

COLUMNS | 17 JULI 2023

‘... HELEMAAL ZEN!’

Auteur: Dr. Michael Tophoff

Leestijd: 2 min



‘Ik voel me helemaal zen!’ In kantoortuin, op Twitter en Instagram, je komt het overal tegen, in de context van sauna, wellnesscenter of mindfulnesscursus – heerlijk relaxed en gelukkig.

Grammaticaal gezien gaat het hier bij ‘zen’ om een bijwoordelijke bepaling. Oorspronkelijk echter is zen in het Japans een zelfstandig naamwoord, afgeleid van het Chinese ‘chan’ dat contemplatie of meditatie betekent. Een mooi voorbeeld dus van een westerse, postkoloniale houding, van waaruit een Japans concept uit de religieuze context wordt gerukt om te worden getransformeerd tot wellness. Is dat erg? Het lijkt me prima, en vooral een kwestie van smaak. Je heerlijk zen voelen naast een Boeddhabeeld van de Dekatuin...weinig mis mee.

Er is inderdaad weinig mis mee, zolang je je ervan bewust bent dat dit soort zen met de echte zen niets te maken heeft. Meditatie wordt sinds mensenheugenis in de diverse religieuze tradities beoefend. De laatste jaren komt het steeds meer in de algemene belangstelling te staan, niet in de laatste plaats omdat veel wetenschappelijk onderzoek op de positieve effecten ervan wijst. Doorgaans mediteert men met een helder doel voor ogen. Om dichterbij God te komen, zichzelf dieper te leren kennen, zich beter te voelen, of om minder depressief te worden.

Zenmeditatie is iets totaal anders. Zenmeditatie is een paradox. Zo wordt enerzijds meditatie in het boeddhisme gezien als een van de belangrijkste instrumenten om de bevrijding uit het lijden te bereiken – het boeddhistisch ideaal. Daar staat lijnrecht de definitie tegenover die men in zenkringen aan meditatie geeft: namelijk ‘gewoon zitten’.

Gewoon zitten is buitengewoon. Als we zitten is hier doorgaans een doel aan verbonden, we gaan zitten om te... Bij

AUDIT

MAGAZINE

zenmeditatie echter ga je twintig minuten zitten, en dat is het dan. Geen doel, geen verwachting, geen verlangen, geen verleden, geen toekomst. Gewoon zitten, punt.

Helaas, vanuit de neuropsychologie weten we dat ons brein nooit stilstaat, dat er altijd verlangens, verwachtingen, verleden en toekomst zijn. Dat zou betekenen dat zenmeditatie onmogelijk is. Toch is dat niet zo. Bij het gewoon zitten, zonder doel, laat men gebeuren wat er gebeurt, dus de verlangens, de verwachtingen, het verleden, de toekomst mogen opkomen en mogen vervagen. En de mediterende zit daarbij en kijkt ernaar.

Vanuit zenboeddhistisch perspectief hoeft de mens er niet naar te streven om een Boeddha te worden – hij is het al. Dus als je mediteert, manifesteer je dat je een Boeddha bent, een Verlichte.

Dat is nog eens andere koek dan de zen van de sauna en het wellnesscenter. Beter? Geen idee. Anders? Beslist.

Over

Dr. Michael M. Tophoff is klinisch psycholoog en theoloog. Hij doceert personal skills aan de UvA Business School (Emia-EPDA), en is research fellow aan de Vrije Universiteit Amsterdam.

Tags: Michael Tophoff

Bron url: <https://auditmagazine.nl/columns/helemaal-zen/>