

Hollands Welvaren door fotograaf Marcel van den Bergh en redacteur Olaf Tempelman



Een goed gepoetste geest

De bekende Nederlandse zenleraar Rients Ritskes vergelijkt mediteren met tandenpoetsen: 'Een keer per week helpt, twee keer per dag is beter.'

Zoals het goed zenonderricht betaamt, is dat een uitspraak om over na te denken. Een paar eeuwen geleden was tandenpoetsen in onze contreien nog een wekelijkse luxe van een kleine hygiënische elite. Het reinigen der tanden voltrok zich in besloten sfeer, in de schoonheidskamer van het kasteel of landhuis.

Tegenwoordig reinigen hele volkstammen hun gebit meerdere keren per dag. In de openbare ruimte trekt de tandenborstel nauwelijks nog aandacht. We kijken niet meer op van collega's die poetsen op kantoor, of van reizigers die poetsen in toiletblokken van vliegvelden: twee keer per dag is beter dan eenmaal in de week. Een foto van iemand die buiten zijn gebit reinigt, zou te gewoont zijn om kans te maken in deze serie te worden afgedrukt.

Het zou kunnen dat dit beeld uit Nijmegen over honderd jaar net zo vanzelfsprekend is. Een man is even gaan zitten om zijn geest te reinigen, doen we toch allemaal?

Wie weet is het meditatiekussen de tandpasta van de toekomst. De Britse historicus Arnold J. Toynbee (1889-1975) voorsagde meer dan een eeuw geleden al de opkomst van boeddhistische meditatie-technieken in de westerse wereld. Het aantal Nederlanders dat verklaart dagelijks of wekelijks te mediteren, is al jaren stijgende.

Nu nog is de beoefenaar op deze foto een pionier. Dat hij een gevorderde is op het meditatiepad, zien we niet alleen aan het ogenschijnlijke gemak waarmee hij in de juiste houding zit, maar ook aan het feit dat hij zijn kussen buiten tussen de mensen heeft neergelegd. Beginners kiezen doorgaans een rustiger plek. Een gewond dier trekt zich terug op een rustige plek in het bos om van zijn verwondingen te herstellen, luidt de klassieke Tibetaanse metafoor.

Wie van ons poetste zijn tanden voor het eerst en plein public? Een getrainde geest kan zijn meditatiekussen overal leggen. Zelfs op een verkeersplein kan hij de beek horen ruilen. Een interessant historisch feit is dat het gebruik van de tandenborstel zoals wij dat kennen voor het eerst door een Japanse zenmeester werd waargenomen, in China anno 1223.

Een goed gepoetste geest

De bekende Nederlandse zenleraar Riens Ritskes vergelijkt mediteren met tandenpoetsen: 'Een keer per week helpt, twee keer per dag is beter.'

Zoals het goed zenonderricht betaamt, is dat een uitspraak om over na te denken. Een paar eeuwen geleden was tandenpoetsen in onze contreien nog een wekelijkse luxe van een kleine hygiënische elite. Het reinigen der tanden voltrok zich in besloten sfeer, in de schoonheidskamer van het kasteel of landhuis.

Tegenwoordig reinigen hele volkstammen hun gebit meerdere keren per dag. In de openbare ruimte trekt de tandenborstel nauwelijks nog aandacht. We kijken niet meer op van collega's die poetsen op kantoor, of van reizigers die poetsen in toiletblokken van vliegvelden: twee keer per dag is beter dan eenmaal in de week. Een foto van iemand die buiten zijn gebit reinigt, zou te gewoon zijn om kans te maken in deze serie te worden afgedrukt.

Het zou kunnen dat dit beeld uit Nijmegen over honderd jaar net zo vanzelfsprekend is. Een man is even gaan zitten om zijn geest te reinigen, doen we toch allemaal?

Wie weet is het meditatiekussen de tandpasta van de toekomst. De Britse historicus Arnold J. Toynbee (1889-1975) voorzag meer dan een halve eeuw geleden al de opkomst van boeddhistische meditatie-technieken in de westerse wereld. Het aantal Nederlanders dat verklaart dagelijks of wekelijks te mediteren, is al jaren stijgende.

Nu nog is de beoefenaar op deze foto een pionier. Dat hij een gevorderde is op het meditatiepad, zien we niet alleen aan het ogenschijnlijke gemak waarmee hij in de juiste houding zit, maar ook aan het feit dat hij zijn kussen buiten tussen de mensen heeft neergelegd. Beginners kiezen doorgaans een rustiger plek. Een gewond dier trekt zich terug op een rustige plek in het bos om van zijn verwondingen te herstellen, luidt de klassieke Tibetaanse metafoor.

Wie van ons poetste zijn tanden voor het eerst *en plein publique*? Een getrainde geest kan zijn meditatiekussen overal leggen. Zelfs op een verkeersplein kan hij de beek horen ruisen. Een interessant historisch feit is dat het gebruik van de tandenborstel zoals wij dat kennen voor het eerst door een Japanse zenmeester werd waargenomen, in China anno 1223.

