteld met wat ik nou voor de wereld zou willen betekenen, en uiteindelijk heb ik er toch voor gekozen voor mijn eigen roeping te gaan, en dat is niet altruïstisch.

Ik wilde gewoon graag dingen bereiken, en nu is dat ook zo; ik wil gewoon graag ALS in zijn kloten trappen. Waarom? Omdat ik het kan en leuk vind! En misschien ook , omdat ik dan blijf leven. ALS is een doodvonnis. Je hebt 0 % kans. Ik geef mezelf 5 % kans, en iedereen die de tijd heeft genomen om me te vragen hoe ik zo irreëel kan zijn om te denken , dat als er nog nooit iemand van deze ziekte genezen is, dat ik dan zonodig moet denken dat ik een kans van 1 op 20 maak er wél van te genezen, die zijn allemaal na een uur praten tot de conclusie gekomen dat ik gelijk heb. Kijk, hoe versla je een onsterfelijke draak? Antwoord: door te geloven dat het kan. ALS is ongeneeslijk; nooit heeft er iets gewerkt. Ooit komt er iets,

dat wél werkt. Waarom zou je dáár niet in geloven?

Toen ik net had gehoord dat ik ALS had, ben ik meer gaan roken. Longkanker krijgen duurt langer dan de ALS. Maar ineens, op het kussen, bij iedere ademtocht, voelde ik plots een heel intense angst. "Wacht even", zo dacht ik, "die longen zijn wel de organen, die het pas het laatst opgeven, moet ik toch maar zuinig op zijn". Toen ben ik meteen gestopt met dat roken. En dat voelde ik echt pas zo, terwijl ik zat.

Ik herinner me nog goed de periode vóór de diagnose. Eigenlijk erger dan nu. Het heeft een hele tijd geduurd voordat deze viel. Althans, zo voelde dat. Het heeft 'maar' 5 maanden geduurd in plaats van de 14 maanden, die een ALS-diagnose meestal vergt. Ik heb geluk gehad met een scherpe huisarts en een goede neuroloog. Al die tijd van niet-weten gaf een hoop onrust. En toen ben ik gaan zitten. Met de gedachte van : "godverdomme, wat is er?" Toen ik weer opstond dacht ik: "zo, nu is het ergste voorbij". En in zeker zin was dat ook zo.

Thich Nath Hahn zei: "Nirvana is geen plek zonder lijden. Nirvana is een plek waar genoeg liefde en aandacht is om lijden te transformeren tot bloei." En nu, als je maar hier blijft is er altijd genoeg liefde en aandacht. Maar het gevaar is dat je meer wilt doen, en dat moet ook. Als ik alleen maar bezig blijf met dat 'hier', dan kan ik geen plan maken om 100 miljoen bij elkaar te brengen. En ik ga 100 miljoen bij elkaar brengen!

Heb ik dat bij elkaar, dan is de kans groot dat de zaak wordt opgelost.

Kijk, alleen al Amerika geeft 3 miljard euro per jaar uit aan AIDS. Het is uiteindelijk een kwestie van geld voor onderzoek.

Maar het blijft raar daar mee bezig te zijn , en te zitten om te aanvaarden hoe het is, en dat soort dingen.

De ziekte en ik hebben wel een groot wederzijds respect. Er wordt gevochten, maar we weten dat hij de overgrote kans heeft om te gaan winnen. We nemen elkaar niks kwalijk.

We accepteren elkaars aanwezigheid, genieten van het gevecht. Toch vecht hij wel gemeen. Hij helpt me wel, maar is geen engel.

En of ik nog een sesshin ga doen....

een rohatsu zit er waarschijnlijk niet meer in. Dat is een marathon, moet je ook voor trainen. Nico's sesshin is meer een verblijf op een tropisch eiland. En ik weet niet of ik de energie zal hebben voor een marathon, en ik weet niet of ik genoeg tijd heb om me de luxe te veroorloven van een weekje tropisch eiland in mijn eentje.

Het is nu een gevecht op leven en dood, en ik zou er beter in zijn als ik vaker ging zitten. Maar misschien ga ik wel minder hard vechten, als ik vaker ga zitten."

Garnt bezocht opnieuw een sesshin van Nico in Vught, en zit tegenwoordig weer iets vaker, soms ook vijf keer per week.

Hij beschrijft regelmatig zijn ervaringen met zijn ziekte heel plastisch en indrukwekkend in zijn blog: www.alsdantoch.com

Succes, Garnt!