

Sinds een jaar of vijftien veroveren huisvrouwen, topmanagers, studenten, artiesten en profsporters. Het taboe op persoonlijke groei is geslecht, zegt Nederlands bekendste zenmeester Rients Ritskes.

# We willen te veel om gelukkig te zijn

## INTERVIEW

Anniek van den Brand

Vijftien jaar geleden liet Rients Ritskes (53) zich al onder een MRI-scan leggen om wetenschappelijk te laten onderzoeken wat het effect van meditatie is op de hersenen. „Veel zenleraren uit Nederland komen voort uit de wereld van de talen of theologie. Voor mij is het onderzoek naar zen door neurowetenschappers een belangrijk thema.”

De poëzie en mystieke facetten van zen zijn hem dierbaar, zegt Ritskes. „Maar ik leg het accent graag op de praktische kant. Waar mogelijk, wil ik zen voorzien van een solide wetenschappelijk fundament.” Wetenschap is de religie van deze tijd, meent hij. Samen met zijn echtgenote, hoogleraar Merel Ritskes-Hoitinga, kwam hij bijvoorbeeld op het idee de effecten van zenmeditatie in verband te brengen met de productie van endorfinen in de hersenen. „Als dingen wetenschappelijk bewezen zijn, spreek het mensen aan die anders misschien niet luisteren. De nuchtere types, zal ik maar zeggen.”

Het is motiverend om te weten dat mediteren wetenschappelijk aantoonbare effecten oplevert, zegt Ritskes. Want twee keer per dag twintig minuten mediteren vergt discipline. Volgens de aanhangers – en volgens onderzoek – mag degene die het volhoudt, rekenen op een groter concentratievermogen, een beter nachtrust, meer energie en diepere ontspanning. „Vroeger moest je maar geloven dat zen goed voor je is. Nu kunnen we dat aantonen.”

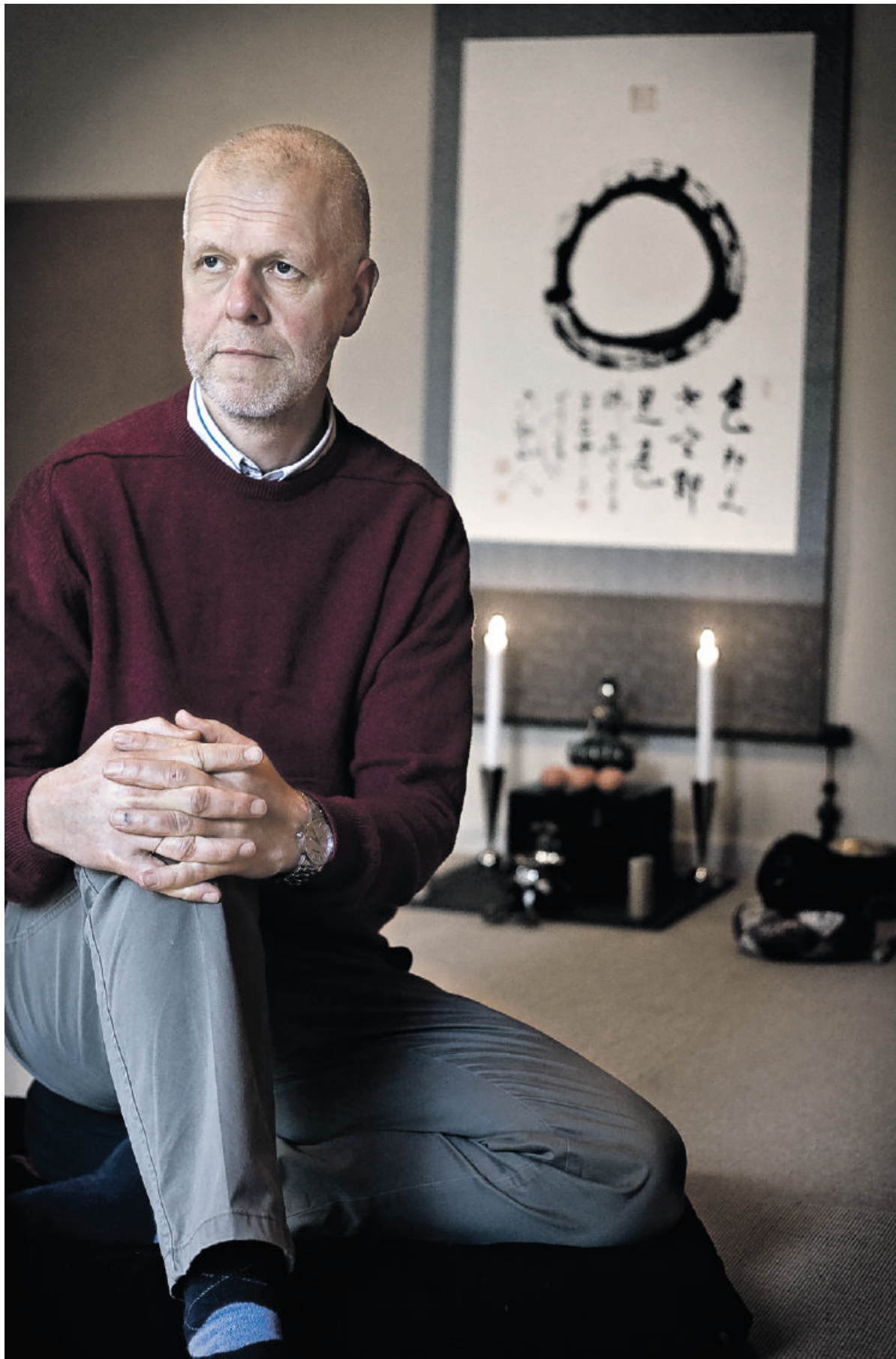
„Er rust in Nederland niet langer een taboe op zaken als persoonlijke groei, geluk, leven in aandacht en levenskunst”, verklaart Ritskes de grote populariteit van zen. Twintig jaar geleden begon hij zijn eerste Zen.nl-vestiging in Utrecht. Inmiddels zijn

er twintig zencentra door heel Nederland. „De reserves van vroeger hebben plaatsgemaakt voor oprechte interesse. Er verschijnen veel gemotiveerde mensen op de cursussen. Zij willen langs de weg van meditatie werken aan persoonlijke groei en verdieping. Omdat veel mensen bereisd zijn, voelt wat ooit exotisch, onbegrijpelijk of zelfs eng was, vertrouwd en vanzelfsprekender. Daar komt bij dat in onze hectische multikeuzemaatschappij grote behoefte is aan zingeving, innerlijke rust en mentale flexibiliteit.”

Niet zonder trots laat Ritskes zijn zendo zien, de zenmeditatieruimte aan zijn huis in Malden. Ooit begon hij zijn praktijk in een Utrechtse nieuwbouwwijk. De ‘Japanse’ kamerschermen kwamen van de Xenos, de schimmel stond op de muur. Of hij prettig woonde, vroeg topeconoom, destijds Rabobankvoorzitter Herman Wijffels. Ja zeker, antwoordde Ritskes. „Dan moet je van zen wel gelukkig worden”, concludeerde Wijffels.

Mensen leren hoe ze gelukkig kunnen worden. Dat is precies wat Ritskes wil. Hij vertaalt het mistige begrip ‘verlicht’ ook met ‘gelukkig’. „Waarom doen mensen niet de dingen waarvan ze weten dat ze die zouden willen doen, vraag ik me al lang af.” Hij heeft inmiddels een antwoord. De korte versie luidt: omdat we te veel willen. De kunst, volgens Ritskes, is erachter komen wat je onbewust allemaal wilt om vervolgens prioriteiten te kunnen stellen.

Een voorbeeld. Ritskes begeleidt de directievoorzitter van een groot bedrijf. „Zijn geluk is zijn gezin, zei hij. Daar wil hij goed voor zorgen. Na wat doorvragen bleek dat zijn geluk werd bedreigd door een matige gezondheid. Hij had last van een hoge bloeddruk.” De directievoorzitter was bang dat hij geen tijd zou hebben voor twee keer per dag twintig minuten mediteren. Ook zonder die



Zenmeester Rients Ritskes legt het accent graag op de praktische kant van zen.

FOTO KOEN VERHEIJDEN

verplichting rende hij al doorlopend achter zijn agenda aan. Halveer de tijd die je besteedt aan afspraken, raadde Ritskes hem aan. „Dan kom ik tijd tekort”, wierp de directeur tegen. „Dat kom je nu ook”, zei de zenmeester, „dus er verandert niets. Behalve dat je tijd overhoudt voor meditatie en je gezin.”

## ‘Vroeger moest je maar geloven dat zen goed voor je is. Nu kunnen we dat aantonen.’

Het was geen goedkope coachings-techniek, zegt Ritskes. „Mijn advies kwam aan omdat de man echt graag wilde veranderen maar niet wist hoe hij het moest aanpakken.” Het resultaat: de voorzitter voerde voortaan korte, effectieve gesprekken, had tijd om zich daarop voor te bereiden en vond in zijn strakke schema ruimte om te mediteren.

Na drie maanden gedisciplineerd mediteren, daalde de bloeddruk, zegt Ritskes. „Daarmee steeg zijn geluksgevoel – want hij maakte zich minder zorgen over zijn vermogen er voor zijn gezin te kunnen zijn.”

Ritskes’ overtuiging: alles wat je doet, is één met wat je wilt. „Je tanden zijn niet schoon als je ze poets hebt; ze worden schoon gedurende het poetsen. Je bloeddruk wordt niet lager van een avond mediteren maar van het bewustzijn dat als je niet één bent, als je niet geniet van dit moment, je steeds achter de feiten aan blijft lopen.”

De zenmeester houdt zich al jaren bezig met de relatie tussen oorzaak en gevolg. „Aristoteles zei: de oorzaak gaat aan het gevolg vooraf. Die redenering heeft ons denken bepaald, ook het mijne. Het zou hautain zijn te zeggen dat Aristoteles ongelijk had, maar bij mij is het beseft gegroeid dat oorzaak en gevolg één zijn; niet eens onlosmakelijk met elkaar verbonden maar één. Aristoteles had het bij het rechte eind op het mentale niveau, niet op het niveau van de spiritualiteit. Daar gelden andere wetten.”

Om je doelen te kunnen verwezen-

lijken, is het essentieel te leren denken wat je wilt denken, voelen wat je wilt voelen en doen wat je wilt doen, zegt Ritskes. Zijn nieuwste boek heet dan ook: ‘Leer denken wat je wilt. Basisboek zentraïning’. Meesterschap over de eigen geest is de basis voor het voelen en doen en ook voor het bereiken van je doelen, aldus de zenmeester.

Ging het in het zen nu niet juist om het loslaten van alle doelen? „Voor sommigen zijn zen en doelgerichtheid nog altijd onverenigbaar. Ik ben er heel duidelijk over: je moet weten wat je doelen zijn voordat je ze kunt loslaten. Veel mensen zijn zich niet of nauwelijks bewust van wat voor hen het doel van het leven is; wat moet je dan loslaten? Mensen die zich wel bewust zijn van wat ze wel en niet willen, hoeven niet achter iedere mogelijkheid aan te jagen. Dat geeft rust, focus, aandacht en het vermogen in het hier en nu te zijn. Je mediteert om iets ten goede te veranderen en het helpt als je je daar goed van bewust bent. Dat kan gaan over beter slapen, meer innerlijke rust, gelukkiger worden, wereldvrede of de zin van het bestaan.”

Zen heeft de wind mee, constateert

## Zen, de weg van mentale training

Zen is geen godsdienst maar ‘een weg van mentale training’ die in de zesde eeuw na Christus in China werd ontwikkeld door de eerste zenmeester Bodhidharma. Er worden geen godheden aanbeden, er is geen goeroe, geen gebedshuis. Zen is een kussentje waarop je zit in een halve lotushouding om in stilte je ademhaling te tellen. Zen betekent letterlijk concentratie. Het is een Japans woord dat is afgeleid van het Chinese woord ‘chan’.

In Europa en Amerika heet de concentratieoefening zen omdat het vooral Japanse zenmeesters waren die naar het Westen kwamen om zen te onderwijzen.

Eén van de grote Japanse zenmeesters was Hirata Roshi, abt van het beroemde zenklooster Tenryu-ji in Kyoto. Hij bezocht Europa vaak om les te geven. Ook stelde hij zijn klooster open voor enkele toegewijde studenten uit het Westen. Vier westerse studenten zijn door hem persoonlijk opgeleid tot zenleraar. Eén van hen is Rients Ritskes.

Ritskes. „Nederland telt misschien niet zoveel officieel geregistreerde boeddhisten, maar boeddhisme wordt wel een steeds belangrijker onderdeel van ons denken. Ik zie het aan de boeddhabeelden bij Blokker, aan de reclames met verwijzingen naar meditatie – het is zo ingeburgerd.”

Om zoveel mogelijk mensen te bereiken, weet Ritskes, moet je de dingen op een aansprekende manier brengen. Dat kan hij als geen ander. Zelfs als hij een abstract begrip als ‘nen’ uitlegt in zijn boek, is het voor de geïnteresseerde leek goed te volgen. ‘Nen’ is het kleinst mogelijke bewust richtbare aandachtsmoment. Met een nen van een tiende seconde kun je gedurende een seconde tien keer een bewuste keuze maken om je aandacht te richten.

„Van toptennissers weten we dat ze in staat zijn een bal in ‘slow motion’ te zien aankomen terwijl de bal in feite een vaart heeft van meer dan honderd kilometer per uur. Een beginner ziet alleen maar een gele stip door de lucht flitsen en is al blij als hij die überhaupt raakt. Zoals een toptennisser een bal beter ziet, zoals Johan Crujff feilloos begrijpt hoe je een elftal moet opstellen, zo kan iemand met een getrainde, open geest dingen beter zien aankomen. Dat geeft rust, overzicht en effectiviteit.”

Bij zichzelf herkent hij pas een paar jaar het talent om in het hier en nu te zijn. „Ik heb lang gedacht dat iedereen dat kan, maar dat is niet zo. Ik geloof wel dat bijna iedereen het kan leren.”

Vroeger, tijdens zijn jeugd in Friesland, wilde hij zendeling worden, vertelt hij. „Dat is in zeker zin ook gelukt: zen-deling.”

**Leer denken wat je wil denken.**

**Basisboek zentraïning.** Rients Ritskes.

Uitgeverij Asoka. 29,95 euro,

ISBN 978 90 56702403