

[Vraag] Mensen zeggen vaak zich 'helemaal zen te voelen'. Maar wat is zen?

[intro]We moeten van alles en willen van alles. En vooral nú ook. Stress dus. Zen helpt bij stress, zoveel is duidelijk. Maar zen doe je er niet eventjes bij.

TEKST: MONIQUE KITZEN

Wanneer mensen zeggen zich 'heerlijk zen te voelen' of 'helemaal zen te zijn', dan bedoelen ze vaak dat ze lekker relaxed zijn. Ze zitten even goed in hun vel en hebben het leven eindelijk onder controle. Maar met zenboeddhisme, afkomstig uit Japan, heeft het niets te maken. Dat zegt Paul van der Velde, hoogleraar Aziatische religies aan de Radboud Universiteit Nijmegen. "Zen zijn' is een uitdrukking geworden. Het wordt geassocieerd met je goed voelen, met wellness, met spa-centra. *Happinez*-boeddhisme is het. Of boeddhisme light, zoals sommige cynici zeggen. Het is salonfähig om te zeggen dat je je zen voelt. Maar als deze mensen naar een Japans zenklooster zouden gaan, zouden ze zich de eerste tijd allesbehalve zen voelen. Het gaat er daar zeer streng en gedisciplineerd aan toe, met vroeg opstaan, uren mediteren en strikte dagindelingen.' Daar zit je dan met je geklets. Zen is als stroming binnen het boeddhisme ontstaan in China. De grondlegger ervan, de boeddhistische leermeester Bodhidharma, bracht het boeddhisme vanuit India naar China, waar het onder invloed van het taoïsme en confucianisme zijn zenvorm kreeg. In de twaalfde eeuw verspreidde het zenboeddhisme zich naar Japan. Heette het in China nog 'chan', wat concentratie betekent, in het Japans werd het 'zen'. Daar in Japan kwam het zenboeddhisme tot grote bloei. Er ontstonden twee belangrijke scholen: Rinzai en Soto. Bij Rinzai ligt de nadruk op koans, raadsels die de geest doen kraken (Wat is het geluid van één klappende hand?), bij Soto ligt de nadruk op mediteren. Het Japanse zen is de vorm die populair is geworden in het Westen. In de jaren zeventig van de vorige eeuw, de jaren van hippies, mediteren en yoga, drong zen hier tot de massa door.

[tussenkop]Het leven

Concentratie en aandacht is de kern van zen, en meditatie is de methode daartoe. Ritskes is zenmeester en oprichter van Zen.nl. Bij Zen.nl worden in heel Nederland zentrainingen gegeven, en er worden ook zenleraren opgeleid. Ritskes is een stuk milder ten aanzien van mensen die zeggen 'helemaal zen' te zijn. 'Voor mij betekent het dat ze helemaal gelukkig zijn. Helemaal zen is wel hoog gegrepen hè, perfect gelukkig komt ook niet voor. Maar je mag echt zeggen 'ik voel me helemaal zen'. Ik word blij als mensen dat zeggen.'

Ritskes begon met mediteren toen hij zeventien was (hij is nu 57). Als student kon hij zich nauwelijks concentreren op zijn studieboeken. Nadat hij ergens had gelezen dat mensen die mediteren zich beter kunnen concentreren, besloot hij het eens te proberen. En het werkte. Na een paar weken al. Hij bezocht Japanse kloosters en na jaren als studiebegeleider te hebben gewerkt, werd hij in 1992 fulltime zenleraar. Zen betekent voor Ritskes – en hij maakt het daarmee meteen praktisch, want daar houdt hij van – een manier om te leren denken wat je wilt denken, te doen wat je wilt doen en te voelen wat je wilt voelen. 'Mediteren helpt je om dingen beter te doorzien. Als je je denken beheerst, kun je je doen en laten beheersen, want je doen en laten wordt voorafgegaan door je denken.'

Als mens hebben we tegenwoordig nogal wat te verstouwen in het leven. Wat ons vooral in de weg zit, is een teveel aan emoties en onverwerkte emoties. Ritskes heeft zijn eigen

theorie op zen geplakt, want behalve praktisch mag het ook wel wat simpeler, vindt hij. Ritskes spreekt over 'bubbels', die als kenmerk hebben dat ze voortdurend ongevraagd en op ongeschikte momenten opkomen. Je wilt de trein halen en die rijdt net voor je neus weg. Shit. Dat is een bubbel. Vervelender wordt het als je bijvoorbeeld graag een partner wil, maar lukt je niet er een te vinden. Dat is een BUBBEL. We willen het ook allemaal nú. En dan hebben we nog niet eens gehad over zaken als ziekte en dood, de werkelijk kapitale bubbels.

De kunst is die bubbels geen bubbels meer te laten zijn. Mediteren is de effectiefste methode om het teveel aan emoties op te heffen, zegt Ritskes. 'Je gaat zitten en loopt alles nog eens na. Je reflecteert. Zo simpel is het.' Door meditatie wordt een bubbel een inzicht, is het idee. Voor de duidelijkheid, emoties zijn niet erg, het teveel eraan is niet goed. Zen is ook een praktische manier om te ontstressen. Ritskes: 'Wij hebben als mens een computer aan boord die te groot is om bij te benen. We hebben eigenlijk te veel talenten. Jij doet nu dit, maar je zou ook een goede kok kunnen zijn. Ik zou ook pottenbakker kunnen zijn. Ik zou docent kunnen zijn en ik zou ook een goede tuinman kunnen zijn. We willen die computer gebruiken, maar we hebben tijd tekort. Ook dat is onze stress. Die stress moet je weer neutraliseren en op mentaal vlak is mediteren daar de methode voor.'

[tussenkop]Volharding

Dat de mens van nu gestresst is en dat meditatie daarbij kan helpen, beaamt ook Van der Velde. En als iemand het leven daardoor beter aankan, moet hij het niet laten. Van der Velde neemt dus zeker serieus wat mensen doen, daar is hij ook wetenschapper genoeg voor. Maar als het hem echt gevraagd wordt, zegt hij dat ze er niet het ultieme van moeten verwachten. 'Mensen zijn boeddhisme gaan associëren met geluk. Maar het is iets hedonistisch geworden. Je voelt je niet lekker en neemt even een aspirientje. Het is bij de ego-cultuur gaan horen: kijk, met mij gaat het goed.' Serieus zen beoefenen vraagt volharding, zegt hij. Je komt dingen tegen die onplezierig zijn en ook dan moet je doorgaan. Het is niet eufoor. 'Er is veel mis in de wereld. Nederland is dan misschien een veilig eilandje, maar buiten de grenzen is een hoop ellende. Als er ergens eindelijk vrede is, ontstaat ergens anders oorlog. Dat is nu eenmaal de condition humaine.' Wat hij maar zeggen wil: van een beetje relishoppen word je niet gelukkig. Mensen vliegen van chakrareadings naar mindfulness naar yoga, maar duratief geluk vraagt echt een andere houding naar het leven. En ja, je kunt in die zoektocht naar geluk zeker de weg van zen gaan, maar je doet het er niet eventjes bij. Gelukkig, voegt hij toe, zijn er in Nederland een paar serieuze zenleraren, onder wie Irene Bakker en Rients Ritskes. 'Maar geef je eraan over en gun jezelf de tijd. En wees kritisch. Vraag je af wat je zoekt en wat je aan het doen bent.'

[tussenkop]Geluk

Zen.nl van Ritskes geeft inmiddels op 39 locaties in Nederland cursussen en trainingen. Aanloop genoeg. Het zoeken naar geluk hoort bij deze tijd, zeggen zowel Ritskes als Van der Velde. Ritskes: 'Tot de jaren vijftig mocht je van de kerk niet gelukkig zijn. Als je hier op aarde gelukkig was, ging je naar de hel. Dat gevoel hebben we eigenlijk nog steeds, het zit ingebakken. Geluk wordt vaak als oppervlakkig beschouwd, maar we zijn dat idee aan het ontgroeien. Tegenwoordig mag het.' Ritskes beschouwt geluk als het hoogste goed, en vindt het helemaal niet oppervlakkig. De visie van Zen.nl is ook dat ze anderen willen 'faciliteren in duurzaam geluk'. Want, als je leert denken wat je wilt denken, kun doen wat je doet, voelen wat je wilt voelen en word je gelukkiger. De belangstelling voor

zaken als zen en mediteren komt volgens Ritskes ook voort uit het gegeven dat de wetenschap inmiddels heeft laten zien dat er echt iets gebeurt als je mediteert. De verbinding tussen de linker- en rechterhersenhelft wordt dikker, je concentratie wordt beter, je slaapt beter, het is inmiddels allemaal bewezen. In het algemeen is er iets gaande in de wereld, zegt hij. 'We leven bewuster met z'n allen. Er wordt meer gesport, gezonder gegeten, en we worden daardoor allemaal iets gelukkiger, denk ik.'

Meer informatie:

www.zen.nl: informatie over zentrainingen, zencoaching en zenretraites (*sesshins*).

[Vraag XX]Hoe word ik zen?

Of je het nu wel of niet mag zeggen, de volgende vraag is natuurlijk: en nu? Zenmeester Rients Ritskes zegt twee keer twintig minuten mediteren per dag. Mediteren in het zenboeddhisme wordt *zazen* genoemd. Zazen doe je bij voorkeur 's ochtends voor het ontbijt en 's avonds voor het avondeten of voor het slapengaan. Dat vraagt dus de nodige discipline. Maar het advies twee keer per dag is geen dogma. Met één keer per dag bereik je ook al resultaat. Minder dan met twee keer per dag, maar toch. Eén keer per week kan ook, altijd beter dan niets, maar reken dan niet op al te grote resultaten. Je kunt in zen ook werken met koans. Dan richt je je aandacht op een vraag. Wat is het geluid van één klappende hand. Of wat is de waarde van een emmer zonder bodem? Volgens hoogleraar Aziatische religies Paul van der Velde zijn koans een zeer plezierige bezigheid. 'We moeten veel wachten, op vliegvelden, in ziekenhuizen en supermarkten. En zo ben je altijd bezig met iets. Het kan een rustpunt zijn, je bent met je aandacht bij één ding.' Zoals gezegd, zen worden vraagt inspanning, maar aan gratis heb je ook meestal niks.