

Reportage Zenboeddhisme



‘Hoor je het ruisen van de beek?’

In Hotel Ameland Kaap reciteren de in het zwart geklede deelnemers in lotushouding soetra's: 'Ma Ka Han Nya Ha Ra Nu Ta Shin Gyo Kan Ji Zai.'

Foto Harry Cock / de Volkskrant

Zenboeddhisme wint aan populariteit. Een *sesshin* van Zen.nl op Ameland was deze winter zwaar overtekend. Het beeld dat er alleen zweverige types op afkomen, klopt echt niet meer.

Van onze verslaggever
Olaf Tempelman

AMELAND 'Ma Ka Han Nya Ha Ra Nu Ta Shin Gyo.' Ruim honderd mannen en vrouwen in het zwart reciteren soetra's, in Birmese lotushouding. Plek: een zaal in Hotel Ameland Kaap in de uiterste westpunt van het Waddeneiland. De omgeving bestaat uit leegte. Muren zijn sporadisch gedecoreerd met zenboeddhistische karakters. De soetra gaat verder: 'Kan Ji Zai Bo Sa Gyo.' Rituele percussie kondigt de komst aan van de zenmeester, die plaatsneemt op een verhoging. Van daaruit heeft hij zicht op hoog tot zeer hoog opgeleide Nederlanders op zwarte kussens - artsen, specialisten, leraren, managers, wetenschappers, ze zitten hier allemaal.

Zenmeester Rients Ritskes: 'Ik ben een nuchtere Fries. Ik vind het altijd leuk zogenaamd spirituele zaken wetenschappelijk te vertalen.'

Hans Wanningen, gevorderd zenbeoefenaar: 'Zen is het tegenovergestelde van die moderne vage spiritualiteit. Zen is helder en beproefd.'

Het is negen uur in de ochtend, de zenboeddhisten van Ameland Kaap zijn uren geleden al opgestaan om te *zazen*, het mediteren in zenhouding. Hun kleding is zwart maar niet uniform. De zenmeester introduceerde de kleur 'om te voorkomen dat de sociale status een rol speelt'. Eén deelnemer kwam toch in een duur zwart flanelen pak aanzetten. Met zen hoopte hij minder statusgevoelig te worden. En dus kreeg hij als corveetaak het schoonma-

ken van de wc toebedeeld. Zen: dat is de vinger op de juiste plek.

Veel *zazen*, weinig slapen, niet praten, behalve tijdens de dagelijkse anderhalve minuut met de zenmeester - je moet er zin in hebben. De vraag naar de zevendaagse *winter-sesshin* (retraite) van Zen.nl op Ameland overtrof het aanbod dit jaar ettelijke malen. Het aantal centra van Zen.nl is in een paar jaar tijd verdubbeld. Ook in kleine provinciesteden zie je tegenwoordig het door Dick Bruna ontworpen logo.

'U moet stil zijn.' Het meisje van het Amelandse hotel legt de vinger op haar lippen als ik de receptiebalie nader. Net als andere leden van het personeel loopt zij tijdens de winterretraite van Zen.nl op platte zolen - hakken ondermijnen de concentratie bij het *zazen*. 'Je mag deze gasten niet aankijken, dat vind ik weleens moeilijk.' Op een bord aan de muur kun je lezen waar deze



Het is topsport, je schaakt als het ware simultaan met honderd mensen

Rients Ritskes, zenmeester en leider van de winter-*sesshin* van Zen.nl

sesshin over gaat: aandacht, aandacht, aandacht.

Zen is de vinger die naar de maan wijst, vergeet de vinger - luidt de klassieke Japanse wijsheid. Een andere wijsheid: 'Waar is de ingang?', vraagt de leerling. De meester: 'Hoor je het ruisen van de beek? Daar is de ingang.'

Nederlanders kunnen misschien het best beginnen bij Nijntje, zenkonijn par excellence. Bekijk Nijntje goed, zegt zenmeester Ritskes. Alles wat niet nodig is, is weggelaten; voor wat wel nodig is, is maximale aandacht. Het mag geen toeval heten dat Nijntje in Japan, de biotoop van het zenboeddhisme, een succes is. Dick Bruna leerde bij Ritskes mediteren, net als Herman Wijffels en Raymond van Barneveld.

De zenmeester, geschoren hoofd, zwart gewaad, ontvangt ontspannen in zijn Amelandse hotelkamer. Dat hij 110 mensen aanstuurt, zie je hem niet aan. 'Het is topsport, je schaakt als het ware simultaan met honderd mensen.' Ruim dertig jaar geleden vertrok Ritskes naar een Japans zenklooster. In die tijd, het no-nonsense tijdperk, werd zen in Nederland vaak geassocieerd met aftandse hippies. Drie decennia van verzakelijking en ontkerkelijking later, is de ontvankelijkheid explosief toegenomen, tot en met bètawetenschappers aan toe.

'Deels komt dat doordat in de wetenschap een cultuuromslag heeft plaatsgevonden', zegt Ritskes. 'Vroeger was het: óf óf. Nu beseffen steeds meer mensen: het is én én. Zen is transparant, na drie weken merken beginners

al resultaten. Met *zazen* is het als met tandenpoetsen. Eén keer per week helpt, twee keer per dag is beter.'

De meeste deelnemers op Ameland gaat het om meer dan tandenpoetsen. Ze hopen hier los te komen van wat hen hindert of troebleert. 'Bubbel', is de door Ritskes gemunte term voor een probleem dat een deelnemer hem voorlegt. Aan de overkant van de hotelgang staan stoelen achter elkaar. 's Avonds kan een moleculair bioloog daar achter een radioloog zitten. Wie aan de buurt is, slaat tweemaal op een klankschaal.

In anderhalve minuut als trainer, psychiater en biechtvader fungeren van 110 hoogopgeleide mensen, kan dat wel? 'Veel vragen zijn universeel', antwoordt de zenmeester. 'Gisteren gaf ik een vrouw die worstelt met een sterfgeval een klassiek zenvraagstuk mee. Kijk naar deze bloem, is die dood



Zen is: no pain, no gain. Je zoekt bewust grenzen op, psychisch en fysiek

Hans Wanningen, communicatiespecialist bij een hogeschool

of levend?' Het is een *inside job* van de mensen zelf, zegt hij, de zenmeester is de aanreiker.

Een typische bubbel van westerse mensen is het onvermogen om te gaan met de eigen welstand en geluk. 'In Denemarken heb ik iemand getraind uit de financiële wereld, professioneel en privé succesvol, alles voor elkaar. Hij komt naar mij toe: wat moet ik nu? Er zit zoiets als een bovengrens aan geluk. En de paradox is dat je op je gemak moet zijn bij de ondergrens om de bovengrens te kunnen hanteren.'

Ook de geoefenden gaan de eerste dagen door psychische en fysieke pijn. 'Zen is: *no pain, no gain*', zegt Hans Wanningen, in het dagelijks leven communicatiespecialist bij de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen. 'Je zoekt bewust grenzen op, psychisch en fysiek. Op een zevendaagse *sesshin* is de tweede dag meestal het moeilijkst. Ik raakte vorig jaar in een toestand waarin ik tegelijk boos was op mijn lichaam, mijn ouders en op zen. De zenmeester vroeg aan de groep: 'Wie maakt op dit moment *geen* crisis door?' Er ging één vinger omhoog. Zegt hij: 'Dan krijg jij straks van mij een crisis.'

1 à 2 procent van de deelnemers verlaat de *sesshin* voortijdig, bijna altijd op dag twee. Dat de rest tot het einde doorgaat, zegt Wanningen, komt doordat je op een grens afstevent: 'De stilte verhoogt je bewustzijn enorm. Je ziet de knooppunten in jezelf. Geleidelijk leer je vanaf de oever naar je eigen gedachtenstroom te kijken. Je leert dat je zelf je geest in evenwicht kunt houden.'