

## Meditatie is de nieuwe zondagsmis

Vroeger zaten Nederlanders in de kerk, in de 21ste eeuw vertoeven ze steeds vaker met gekruiste benen in meditatie-ruimtes. 'Een, twee, drie - wat een rotvergadering vrijdag - een, twee - kwam daar iets binnen op mijn telefoon?'



VAN ONZE VERSLAGGEVER OLAF

TEMPELMAN

VUGHT

Naast het meditatiekussen van de Brabantse zenleraar Walter Jacobs staat een prachtig kitschsouvenir: een sneeuwbol met Praags astronomische klok. Jacobs schudt met de bol, sneeuw dwarrelt over Praag: dit is ons hoofd vóór we op het meditatiekussen plaatsnemen. De bol waarin de sneeuw is neergedwarreld, is helder als de geest van iemand die een tijd op het kussen heeft gezeten. Aan zo'n helder hoofd gaat wel oefening vooraf. Het begint ermee zonder kreunen en steunen met gekruiste benen te zitten en: te blijven zitten.

'Stil blijven zitten en zien wat er in je omgaat; het is verraderlijk eenvoudig.' Op zondagochtend geeft Jacobs (45), oprichter van de afdelingen van [Zen.nl in Vught](#) en [Zen.nl Waalwijk](#), gratis proeflessen in een bedrijfspand aan de Vughtse Industrieweg. Naast de deur zit Autoschade Vught, de onderburen zijn de afslankbegeleiders van Total Body Balance. Voor de deur prijkt het door Dick Bruna ontworpen logo van Zen.nl. Bruna en zen horen bij elkaar: Nijntje is ook verraderlijk eenvoudig.

Ooit zaten Nederlanders op dit tijdstip in de kerkbanken. In de 21ste eeuw vertoeven ze steeds vaker in de lotushouding, blijkt uit onderzoek. [Zen.nl](#) raamde het aantal Nederlanders dat een vorm van meditatie beoefent vorig jaar op vijf à tien procent. Het betreft hier geen select gezelschap randstedelijke hoogopgeleiden, er wordt ook gemediteerd in de provincie, door mensen die zichzelf doorgaans niet als 'spiritueel' omschrijven. Op dat adjectief zijn ze bij Zen.nl niet dol, het heeft een connotatie van 'vaagheid'. Maak liever een vergelijking met sport: 'Zie deze ruimte als een mentale fitnessshal', zegt Walter Jacobs. 'Bij onze benedenburen proberen ze af te vallen. Hier trainen we het geestelijk uithoudingsvermogen.'

Aan de muur hangen Japanse karakters. Het licht is gedempt. Er brandt wierook. Er is een klankschaal. Aspirant-zenbeoefenaars mogen hier hun schoenen uittrekken en plaatsnemen op zwarte kussens - een kleur die Walter Jacobs ook adviseert voor thuismeditatie. 'Geen bloemmotieven. Onrust is er al genoeg in het hoofd.'

### Rauw ei

Trek de hiel van een been tegen het kussen en het andere been ervoor, de rug rechtop, het hoofd alsof de kruin omhoog wordt getrokken, de handen in een cirkel gevouwen. Wie goed zit, kan onder beide oksels een rauw ei heel houden, wist zenmeester Suzuki.

Tel nu de uitademingen, steeds van een tot tien. Intervenieert er een gedachte? Begin dan opnieuw bij één. Jacobs doet voor hoe dat kan gaan: Een, twee, drie - wat een rotvergadering vrijdag - een, twee - vervelende collega, vergeten terug te mailen - een, twee, drie, vier - kwam daar iets binnen op

mijn telefoon? Het digitale tijdperk, weten [zenleraren](#), kan het concentratievermogen net zo ondermijnen als roken iemands fysieke conditie.

Hoe ging het?, vraagt Jacobs na zeven stille minuten. 'Ik kwam niet verder dan drie', meldt een van de beginners. 'Dat is een goed teken', zegt de zenleraar. Hij is beducht als iemand wél bij de tien belandt. 'Dat gebeurde één keer, bij een cursist die met een burn-out kampte, er was tijd nodig voor zijn gedachten naar boven begonnen te komen.'

Voor degenen die zitten met gekruiste benen een beproeving vinden, heeft Jacobs ook bemoedigend nieuws: er zijn alternatieve houdingen. Een ervan, op een kruik, wordt deze ochtend gepraktiseerd door een vrouw met een kunstheup, die zou er in de lotushouding onmiddellijk uitschieten. In Vught mediteert ook een dame van 72 met een dwarslaesie. 'In een stoel', zegt Jacobs, 'maar wel in een houding waarin voor haar een fysieke uitdaging zit.'

Zelf begon Jacobs zes jaar terug te mediteren bij [Zen.nl in Den Bosch](#). Sindsdien merkt hij dat hij simpele dingen aandachtiger doet. Er valt geen servies meer uit zijn handen. Zijn kinderen zien zelden nog een geïrriteerde papa. 'Elke ouder herkent die uitvallen waarvan je weet: dat heeft minder met het kind te maken dan met mijzelf. Mijn vrouw overkomt dat zelden. Een tijdje terug viel ze toch een keer uit. Een van de kinderen riep toen: jij moet ook eens aan zen gaan doen! Dat was voor mij een goed bewijs dat de omgeving het verschil merkt.'

Noem zen een vorm van boeddhisme die na een lange taoïstische onderdompeling in China in Japan belandde, en via Japan het Westen bereikte. De sterk gestegen populariteit in Nederland heeft te maken met de ontkerkelijking, de behoefte aan zingeving en wat 'stress van de moderne tijd' heet, maar ook met het feit dat het tegenwoordig wordt aangeboden in 'verhollandste' vormen. 'Het is geen oosterse ver-van-mijn-bed show meer', stelt Hans Wanningen, filosoof, zenleraar en zenpublicist. 'Het heeft ook niet de pretentie een wondermiddel te zijn. Het is iets wat kan helpen als je het dagelijks doet, daar is inmiddels genoeg wetenschappelijk bewijs voor. Een beroemde zenspreuk luidt: als je tijd hebt, mediteer dan een kwartier. Als je geen tijd hebt, mediteer dan een uur.'

In Nijmegen serveert Wanningen zen-thee. Bij een succesvolle zenschool als Zen.nl is het Japanse gedachtengoed goedgevoel van esoterische en cryptische elementen gestript. In zijn eigen meditatietrainingen aan de Hogeschool Arnhem Nijmegen gaat Wanningen nog verder: hij ontdekt het vergaand van de Japanse elementen en verbindt het met inzichten uit de moderne gelukswetenschap.

### **Geluksbeleving**

Uit onderzoek van de Amerikaans-Russische psychologe Sonja Lyubomirsky bleek een paar jaar terug dat de helft van onze geluksbeleving genetisch is. Slechts tien procent wordt in de hand gewerkt door de omstandigheden; 'meer' hedonistisch genot betekent paradoxaal genoeg vaak 'minder' geluk. De overige veertig procent van ons geluk, of ongeluk, vloeit voor uit ons (on)vermogen onze aandacht te sturen. Het is hier waar meditatie in beeld komt. Dat de snelheid van 'het moderne leven' ten koste gaat van de aandacht die mensen kunnen opbrengen, is een open deur. Het verband tussen concentratiestoornissen en de digitale revolutie, is ook aangetoond, onlangs nog in deze krant door neurowetenschapper Daniel Levitin: mensen proberen steeds kleinere reservoirs aandacht over steeds meer schermpjes verdelen. Mediteren, zegt Wanningen, is als het betreden van 'de ambassade van de aandacht'.

Doorgaans is dat even wennen. 'In het begin zie je mensen vaak verbeteren op het kussen zitten en zich enorm inspannen om zich te ontspannen. Vaak hoor je dan: ik kan dit niet, mijn gedachten dwalen af! Als leraar zeg je dan: mooi, gefeliciteerd. Het zien dát de gedachten afdwalen, dat is de kern.' De Vietnamese zenmeester Thich Nhat Hanh formuleerde het als volgt: een klein kind loopt ook steeds opnieuw naar een gevaarlijk klimrek. Wie mediteert, is de moeder die dat het kind telkens opnieuw rustig op de grond zet.

Uit Lyubomirsky's onderzoek kwam 'dankbaarheid' naar voren als belangrijke bron van geluk. Wanningen doceert aandachtsoefeningen geïnspireerd door Thich Nhat Hanh. Die verraste leerlingen op wandelingen door bij het drinken van een glas melk de koe te bedanken. Wanningens cursisten leren ook hun ademhalingen te tellen voor het stoplicht of in de rij voor de kassa. Een van hen vertelt over de mooie momenten die ze tegenwoordig in de supermarkt beleeft, een andere vindt zen zelfs 'een geschenk voor het leven'. Wanningen: 'In feite bied je mensen niets anders aan dan zichzelf.'

Belangrijke les: no pain, no gain. Wanningen: 'Dat klinkt cru, maar het vergt training en training vergt tijd en moeite.' Zen.nl-oprichter [Rients Ritskes](#) vergelijkt mediteren met tandenpoetsen, een keer per week helpt, twee keer per dag is nog beter. Hij ziet een toekomst waarin heel Holland mediteert. Walter Jacobs weet dat in principe iedereen het kan: 'Iedereen kan zitten, ademen en tot tien tellen.'