



**FRANS DE BONT (92)** mediteert al bijna veertig jaar elke ochtend. De man die op een haar na priester was geworden, noemt zichzelf een 'boeddhisierend katholiek'. „Heel lang heb ik last gehad van schuldgevoelens. Daar ben ik van bevrijd.”

Door onze medewerker **Annemarie Haverkamp** Foto **Merlin Daleman**

## ‘Ik ben verlost van het idee van een hemel en een hel’

**S**oepeel vouwt hij zijn benen onder zich. De lotushouding. Zijn bril legt hij voor zich op het matje. Handen als een kommetje tegen de buik. Diep inademen. Aan de wand in het zaaltje van het buurthuis tikt een klok. Maar die hoort hij niet, zal hij later zeggen. Niet omdat zijn 92-jarige oren het laten afweten, maar omdat hij er geen aandacht aan besteedt. Dat is het hele idee van zenmeditatie.

Frans de Bont is veruit de oudste van de circa dertig mensen die deze zaterdagsochtend in de Heilig Landstichting met gesloten ogen bij elkaar zitten. „Eind jaren zeventig kwam ik met zen in aanraking”, vertelt hij na afloop in de auto. „Sindsdien mediteer ik dagelijks. Elke ochtend, 25 minuten, op mijn werkkamer thuis. En eens in de veertien dagen een halve dag met deze groep.”

De Bont, die zijn Toyota Yaris even gemakkelijk bestuurt als hij op een matje neervlijt, noemt zichzelf een „boeddhisierend katholiek”. Geen boeddhist, want hij staat al zijn hele leven ingeschreven bij de Katholieke Kerk en is een trouwe volgeling van Jezus Christus. Sterker: hij was op een haar na priester geworden.

Daarover straks meer. Meditatie is voor hem een manier om stabiel in het leven te staan, om te kunnen ontspannen. Was hij vroeger een nerveuze, nauwgezette man, nu is hij iemand die vrede heeft met zichzelf en zijn omgeving. De manier waarop hij zen beleefd, staat voor zingeving in de diepste betekenis van het woord. „Alle gedachten loslaten, daar gaat het om. Want gedachten leiden tot differentie: goed, kwaad, mooi, lelijk, leuk, niet leuk... De bedoeling is dat je zit, ademt en zonder meer bent. De klemtoon ligt op het hier en nu. Niet op boven, zoals bij het traditionele christendom. Boeddhisten spreken ook niet van een God, zij geloven in iets wat alles omvat en wat je geen naam kunt geven. Jij en ik denken misschien los van elkaar te staan, maar in feite is alles - planten, bomen, de hele mikmak - met elkaar verbonden. Dan ben je 'God' als het ware voorbij. Ik vind dat iets heel moois.”

De Bont stuurt zijn auto door het zaterdagse verkeer richting Nijmegen, waar hij woont. Hij vindt het prettig regelmatig met anderen te mediteren - hij stond zelf aan de wieg van zengroep Os-

hida waar hij zojuist op kousenvoeten deel van uitmaakte - omdat je je dan nog meer bewust bent van die éénheid. Vroeger deed hij ook weekends, meerdaagse retraites, maar daar is hij onlangs mee gestopt. „Dat vind ik niet gezellig voor mijn vrouw.” In december waren ze zestig jaar getrouwd; de koning stuurde een felicitatie.

Noem Frans de Bont gerust een zenmeditatiepionier - zal hij zelf niet doen, want daar is hij veel te bescheiden voor. Maar in 1977, toen hij zijn eerste cursus volgde bij een Nijmeegse pastor, stonden de woonwoningen nog lang niet vol met glimlachende Boeddha's. De Dominicaan (Chris Smoorenburg) die hem inwijdde in de geheimen van de Japansesoto-zen, had het zichzelf geleerd. Die was er na het lezen van een boek mee begonnen door op een stapel telefoonboeken te gaan zitten en op zijn ademhaling te focussen.

„Ik zat in die tijd in een geloofscrisis”, vertelt De Bont. „De Katholieke Kerk had haar deuren naar de buitenwereld in de jaren vijftig en zestig opengezet, daar was ik blij mee. Maar in de jaren zeventig kwamen er een orthodoxe kardinaal en een orthodoxe bisschop (Gijsen, red.) en dreigde alles teruggedraaid te worden.”

**In 1979 las hij in een tijdschrift van de Karmelieten een artikel over mystiek: een manier van religiebeleving die vooral vanuit het hart komt.** Heel iets anders dan het beleven van je godsdienst via geboden en verboden, liturgie, bijbel en taal - de manier waarop hij het gewend was. Het raakte aan het boeddhisme, dat weinig voorschriften en dogma's kent. „Op een dag heb ik de hond aangelijnd en ben ik gaan wandelen. Ik nam me voor het bos niet te verlaten voor ik een besluit had genomen. Toen heb ik de knoop doorgehakt: ik

### Leven

**Frans de Bont** (1925) groeide op in Tilburg. Na het seminarie studeerde hij sociologie en zat hij onder meer in de directie van een katholiek opleidingsinstituut voor maatschappelijk werkers.

**Samen met zijn vrouw Thérèse woont hij in Nijmegen.** Ze hebben drie kinderen en vijf kleinkinderen. Met gregoriaans koor Schola Cantorum Karolus Magnus zingt hij op uitvaarten en geeft hij optredens.

ging door met zen en dat betekende dat ik het godsbeeld dat ik tot dan toe had, zou loslaten.”

Terugkijkend zegt hij: had ik dat maar veel eerder gedaan. „In mijn werk zou ik er zo veel baat bij hebben gehad. Ik had steviger in mijn schoenen gestaan.”

De Bont was directielid van een katholiek hoger opleidingsinstituut voor maatschappelijk werkers. De laatste jaren had hij het moeilijk. Er waren spanningen onder de docenten, zelf was hij niet in staat een standpunt te bepalen. Hij had gevaarlijk veel stress, hartproblemen en slapeloze nachten. „Nooit had ik geleerd voor mezelf op te komen.”

Frans de Bont groeide op in een Brabants gezin. Zijn moeder was diepgelovig en nam haar tien kinderen elke ochtend mee naar de mis. Zijn vader, vertegenwoordiger, maakte intussen het ontbijt en daarna gingen de kinderen naar school. De kleine Frans was gefascineerd door de rituelen in de kerk. Zong trots in het koor en werd misdienaar. Hij wilde niets liever dan priester worden, net als enkele ooms.

Vanzelfsprekend ging hij naar het kleinseminarie in Sint-Michielsgestel. Ver weg van huis leerde hij over zonde en vergeving, maar van de echte wereld kreeg hij weinig mee. „Als ik het seminarie iets verwijt, is dat er nauwelijks aandacht was voor de dingen waar jongens in de puberteit en hun adolescentie tegenaan lopen”, vertelt hij in zijn doorzonwoning. Zo biechtte hij eens dat hij een prettig gevoel tussen zijn benen had ervaren. „De biechtvader zei: 'Stel dat je nu zou sterven, dan ging je rechtstreeks naar de hel.'”

De Bont werd er angstig van, liep met zijn ogen dicht over straat - als de dood om door een vrouw verleid te worden. Later, op het grootseminarie

in Haaren, las hij eeuwenoude christelijke filosofen. En hij leerde dat je in hún boeken waarheid vond; andere denkers werden resoluut afgewezen. „Er was geen ruimte voor discussie.” Hij ontwikkelde zich tot een volgzaam jongeman, die nooit van de regels durfde af te wijken. Zijn levensangst bracht hem uiteindelijk bij een psychiater, die hem de allerbeste vraag ooit stelde: 'Moet jij wel priester worden?'

**Hij dacht er een paar weken over na, verruilde toen zijn zwarte toevet voor een maatpak.** Een studie sociologie volgde, en - ik was natuurlijk zo groen als gras - hij kreeg kennis aan meisjes. In 1957 trouwde hij met de katholieke Thérèse. De kerk bleef altijd in zijn leven, alleen beleefde hij het geloof na zijn kennismaking met zen luchtiger. „Ik ben een beetje verlost van het idee van een hemel en een hel. Heel lang heb ik last gehad van schuldgevoelens, over waar ik wel niet allemaal had misgekleund. Daar ben ik van bevrijd, ik heb geleerd los te laten. Maar ik leef nog altijd naar een sterke moraal hoor, ik wil een rechtvaardig mens zijn. Niet op grond van wetten en voorschriften, maar vanuit het hart, vanuit het besef dat de diepste werkelijkheid in het hier en nu ons samenbindt.”

**Het doet De Bont goed dat de zencentra in Nederland als paddenstoelen uit de grond schieten.** „Er is een toenemende behoefte aan innerlijke verdieping in de samenleving.” 'Mededogen' en minder waarde hechten aan je eigen ego zijn belangrijke uitgangspunten bij zen; mensen worden daar volgens hem niet slechter van.

Tegelijkertijd ziet hij met lede ogen aan hoe de kerken leeglopen. Elke zondag woont hij met zijn vrouw de mis bij, elke zondag zijn er meer vrije plekken. „Als gelovige gaat me dat natuurlijk aan het hart.” Maar, zegt de katholiek die leerde relativeren: „Hoe lang bestaat het christendom nu helemaal, pas een paar duizend jaar. Daarvoor is er iets geweest en daarna zal er ook iets zijn. Gods wegen zijn ondoorgroendelijk.”

Frans de Bont moet er zelf om lachen. Als boeddhisierend katholiek zit hij lekker in zijn vel. Hij fietst, wandelt, bidt en mediteert. Bezoekt zieken, treedt op met zijn gregoriaanse koor en gaat binnenkort weer de deuren langs voor de jaarlijkse inzamelingsactie Kerkbalans. Bang om dood te gaan is hij niet. „Ik heb geen beeld meer bij een hierna-maals. Wat er na dit leven komt, zie ik wel.”

‘Op het grootseminarie in Haaren las ik eeuwenoude christelijke filosofen. En ik leerde dat je in hún boeken de waarheid vond. Er was geen ruimte voor discussie’