

# Zen en Sex

---

*Sarah Bänziger*

Heb je ook de inhoudsopgave van dit Maha Karuna blad bekeken en gelezen 'Zin in Sex' en toen nieuwsgierig deze bladzijde opengeslagen? Dan moet ik je helaas teleurstellen; dit verhaal heet 'Zen en Sex' en het bevat geen zen-handleiding bij de Kama Sutra, noch gaat het over 'Alle dagen sex', 'De drie pijlers van sex' of 'Meer sex dan een mens kan doen'.

In dit artikel trek ik een parallel tussen gepassioneerde seksualiteit, liefde en zen meditatie. Hoewel bij de meeste traditionele religies liefde een cruciale rol speelt, is de houding ten opzichte van seksuele handelingen overwegend negatief. Ik zal in dit artikel echter laten zien dat de innerlijke processen van sex, liefde en meditatie vele raakvlakken hebben en uiteindelijk zelfs kunnen samenvallen. Maar ik begin met een stukje historische achtergrond.

In het westen hebben we te maken met een cultuur die doordrongen is van het Joods-christelijke geloof, en ook al zijn wij niet meer traditioneel gelovig, de culturele invloed van deze tradities zijn onderdeel geworden van ons dagelijks gemeengoed. Dat geldt ook voor het perspectief van het Christelijk geloof op seksualiteit. Dit Christelijk perspectief heeft vorm gekregen in de eerste paar honderd jaar na Christus en is grotendeels beïnvloedt door de Oudgriekse en Joodse cultuur en bevat elementen uit het Manicheïsme. De oude Grieken hechtte meer waarde aan het verstand en de ontwikkeling van het rationele denken dan aan het lichaam en zijn instinctieve daden. Het ideaalbeeld van de Oud Griekse filosofen was 'that pleasures of the mind are preferable above those of the body (...) The body is corrupting whereas the exercise of mind through reason is the way towards enlightenment' (Hood et al). Hierbij opgemerkt dat het Oudgriekse 'enlightenment' meer overeenkomt met het verlichtingsdenken uit de 18de eeuw dan met de boeddhistische verlichting of de verlichting van elektriciteitsmaatschappijen. Hoewel de 'gewone' Grieken (en Romeinen) in het dagelijkse leven er juist een hele vrije seksuele moraal op na hielden, adopteerde de vroege Christelijke kerkvaders maar al te graag de Griekse filosofische negatieve houding ten opzichte van het lichaam. De kerkvaders zagen seksualiteit als iets van de duivel (evil), en seksuele handelingen met vrouwen werd als dubbel slecht gezien, omdat vrouwen sowieso, volgens Tertullian (ca.160 - ca.220 AD, controversiële vroegchristelijke schrijver), 'the devils gateway' zijn. De grote denkers van de Joodse en Christelijk cultuur waren zich er wel bewust van dat een totaal verbod op seksualiteit niet kon, en de nadruk wordt daarom gelegd op de bekende passages uit de Bijbel, zoals: 'be fruitful and multiply' (Genesis 9) en op de geschriften van Paulus over seksualiteit. Op deze manier wordt aan het 'duivelse' seksualiteit een positieve en constructieve plaats in het leven gegeven. Het gevolg is dat ruim 2000 jaar lang seksualiteit alleen toegestaan is in het huwelijk en alleen dient voor de voortplanting van het nageslacht. Dit is weliswaar een kort en incompleet overzicht van de ontwikkeling van het Christelijke perspectief op seksualiteit, maar al met al is dit wel tot de jaren 60 algemeen gedachtegoed in Nederland geweest, en is openlijke of vrije seksualiteit tot op de dag van vandaag nog vaak taboe.

Naast de hierboven beschreven Christelijke ontwikkelingen hebben andere religies zoals Jodendom, Islam, de meeste protestantse afsplitsingen en varianten en nieuwere stromingen zoals Bahá'i, scientology, theosofie, Hara Krisna etc. vergelijkbare voorschriften voor seksueel gedrag: alleen in het huwelijk, monogaam en gericht op de voortplanting. In tegenstelling hiermee heeft het boeddhisme geen duidelijke opvattingen over seksualiteit, zoals het überhaupt geen duidelijke richtlijnen aangeeft over het reilen en zeilen in het dagelijkse leven. 'However, unlike most other world religions, most variations of Buddhism do not go into details regarding what is right and what is wrong in within the mundane

activities of life. Details of accepted or unaccepted human sexual conduct are not specifically mentioned in any of the religious scriptures' staat er in Wikipedia (Religion and sexuality) te lezen. De belangrijkste boeddhistische ethiek is beschreven in de Five Precepts en het Achtvoudige pad. Maar deze ethische voorschriften zijn geheel terug te leiden naar de Vier Edele Waarheden, met name de 2de en 3de edele waarheid, die zeggen dat gehechtheden leiden tot lijden en dat het loslaten van de gehechtheden het lijden kan opheffen. Seksueel verlangen, lust of begeerte vallen onder de noemer 'gehechtheden' en wordt daarom afgekeurd. Maar niet omwille van de sex per se.

Maar in de traditionele religies zijn ook altijd andere geluiden te horen geweest. Het hindoeïsme is van oorsprong een religie waarbij seksualiteit een eigen geaccepteerde plek kreeg. Eén vorm van het Hindoeïsme, in de jaren 60 en 70 hier bekend geworden, is het tantrisme of kortweg tantra. Hoewel in de kern het tantra een religieuze weg is, werd in het Westen het seksuele aspect al snel uit zijn context gerukt en is het verworpen tot het oppervlakkige idee dat het seksuele hoogtepunt identiek zou zijn met de goddelijke eenwording. Een voorbeeld uit een heel andere hoek is de liefdesmystiek van Theresia van Avila en Hadewijch. Hoewel de liefdesmystiek verwijst naar een geestelijke eenwording met Christus en niet een fysieke realiteit, doen de meeste gedichten niet vermoeden dat het hier om platonische liefde gaat. En in wezen maakt het ook niet uit, de ervaring en verroering van de eenwording met Christus is er zeker niet minder om.

Dat er een verband is tussen mystieke ervaringen en seksualiteit is niet een ervaring die alleen voorbehouden is aan middeleeuwse mystici. In hedendaags godsdienstpsychologisch onderzoek wordt seksualiteit vermeldt als een van de consistente 'triggers' van religieuze en mystieke ervaringen. 'Survey research has long established that many triggers can elicit mystical experiences. Although some triggers are consistently reported. (...) Six categories of triggers were reliably identified: prayer church attendance, significant life events, such as birth and death, and experiences associated with music, sex, and drugs. Sex and erotism are often cited as triggers of mystical experiences] (Hood et al). Moeten we hieruit concluderen dat zen en sex inwisselbaar zijn, dat beide leiden ze tot eenzelfde ervaring, of misschien wel helemaal hetzelfde zijn? Dat niet, maar er zijn wel parallellen tussen zen en sex en ik wil de overeenkomsten van de psychische processen die innerlijk plaatsvinden bij gepassioneerde seksualiteit en de ervaring van het Ware Zelf of de Boeddha-Natuur hier beschrijven.

Als wij zitten in zazen proberen we ons te ontspannen, we schenken aandacht aan het lichaam, voelen dat we recht en alert zitten, 'als de berg Fujiyama'. We proberen aandachtig aanwezig te zijn, gedachten en emoties los te laten en 'mentaal stil' te worden. Het doel van deze fysieke en mentale houding van verstilling is om ons ontvankelijk te maken voor dat andere dat we niet kunnen benoemen. Om dat andere te kunnen ervaren en te laten stromen kunnen we niets anders doen dan diep vertrouwen te hebben en er te zijn met grote overgave. Het is geen negatieve overgave in de zin dat je onderdrukt wordt of aan voorschriften moet voldoen, maar het is het loslaten van je egocentrische zelf en je overgeven aan het Grote Vertrouwende Geheel. Dan kan een eenwording met dat onnoembare gebeuren, het ervaren van het Ware Zelf, eenwording met de Boeddha-Natuur; kensho, ontwaken, of hoe je het ook wilt noemen.

Tijdens een gepassioneerd liefdesspel vinden vergelijkbare processen plaats. Er is een groot wederzijds vertrouwen en volledige aandacht voor elkaar. We voelen ons ontspannen, maar tegelijkertijd de brandende passie om elkaar vast te houden, lief te hebben, elkaar te voelen, te kussen en in elkaars lichaam te samensmelten. Tijdens de seksuele handelingen vallen het besef van tijd en ruimte weg en voel je alleen nog het lichaam van de ander. Als de passie echt is, is er ook sprake van absolute overgave, een volledig loslaten van alle remmingen en andere belemmeringen en zelfs je ego valt weg en er blijft alleen pure natuur over. Er is een zuivere ontvankelijkheid, een openstaan om de ander volledig te ontvangen, en om je hart in

de ander te verliezen. Dit liefdesspel, wat je dan geen spel meer kunt noemen, maar Sex met een hoofdletter, is een totale eenwording met de ander; je egocentrische zelf valt weg en er is alleen een diepe versmelting. Dit raakt aan het religieuze gebeuren. Maar deze ervaring kan niet bereikt worden of een dergelijke verdieping krijgen als het seksleven in een sleur is geraakt of als (een van) beide partners aan hun eigen genot denken en gericht zijn op het eigen klaarkomen.

Nu wil ik niet suggereren dat je je zenkussen of krukje maar net zo goed in de kast kunnen leggen en de doos met speeltjes van Christine le Duc eruit moeten nemen. Nee, want de religieuze en seksuele versmelting zijn maar één kant van het leven. Als het in de relatie blijft steken bij passionele hartstocht en seksuele eenwording is dat, hoe lekker het ook is, toch beperkt en op den duur zelfs onbevredigend. Sex, zen, het leven, en liefde gaan niet om die ene bevrijdende ervaring. Het is niet voor niets dat de eenwording niet het laatste plaatje van de os is, maar het 8ste. Het laatste plaatje van de os is de dikke Boddhisatva die teruggaat naar de markt. Blootsvoets, vuil van de modder maar met een intense lach. Hij is onder de mensen, hier en daar een praatje maken, goedlachs, spelend met kinderen. En er zit geen zenstank aan hem, want de ergste valkuil van de zen (en van elke religieus ervaring én van seksualiteit) is te willen verblijven op de top van de berg. Terug op de markt betekent voor ons de eerste gelofte van de Boddhisatva; 'hoe talloos de levende wezens ook zijn, ik beloof ze allen te bevrijden. Dat is geen opgelegde morele verplichting, of voorschrift om een goed Boeddhist te zijn. De eerste gelofte leeft van binnenuit op, en maakt dat je begaan bent en je om de ander bekommerd. Dat kan gaan om grote dingen, maar ook om de kleine dingen in het alledaagse leven. In het laatste plaatje van de os gaat de gepassioneerde sex over in liefde voor elkaar. De gewone kleine dingen; met één blik elkaar begrijpen, de hand van de ander vasthouden, even door de haren strijken, of gewoon het prettig vinden als de ander naast je ligt te slapen. Liefde betekent dat je voelt dat je onvoorwaardelijk om de ander geeft, dat je er niets voor terug wilt, alleen maarverbondenheid voelt. Een lach kan dan al voldoende zijn! Dan heeft de kern van de zen; de karuna of de Liefde met hoofdletter vorm gekregen in de liefde voor elkaar.

Literatuurverwijzing:

Hood, Spilka, Hunsberger & Gorsuch. (1996). *The psychology of Religion*. The Guilford Press.

*Sarah Bänziger*