

Zen-congres over 'Zo high als een kanarie'

"Zelfs op de pijnbank kun je gelukkig zijn"

(door Frank Flippo) - Geluk kun je zelf sturen, maar je moet er voor willen afzien. Dit viel in elk geval te horen tijdens het congres 'Zen en Geluk', een congres vorige week woensdag in het Vredenburg over manieren om je levenskwaliteit te verbeteren. Ons Utrecht laat de lezers meeproeven van wat de vijf sprekers ten beste gaven.

Filosofe Miriam van Reijen: "Emoties sleuren je mee en leiden alleen tot vooroordelen. Echt, diep gevoel daarentegen zorgt dat je zelf aan het roer staat. Dan is je instelling bescheiden en relativerend. Geluk betekent volgens Epicurus dat je pijn, angst noch onrust voelt. Dan kun je zelfs op de pijnbank gelukkig zijn. Onvrij en ongelukkig word je volgens Sartre door te kiezen voor iets buiten jezelf wat gelukkig moet maken: een auto, kinderen, geld. Want dan komt meteen de angst op, het weer kwijt te raken." Miriam voelt het meeste voor de klassieke opvatting niet van geluk hebben, maar gelukkig zijn.

Gelukshormonen

Professor Merel Ritskes-Hoitinga onderzocht de werking van stress en 'gelukshormonen'. Stel, je plaatst drie ratten in kooitjes. De ene krijgt stroomschokken, maar een lampje waarschuwt hem, de tweede krijgt schokken zonder waarschuwing en de derde krijgt helemaal niets. Nummer een en drie zijn dan even gelukkig. Nummer twee sterft echter aan stress. Stress ontstaat in situaties waarop we geen invloed kunnen uitoefenen. Dieren in gevangenschap lopen vaak heen en weer, als in trance. Zo maken ze een stof aan die endorfine heet, een soort zelfgemaakte opium. Mensen maken deze 'gelukshormonen' ook aan, bijvoorbeeld tijdens meditatie. Al mediterend gaan eerst je knieën pijn doen, maar later verdwijnt dat door endorfine. "Je wordt daarvan zo high als een kanarie."

Erotiek

Zen-leraar Nico Tydeman sprak over Zen en erotiek. Erotiek is een sterke

kracht, een god die pijlen afschiet. En hoeveel liefdesverhalen eindigen niet tragisch. Al te vaak komt de dood om de hoek kijken. Wanhoop, zelfmoord, onvervuld verlangen..., maar toch, als erotische passies bij je horen, horen die op je pad naar het nirwana. Alle gewone dingen kunnen immers tot verlichting leiden. En net als bij alle dingen, is ook bij erotiek het doel uiteindelijk het ongehinderd laten stromen van levensenergie. In dat opzicht kun je de onbeweeglijke Zazen-zithouding ook erotisch noemen: het lichaam versmelt met de omgeving, vol medeleven en liefde voor alles.

Klaroenstoot

Volgens Jeroen Witkan, monnik van de trappistenabdij te Zundert, heeft

Zen God tussen haakjes gezet en het zoeken naar 'de weg' tot centraal thema gemaakt. Maar vind je geen verlichting dan blijft er onzekerheid, want een stuk van de waarheid ontdek je niet. 'De Grote Twijfel' heet dit. Net als de ervaring van het lijden, is verlichting iets ondoorgrondelijks, je kunt er bijna niets over meedelen. Daarbij komt nog, dat in heel veel verhalen verlichting uitblijft, zo lang je vooruitgang boekt door eigen inspanningen. Boeddha gaf uiteindelijk op en juist toen gebeurde het, het vlootrok zich buiten de wil, als een klaroenstoot. Ten slotte vertelt Zen-leraar Rients Ritskes waarom hij ging mediteren: "Omdat ik me niet kon concentreren ... Het mediteren bracht mij zoveel innerlijke vrede, dat ik het al na twee jaar wilde delen met mijn omgeving. Zo werd ik Zen-leraar. Ik ben ervan overtuigd geraakt dat iedereen die twee keer per week 25 minuten stil kan zitten, resultaat boekt. Iedereen lijdt daarbij pijn. Ik had nooit van mijn leven krampen; nu kreeg ik ze. Iets leren presteren gaat altijd met pijn. Maar al na tien weken merk je dat de levenskwaliteit vooruit gaat. Geluk lijkt bereikbaar, zo lang je bereid bent af te zien en zo lang je vertrouwt op een goede afloop. Deze combinatie genereert endorfine. Je kunt echt kiezen voor geluk. Ook kennis van geluk maakt gelukkiger."



Zen-beoefenaren luisteren aandachtig naar het speciale meditatieve Domcarillonconcert na afloop van het congres.