

Cum laude op geluk!

[Zen.nl Nederland](#). Wij feliciteren onze collega Misha Beliën met het cum laude behalen van zijn masterdiploma filosofie. Aan de Radboud Universiteit te Nijmegen rondde hij zijn studie af met een scriptie over een belangrijk zen-thema: Geluk! Als uitgangspunt voor de scriptie nam hij de definitie van Rients Ritskes: 'Geluk is het vermogen om te genieten van zoveel mogelijk uiteenlopende uitdagingen.' Geïnspireerd door deze definitie schreef Misha zijn scriptie die stapsgewijs naar een verheldering van het begrip geluk leidt.



Decaan en scriptiebegeleider prof. dr. Hans Thijssen met Misha Beliën

De eerste vergelijkingen maakte hij aan de hand van twee intuïties over geluk in het dagelijks taalgebruik. Geluk wordt namelijk zowel gebruikt met betrekking tot het gehele leven als tot een gelukkig moment. Daarbij lijkt de eerste betekenis het meest zwaarwegend, omdat het gelukkige moment pas tot stand komt in het perspectief van een gelukkig leven. Het menselijk leven vormt daarom het belangrijkste uitgangspunt voor deze studie naar een beter begrip van geluk. Misha karakteriseert het leven vervolgens als 'de menselijke uitdaging'.

Met o.a. Schopenhauer beschrijft hij hoe deze uitdaging bestaat in onze door de wil gedreven zijnswijze, die idealiter uitmondt in een verlangen naar wijsheid. In deze uitdaging blijkt echter veel te genieten, of sterker nog, het blijkt dat juist in de uitdaging de momenten van genot liggen besloten. Het bijzondere van Rients' geluksbegrip zit hem nu met name in het gebruik van de term 'vermogen'. Hiermee wordt namelijk ten eerste verwezen naar het meer stabiele aspect van geluk, omdat vermogen naar een aanwezige vaardigheid verwijst. Ten tweede verwijst 'vermogen' in zijn associatie met activiteit naar het momentane aspect van geluk, het genot van de geslaagde uitdaging om dit vermogen telkens weer toe te passen.

Het zen-karakter van dit geluksbegrip wordt duidelijk als Misha aanvoert hoe 'wijsheid' in de omgang met de uitdaging de aard bepaalt van het genieten. Het vermogen wordt daardoor een vermogen tot wijsheid. Misha noemt dit een 'meditatief theoretisch vermogen' en geeft aan dat in de oefening hiervan een telkens nieuw en oneindig genotmoment bestaat.

Hij schrijft hierover: 'Zo beseft Sisyphus dat juist in het begaan van zijn pad zich een stabiele eenheid toont en niet de voltooiing van het pad door de steen bovenaan de berg te krijgen. Daardoor verandert zijn straf in een zegen. Iedere stap is een eindbestemming. De moeizame danspassen worden door de dans gedragen.'

Een tweede kernbegrip uit de geluksdefinitie 'Geluk is het vermogen om te genieten van zoveel mogelijk uiteenlopende uitdagingen', namelijk uitdaging, wordt door Misha dus uiteindelijk genuanceerd. Het blijkt te gaan om een 'meta-uitdaging'; namelijk de uitdaging om van uitdagingen te kunnen genieten. Iedere situatie en ieder moment biedt een kans om te genieten



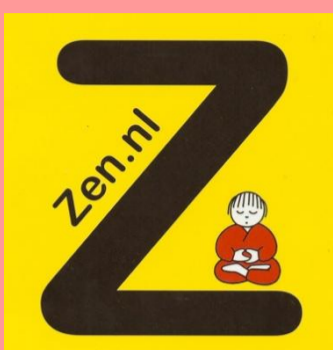
De 'Beauty Making Automatic'

van de uitdaging die erin besloten ligt. Bovendien overstijgt dit geluksbegrip een louter hedonistisch perspectief, vanwege het grote belang van wijsheid bij het omgaan met de uitdaging.

Misha werkt momenteel aan een begrijpelijk essay op basis van zijn wetenschappelijke scriptie. Dit zal na voltooiing beschikbaar zijn voor de lezers van onze nieuwsbrief. Vragen en reacties kunt u sturen naar: misha@zen.nl.

Zolderkamerdj op zencursus #1

[Mariska Guning](#). Snel kijk ik om me heen om te zien of niemand me in de smiezen heeft. Het volgende moment verdwijnt mijn arm schaamteloos tot mijn schouder in de vuilnisbak. Mijn doel is een kanariegele flyer met daarop een grote 'Z' van Zen en een mediterend Dick Bruna-poppetje.



Samen met een tiental andere nieuwsgierig om zich heen kijkende zencursisten, zit ik met een onmogelijk rechte rug in kleermakerszit op een zwart rond kussentje. Onze zenleraar is gehuld in een statig Japans ge-

waad. Ze vertelt ons dat onze gedachten zijn als een aapje dat voortdurend van boom naar boom springt. Mooie vergelijking. Volgens mij heeft mijn aapje ernstige ADHD... er is geen moment dat ik 'niet denk'.

Zodra de zon ondergaat draai ik op mijn zolderkamertje mixtapes in elkaar. De laatste tijd sta ik ook af en toe in clubs achter de knoppen. En dat is andere koek... Als ik op mijn zolderkamertje plaatjes mix, ben ik super gefocust en één met de muziek. Zodra ik echter in een booth voor een shuffelende menigte sta, raak ik bij het kleinste mixfoutje in paniek. Dan wil het weleens gebeuren dat het ADHD-aapje in mijn hoofd op tilt slaat!

De gele flyer met de grote Z van Zen verwees me naar de website van Zen.nl. Daar vond ik een [film-pje](#) waarin oprichter Rients Riskes vertelt dat hij Raymond van Barneveld trainde in de tijd dat hij het wereldkampioenschap darten won. Puur door te leren focussen.

Ik ben benieuwd of ik met behulp van zenmeditatie meer gefocust in de dj-booth kan staan, waardoor ik minder fouten maak en niet meer in paniek raak. Vanuit die focus word ik hopelijk weer vanzelf één met de muziek en kan ik de behoeften van het publiek beter aanvoelen.

In deze 'Zenserie' kunnen jullie mij volgen tijdens de introductie cursus zenmeditatie van [Zen.nl](#). Ik houd jullie niet alleen op de hoogte van wat meditatie voor mij doet als dj, maar ook over hoe zen jouw leven mooier, lichter en vrolijker kan maken. In het volgende artikel zal ik jullie iets vertellen over 'nen' en appelmoes. Maar nu eerst: Hop, op dat [meditatiekussentje!](#) Want twee keer twintig minuten mediteren per dag is het huiswerk. Wish me luck...

Post ook je inspirerende zen-ervaringen op onze [Zen.nl-Facebook pagina!](#) Deze is bedoeld om elkaar te stimuleren bij het integreren van zen in de dagelijkse praktijk. Houd daarbij wel rekening met de privacy van alle betrokkenen.



**De Zenmeester in ons
Is er altijd,
Net als de leerling**

**De vrouw
Haar mind is revolutionair
Open en vernieuwend
Gaat over grenzen
Innemend
En heilig
Het lichaam van de vrouw
Het scheppende
Levende bewijs
Van de kunst
Van liefhebben**

**De Man
verlangt
Zo innig verbonden
Te mogen zijn
Hij is (per saldo 😊)
Een logische bijdrage
En fenomenale bron
In deze wereld
In verhouding
Laten we dualiteit zien
En ademt uit**

Helma Kirchner, Ziop-dag 11 mei jl.