

Opgezadeld zijn met religieus verlangen

Volgens auteur Koert van der Velde is flirten met het transcendente goed voor je. Geloven is niet nodig, maar we kunnen zo wel een bijzondere ervaring oproepen.

- [Jolanda Breur](#)

[15 september 2011](#)

Leestijd 3 minuten

Nepal, Himalaya, 2008 Gebedsvlaggetjes wapperen in de wind op een bergpas in het Mount Everest gebied. Boeddhisten geloven dat de wind de gebeden (mantra's) van de vlaggetjes doen laten opstijgen naar de goden, die voorspoed brengen aan de familie en vrienden van de ophanger. Foto Menno Boermans / HHMenno Boermans;Hollandse Hoogte

Terwijl ik omhoog kom, vraag ik me af waar ik mee bezig was. Op mijn knieën, voorhoofd op de vloer, handpalmen ernaast. Enkele meters voor me staat een boeddhabeeld. Ik ben geen boeddhist. Geloven doe ik überhaupt niet. De zin van het leven? Dat bepaalt ieder voor zich.

En dit is niet de eerste keer dat ik voor Boeddha buig. Zeven jaar geleden deed ik een boeddhistische vipassana-retraite in Birma. Tien dagen lang half vier 's ochtends opstaan, na het middaguur niet meer eten, geen woord spreken en de hele dag mediteren. Deze keer volg ik een vijfdaagse in een Brabants klooster. Waarom in godsnaam... eh, in wiens naam?

Omdat, zegt godsdienstwetenschapper Koert van der Velde, we opgezadeld zitten met een religieus verlangen. En om daarmee aan de slag te gaan, hoef je nergens in te geloven. Van der Velde promoveerde onlangs op religiositeit zonder geloof. Baanbrekend, want tot nu toe waren deze twee begrippen in de

wetenschap altijd aan elkaar gekoppeld. Maar, betoogt hij, veel mensen zijn tegenwoordig door diezelfde wetenschap niet in staat om te geloven. We zijn immers aangeklede apen die hier bij toeval rondlopen en zelf onze goden scheppen. Ook menig christen neemt het scheppingsverhaal of een leven na de dood met een korreltje zout.

Toch zijn we gesteld op bijzondere ervaringen als kijken in de onmetelijke diepte van een ravijn, het zien van een vallende ster, de geboorte van ons eerste kind. We voelen ontzag, doen een wens en zijn verwonderd. We worden aangesproken. Precies dat gevoel, Van der Velde noemt het intentionaliteit, in combinatie met het besef dat we niet alles kunnen begrijpen, is volgens hem religiositeit.

Vanaf mijn meditatiekussen gluur ik naar de andere 25 deelnemers. Het is doodstil en zo zitten ze er ook bij, in de statige lotushouding. Zoeken zij hier de waarheid? Ik verwacht een beetje evenwicht te vinden, maar dat gaat me niet lukken. Tenminste, niet voor lange tijd, leert het boeddhisme. Alles verandert continu. Materie, situaties en mijn geestestoestand.

Toch probeer ik het weer, want als we maar opmerkzaam blijven en zien wat er in onszelf en onze omgeving gebeurt, nemen we vanzelf afstand van die soms meeslepende en vermoeiende emoties. Zei Boeddha ooit. En daarom is vipassana- of inzichtsmeditatie zo heilzaam, want het is één voortdurende oefening in je gewaar zijn van elke gedachte en gemoedstoestand. Ook die zeurende rugpijn van het zitten, dien ik onder de loep te nemen, zonder te bewegen.

Wie er geen geloof op na houdt, betwijfelt en relativeert, aldus Van der Velde. Maar antwoorden krijgen we niet en daarom blijft de zinvraag ons bezighouden. We willen weten wat achter de horizon ligt. Daarbij hunkeren we naar vooruitgang en zelfverbetering. Ben ik wel mezelf of authentiek genoeg als ik net als mijn medereizigers in de trein met een iPad op schoot zit? Deze zoektocht naar het Ware Zelf is volgens Van der Velde een eigentijdse vorm van religieus verlangen.

In een complexe en snel veranderde samenleving spelen we zo veel verschillende rollen, dat we het vinden van die eigen 'kern' weleens vergeten. We weten het, en toch maakt dit de populariteit van zelfhulpboeken en de '10 tips om bij jezelf te blijven' in tijdschriften er niet minder om. Geeft niks, zegt Van der Velde, het gaat niet om de oplossingen. We moeten meer werk maken van het spel, de kunst om religieus verlangen vorm te geven en daar, als het mee zit, een religieuze beleving uit te slepen.

Van der Velde tekende door de jaren heen religieuze belevissen op van gelovigen én ongelovigen. Van eureka-ervaringen tot ontmoetingen met de duivel. Hij is ervan overtuigd dat beeltenissen en rituelen kunnen helpen ze op te roepen. Welke je daarvoor gebruikt, is een kwestie van smaak. Dat religie hierdoor een hoog nutgehalte krijgt vindt hij geen enkel probleem. De mens is een zinscheppend en religiestichtend wezen en voelt zich hier goed bij. Het draait ook niet om waar of onwaar, dat station zijn we gepasseerd toen we van ons geloof vielen. We willen ervaren. Net zoals die bijzondere beleving van kunst, sport en muziek.

Moderne kunstenaars weten hier volgens Van der Velde vaak wel raad mee. Zij gaan een 'prettig gesprek' met religieuze tradities aan en halen eruit wat van hun gading is. Ze proberen bij beschouwers twee zaken op te wekken: hun kunst kan beschouwers religieus aanspreken én het inzicht oproepen dat we nooit alles zullen bevatten (transcendentiebesef). Zo zijn we weer bij religiositeit nieuwe stijl.

Mijn gedachten gaan alle kanten op en ik kijk oogluikend naar Boeddha voorin de meditatieruimte. Aan zijn voeten brandt een kaars. Waarom eigenlijk? Ik denk aan het kaarsje dat ik onlangs opstak voor een collega die vrijwillig het leven vaarwel zei, jong en veelbelovend. Ik geloof niet dat deze actie enig effect had op iets, behalve dat het me geruststelde.

Zolang we niet geloven, stelt Van der Velde, blijven onze rituele handelingen een spel. Hieraan durven we ons met een gerust hart over te geven, want aan ieder spel komt een eind. Daarvan blijft zelfs de meest fanatieke acteur of voetbalsupporter zich bewust. Maar tijdens die overgave staan we wel open

voor bijzondere ervaringen. We kunnen bevangen worden door ‘iets groters’ dat van buiten onszelf lijkt te komen en aanspreekt zonder dat we er grip op krijgen. Wat hier telt is de waarheid van onze gevoelens. Het cultiveren van deze beleving is de kunst. Of je nu op een berg de oneindige sterrenhemel bestudeert of een staatslot koopt dat eindigt op je geluksgetal; je kiest wat je mooi, bruikbaar of goed vindt.

Nog weken na de retraite voel ik me sereen en ik bekijk mensen om me heen met een warme compassie. Door onze gebrekkige communicatie zitten we allemaal op ons eigen eilandje. In hetzelfde schuitje dus. En dat verbindt. Hoe het werkt weet ik niet, maar rationeel als ik ben, hou ik het op stofjes in mijn hersenen. Afgeschoten door fysiek en psychologisch lijden tijdens deze vijfdaagse. Ik besluit een cursus over de boeddhistische leer te volgen, want het hoe en waarom intrigeert me toch. Ik wil me vaker zo voelen. Als ik die sereniteit kan oproepen door voor een boeddhabeeld te buigen, waarom niet?

Koert van der Velde, *Flirten met God. Religiositeit zonder geloof*. Ten Have, € 24,90.

TOENEMENDE VRAAG NAAR SNUFFELEN AAN BOEDDHISME

„Oosterse spiritualiteit verspreidt zich onherroepelijk”, aldus Dingeman Boot, voorzitter van de Stichting Inzichtsmeditatie (SIM). Hij noemt de opmars van de mindfulness-cursus die inmiddels ook een plek in de reguliere gezondheidszorg heeft verworven.

Deze aandachtstraining heeft haar oorsprong in de boeddhistische vipassana- of inzichtsmeditatie. Boot begon zelf bijna twintig jaar geleden in Zwolle als inzichtsmeditatieleraar met acht leerlingen per week. Nu zijn dat er vijftig. Het aantal vipassana-retraites groeide landelijk in 14 jaar van 8 naar 35 op jaarbasis.

Ook Zen-leraar Wanda Sluyter ziet groei. Bezochten in 2000 nog 20 deelnemers wekelijks haar Eindhovense meditatieruimte, afgelopen seizoen waren dat er 130. Het aantal groeide de afgelopen twee jaar met bijna 20

procent jaarlijks. Ze heeft de hulp van twee collega's ingeschakeld. Volgens Sluyter komt dit beeld overeen met de andere Zen-centra.

Meditatieleraar Paula de Wijs van het Tibetaans boeddhistisch Maitreya Instituut telt zo'n 15 retraites per jaar en twee maal per maand een meerdaagse cursus. Sinds de opkomst van mindfulness signaleert ze een toeloop van 'snuffelaars' met interesse voor meditatie en 'boeddhisme in een notendop'.

„Dit is net vrijblijvend genoeg”, constateert De Wijs. De deelnemers stromen niet in groten getale toe, omdat volgens haar het aantal cursussen en leraren navenant toeneemt. „Andere leraren huren steeds vaker onze ruimte af.”