



Zen.nl Nieuwsbrief



Nummer 12
December 2011

Hartsutra mok

Marion van Dam uit Empe is pottenbakker en maakte in het kader van haar Zenleraren opleiding deze bijzondere Zen mok. Rondom de hele mok staat de Hartsutra uitgeschreven. Hoewel deze mok bedoeld was als werkstuk in het kader van haar opleiding heeft ze op verzoek van velen inmiddels besloten er nog een aantal te maken. Het is heel veel werk dus mocht je er ook één willen dan ben je tenminste nummer 12 op Marion haar wachtlijst. Je zult daarom dus even geduld moeten hebben. Zie ook: Zen.nl/winkel



Geluksdag

Ter ere van het 550 jarig bestaan van Altrecht, organiseerde GGZ Utrecht een symposium over *Geluk*. Verschillende sprekers vulden de dag met hun perspectief over geluk. Joep Dohmen leidde de dag in met een uiteenzetting over de geschiedenis van het denken over



geluk: *“Levenskunst is zelf geen kunst en ook geen vak, maar een bepaalde praktijk. Zij heeft betrekking op een praktijk van zelfzorg en is daarmee een vorm van morele educatie. Ze is een vorm van leren omgaan met jezelf”*. Deze levenskunst in de praktijk brengen is waar het in Zen omgaat. Waarbij mediteren één van de meest efficiënte manieren van zelfzorg is. Het is dan logisch dat Zenmeester Riens Ritskes uitgenodigd was om zijn visie op geluk en de trainbaarheid ervan te geven. In een dag die vooral draaide om ‘de theorie van geluk’ gaf Riens een demonstratie. Hij verraste de aanwezige psychologen en psychiaters door te stellen dat positieve ervaringen net zo goed verwerkt dienen te worden als negatieve ervaringen, omdat ze beiden nieuwe ervaringen in de weg kunnen zitten.

Kerstkaart

De Zen.nl kerst- en nieuwjaarskaarten zijn dit jaar voor iedereen te versturen. Stuur je vrienden of familie deze originele groet en je valt zeker op tussen alle gewone kaarten. Op de achterzijde van de kaart staat de betekenis van de gekalligrafeerde karakters. Kai Katsu betekent namelijk “spontane actie”. Ware spontaniteit is wat in Zen wordt beoefend als kunst. De kaarten zijn in alle Zen.nl vestigingen gratis verkrijgbaar.

**Spontaniteit is
iets dat op komt borrelen
uit je echte zelf**



Fijne feestdagen
en een gelukkig 2012

Zenvakantieweek Spanje in 2012

Vanwege het eerdere succes wordt vanuit Zen.nl Den Haag in april 2012 weer een Zen week Spanje georganiseerd. Vroegtijdige aanmelding is aan te raden. Maximum aantal deelnemers is 12.

Gewoon opnieuw beginnen...

Vaak ben ik met van alles tegelijk bezig. Ik leid een hectisch bestaan als alleenstaande en fulltime kostwinnende moeder (van driekwart Molukse afkomst) van twee meisjes van 7 en 12 jaar. Ik hol van de ene activiteit naar de andere en al snel ren ik mezelf voorbij. Voordat ik er erg in heb, plof ik aan het eind van de dag rond tien uur in mijn bed, waarna het gedonder begint. Want zodra mijn hoofd op mijn kussen ligt, komen gedachten naar boven, die zich langzamerhand ontwikkelen tot een soort van draaikolk. Ze zijn niet meer te stoppen en eer mijn ogen dichtvallen, hoor ik nog in de verte de kerkklok van de Sint Jan 2 uur slaan. Hier word ik echt niet vrolijk van, denk ik dan.



Tijdens een burn out attendeerde een vriend mij op Zen.nl in Den Bosch. Onder het motto “baat het niet, schaadt het niet” besloot ik me op te geven voor de introductie cursus. De eerste 7 weken ging ik als een speer. Ik sloeg geen les over en mediteerde stevast dagelijks 2 x per dag 20 minuten. Ik bezocht de ochtendmeditatie en af en toe een Stille Zondag. Met als doelstelling “Geen liefdesverdriet meer” kwam ik door te mediteren erachter dat liefdesverdriet een gedachte is en dat je die de baas kan zijn. Als binnenvetter praat ik niet snel met anderen over mezelf: het mediteren hielp mij mezelf te troosten. In korte tijd ondervond ik al kleine veranderingen: rust in mijn hoofd en in mijn lijf, ik werd aangenamer voor mijn kinderen, ik was beter gefocust op mijn werk, ik vergat minder en werd zowaar efficiënter. Ook maakte ik me niet zo druk meer over kleine dingetjes.

Ik besloot Zen onderdeel te maken van mijn leefstijl. Maar was het praktisch? Nee. Ik moest mijn tijd anders indelen. Terwijl ik zo bezig was met passen en meten werd het mediteren een kunstje in plaats van een kunst. Na een tijdje ging het met mediteren zelfs bergafwaarts. Onrust en weerstand, geen doorzettingsvermogen. Om aan het einde van de cursus tot de conclusie te komen dat ik het niet voor elkaar had gekregen.

In samenspraak met mijn docent ben ik opnieuw begonnen, terug naar les 1. Net zoals het tellen van 1 tot 10 tijdens het mediteren. Gewoon opnieuw beginnen wanneer je wordt afgeleid. Ondanks dat het *niet* gewoon is voor mij. Want het vergt veel inspanning, de ene keer meer dan de andere keer. Maar als het lukt – dan heb ik er profijt van. Dat is mijn drive.



Udon

Bertjan Oosterbeek, bioloog en filosoof, deed begin 2011 tijdens de Ameland sesshin Jukai. Dat is de ceremonie waarbij je boeddhist wordt en er ceremonieel een stuk haar wordt afgeknipt als symbool van onthechting. Enkele maanden later verruilde hij weloverwogen zijn beleidsfunctie bij de Provincie Brabant voor een monniksbestaan in Sogenji, Okayama Japan. Nu hij ruim een halfjaar in het klooster zit, geniet hij van de gelegenheid en oefening om ‘niet te hoeven denken’. Zie over dit ‘niet denken’ ook de YouTube video van het interview met Zenmeester Rients Ritskes ([Youtube/zen.nl/Berjan](https://www.youtube.com/watch?v=zen.nl/Berjan)). Op deze foto is hij bezig om udon bakjes en eetstokjes te maken voor alle dertig belangrijke zenleraren en -priesters die bij Sogenji horen. Rond deze tijd komen ze bij elkaar om de foundersday te vieren. Naast udon (Japanse spaghetti), dat geserveerd wordt in mooie eenmalig te gebruiken bamboe-udon-eetschalen, zullen ze ook een goed glas sake nuttigen. Dit werd ons verzekerd door Tom van Dijk in zijn meest recente kloosterbericht. Hij kan het weten, want Tom maakt deze foundersday nu al voor de derde keer mee.

Waarom is geluk net zo meetbaar als de temperatuur van water?

In de WESP bijeenkomst ([Wetenschap en Spiritualiteit in de praktijk](#)) van november stond GELUK centraal aan de hand van een artikel van professor dr. Ruut Veenhoven. Hij is zijn hele leven en over de hele wereld bezig geweest om geluk van mensen (populaties) te meten en op een schaal van 0 t/m 10 te kwantificeren. Het is hem gelukt om een meetinstrument te ontwikkelen waarmee je op eenvoudige wijze geluk kunt meten. Het instrument is gevalideerd. Dat wil zeggen dat het wetenschappelijk 'geijkt' is en dus als zeer betrouwbaar kan worden beschouwd. Het instrument is net zo eenvoudig als doeltreffend en bestaat uit de vraag: Welk cijfer geeft u zichzelf op een schaal van 1 t/m 10 voor uw geluk als u de laatste maand overziet? In de WESP brandde vervolgens de discussie los: Wat meet je als je mensen vraagt hoe gelukkig zij zijn. Geluk is niet wetenschappelijk te definiëren, omdat geluk een subjectieve gemoedstoestand is en dus voor iedereen iets anders betekent. Natuurlijk zijn er wel degelijk factoren te noemen die het geluksgevoel van mensen sterk beïnvloeden. Het is daarom niet verwonderlijk dat de geluksscore in Zimbabwe met een magere score van 3.3 onderaan de wereldlijst staat, terwijl Denemarken en Nederland bij de top drie van de wereld horen met scores hoger dan 8.

Een van de deelnemers stelde vervolgens voor om het meten van geluk eens te vergelijken met het meten van de temperatuur van water.

Iedereen accepteert dat smeltend ijs een temperatuur heeft van 0^o Celsius en dat water kookt bij 100^oC, weliswaar bij een luchtdruk van 1 atmosfeer. Dit

is een afspraak die Celsius voor ons heeft geformuleerd en die in grote delen van de wereld wordt gebruikt .

Fahrenheit dacht er anders over en beweerde dat ijs smelt bij 32^oF en water kookt bij 212^oF. In Nederland vinden we dat niet handig maar de Amerikanen kunnen hier goed mee overweg. Temperatuurmeting is dus gebaseerd op afspraken. Echter als je willekeurig mensen op straat zou vragen waarom ijs bij 0^oC smelt dan zullen weinig mensen weten wat de moleculaire structuur is of wat de fysisch chemische eigenschappen zijn van ijs of water. We weten meestal nog wel dat ijs lichter is dan water en dus bovendrijft en dat water op grote hoogte eerder kookt dan op zeeniveau, dus bij een lagere temperatuur dan 100^o C, maar als je naar een verklaring vraagt dan wordt het al gauw stil. Chemici en fysici kunnen wel uitleggen waarom de atomen in een watermolecuul, met de chemische formule H₂O, in ijs niet bewegen maar de elektronen nog steeds vrolijk rondrennen in hun banen rond de atoomkern.

Om de temperatuur van water op wetenschappelijk verantwoorde wijze te meten met behulp van een thermometer is het niet nodig om te weten welke moleculaire interacties verantwoordelijk zijn voor het smelten van ijs of het koken van water. 20^oC is 20^oC en dat is een aangename kamertemperatuur. Eveneens is het dus niet nodig om exact te weten welke factoren het menselijk geluk bepalen om af te spreken dat we de mate van geluk uitdrukken in een schaal van 0 t/m 10. Een score van 8,5 is gewoon een score van 8,5 en dan is voor iedereen duidelijk dat dit een hoge mate van geluk uitdrukt. Onderzoek naar factoren die van invloed zijn op ons geluk is daarom een ander soort onderzoek dan het meten van geluk. Net zo goed als het onderzoek naar het gedrag van watermoleculen een ander soort onderzoek is dan het vaststellen van de temperatuur van water met behulp van een thermometer.

De conclusie is dat geluk wetenschappelijk net zo goed en gemakkelijk meetbaar is als de temperatuur van water.

Carel van Os, emeritus hoogleraar Fysiologie

