

# Weg met al die bubbels

Zen zweverig en verheven? Niet bij de Friese zenmeester Riets Ritskes. „De opluchting na lang mediteren is op zich al een kleine, maar fijne verlichtingservaring.”



Riets Ritskes in de duinen van Ameland. „Zen is omgaan met het lijden.” FOTO JAN SPOELSTRA

WIM SCHRUIVER

**H**et zijn korte nachten voor de gasten van de Amelander Kaap. In het Amelandse hotel worden deze week stevast al rond vier uur 's ochtends de eerste bewegingen waargenomen.

Het hotel is afgehuurd voor een sesshin, een zenretraite, onder leiding van de uit Haulerwijk afkomstige Riets Ritskes uit Malden, wellicht de bekendste zenmeester van het land. Het zijn intensieve dagen: met om 6.00 uur al een zazen (zittende meditatie) en om 22.20 uur de laatste theeceremonie, waarbij de deelnemers in een 'groepswaai' de vaste handelingen verrichten. Ritskes: „Vergelijk het maar met de wave in een sportstadion.”

Zo'n sesshin - „de parel van de zentaining” - is echt voor gevorderden. Ritskes spreekt van „een training in afzien”. Echter, twee keer per dag 20 minuten mediteren is al voldoende om binnen korte tijd te ervaren dat een bevredigender leven mogelijk is, legt Ritskes uit in zijn jongste boek 'Leer denken wat je wil denken' (Asoka, Rotterdam). De leider van Zen.nl, een samenwerkingsverband van ruim twintig zencentra (sinds kort is er ook een in Leeuwarden), schreef het als een basisboek zentaining.

De titel zegt alles al: zen is volgens Ritskes de kunst om te denken wat je wilt denken. „Je hoort nogal eens dat het in zen juist zou gaan om 'het loslaten van alle doelen'. Mijn antwoord is onomwonden: ja, dat is zo, maar je moet wel weten wat je doelen zijn voor je ze kunt loslaten. Daarin schuilt de uitdaging. Heel veel mensen zijn zich nauwelijks bewust wat voor hen het doel van het leven is. Dan wordt het nogal lastig om dat los te laten.”

„Je mediteert om iets ten goede te veranderen en het helpt als je je daarvan goed bewust bent. Of het

nu gaat om beter slapen, een groter concentratievermogen, meer innerlijke rust of gelukkiger worden, wereldvrede of het vinden van de zin van het bestaan.”

Ritskes viel al jaren geleden op door zijn studenten te helpen concrete doelen te realiseren. Het werd gezien als vloeken in de zen-do (meditatiecentrum). En zijn zentainingen voor managers werden door sommigen afgedaan als modieus. „Sceptici vonden zelfs dat ik zo iets verhevens als verlichting verkwanselde”, aldus Ritskes. „Alsof ik op mijn eigen houtje had bekostigd om een praktische, op beter functioneren gerichte vorm van zen in Nederland te introduceren.”

Hij vindt het onnodig zen „op te tuigen met een aureool van verheven en ongreepbare oosterse mystiek”. Zen was vanaf het begin een spirituele, maar vooral praktische oefenweg, zegt hij. „De praktische kant van zen is geen bedenkfel van moderne westerse leraren, maar zo oud als de weg naar Kyoto.”

**O**m zen uit de mystieke hoek te halen, zoekt Ritskes samenwerking met wetenschappers. Zo werken studenten bij Zen.nl mee aan onderzoek dat Ap Dijksterhuis, hoogleraar psychologie in Nijmegen, doet naar de effecten van zenmeditatie.

Ritskes heeft al zijn eigen resultaten. Aan deelnemers aan de cursussen wordt gevraagd om hun 'geluksniveau' in een cijfer uit te drukken. „Keer op keer rapporteren de mediterenden een significante toename in levensgeluk.” Mensen die starten met een meditatiecursus voelen zichzelf vaak minder prettig dan een gemiddelde Nederlander. Ze geven zichzelf een 6,8 voor geluk. Na drie maanden is dat cijfer 7,3 en na twee jaar gaat het om een 8. De gemiddelde Nederlander geeft zichzelf een 7,4.

Hij is kritisch op de praktische waarde en effectiviteit van populaire spiritualiteit. Bijvoorbeeld boeken als 'De kracht van het nu', de bestseller van Eckhart Tolle, noemt hij een vlucht uit de werkelijkheid. „Lezers die in vervoering raken bij het lezen van Tolles bestseller hebben veel gemeen met vakantiegangers die aan het strand wegdromen bij een doktersroman. De aantrekkelijke beschrijving van leven in het hier en nu is echter net zozeer een luchtkasteel als de pikante perikelen van dokter Bernard en zijn bevalige patiënte.”

Of neem yoga. Ritskes noemt het „gezond en zinvol”, maar ziet

daar ook de vluchtreflex: even een uurtje weg van de stress. „Het onderscheidt zich daarin nauwelijks van wegdoezelen bij een massage of in de kappersstoel. Op het moment dat het voorbij is, verlangen we alweer naar de volgende keer.” Hij wijst ook op de manier hoe veel mensen vakantie beleven. „Vakantievluucht... de naam zegt het eigenlijk al.”

**R**itskes: „Natuurlijk, ik wil niet overdrijven: vakantie op zijn tijd is heerlijk, net als yoga of een vlot geschreven boek. Maar zen gaat ergens anders over. Zen is geen vorm van ontspanning, het is een serieuze aandachtstraining. We vluchten niet voor stress en ongemak, maar bekwamen ons erin om erbij te blijven en er evenwichtig mee om te gaan.”

De meditatiezit is voor beginners vaak een lastige opgave. „Een definitie van zen die ik soms geef is: zen is leren lijden. Zen is omgaan met het lijden, gelukkig kunnen zijn onder alle omstandigheden. In een pijnlijke meditatiehouding die een uitdaging voor ons vormt, bekwamen we ons erin om steeds minder toe te geven aan de pijn en pijnlijtes



‘Veel mensen zijn speelbal van hun emoties’

de zich voordoen. We zitten door de pijn heen, wat maakt dat we ons na de sessie opgelucht voelen.” Hij noemt in dat verband de sensatie die je voelt na bijvoorbeeld lang hardlopen. „De opluchting na lang mediteren is op zich al een kleine, maar fijne verlichtingservaring.”

De zenleraar vergelijkt de menselijke geest wel met het geheugen van een computer, die ernstig kan vervuilen en daardoor trager wordt en zelfs vastloopt. Waar mensen door worden gehinderd, noemt hij 'bubbels': onverwerkte ervaringen en emoties. Dat kunnen kleine bubbels zijn - de indrukken na een tijd hangen voor de tv - maar ook gro-

tere, zoals een scheiding of jeugdtrauma's. „De eerste persoon zonder bubbels uit zijn opvoeding moet ik nog tegenkomen.”

„Veel mensen zijn een speelbal van hun emoties”, aldus Ritskes. „Zen is een training om minder geleefd te worden door onverwerkte emoties.” Wie een vol 'bubbelbad' meesjouwt, is als een slecht onderhouden computer. „We onthouden minder, we zijn er met ons hoofd niet goed bij en daardoor worden we minder effectief en, bijgevolg, ontevreden, ongelukkig of zelfs depressief.”

**B**ubbels hebben volgens hem de neiging zich juist op ongelegen momenten op te dringen. „Voordat we gaan mediteren is al duidelijk dat we zullen worden afgeleid door bubbels. Sterker nog, dat is ook de bedoeling.”

Bubbels trekken tijdens het mediteren geregeld voorbij. „Het is net als een boeiende film vaker zien. Per keer krijgen we meer inzicht in hoe die film in elkaar zit. We zien steeds meer details, details die ons daarvoor niet waren opgevallen. Wat ook helpt, is dat we de afloop al kennen waardoor we minder de film worden 'inge-

zogen'. Hetzelfde geldt voor de film van ons leven.”

„Het is simpelweg onmogelijk om twee keer op dezelfde manier naar een onverwerkte ervaring te kijken. Elke keer dat je ernaar kijkt, valt je iets anders op en leer je je bubbels beter doorzien. Op het moment dat de bubbel geen verrassingen meer voor je heeft, mag je zeggen dat je hem hebt verwerkt. Je hebt je inzichten eruit gehaald. Dat schept ruimte in je geest, ruimte om te kunnen denken wat je wilt denken.”

Zen is niet zaligmakend, zegt Ritskes. „Veel wegen leiden naar Rome en dat geldt ook voor het ontwikkelen van inzicht. Meditatie is daarbij wel een belangrijke en veelgebruikte weg.” Zijn grootvader ging voor het slapengaan op z'n knieën naast het bed. In essentie ging het om hetzelfde, denkt hij. „Mijn opa had het gevoel dat God hem zegende met een goede nachtrust nadat hij netjes had gebeden. Tegenwoordig wordt dit eerder vanuit een wetenschappelijk, psychologisch perspectief bekeken: hij heeft gewoonweg de tijd genomen om op zijn dag te reflecteren.”

> [www.zen.nl](http://www.zen.nl)



‘Sceptici vonden dat ik iets verhevens verkwanselde’