

Stil zitten in een veranderende wereld
Een kwalitatief onderzoek naar beoefening en betekenisgeving in het
Dharmahuis in Leeuwarden



**rijksuniversiteit
 groningen**

**faculteit religie, cultuur
 en maatschappij**

Naam: Albertine Bijland
Studentennummer: S5253950
Studie: BA scriptie Religiewetenschappen
Supervisor: Brenda E. Bartelink
2° beoordelaar: Elena Mucciarelli
Datum: 18 juni 2025
Woorden: 10760

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	2
1 Inleiding	3
2 Theoretisch kader	6
2.1 Lived religion	6
2.2 De geschiedenis van het boeddhisme	8
2.3 Hedendaagse interpretatie boeddhisme	10
2.4 Non-dualiteit	12
3 Onderzoeksmethoden	14
3.1 Ethiek en databescherming	15
4 Resultaten veldwerk	16
4.1 Een meditatiebijeenkomst binnen het Dharmahuis	16
4.2 Zenboeddhisme en de Boeddha	17
4.3 Non-dualiteit	19
4.4 In het hier en nu leven	21
5 Conclusie	23
6 Discussie	24
6.1 Lived religion in de theorie en in de praktijk van het Dharmahuis	24
6.2 Het boeddhisme in theorie en in de praktijk van het Dharmahuis	25
6.3 Non-dualiteit in theorie en in de praktijk binnen het Dharmahuis	25
6.4 Aanbeveling voor toekomstig onderzoek	26
7 Bibliografie	27
Bijlagen	29
Bijlage 1	29
Bijlage 2	31
Bijlage 3	33
Bijlage 4	36
Bijlage 5	38
Bijlage 6	40
Bijlage 7	42

1 Inleiding

“Het allerbelangrijkste voor mij is het leven zelf. Dus uiteindelijk is er voor mij geen boeddhisme meer en geen religie. Het gaat om hoe wij hier zitten en daar is niks boeddhistisch aan. Het boeddhisme is een inspiratiebron en een richtingaanwijzer dat mij kan helpen om te proberen om zo harmonieus mogelijk in het leven te staan. Dus uiteindelijk gaat het om het leven en niet om het boeddhisme of de religie.”

- Geinterviewde A (01-05-2025)

Bovenstaande passage is een citaat uit één van de interviews die in het kader van dit onderzoek zijn afgenomen. Het citaat illustreert de complexiteit en gelaagdheid van wat boeddhisme voor een individu kan betekenen. In dit kwalitatieve onderzoek wordt dieper ingegaan op de persoonlijke betekenissen die mensen toekennen aan meditatie.

Meditatie krijgt naast een persoonlijke betekenis ook steeds meer plek in de maatschappij en op de werkvloer. In onze drukke tijd zoeken veel mensen via meditatie naar rust en balans. Ook bedrijven zetten meditatie en mindfulness in om stress te verminderen en het welzijn van werknemers te bevorderen. Zo groeit meditatie uit tot een waardevol instrument, zowel privé als professioneel.¹

Deze toegenomen maatschappelijke en professionele interesse in meditatie gaat gepaard met een groeiende wetenschappelijke belangstelling, maar roept tegelijkertijd kritische vragen op over hoe meditatie op een verantwoorde manier onderzocht kan worden.² Van Dam et al. lichten twee belangrijke problemen uit die hier invloed op hebben. Ten eerste is het lastig om mindfulness en meditatie eenduidig te definiëren, waardoor het lastig is om betrouwbaar onderzoek te doen. Ten tweede is de kwaliteit van veel bestaande studies wisselend. Er worden soms ongeschikte meetmethoden gebruikt of belangrijke factoren over het hoofd gezien, waardoor de resultaten niet altijd betrouwbaar zijn.³

Deze kritische kijk op het wetenschappelijk onderzoek naar meditatie sluit aan bij bredere vragen over hoe meditatie vandaag de dag wordt begrepen en toegepast. Tegenwoordig praten we vaak over meditatie zonder nog te denken aan de sterke band die het altijd heeft gehad met ethiek, cultuur, spiritualiteit en religie. We zien meditatie nu vooral als een techniek of een hulpmiddel om iets te bereiken: bijvoorbeeld een andere gemoedstoestand, ontspanning, of minder stress in het dagelijks leven.⁴ Het klopt dat zowel religieuze als seculiere manieren van mediteren een doel hebben, maar die

¹ GGZnieuws. 2025. “Steeds meer mensen willen meditatie leren.” GGZnieuws, 28 maart 2025.

<https://www.ggznieuws.nl/steeds-meer-mensen-willen-meditatie-leren/>.

² Van Dam, Nicholas T., Marieke K. van Vugt, David R. Vago, Laura Schmalzl, Clifford D. Saron, Andrew Olendzki, Ted Meissner, et al. 2018. “Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation.” *Perspectives on Psychological Science* 13 (1): 3, <https://doi.org/10.1177/1745691617709589>.

³ Van Dam et al., “Mind the Hype,” 3.

⁴ Manu Bazzano, “Meditation and the Post-Secular Condition,” in *The Oxford Handbook of Meditation*, ed. Miguel Farias, David Brazier, and Mansur Lalljee (Oxford: Oxford University Press, 2021), 3. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780198808640.013.29>.

doelen zijn vaak heel verschillend. Volgens Bazzano proberen seculiere vormen van meditatie vooral een antwoord te geven op de uitdagingen van het moderne leven.⁵

Ook zenmeditatie heeft in de hedendaagse westerse samenleving een duidelijke transformatie ondergaan. Hoewel het zijn oorsprong kent in het boeddhisme, wordt het tegenwoordig op uiteenlopende manieren beoefend en geïnterpreteerd.⁶ Deze ontwikkeling roept vragen op over de rol van religieuze tradities binnen moderne spirituele en seculiere contexten. In hoeverre speelt de boeddhistische achtergrond van zenmeditatie nog een rol in hoe mensen meditatie ervaren, en hoe geven zij daar betekenis aan?

Deze vragen raken aan een breder spanningsveld waarin meditatiepraktijken zich vandaag de dag bevinden. Bestaande literatuur over modern boeddhisme richt zich veelal op historische en theoretische ontwikkelingen, terwijl er relatief weinig aandacht is voor de persoonlijke beleving van hedendaagse beoefenaars. Dit onderzoek zal zich daarom richten op de ervaring van meditatiebeoefenaars en de betekenis die zij toekennen aan hun meditatiepraktijk. Het draag daardoor bij aan een beter begrip van hoe religieuze praktijken zich ontwikkelen in een moderne, westerse context, en hoe individuen zelf betekenis geven aan tradities die deels religieus en deels cultureel of persoonlijk geïnterpreteerd worden. Dit onderzoek biedt zo inzicht in het spanningsveld tussen traditie en vernieuwing, religie en seculariteit, en theorie en praktijk.

De context van dit onderzoek is binnen het Dharmahuis, een meditatiecentrum in Leeuwarden. Dit centrum voor zenmeditatie biedt sinds 2003 cursussen aan.⁷

De naam ‘Dharmahuis’ verwijst naar het woord ‘dharma’, dat staat voor de leer en inzichten van de Boeddha, en in bredere zin naar de fundamentele aard van de werkelijkheid.⁸ Het Dharmahuis wordt op zijn website omschreven als *“een plaats voor stilte en bezinning. Via de weg van Zen-meditatie cultiveren we wijsheid en mededogen. We leren in vrede en harmonie te leven, zowel met onszelf als met de wereld om ons heen.”*⁹ Aan de hand van interviews en observaties is onderzocht hoe de lived religion van de deelnemers is en hoe zij meditatie ervaren en toepassen binnen hun leven. De centrale onderzoeksvraag luidt:

“Hoe speelt de boeddhistische achtergrond van zenmeditatie een rol in de ervaring van meditatie van beoefenaars binnen het Dharmahuis?”

Om deze hoofdvraag te kunnen beantwoorden, zijn de volgende deelvragen opgesteld:

⁵ Bazzano, "Meditation and the Post-Secular Condition," 3.

⁶ David L. McMahan, "Introduction," in *Rethinking Meditation: Buddhist Practice in the Ancient and Modern Worlds* (New York: Oxford University Press, 2023), 5–6, <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1093/oso/9780197661741.003.0001>.

⁷ Dharmahuis, "Dharmahuis," geraadpleegd op 7 mei 2025, <https://dharmahuis.nl/activiteiten/>.

⁸ Dharmahuis, "Dharmahuis."

⁹ Dharmahuis, "Home," geraadpleegd op 7 mei 2025, <https://dharmahuis.nl/activiteiten/>.

- *Hoe wordt zenmeditatie beoefend tijdens de cursusbijeenkomsten door meditatiebeoefenaars in het Dharmahuis in Leeuwarden?*
- *Komen boeddhistische concepten en interpretaties tot uiting in de meditatiepraktijk van beoefenaars in het Dharmahuis in Leeuwarden?*
- *Wat zijn de ervaringen van beoefenaars in het Dharmahuis met zenmeditatie?*
- *Wat voor persoonlijke betekenis geven beoefenaars aan hun meditatiepraktijk in het Dharmahuis in Leeuwarden?*

Het onderzoek richt zich op de ervaring van meditatiebeoefenaars en de betekenis die zij toekennen aan hun meditatiepraktijk. Dit kan ook worden omschreven als de geleefde religie van mensen, ook wel *lived religion* genoemd. Binnen de religiewetenschappen is er veel discussie over wat religie precies betekent. In plaats van uit te gaan van één vaste definitie, richt het concept *lived religion* zich op hoe mensen religie in de praktijk ervaren en vormgeven. Deze benadering kijkt dus niet naar officiële regels of doctrines, maar naar hoe religie een rol speelt in het dagelijks leven van mensen.¹⁰ In dit onderzoek wordt dit concept toegepast door te onderzoeken hoe meditatie onderdeel is van iemands dagelijkse leven. Op die manier ontstaat er een beeld van hoe *lived religion* zich uit in de persoonlijke ervaring van meditatie. In het theoretische kader zal dieper worden ingegaan op dit onderwerp.

Het eerste hoofdstuk van dit verslag zal ingaan op het theoretische kader. Hierin wordt de context van de hoofd- en deelvragen geschetst, waardoor een volledig beeld ontstaat van de huidige en historische ontwikkelingen rondom meditatie. In het daaropvolgende hoofdstuk wordt de methode toegelicht. Daarna worden de bevindingen uit de interviews en observaties gepresenteerd. In het voorlaatste hoofdstuk worden de belangrijkste uitkomsten samengevat en besproken in de conclusie en tot slot worden in het laatste hoofdstuk de resultaten van het onderzoek verbonden met het theoretische kader.

¹⁰ Kim Knibbe en Helena Kupari, "Theorizing Lived Religion: Introduction," *Journal of Contemporary Religion* 35, no. 2 (2020): 159, <https://doi.org/10.1080/13537903.2020.1759897>.

2 Theoretisch kader

Om de context van dit onderzoek helder te schetsen, wordt in dit hoofdstuk het theoretische kader uiteengezet. Dit kader is opgebouwd uit vier secties. Allereerst wordt het concept *lived religion* verder toegelicht. Vervolgens komt de algemene geschiedenis van het boeddhisme en specifiek het zenboeddhisme aan bod. Daarna wordt ingegaan op de hedendaagse interpretaties van het boeddhisme. Tot slot wordt het concept van non-dualiteit besproken. Hoewel dit begrip vanuit de praktijk naar voren is gekomen, is het van belang om dit theoretisch te verhelderen ter ondersteuning van het onderzoek.

2.1 Lived religion

De lived religion benadering is een vorm van onderzoek die sterk gebaseerd is op veldwerk en die een nieuwe weg inslaat binnen het vakgebied van religiewetenschappen en de sociologie van religie. Deze benadering beweegt zich tussen een aantal gevestigde tradities in het religieonderzoek. Eén van die tradities is de geschiedschrijving van religie, waarbinnen vooral veel aandacht is voor religieuze teksten als belangrijkste bron van kennis. Waar religiewetenschappers zich vaak op teksten richten, gaat lived religion juist over hoe mensen religie in het dagelijks leven ervaren.¹¹

Steeds vaker wordt kritiek geleverd op het idee dat er één universele definitie van religie zou bestaan. Veel onderzoekers stellen dat religie niet op een betrouwbare manier te definiëren is over verschillende culturen en tijden. Daarom kiezen sommige wetenschappers ervoor om religie niet strikt te definiëren, maar om juist te onderzoeken hoe het begrip ‘religie’ in verschillende tijden en situaties wordt gevormd en gebruikt.¹²

Lived religion hoeft niet verbonden te zijn aan formele religieuze instellingen, maar kan ook een zelfstandige manier van leven zijn met eigen regels en gewoonten. Zelfs wanneer het niet officieel georganiseerd is, ontstaan er toch sociale verwachtingen.¹³

Ammerman introduceerde het concept lived religion als een manier om religie te bestuderen zoals die werkelijk wordt beleefd in het alledaagse leven. Volgens Ammerman verwijst lived religion naar de manieren waarop mensen religie integreren in hun dagelijkse routines, handelingen en relaties, ook buiten formele religieuze instellingen om. Daarbij ligt de nadruk niet op religieuze experts of leiders, maar juist op de ervaringen van gewone mensen in alledaagse situaties die op het eerste gezicht misschien niet religieus lijken.¹⁴ Ammerman zet deze benadering af tegen de traditionele kijk binnen de sociologie van religie, waarin religie vaak wordt gezien als iets dat vooral plaatsvindt

¹¹ Knibbe and Kupari, “Theorizing Lived Religion,” 158.

¹² Knibbe and Kupari, “Theorizing Lived Religion,” 158.

¹³ Knibbe and Kupari, “Theorizing Lived Religion,” 170-171.

¹⁴ Nancy Tatom Ammerman, “In Search of Religion in Everyday Life,” in *Sacred Stories, Spiritual Tribes: Finding Religion in Everyday Life* (New York: Oxford University Press, 2013), 7, <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199896448.003.0001>.

binnen strikt afgebakende domeinen, zoals kerken of het gezin. Haar werk laat juist zien dat religie ook buiten deze contexten vorm krijgt.¹⁵

Jelle Wiering heeft veldwerk gedaan bij de Navayana-boeddhisten in Utrecht. Daarin identificeert hij een kloof tussen hoe wetenschappers vaak over seculariteit denken, als een samenleving waarin religie nauwelijks een rol speelt, en hoe mensen die seculariteit in het dagelijks leven daadwerkelijk ervaren. Om die kloof inzichtelijk te maken, gebruikt hij voorbeelden uit zijn veldwerk. Daarmee laat hij zien hoe mensen hun religie vormgeven en beleven in een omgeving die juist sterk gericht is op het wereldse en het materiële.¹⁶ Wiering ontdekte een opvallende tegenstrijdigheid in het gebruik van materiële voorwerpen en het lichaam tijdens meditaties: hoewel deze voorwerpen een duidelijke en belangrijke rol speelden in de praktijk, zeiden de deelnemers zelf dat ze die eigenlijk helemaal niet belangrijk vonden.¹⁷ Volgens Wiering was deze ontkenning onderdeel van een coping mechanisme omdat het boeddhisme tegenwoordig in een seculiere samenleving niet meer wordt gezien als ‘cool’.¹⁸

Het artikel laat zien dat mensen hun religie, zelfs in een seculiere omgeving, nog steeds op een bijzondere en persoonlijke manier beleven, vaak juist tegen de heersende maatschappelijke stroming in.¹⁹ De deelnemers wilden vooral benadrukken dat ze niet religieus zijn, omdat in Nederland dit kan betekenen dat ze met uitsluiting of afwijzing te maken krijgen.²⁰ Dit veldwerk laat zien dat, hoewel er vooraf bepaalde aannames worden gedaan, bijvoorbeeld over het belang van attributen tijdens de meditatie omdat deze duidelijk aanwezig zijn, dit niet automatisch betekent dat deze ook als belangrijk worden ervaren door de deelnemers zelf. Het vormt daarmee een treffend voorbeeld van hoe lived religion in de praktijk anders tot uiting kan komen dan vooraf werd verondersteld.

De lived religion benadering vertrekt vanuit wat mensen in hun dagelijks leven doen en ervaren. Deze benadering richt zich expliciet op mensen, plaatsen en praktijken die vaak buiten beeld blijven in traditionele religiewetenschappelijke benaderingen.²¹ Meredith McGuire wijst bovendien op de complexiteit en problematiek van het precies definiëren van religie. Volgens haar zijn opvattingen over wat als ‘echte’ religie geldt het resultaat van sociale en politieke machtsstrijd. In dat proces kregen sommige religieuze praktijken voorrang, terwijl andere werden buitengesloten of als onjuist.²² Door de lived religion benadering te gebruiken is het mogelijk om onderzoek te doen zonder een definitie van religie. In plaats daarvan kijkt men naar wat mensen zelf doen en hoe zij dat interpreteren. Door deze benadering toe te voegen aan dat onderzoek een bepaalde aanname aanneemt

¹⁵ Ammerman, “In Search of Religion,” 7

¹⁶ Jelle Wiering, “Others Think I am Airy-fairy”: *Practicing Navayana Buddhism in a Dutch Secular Climate*, *Contemporary Buddhism* 17, no. 2 (2016): 370. <https://doi.org/10.1080/14639947.2016.1234751>.

¹⁷ Wiering, “Others Think I am Airy-fairy”, 384.

¹⁸ Wiering, “Others Think I am Airy-fairy”, 370.

¹⁹ Wiering, “Others Think I am Airy-fairy”, 386.

²⁰ Wiering, “Others Think I am Airy-fairy”, 385.

²¹ Knibbe and Kupari, “Theorizing Lived Religion,” 159.

²² Meredith B. McGuire, *Lived Religion: Faith and Practice in Everyday Life*, 21-22. (Oxford: Oxford University Press, 2008).

over religie. De lived religion benadering legt minder nadruk op de vraag wat ‘echte’ religie is en wie dat bepaalt.²³ In plaats van vooraf vast te stellen wat religie precies is of welke kenmerken alle religies zouden moeten hebben, laat de benadering van lived religion dit open. Deze benadering ziet religie niet als iets dat objectief in de wereld aanwezig is en eenvoudigweg bestudeerd kan worden en dus een theoretisch concept moet zijn. In plaats daarvan richt zij zich op wat mensen zélf als religieus of spiritueel ervaren.²⁴

2.2 De geschiedenis van het boeddhisme

Dit onderzoek richt zich op zenboeddhisme, een praktijk met een boeddhistische oorsprong. Om de context van zenboeddhisme goed te begrijpen, is het essentieel om eerst de geschiedenis van het boeddhisme te bespreken. Paul van der Velde beschrijft deze geschiedenis en gaat in op de ontwikkeling van het boeddhisme. De oorsprong van het boeddhisme ligt bij prins Siddhartha Gautama, die in de vijfde eeuw voor Christus in Noord-India leefde. Volgens de overlevering hield zijn vader hem afgezonderd van de buitenwereld om te voorkomen dat hij geconfronteerd zou worden met het lijden dat het leven kenmerkt. Desondanks kwam Siddhartha uiteindelijk in aanraking met vier existentiële ervaringen: een oude man, een zieke, een dode en een bedelmonnik. Deze ontmoetingen leidden tot een diep besef van de vergankelijkheid van het leven, waarna hij besloot het paleis te verlaten op zoek naar spiritueel inzicht.²⁵

Na een lange periode van ascetische praktijken en meditatie bereikte hij uiteindelijk verlichting in Bodhgaya, waar hij de demon Mara overwon. Vanaf dat moment werd hij bekend als de Boeddha, wat 'de Verlichte' of 'de Ontwaakte' betekent. Kort daarna reisde hij naar Sarnath, waar hij zijn eerste preek gaf, hierin introduceerde hij de fundamentele leerstellingen van het boeddhisme. Hij onderwees dat het bestaan gekenmerkt wordt door lijden, oftewel *dukkha*, en dat dit lijden voortkomt uit *tr̥sna*, een diepgewortelde levensdorst of begeerte. Toch is dit lijden niet onoverkomelijk, want het kan worden beëindigd door het uitdoven van deze begeerte. De weg naar bevrijding ligt in het volgen van een achtvoudig pad, dat leidt tot inzicht, moreel handelen en meditatieve ontwikkeling. Door juist begrip en intentie te cultiveren, door ethisch te spreken, handelen en leven, en door aandacht, concentratie en inspanning te ontwikkelen, kan men uiteindelijk het lijden overstijgen en verlichting bereiken.²⁶

Naast de Vier Edele Waarheden beschreef de Boeddha drie fundamentele kenmerken van het bestaan: *dukkha* (lijden), *anitya* (vergankelijkheid) en *anatman* (het ontbreken van een onveranderlijke ziel). Dit laatste concept was bijzonder controversieel in het oude India, waar het geloof in een *atman* (een eeuwige, onveranderlijke ziel) wijdverspreid was.²⁷ Volgens Van der Velde geloven boeddhisten

²³ Knibbe and Kupari, “Theorizing Lived Religion,” 159.

²⁴ Knibbe and Kupari, “Theorizing Lived Religion,” 166-167.

²⁵ Van der Velde, Paul. *De oude Boeddha in een nieuwe wereld: Verkenningen in de westerse dharma*. (Nijmegen: Vantilt, 2015), 33-34.

²⁶ Van der Velde, *De oude Boeddha in een nieuwe wereld*, 34.

²⁷ Van der Velde, *De oude Boeddha in een nieuwe wereld*, 35.

niet in een traditionele zielsverhuizing; in plaats daarvan ontstaat en vergaat het bewustzijn continu, en brengt elk wezen een ander wezen voort in de cyclus van wedergeboorte. Dit proces wordt mede bepaald door *karma*, het principe dat elke handeling gevolgen heeft: goede daden leiden tot positieve gevolgen, terwijl slechte daden negatieve consequenties hebben.²⁸

Op tachtigjarige leeftijd overleed de Boeddha in Kushinagar. Na zijn dood ontstonden verschillende boeddhistische stromingen, elk met eigen interpretaties en praktijken. Deze verscheidenheid heeft bijgedragen aan de brede verspreiding en aanpassing van het boeddhisme aan diverse culturele contexten.²⁹

Door deze historische context te begrijpen, wordt het mogelijk om zenmeditatie beter te plaatsen binnen de bredere boeddhistische traditie.

2.2.1 Zenboeddhisme

Het zenboeddhisme kent een rijke en langdurige geschiedenis. De term “Zen” is de Japanse uitspraak van het Chinese “Chan”, dat op zijn beurt is afgeleid van het Sanskrietwoord *dhyana* en het Pali-woord *jhana*, die allen verwijzen naar meditatie.³⁰ In de Japanse context wordt Zen vaak geassocieerd met diepe concentratie en innerlijke rust. Het beoogt de geest te kalmeren en een diepgaand inzicht in de ware aard van de werkelijkheid te verkrijgen. Om deze reden wordt Zen soms ook aangeduid als *Zenjo*, een begrip dat het proces van mentale stabilisatie en concentratie benadrukt.³¹ In de zesde eeuw vond de introductie van het zenboeddhisme in China plaats, mede dankzij de Indiase monnik Bodhidharma, die algemeen wordt beschouwd als de grondlegger van het zenboeddhisme.³²

De zenfilosofie bereikte haar bloeiperiode onder de zesde patriarch Huineng. Baizhang Huaihai formuleerde vervolgens de “Pure Rules of Baizhang,” een set leefregels die de institutionalisering van Zen als religieuze stroming versterkten. Ondanks de vervolgingen onder keizer Wuzong in de negende eeuw bleef zenboeddhisme voortbestaan, vooral dankzij de focus op directe ervaring en meditatie boven tekstuele studie.³³

Na China verspreidde Zen zich in de loop der eeuwen naar Korea (7e–9e eeuw), vervolgens naar Japan (12e eeuw), en uiteindelijk naar het Westen. Tegenwoordig is Zen uitgegroeid tot een wereldwijde spirituele traditie met een grote invloed op verschillende culturen en religieuze praktijken.³⁴

²⁸ Van der Velde, *De oude Boeddha in een nieuwe wereld*, 34-35.

²⁹ Van der Velde, *De oude Boeddha in een nieuwe wereld*, 34-35.

³⁰ Shudo Ishii, Akihiko Masuda, en Kayla Sargent, “Zen and Zen Buddhism: An Overview,” in *Handbook of Zen, Mindfulness, and Behavioral Health*, ed. A. Masuda en W. O'Donohue (Cham: Springer, 2017), 17, https://doi.org/10.1007/978-3-319-54595-0_2.

³¹ Ishii, Masuda, en Sargent, *Zen and Zen Buddhism*, 18.

³² Ishii, Masuda, en Sargent, *Zen and Zen Buddhism*, 18.

³³ Ishii, Masuda, en Sargent, *Zen and Zen Buddhism*, 18.

³⁴ Ishii, Masuda, en Sargent, *Zen and Zen Buddhism*, 18.

2.3 Hedendaagse interpretatie boeddhisme

In zijn boek *De oude Boeddha in een nieuwe wereld* plaatst Paul van der Velde de meest cruciale dimensies van het boeddhisme in de moderniteit binnen hun traditionele context. Hij onderzoekt de verschillen tussen de klassieke boeddhistische tradities in Azië en de moderne interpretaties van het boeddhisme in het Westen. Daarbij benadrukt hij dat beide werelden dynamisch zijn en voortdurend in verandering verkeren.³⁵ Van der Velde stelt dat er in het Westen sprake is van een verwarrende beeldvorming rondom het boeddhisme. Dit komt voort uit het feit dat westerlingen het gemoderniseerde boeddhisme als norm zijn gaan beschouwen. Wanneer boeddhistische tradities in Azië niet voldoen aan deze westerse opvattingen, kan dit leiden tot misverstanden en verwarring. Hiermee laat hij zien hoe culturele interpretaties en verwachtingen de manier beïnvloeden waarop boeddhisme wordt begrepen en gewaardeerd in verschillende delen van de wereld.³⁶

Volgens Donald S. Lopez Jr. kenmerkt het hedendaagse boeddhisme, dat hij beschrijft als het moderne boeddhisme, zich door het verwerpen van veel rituele en magische elementen die eerdere boeddhistische tradities bevatten. Opvallend is dat het moderne boeddhisme zichzelf niet ziet als een hoogtepunt van een lang evolutionair proces, maar eerder als een terugkeer naar het oorspronkelijke boeddhisme van de Boeddha zelf.³⁷ Vanuit het moderne boeddhisme is er volgens Lopez sprake van kritiek op het verleden, deze richt zich niet op het oudste boeddhisme, maar juist op de latere ontwikkelingen binnen de traditie. Het oudste boeddhisme wordt zelfs beschouwd als het meest modern, omdat het volgens hedendaagse boeddhisten nauw zou aansluiten bij de idealen van de Europese Verlichting, die pas eeuwen later ontstonden. Zij geloven dat de Boeddha inzichten bezat die in Europa pas veel later werden ontdekt.³⁸ Lopez betoogt dat boeddhisme niet simpelweg een voortzetting is van de oude tradities, maar een herinterpretatie die past binnen hedendaagse westerse denkbeelden en idealen.³⁹ Hieruit blijkt dat de lived religion van het boeddhisme sterk wordt beïnvloed door de tijd en context, en dat dit zichtbaar wordt in de manier waarop het geloof in de praktijk wordt vormgegeven.

Heine en Prebish belichten de geschiedenis van het boeddhisme als een voortdurende balans tussen het behoud van traditionele idealen en de noodzaak tot aanpassing aan veranderende sociale en culturele omstandigheden. Ondanks deze transformaties wordt boeddhisme in de populaire perceptie vaak nog steeds gezien als een traditie die haar oorspronkelijke zuiverheid grotendeels heeft behouden.⁴⁰ Volgens de auteurs zijn monastieke, tekstuele, rituele en sociale structuren echter

³⁵ Van der Velde, *De oude Boeddha in een nieuwe wereld*, 302.

³⁶ Van der Velde, *De oude Boeddha in een nieuwe wereld*, 302.

³⁷ Lopez Jr., Donald. *A Modern Buddhist Bible: Essential Reading from East to the West*. (Boston: Beacon Press, 2002), 11-12.

³⁸ Lopez Jr., *A Modern Buddhist Bible*, 11-12.

³⁹ Lopez Jr., *A Modern Buddhist Bible*, 11-12.

⁴⁰ Steven Heine en Charles S. Prebish. *Buddhism in the Modern World: Adaptations of an Ancient Tradition*. New York: Oxford University Press, 2003, 4.

<https://ebookcentral.proquest.com/lib/rug/detail.action?docID=439052>

onvermijdelijk beïnvloed door maatschappelijke moderniseringsprocessen, die sinds de negentiende eeuw, onder invloed van de industriële revolutie, in een stroomversnelling zijn geraakt. Factoren zoals wetenschappelijk rationalisme, secularisering, technologische afhankelijkheid en de opkomst van nieuwe ideologische en religieuze stromingen hebben het boeddhisme verder gevormd. Deze uiteenlopende invloeden spelen volgens de auteurs een steeds grotere rol in de hedendaagse ontwikkeling van de traditie.⁴¹

Een andere auteur die dit onderwerp vanuit een multidisciplinair perspectief bekijkt is Ira Helderman, zij onderzoekt de groeiende populariteit van meditatie en de gevolgen hiervan binnen zowel religieuze als seculiere contexten. De term *meditation madness*, dat ze in de titel van haar artikel gebruikt, verwijst naar de spanning tussen traditionele religieuze kaders en de manier waarop meditatie tegenwoordig wordt beoefend. Helderman beschrijft hoe meditatie zich heeft ontwikkeld van een religieuze praktijk binnen tradities zoals het boeddhisme naar een wijdverspreide methode voor welzijn en zelfontwikkeling, vaak losgekoppeld van religieuze begeleiding en supervisie.⁴² Ook hier komt het concept *lived religion* naar voren, dat door Helderman wordt omschreven als *popular religion*, waarbij de nadruk ligt op hoe religieuze ideeën en praktijken zich ontwikkelen buiten de controle van religieuze instituties. Helderman laat zien dat meditatie zowel in de praktijk als in de perceptie hierdoor wordt beïnvloed. Sommigen beschouwen het als een vrije spirituele praktijk, terwijl anderen het zien als een fenomeen dat wordt gestuurd door commerciële belangen, zoals mindfulness binnen het kapitalisme.⁴³ Wetenschappers bekritisieren de moderne meditatiebeoefening vanwege het loslaten van traditionele contexten, terwijl psychologen zich zorgen maken over de mogelijke risico's van ongecontroleerde meditatie.⁴⁴ Uiteindelijk draait de discussie volgens Helderman om de vraag in hoeverre mensen goed worden voorgelicht over meditatie en de effecten ervan in het dagelijks leven.

De hierboven besproken literatuur vormt slechts een fractie van wat er is geschreven over boeddhistische tradities en hun ontwikkeling tot de hedendaagse vormen. Deze werken richten zich voornamelijk op de manier waarop het boeddhisme is getransformeerd en aangepast aan moderne westerse denkwijzen en behoeften. Ze schetsen een beeld van de dynamische processen die de boeddhistische geschiedenis en haar huidige praktijk hebben gevormd.

Tegen deze achtergrond kunnen we begrijpen wat David L. McMahan beschrijft over de rol van meditatie binnen sociale contexten. McMahan onderzoekt hoe meditatieve praktijken kunnen worden gezien als een manier om jezelf te vormen en te ontwikkelen binnen de sociale context waarin je leeft⁴⁵. Hij legt uit dat ook hier *lived religion* belangrijk is omdat meditatie in elke cultuur of samenleving iets anders kan betekenen, omdat het altijd plaatsvindt binnen een bepaalde context met

⁴¹ Heine en Prebish, *Buddhism in the Modern World*, 4

⁴² Helderman, Ira. "*Meditation Madness: Meditation's Popularity, Popular Religion and Unsupervised Religion.*" *Culture and Religion* 23, no. 1 (2023): 23. <https://doi.org/10.1080/14755610.2023.2294023>.

⁴³ Helderman, "Meditation Madness," 26.

⁴⁴ Helderman, "Meditation Madness," 37.

⁴⁵ McMahan, "Introduction," 18.

eigen normen, instituties, machtsverhoudingen, ideeën en gewoonten die bepalen hoe mensen handelen⁴⁶.

2.4 Non-dualiteit

Tijdens de interviews werd het begrip non-dualiteit herhaaldelijk genoemd en speelde het een centrale rol in de wijze waarop deelnemers hun ervaringen en wereldbeeld vormgaven, om deze reden vraagt het begrip om verdere toelichting.

Non-dualisme is een belangrijk concept binnen het boeddhisme. Het houdt in dat we niet moeten denken in eenvoudige tegenstellingen, zoals goed en fout, ik en jij, of mens en natuur. Tegelijkertijd betekent het ook niet dat alles volledig hetzelfde is. Non-dualisme wijst juist op een subtiele verbondenheid: het zelf staat niet los van het geheel, maar is er ook niet volledig in opgelost.⁴⁷

Als we de natuur zien als het allesomvattende geheel van de werkelijkheid, dan geldt dat ook voor onze relatie tot die natuur. De mens is geen apart wezen dat buiten de natuur staat, maar maakt er onlosmakelijk deel van uit. Tegelijk is de mens ook geen volledig opgaand deel van een groter geheel; er is ruimte voor individuele ervaring en bewustzijn, maar altijd in verbondenheid met het grotere geheel.⁴⁸

Binnen het zenboeddhisme betekent ware vrijheid dan ook niet dat je simpelweg doet wat je wilt. Werkelijke vrijheid ontstaat juist wanneer je terugkeert naar een natuurlijke manier van leven, een manier die in harmonie is met wie je werkelijk bent en met de wereld om je heen. Het ware zelf is onderdeel van de natuur, maar wel een onderdeel dat zich bewust kan worden, zich los kan maken, kan ervaren en vervolgens weer terug kan keren naar zijn bron.⁴⁹ Deze vrijheid is geen vaststaand doel, maar een voortdurend proces: een dynamische beweging tussen individualiteit en eenheid, tussen jezelf zijn en deel uitmaken van het geheel. In die beweging ligt de kern van non-dualiteit zoals het in het boeddhisme, en vooral in het zenboeddhisme, wordt begrepen.⁵⁰

Chien-Te Lin gaat ook in op non-dualiteit, maar noemt dit het mind-body probleem. Hij gaat in op non-dualiteit vanuit een boeddhistisch standpunt. De relatie tussen geest en lichaam speelt een cruciale rol in het bereiken van nirvana of juist het blijven vastzitten in samsara, de cyclus van wedergeboorte. Hoewel verschillende boeddhistische tradities hun eigen theorieën over dit onderwerp hebben ontwikkeld, richt Lin zich vooral op de algemene boeddhistische visie op dit vraagstuk.⁵¹ Lin

⁴⁶ David L. McMahan, "What Difference Does Context Make? Meditation and Social Imaginaries," in *Rethinking Meditation: Buddhist Practice in the Ancient and Modern Worlds* (New York: Oxford University Press, 2023), 57-58, <https://doi.org/10.1093/oso/9780197661741.003.0003>.

⁴⁷ Bret W. Davis, "Natural Freedom: Human/Nature Nondualism in Japanese Thought," in *The Oxford Handbook of World Philosophy*, ed. William Edelglass and Jay L. Garfield (Oxford: Oxford University Press, 2011), 343, <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1093/oxfordhb/9780195328998.003.0029>.

⁴⁸ Davis, "Natural Freedom," 343.

⁴⁹ Davis, "Natural Freedom," 343.

⁵⁰ Davis, "Natural Freedom," 343.

⁵¹ Chien-Te Lin, "Rethinking Mind-Body Dualism: A Buddhist Take on the Mind-Body Problem," *Contemporary Buddhism* 14, no. 2 (2013): 243, <https://doi.org/10.1080/14639947.2013.832081>.

bespreekt hoe de boeddhistische scheiding tussen lichaam en geest niet als een absolute werkelijkheid wordt gezien, maar vooral als een tijdelijk hulpmiddel om mensen als geheel beter te begrijpen. Het boeddhisme erkent de scheiding tussen lichaam en geest enkel op praktisch niveau en wijkt daarmee af van het klassieke westerse dualisme.

Het boeddhisme volgt een ‘middenweg’: het gelooft niet in een strikte scheiding tussen lichaam en geest, maar ook niet dat ze identiek zijn.⁵² Kort gezegd gebruikt het boeddhisme het onderscheid tussen geest en lichaam slechts als een tijdelijk concept om uit te leggen hoe een mens ontstaat. In die beperkte betekenis kan het boeddhisme als een soort dualisme worden beschouwd.⁵³

In dit hoofdstuk zijn belangrijke inzichten gedeeld die het fundament vormen voor dit onderzoek. De lived religion benadering staat centraal, omdat deze onderzoekt hoe mensen religie daadwerkelijk beleven zonder een vaste definitie. Daarna is de geschiedenis van het boeddhisme, vooral zenboeddhisme, behandeld om de context te verduidelijken. Verder blijkt dat de interpretatie van boeddhisme in het Westen sterk wordt beïnvloed door culturele, sociale en economische factoren. Tot slot is het begrip non-dualiteit besproken, dat eenvoudige tegenstellingen afwijst en juist een subtiele verbondenheid benadrukt tussen het zelf en het geheel, zonder deze volledig met elkaar gelijk te stellen. Deze bevindingen leggen de basis voor de verdere uitwerking van dit onderzoek.

⁵² Lin, *Rethinking Mind-Body Dualism*, 2013, 240.

⁵³ Lin, *Rethinking Mind-Body Dualism*, 2013, 258-259.

3 Onderzoeksmethoden

Voor dit onderzoek is gebruik gemaakt van een kwalitatieve benadering om de meditatiepraktijken in het Dharmahuis in Leeuwarden te bestuderen. Kwalitatief onderzoek maakt het mogelijk om een gedetailleerd beeld te krijgen van hoe mensen iets ervaren: “*In broad terms, qualitative research is an approach that allows you to examine people’s experience in detail...*”.⁵⁴ Omdat dit onderzoek gericht is op de ervaring van zenmeditatiebeoefenaars is het passend om deze manier van onderzoek doen toe te passen. Voor dit onderzoek zijn vijf interviews afgenomen. Eén hiervan was met de leraar van het Dharmahuis, één hiervan was met een leraar in opleiding, en de andere drie interviews waren met deelnemers van het Dharmahuis. Voorafgaand aan de interviews is een set van 22 vragen opgesteld, deze interviewvragen zijn terug te vinden in bijlage 6. De vragen zijn verdeeld over verschillende themagebieden. Hoewel deze thematische indeling als leidraad diende, werden de interviews semigestructureerd uitgevoerd. Dit hield in dat er ruimte was voor een open en natuurlijke dialoog, waarbij de geïnterviewden de vrijheid hadden om hun ervaringen in eigen woorden te verwoorden en waar nodig af te wijken van de vaste volgorde van vragen. Na het afnemen van de interviews is er een codeboek opgesteld om de verschillende thema’s die uit de gesprekken naar voren kwamen systematisch te analyseren. Dit codeboek is opgenomen in bijlage 7. Alle codes zijn inductief tot stand gekomen, wat betekent dat ze direct uit de data zijn afgeleid. Enkele van deze codes zijn later gekoppeld aan concepten uit het theoretisch kader, om hun betekenis verder te verduidelijken en theoretisch te onderbouwen.

Naast de interviews zijn er participerende observaties uitgevoerd. Voor het uitvoeren van de observaties wordt gebruik gemaakt van het werk van James P. Spradley, die een heldere methode biedt voor participerende observatie. Spradley beschrijft hoe observaties op een gestructureerde en doelgerichte manier kunnen worden uitgevoerd door drie opeenvolgende stappen te doorlopen: beschrijvende, gefocuste en selectieve observatie.⁵⁵ Tijdens de eerste twee observaties is er vooral een beschrijvende observatie toegepast, hierbij is er breed geobserveerd en zijn er zoveel mogelijk details opgeschreven die opvielen. Tijdens deze observaties is er niet specifiek gefocust op een bepaalde dimensie, maar zoveel mogelijk details weer te geven. Bij de twee observaties hierna lag de focus op specifieke dimensies, er is meer aandacht besteed aan de indeling van de ruimte, de attributen die er werden gebruikt en mijn eigen ervaring tijdens de bijeenkomst. En in de laatste observatie is gelet op nuances, verschillen en overeenkomsten met andere bijeenkomsten. Door het toepassen van deze drie observatiefasen ontstaat er een gefocuste en diepgaande kijk op de onderzoekssituatie. Dit draagt bij aan een meer gedetailleerde en onderbouwde invulling van het onderzoek. De uitwerking van de observaties zijn terug te vinden in bijlage 1 tot en met 5.

⁵⁴ Hennink, Monique, Inge Hutter, en Ajay Bailey. *Qualitative Research Methods*. 2e editie. (Los Angeles: Sage, 2020), 108-109

⁵⁵ James P. Spradley, *Participant Observation*, 33-34. (New York, London: Holt, Rinehart and Winston; Harcourt Brace Jovanovich College Publishers, 1980).

Voor dit onderzoek zijn vier subvragen opgesteld. Elke subvraag wordt beantwoord met behulp van verschillende onderzoeksmethoden. De eerste subvraag luidt: *Hoe wordt zenmeditatie beoefend tijdens de cursusbijeenkomsten door meditatiebeoefenaars in het Dharmahuis in Leeuwarden?* Om deze vraag te beantwoorden is allereerst gebruik gemaakt van observaties. Tijdens deze observaties is gelet op de structuur van de bijeenkomsten, de gebruikte attributen, de indeling van de ruimte en de inhoud van de bijeenkomsten. Daarnaast is deze subvraag ook aan bod gekomen tijdens de interviews. De deelnemers is onder andere gevraagd hoe een bijeenkomst eruit ziet en hoe deze is opgebouwd.

De tweede subvraag luidt: *"Komen boeddhistische concepten en interpretaties tot uiting in de meditatiepraktijk van hedendaagse beoefenaars in het Dharmahuis in Leeuwarden?"* Ook voor het beantwoorden van deze vraag is gebruik gemaakt van observaties. Tijdens deze observaties is gelet op de mate waarin boeddhistische concepten zichtbaar aanwezig zijn in de praktijk. Daarnaast is in de interviews specifiek gevraagd of en hoe boeddhistische ideeën of begrippen een rol spelen tijdens de bijeenkomsten. Enkele concepten die zowel tijdens de observaties als in de interviews naar voren kwamen, zijn opgenomen in het theoretisch kader. Deze worden daar verder uitgewerkt en van een diepere betekenis voorzien.

De derde subvraag: *"Wat zijn de ervaringen van beoefenaars zenmeditatie van het Dharmahuis in Leeuwarden?"* is beantwoord aan de hand van de interviews. Omdat deze vraag gericht is op de persoonlijke ervaringen van deelnemers is het niet mogelijk om dit te beantwoorden aan de hand van observaties en de literatuur. Dit geldt ook voor de vierde en laatste subvraag: *"Wat voor persoonlijke betekenis geven beoefenaars aan hun meditatiepraktijk in het Dharmahuis in Leeuwarden?"* aan de hand van de interviews is geprobeerd om een breder perspectief te krijgen op de persoonlijke betekenis die aan meditatie wordt gegeven.

Door het combineren van literatuuronderzoek, observaties en interviews, wordt een gedetailleerd beeld gevormd van hoe zenmeditatie in de praktijk wordt gebracht en welke betekenis deze heeft voor de beoefenaars in het Dharmahuis. Op de uitkomsten van de interviews zal in de volgende hoofdstukken dieper worden ingegaan.

3.1 Ethiek en databescherming

Voorafgaand aan elk interview is toestemming gevraagd voor het opnemen van het gesprek en is een toestemmingsformulier getekend. Daarbij is expliciet vermeld dat deelname vrijwillig was en dat er op geen enkele vraag verplicht antwoord moest worden gegeven als de deelnemer zich daar niet prettig bij voelden. De opnames zijn nadat de interviews zijn getranscribeerd verwijderd en alleen ik en mijn supervisor hebben toegang tot de getranscribeerde interviews. Voor de observaties is voorafgaand aan de deelnemers gevraagd of zij akkoord gingen met het feit dat ik deel zou nemen aan de meditatiebijeenkomsten. De deelnemers gingen akkoord als ik ook daadwerkelijk mee zou doen en niet van een afstandje zou observeren.

4 Resultaten veldwerk

In dit hoofdstuk worden de uitkomsten van het veldwerk besproken. Op basis van de interviews en de gegevens die tijdens de observaties zijn verzameld, zijn er verschillende thema's naar voren gekomen. Deze thema's vormen, samen met ander materiaal uit onder andere de observaties en de literatuur afkomstig van het Dharmahuis, de basis voor de opbouw van dit hoofdstuk. Allereerst wordt een schets gegeven vanuit mijn eigen perspectief van hoe een standaard meditatiebijeenkomst binnen het Dharmahuis doorgaans verliep. Hierna zal verder worden ingegaan op de verschillende thema's uit de interviews.

4.1 Een meditatiebijeenkomst binnen het Dharmahuis

Elke donderdagavond om 19:00 is het mogelijk om aan te sluiten bij een meditatiebijeenkomst in het Dharmahuis. Hoewel de les officieel om 19:30 begint, verzamelen de deelnemers zich al eerder om samen een kopje thee te drinken. Dit gebeurt in een keukentje dat losstaat van de meditatiezaal. Tijdens dit eerste half uur hangt er een ontspannen sfeer en worden er informele gesprekken gevoerd over allerlei onderwerpen. Wanneer de bijeenkomst daadwerkelijk begint en de deelnemers de Zendo, de meditatiezaal, betreden, verandert de sfeer merkbaar. Vanaf dat moment keert de rust terug en wordt er verwacht dat alles met aandacht gebeurt. Of het nu gaat om het pakken van een extra kussen of het lopen naar je mat, vanaf het betreden van de Zendo gebeurt alles in stilte en met concentratie. De bijeenkomsten volgen wekelijks een vaste structuur. Toch is er elke drie weken ruimte voor persoonlijke gesprekken met de begeleider. Op die avonden vervalt een vast onderdeel, namelijk de lichaamsoefeningen, om tijd te maken voor deze één-op-een -gesprekken. Voordat deelnemers hun plaats innemen, pakken ze indien nodig een meditatiekussen en lopen ze in een rechte lijn naar hun plek. Deze structuur komt voort uit de Japanse cultuur, waaruit de zenmeditatie is ontstaan en waarin orde en vorm erg belangrijk zijn. Bij het betreden van het zitgedeelte in de meditatiezaal maken de deelnemers een buiging. Deze buiging wordt herhaald wanneer ze gaan zitten: ze draaien zich met de rug naar de mat, maken opnieuw een buiging en nemen dan in stilte plaats. Voordat de les gaat beginnen met een incheckmoment loopt de leraar nog naar het Boeddhabeeld toe dat ook in de ruimte aanwezig is om een kaarsje aan te steken dat voor het beeld staat. Nadat iedereen zijn of haar plaats heeft ingenomen, begint de bijeenkomst met een incheckmoment. Tijdens dit moment kunnen de deelnemers kort delen hoe ze zich voelen en hoe ze erbij zitten. Ook de leraar vertelt hoe zij zich op dat moment voelt. Dit zorgt voor een gevoel van verbondenheid en openheid binnen de groep.

Na het inchecken worden er een aantal lichaamsoefeningen gedaan en hierna wordt vaak gezamenlijk een soetra, dit is een leerrede, voorgelezen. Dit voorlezen klinkt bijna als een soort monotoon zingen. Tijdens de keren dat ik heb meegedaan met de meditatiebijeenkomsten was dit de onder andere de hart-soetra en de soetra van de allesomvattende liefde. Hierna start de eerste lange zitmeditatie, die 25 minuten duurt. Tijdens deze meditatie is een juiste houding belangrijk: de deelnemers zitten rechtop met de benen gekruist, zodat de knieën de mat raken. De handen rusten net

onder de navel, waarbij de vingers en duimen samen een ovale vorm maken, een houding die rust en concentratie ondersteunt. Voorafgaand aan en na afloop van de meditatie klinken altijd een belletje en twee houten blokjes die tegen elkaar worden getikt, als teken om het begin of einde van de meditatie aan te geven. Deelnemers maken een buiging en krijgen even de tijd om hun benen te strekken. Daarna staat iedereen rustig op, maakt opnieuw een buiging en volgt de leraar in de loopmeditatie. De loopmeditatie begint in een stevig wandeltempo, bijna alsof men aan het snelwandelen is. Geleidelijk vertraagt dit tempo. Uiteindelijk werd elke stap begeleid door de ademhaling: inademen bij het optillen van de voet, uitademen bij het neerzetten. Tijdens deze meditatie houden ze hun handen op de buik, wat helpt om de aandacht bij het lichaam en de ademhaling te houden. Na verloop van tijd verhoogt de leraar het tempo weer iets. Wanneer ze langs hun eigen mat lopen, mogen de deelnemers daar blijven staan en eindigt deze fase van de meditatie.

Na de wandelmeditatie gaf de leraar een korte lezing over een bepaald onderwerp, vaak gerelateerd aan boeddhistische thema's zoals de vier Brahmavihara's. Tijdens de bijeenkomsten waar ik zelf aan deelnam, bespraken we onder andere medevreugde en gelijkmoedigheid. Aansluitend op het praatje was er altijd ruimte voor uitwisseling. Hoewel het soms even stil bleef voordat iemand iets zei, reageerde uiteindelijk vrijwel altijd één of meerdere deelnemers. Deze reacties gingen soms over gedachten of gevoelens die tijdens het verhaal naar boven kwamen, maar konden ook bestaan uit vragen over dingen die nog onduidelijk waren. Hoe lang deze uitwisseling duurde, bepaalde mede hoe lang de afsluitende zitmeditatie zou zijn. Er was altijd ruimte voor gesprek, ook als dat betekende dat er minder tijd overbleef voor de laatste meditatie. De afsluitende meditatie verliep op dezelfde manier als de eerste: in stilte, met aandacht en volgens de vaste houding.

Na afloop van de meditatie werd er gezamenlijk thee gedronken op een meditatieve manier. Eén persoon schonk de thee in, terwijl de anderen hun kopje rustig omhoog hielden. Als je genoeg had, gaf je dat aan met een handgebaar. Bij het ontvangen of doorgeven van de thee werd er telkens een buiging gemaakt. Tijdens de eerste ronde wachtte iedereen met drinken tot iedereen thee had gekregen. Bij de tweede ronde mocht je beginnen zodra de persoon naast je ook thee had ontvangen. Als afsluiting werd er nogmaals gebogen. Tot slot ruimde iedereen zijn of haar plek op en werd er een laatste buiging gemaakt. Daarmee kwam de bijeenkomst ten einde.

4.2 Zenboeddhisme en de Boeddha

Zenmeditatie wordt door deelnemers op uiteenlopende manieren geïnterpreteerd. Sommigen beschouwen het als een religieuze praktijk, terwijl anderen het meer zien als een spiritueel pad of als een combinatie van beide. Wat echter bij vrijwel alle deelnemers naar voren komt, is het idee van herverbinding. Zenmeditatie wordt ervaren als een manier om opnieuw verbinding te maken: met jezelf, met anderen en met de wereld om je heen: *“Dus dat je het beseft dat je iets kwijt bent geraakt, namelijk het contact met de wereld, en dat je iets probeert te doen om dat te herstellen. dus de herverbinding vinden van de band met het universum.”* Deze herverbinding geldt ook voor de manier

waarop deelnemers kijken naar het figuur Boeddha. De meesten zien Boeddha niet als een goddelijk wezen, maar als een historisch persoon die verlichting bereikte en zijn inzichten deelde met anderen. Het Boeddhabeeld dat in het meditatiecentrum aanwezig is, wordt dan ook niet aanbeden, maar fungeert als een symbool en herinnering aan de leer van de Boeddha, een ankerpunt voor reflectie en verdieping:

“Nee, wij zien de Boeddha niet als een god, maar als een historische figuur die ons heel veel geleerd heeft. We spreken wel over de Boeddhanaatuur; maar dat geeft aan, dat zegt iets over de werkelijkheid zoals die is. En die Boeddha natuur zit in ons allemaal. En we hebben een Boeddha beeld op het altaar en dat is niet zozeer iets om te aanbidden als wel om ons eraan te herinneren. Om ons te herinneren aan, je zou kunnen zeggen, die Boeddha natuur.”

De term boeddha natuur wordt door één van de deelnemers als volgt uitgelegd: *“Het is eigenlijk de aard van alles, het is eigenlijk de realisatie dat alles veranderlijk is en dat alles samenhangt met andere dingen en dat niets een autonoom zelf heeft.”* Hiermee wordt ingegaan op het concept non-dualiteit, dit zal later in hoofdstuk 4.3 *non-dualiteit* verder worden toegelicht.

Deelnemers geven aan dat deze boeddhistische elementen, samen met de geschiedenis van de zenmeditatie, een stabiele basis vormen. Ze bieden een fundament waaruit de meditatiepraktijk betekenis en richting krijgt. De wortels in het boeddhisme worden door velen ervaren als een bron van waarde en diepgang binnen de leer en beoefening van meditatie. Toen aan één van de deelnemers werd gevraagd of de boeddhistische achtergrond een rol speelt in zijn of haar meditatiepraktijk, werd het volgende geantwoord: *“Dat is voor mij helemaal met elkaar verweven. Dat kan ik niet los zien van elkaar.”* Uiteindelijk draait het in de beoefening van zenmeditatie om het vinden van een balans. Verschillende deelnemers gaven aan dat zenmeditatie niet volledig begrepen of werkelijk ervaren kan worden zonder het daadwerkelijk te doen. Iemand kan er veel over lezen, kennis vergaren en zich verdiepen in de achterliggende filosofie, maar zonder de daadwerkelijke beoefening blijft het een theoretisch begrip. Een van de deelnemers benadrukte het belang van deze balans tussen kennis en praktijk. Volgens hem is de meditatieve ervaring pas compleet wanneer het praktische aspect, het daadwerkelijk zitten en oefenen, een centrale plek krijgt in het leerproces. Zoals hij het verwoordde:

“Ja, voor mij vooral op de praktische. Maar ik vind het ook interessant om zo nu en dan wat te lezen. Ik heb ook wel eens bij de studiegroep gezeten hier. En dat is wel een hele mooie toevoeging. Je kunt er heel veel van leren, denk ik. Alleen uiteindelijk gaat het voor mij om het in de praktijk toe te passen. Dat is de echte challenge. Dus ik denk, wil je het goed doen, dan beide. Alleen in de praktijk, het moet meer zijn dan alleen iets lezen en begrijpen. Ik denk dat het voordelig is om er toe te passen en daardoor dat je een beter leven voor jezelf kunt leiden, maar ook voor andere mensen.”

Voor de deelnemers bestaat zenmeditatie uit meerdere elementen. De achtergrond en leer van het boeddhisme spelen een belangrijke rol in hun meditatiepraktijk, maar theorie alleen is niet genoeg om werkelijk te ervaren wat Zen te bieden heeft. Daarvoor is het essentieel om zelf te mediteren. Door hier tijd en aandacht aan te besteden, wordt het mogelijk om opnieuw verbinding te maken met de wereld om ons heen.

4.3 Non-dualiteit

Binnen het Dharmahuis wordt er aandacht besteed aan het concept *non dualisme*. Dit concept werd vaak genoemd in de interviews en beïnvloedt sterk de wijze waarop binnen de zenmeditatie naar verschijnselen wordt gekeken. Op de website van het Dharmahuis wordt non-dualiteit als volgt verwoord: *“Door deze directe ervaring lost de illusie van een afgescheiden zelf op en kunnen we op gepaste wijze handelen zonder lijden te veroorzaken. Wat overblijft is wat er altijd al was – deze ene, ondeelbare werkelijkheid.”*⁵⁶

Dat het begrip belangrijk is in het Dharmahuis blijkt wel uit het feit dat mij als onderzoeker een boek werd aangeraden van Beck, Tydeman en Verduin over non-dualiteit. Volgens de auteurs zoeken we allemaal naar een oplossing voor de puzzel van het leven, vaak buiten onszelf, in bezit, succes, ervaringen of spirituele doelen.⁵⁷ Toch beschouwen de auteurs deze benadering als een beperkte zienswijze. Ze stellen dat wanneer we iets eindigs, zoals lichaam en geest, gebruiken om naar iets buiten onszelf te zoeken, we uiteindelijk slechts een object najagen dat eveneens begrensd is.⁵⁸ Beck, Tydeman en Verduin zeggen dat het nodig is om dit ‘ik’ en ‘dat’ denken te stoppen en in te zien dat ‘wij en het object één zijn’ en de enige manier om dit inzicht te krijgen is door te mediteren.⁵⁹

Tijdens de interviews kwam allereerst het concept dualiteit naar voren. Het werd uitgelegd als een manier van denken dat mensen hebben waarbij ze geneigd zijn om dingen af te bakenen, ook zorgt deze dualistische manier van denken ervoor dat mensen ‘ik’ gericht denken. Over deze dualistische manier van denken werd onder anderen het volgende gezegd:

“Dualistisch denken is denken in termen van onderscheid. Dus dit en dat. Jij bent jij, ik ben ik. De wereld is daar, we hebben overal naampjes opgeplakt, we hebben alles vastgelegd. Dus onderscheid maken, dat is het kenmerk van dualistisch denken.”

Deelnemers benadrukken dat binnen het boeddhisme en Zen wordt geprobeerd om deze dualiteit te overstijgen. Zoals ook in Beck, Tydeman en Verduin hun voorbeeld te zien is, leggen deelnemers uit dat volgens het principe van non-dualiteit alles met elkaar verbonden is en elkaar beïnvloedt. In één van de interviews werd hierover het volgende gezegd: *“Alle dingen hebben niet een*

⁵⁶ Dharmahuis, *“Zen meditatie.”*

⁵⁷ C.J. Beck, N. Tydeman en V. Verduin, *Alle dagen Zen* (Amsterdam: Uitgeverij Karnak, 2007), 18-19.

⁵⁸ Beck, Tydeman en Verduin, *Alle dagen zen*, 19.

⁵⁹ Beck, Tydeman en Verduin, *Alle dagen zen*, 20.

eigen onafhankelijke onveranderlijke identiteit. Die identiteit van iets staat altijd in relatie tot iets anders en is daarbinnen ook aan verandering onderhevig.” Kenmerkend voor menselijke ervaringen is dus dat deze veranderlijk en relationeel zijn, of dit nou de relaties tussen spullen en mensen of tussen mensen en andere mensen of de relaties tussen mensen en emoties betreft. Hieruit blijkt dat non-dualiteit twee aspecten omvat: enerzijds de relatie tussen de mens en de rest van de wereld, en anderzijds het besef dat alles voortdurend verandert.

Het aspect over veranderlijkheid werd tijdens één van de interviews weergegeven aan de hand van een voorbeeld over boosheid. De emotie boosheid kan er zijn door een bepaalde situatie, maar deze situatie kan ook weer veranderen waardoor de boosheid ook weer weg kan gaan. Hierin is de afhankelijke identiteit zichtbaar. De rol van Zen hierin heeft volgens de deelnemers te maken met het feit dat het duidelijk wordt dat er ruimte is om iets te doen of om naar iets te kijken: *“Dus je leert zeg maar die ruimte die ertussen zit, in die fractie van een seconde, je leert zien dat er twee dingen zijn. En op een gegeven moment leer je zien dat je vrijheid hebt daarin.”* Door deze vrijheid wordt het mogelijk om niet direct, in dit geval boosheid, te koppelen aan een actie of persoon en hier ook niet direct op te reageren. Dit zorgt er uiteindelijk voor dat zenmeditatie meer rust in het leven van veel deelnemers brengt.

Het aspect van veranderlijkheid binnen non-dualiteit wordt duidelijk in het voorbeeld van een deelnemer, die beschrijft hoe het mogelijk is om niet meegezogen te worden in een gedachtestroom, maar er juist afstand van te nemen. Doordat je afstand kan doen van je gedachten en hier niet direct op in hoeft te gaan of er iets van hoeft te vinden is het mogelijk om in het hier en nu te zijn. Door langer tot stilstand te komen en met aandacht dingen te doen kan je geest tot stilstand komen. Eén van de deelnemers gebruikte hiervoor het voorbeeld van troebel water:

“Als je langere tijd in stilte bent, dan gaat er alles wat liggen. Net zoals in water, dan heb je zand, dat zit de hele tijd door het water heen, want het water beweegt. Als dat water alleen stil is, dan blijft het zand nog even dwarrelen. Dat duurt een tijdje voordat het ligt. En soms duurt het ook een tijdje voordat je gedachten gaan liggen.”

Meditatie helpt deelnemers inzicht te krijgen in de veranderlijkheid van alles en de onderlinge samenhang van het leven. Door met volledige aandacht handelingen te verrichten, ontstaat de mogelijkheid om werkelijk in het hier en nu te leven. Dit helpt hen om zich niet afgescheiden te voelen van de wereld om hen heen. Deze hernieuwde verbinding met het moment en met de wereld draagt bij aan een gevoel van harmonie, dat niet voortkomt uit theorie, maar uit directe ervaring. Het is juist deze ervaring die voor verdieping zorgt in de meditatiepraktijk.

Voor alle geïnterviewde deelnemers is meditatie een oefening in non-dualiteit die verder reikt dan het meditatiekussen en invloed heeft op hun dagelijkse leven. Ze ervaren een diepere verbondenheid met alles om hen heen en beseffen dat alles voortdurend verandert. Dit helpt hen om

situaties, ook moeilijke, met open aandacht en zonder oordeel te benaderen. Door hun ego minder centraal te stellen, ervaren ze meer vrijheid, innerlijke rust en verbondenheid met het grotere geheel, wat gepaard gaat met een gevoel van verantwoordelijkheid en zorg voor de wereld om hen heen.

4.4 In het hier en nu leven

Uit de interviews is naar voren gekomen dat zenmeditatie voor de deelnemers een hele belangrijke rol speelt in hun leven. De zenmeditatie zorgt voor een fundament dat eerder voor sommige deelnemers soms mistte. Er zijn verschillende dingen naar voren gekomen wat zenmeditatie brengt voor de deelnemers, voor sommigen brengt het rust, waardoor je niet door al je gedachten wordt meegesleurd, voor anderen zorgt het ervoor dat ze in het hier en nu zijn en het helpt ook om het dualistische denken los te laten.

Volgens Beck, Tydeman en Verduin is in het hier en nu leven de essentie van meditatie, daardoor ontwikkelen mensen het vermogen om een aangenaam en vervuld leven te leiden. Maar zo'n leven is volgens hen alleen weggelegd voor degenen die werkelijk in het hier en nu kunnen blijven, ongeacht of de omstandigheden positief of negatief zijn.⁶⁰ In plaats van te vluchten in fantasieën over hoe het leven zou moeten zijn, nodigt meditatie ons uit om de werkelijkheid te aanvaarden zoals die is.⁶¹ Meditatie helpt ons dus niet om de wereld te veranderen, maar om onze relatie tot de wereld te verdiepen. In die verdieping schuilt de vrijheid die nodig is om werkelijk aangenaam te kunnen leven.

Binnen het Dharmahuis staat daarom het leven in het hier en nu centraal. Dit principe vormt de kern van de beoefening van zenmeditatie, waarbij men leert om met volle aandacht in het moment aanwezig te zijn. Een belangrijke oefening die hierbij wordt toegepast, is de éénpuntige gerichtheid, een methode waarbij men de focus volledig op één element legt, in dit geval de ademhaling. Door deze concentratie ontstaat er rust en helderheid in lichaam en geest.⁶²

Bij Zen draait het dus niet om streven naar een bepaald resultaat, maar om het volledig ervaren van het huidige moment, zonder interpretaties of oordelen. Zoals op de website van het Dharmahuis treffend wordt verwoord: *“Het is simpelweg zitten in aandacht, zonder doel of winst – zoals de oude meesters zeggen: ‘Als je loopt, loop dan. Als je zit, zit dan.’”*⁶³

De vaste structuur voor de bijeenkomsten zorgen ervoor dat er meer focus is voor het huidige moment. Daarbij is het belangrijk om te noemen dat deze opzet niet door het Dharmahuis zelf ontwikkeld, maar aansluit aan bij een gebruikelijke vorm die binnen de zenmeditatie breed wordt toegepast. Hoewel er tussen meditatiecentra onderlinge verschillen kunnen bestaan, blijft de basisopbouw doorgaans gelijk. Dit zorgt ervoor dat deelnemers niet telkens opnieuw hoeven te

⁶⁰ Beck, Tydeman en Verduin, *Alle dagen zen*, 26.

⁶¹ Beck, Tydeman en Verduin, *Alle dagen zen*, 26.

⁶² Dharmahuis, “Zen meditatie,” geraadpleegd op 13 mei 2025, <https://dharmahuis.nl/zen-meditatie/>.

⁶³ Dharmahuis, “Zen meditatie.”

wennen aan de opzet van de les, waardoor hun aandacht volledig bij de meditatie kan blijven. Eén van de deelnemers verwoordt dit als volgt:

“En juist in die herhaling, dan hoef je dus niet na te denken over wat we moeten doen. En hoe we het moeten doen, dat is duidelijk. En daardoor krijg je de mogelijkheid om echt met je aandacht naar binnen te gaan en te kijken wat daar is.”

De vaste structuur creëert dus ruimte waardoor het voor de deelnemers mogelijk is om met aandacht in het hier en nu aanwezig te zijn. Eén van de deelnemers vertelde bijvoorbeeld over haar opleiding tot meditatieleraar, hierin wordt ook benadrukt hoe belangrijk het is om de leer in haar oorspronkelijke vorm te behouden:

“Ik kan zo naar de Noorderpoort gaan, ik kan zo naar Amsterdam gaan. Het is allemaal hetzelfde en het heeft dezelfde inhoud. Dat vind ik prachtig. Dat is iets, je kunt het rigide, je kunt het streng doen, je kunt het allemaal benoemen, maar dat heeft een rituele, daar wordt voor gewaakt. En daarom is de opleiding ook daarop gericht. Om die traditie zuiver te houden. Juist omdat er een tendens in onze maatschappij is om alles maar aan te grijpen voor je eigen welzijn.”

Deze uitkomsten laten zien dat de structuur van de meditatiebijeenkomsten niet alleen ruimte biedt om in het hier en nu te leven, maar ook de mogelijkheid creëert voor deelnemers om zich te verbinden met een bredere boeddhistische praktijk, zoals die van het Dharmahuis of andere centra.

5 Conclusie

In dit onderzoek stond de volgende vraag centraal: *“Hoe speelt de boeddhistische achtergrond van zenmeditatie een rol in de ervaring van meditatie van beoefenaars binnen het Dharmahuis?”* Aan de hand van verschillende subvragen is geprobeerd antwoord te geven op deze centrale vraag. De subvragen richtten zich op de invulling van de meditatiebijeenkomsten in het Dharmahuis, de boeddhistische concepten die daarin een rol spelen, de ervaringen van de deelnemers en de betekenis die zij geven aan hun meditatiepraktijk. Door gebruik te maken van de lived religion benadering is getracht een zo realistisch mogelijk beeld te schetsen van hoe de meditatiepraktijk daadwerkelijk wordt vormgegeven en beleefd in het dagelijks leven.

De meditatiebijeenkomsten kennen een vaste structuur, bestaande uit verschillende vormen van meditatie, zoals twee zittende meditaties van 25 minuten, een loopmeditatie en een theemeditatie. Daarnaast worden gezamenlijk teksten uit de boeddhistische leer gelezen of gereciteerd. Deze structuur helpt deelnemers om met aandacht in het moment aanwezig te zijn en bevordert het bewust contact maken met het eigen lichaam. Bovendien maakt deze herkenbare opbouw het mogelijk voor deelnemers om ook elders in te stromen, bij andere meditatiecentra met een vergelijkbare aanpak.

Uit de resultaten blijkt dat zenmeditatie binnen het Dharmahuis een centrale plek inneemt in het leven van de deelnemers. Het is niet slechts een religieuze praktijk, maar een inspiratiebron en richtingwijzer die hen helpt om op een bewuste en harmonieuze manier in het leven te staan. De lived religion benadering maakt duidelijk dat zenboeddhisme voor veel deelnemers een levensfundament vormt.

Dit fundament krijgt mede vorm door de boeddhistische concepten die tijdens de bijeenkomsten worden besproken. Begrippen als non-dualiteit beïnvloeden de manier waarop deelnemers zichzelf en hun omgeving ervaren. Ze beschrijven een diepgevoelde verbondenheid met de wereld om hen heen en erkennen de voortdurende veranderlijkheid van het bestaan. Uit de interviews blijkt dan ook dat de boeddhistische achtergrond van zenmeditatie nog steeds een wezenlijk onderdeel vormt van de beoefening. Tegelijkertijd geven deelnemers aan dat deze concepten voortkomen uit hun persoonlijke meditatiepraktijk, en niet andersom: het zijn geen dogma's die vooraf richting geven, maar inzichten die zich gaandeweg ontvouwen.

Volgens de deelnemers is regelmatige beoefening essentieel. De balans tussen de boeddhistische achtergrond en de praktijk ligt daarbij duidelijk meer aan de kant van het daadwerkelijke mediteren. De theorie krijgt pas betekenis in de ervaring.

Tot slot is het belangrijk te onderkennen dat zenboeddhisme een dynamisch karakter heeft. Hoewel er binnen het Dharmahuis bewust wordt gestreefd naar het behouden van de oorspronkelijke vorm, spelen moderne invloeden en de sociale en culturele context onvermijdelijk een rol in de manier waarop de praktijk zich ontwikkelt. Deze veranderlijkheid is een kenmerk van lived religion en laat zien dat het zenboeddhisme zich voortdurend aanpast aan de wereld waarin het wordt beoefend.

6 Discussie

In het vorige hoofdstuk kwamen verschillende belangrijke thema's naar voren op basis van de interviews en observaties. In dit hoofdstuk worden deze thema's vanuit het theoretisch kader analytisch benaderd. Er zal worden ingegaan op de theorie over de hedendaagse interpretatie van boeddhisme, lived religion, non-dualiteit en er zal nog een aanbeveling worden gedaan voor toekomstig onderzoek rond het onderwerp van dit onderzoek.

6.1 Lived religion in de theorie en in de praktijk van het Dharmahuis

In de literatuur is dieper ingegaan op de lived religion benadering, die is gebaseerd op veldwerk en onderzoekt hoe mensen religie in hun dagelijks leven ervaren.⁶⁴ Door de toenemende kritiek binnen de religiewetenschap op een universele definitie van religie, is de lived religion benadering ontstaan. Hierbij is het belangrijk religie te definiëren aan de hand van de specifieke cultuur en tijd waarin het wordt bestudeerd.⁶⁵ Ammerman beschouwt lived religion als een benadering om religie te bestuderen zoals deze in het dagelijks leven wordt beleefd⁶⁶. Het veldwerk van Wiering heeft ook laten zien dat er een tegenstrijdigheid kan zijn tussen de geleefde werkelijkheid van mensen en de aannames of kaders die onderzoekers vooraf hanteren.⁶⁷ McGuire benadrukt dat het definiëren van religie complex is, omdat ideeën over 'echte' religie voortkomen uit sociale en politieke machtsverhoudingen. Hierdoor kregen sommige praktijken voorrang, terwijl andere werden uitgesloten.⁶⁸ Hierom stelt de lived religion benadering geen vaste definitie van religie voorop, maar richt zich op wat mensen zelf als religieus of spiritueel ervaren, in plaats van religie als een objectief en theoretisch gegeven te beschouwen.⁶⁹

Ondanks dat dit onderzoek niet is uitgevoerd binnen de dagelijkse context van de deelnemers van het Dharmahuis, hebben de deelnemers wel verteld over de betekenis van zenmeditatie in hun dagelijks leven. Concepten zoals in het hier en nu leven en dingen met aandacht doen worden toegepast binnen het dagelijks leven. Dit komt ook naar voren in het citaat waarmee dit onderzoek werd geopend. Zenmeditatie heeft een diepe en blijvende invloed op het leven van de deelnemers. De boeddhistische leer fungeert voor hen als inspiratiebron en richtingaanwijzer, die helpt om het leven op een zo harmonieus mogelijke manier vorm te geven. Zenmeditatie gaat uiteindelijk niet alleen over meditatie op zich, maar over het leven zelf en de manier waarop men dat vormgeeft. Dit sluit nauw aan bij de insteek van de lived religion benadering, die niet uitgaat van wat een religie voorschrijft, maar juist onderzoekt hoe mensen in de praktijk met religie omgaan. Deze benadering maakt zichtbaar dat zenmeditatie voor de deelnemers veel meer is dan een religie of filosofie; het vormt een

⁶⁴ Knibbe and Kupari, "Theorizing Lived Religion," 158.

⁶⁵ Knibbe and Kupari, "Theorizing Lived Religion," 158.

⁶⁶ Ammerman, "In Search of Religion in Everyday Life," 7.

⁶⁷ Wiering, "Others Think I am Airy-fairy," 384.

⁶⁸ McGuire, "Lived Religion: Faith and Practice in Everyday Life," 21-22.

⁶⁹ Knibbe and Kupari, "Theorizing Lived Religion," 166-167.

levensfundament, ontwikkelt zich tot een levenswijze en beïnvloedt aspecten van het dagelijks bestaan.

6.2 Het boeddhisme in theorie en in de praktijk van het Dharmahuis

Zoals eerder in het theoretisch kader besproken, is het boeddhisme aan veel verandering onderhevig. Van der Velde beschrijft onder andere dat zowel de klassieke boeddhistische tradities in Azië als de moderne interpretaties van het boeddhisme in het Westen zeer dynamisch zijn en voortdurend in ontwikkeling blijven.⁷⁰ Lopez betoogt dat het boeddhisme niet simpelweg een voortzetting is van oude tradities, maar een herinterpretatie die past binnen de hedendaagse westerse denkbeelden en idealen.⁷¹ Aan de andere kant wordt de geschiedenis van het boeddhisme ook beschreven als een voortdurende balans tussen het behoud van traditionele idealen en de noodzaak tot aanpassing aan veranderende sociale en culturele omstandigheden. Ondanks deze transformaties wordt boeddhisme in de populaire perceptie vaak nog steeds gezien als een traditie die haar oorspronkelijke zuiverheid grotendeels heeft behouden.⁷²

Wanneer we het Dharmahuis vergelijken met wat de literatuur zegt over de veranderende aard van het boeddhisme, blijkt dit ook hier zichtbaar. De boeddhistische leer is voortdurend in ontwikkeling en onderhevig aan aanpassing. Binnen het Dharmahuis wordt gestreefd naar het behouden van de traditie, maar tegelijkertijd zijn er veranderingen doorgevoerd. Zo werd bijvoorbeeld genoemd dat de fysieke setting is aangepast: er is nu verwarming, wat de meditatieomgeving comfortabeler maakt dan vroeger. Zoals ook in wetenschappelijke literatuur wordt beschreven, hangen dit soort aanpassingen nauw samen met de context waarin de praktijk plaatsvindt en de sociale en culturele omstandigheden die daarop van invloed zijn. Uiteraard hebben ook hier moderne invloeden hun rol gespeeld en tot bepaalde ontwikkelingen geleid, maar desondanks wordt er bewust gestreefd naar het zoveel mogelijk behouden van de oorspronkelijke vorm van zenmeditatie. Dit betekent niet dat de boeddhistische traditie of de uitvoering van zenmeditatie volledig overeenkomt met de oorspronkelijke vormen, maar uit de interviews blijkt dat er bewust wordt geprobeerd de essentie van de traditie te behouden, zodat de aandacht gericht kan blijven op de innerlijke beoefening.

6.3 Non-dualiteit in theorie en in de praktijk binnen het Dharmahuis

Het concept non-dualiteit is vanuit de interviews naar voren gekomen en heeft binnen het zenboeddhisme een belangrijke rol. In het theoretisch kader is dit concept ook verder toegelicht. Hierin kwam naar voren dat het bestaat uit twee delen, allereerst gaat het over relationaliteit en ten tweede gaat het over veranderlijkheid. Vanuit de literatuur wordt met non-dualiteit bedoeld dat er een subtiele verbondenheid is tussen het zelf en het geheel.⁷³ Binnen het zenboeddhisme ontstaat ware

⁷⁰ Van der Velde, "De oude Boeddha in een nieuwe wereld," 302.

⁷¹ Lopez Jr., "A Modern Buddhist Bible," 11-12.

⁷² Heine en Prebish, "Buddhism in the Modern World," 4.

⁷³ Davis, "Natural Freedom," 343.

vrijheid wanneer je terugkeert naar een natuurlijke manier van leven, een manier die in harmonie is met wie je werkelijk bent en met de wereld om je heen.⁷⁴ Vrijheid is geen eindpunt, maar een voortdurend proces van balans tussen individualiteit en verbondenheid. In deze beweging ligt de kern van non-dualiteit zoals begrepen in het boeddhisme en ook het zenboeddhisme.⁷⁵

Vanuit de interviews werd er veel gesproken over non-dualiteit en over hoe veel mensen een dualistisch perspectief hebben. Volgens de deelnemers kan dit dualistische perspectief zorgen voor een denkwijze waarin onderscheid wordt gemaakt en dit kan weer negatieve invloed kan hebben op mensen. Hierdoor zijn mensen erg 'ik' gericht terwijl alles met elkaar in verbinding staat.

Zoals eerder benoemd in de resultaten, blijkt uit de interviews dat meditatie door de deelnemers wordt ingezet om de dualiteit in hun denken te overstijgen. Dit houdt in dat zij hun bestaande wereldbeeld moesten herzien: de manier waarop ze naar de wereld en alles daarin keken, bleek niet langer toereikend. Volgens de deelnemers is meditatie, en vooral veel tijd doorbrengen op de meditatie mat, essentieel om de veranderlijkheid en relationaliteit van alles in de wereld te leren zien en begrijpen. De connectie met non-dualiteit wordt hier duidelijk, aangezien deze manier van kijken in de literatuur vaak met dit concept wordt verbonden. Het loslaten van oude denkpatronen kost tijd en oefening, maar volgens de deelnemers helpt meditatie hen om geleidelijk hun perspectief te verschuiven van een dual naar een non-dual wereldbeeld. Dit nieuwe perspectief brengt hen meer vrijheid en innerlijke rust.

6.4 Aanbeveling voor toekomstig onderzoek

Hoewel een lived religion benadering een waardevol perspectief biedt op de leefwereld van de deelnemers aan het Dharmahuis, ben ik mij er ook van bewust dat dit onderzoek bepaalde beperkingen kent. Omdat het is uitgevoerd in het kader van een bachelorscriptie voor de opleiding Religiewetenschappen aan de Rijksuniversiteit Groningen, was de beschikbare tijd beperkt. Bovendien richt het onderzoek zich uitsluitend op het Dharmahuis, waardoor er geen algemene conclusies kunnen worden getrokken over de lived religion van andere beoefenaars van zenmeditatie.

In toekomstig onderzoek zou de specifieke context beter meegenomen kunnen worden in de analyse, om zo meer inzicht te krijgen in hoe continuïteit, verandering en contextualisering de meditatiepraktijk beïnvloeden. Ook zou toekomstig onderzoek zich kunnen richten op andere locaties waar zenmeditatie wordt beoefend, om eventuele overeenkomsten of verschillen in kaart te brengen. Aangezien dit onderzoek plaatsvond in een stad in Friesland, is het bovendien goed denkbaar dat de resultaten voor dezelfde onderzoeksvraag zouden kunnen variëren in andere meditatiecentra of provincies.

⁷⁴ Davis, "Natural Freedom," 343.

⁷⁵ Davis, "Natural Freedom," 343.

7 Bibliografie

- Ammerman, Nancy Tatom. 2013. "In Search of Religion in Everyday Life." In *Sacred Stories, Spiritual Tribes: Finding Religion in Everyday Life*. New York: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199896448.003.0001>.
- Bazzano, Manu. 2021. "Meditation and the Post-Secular Condition." In *The Oxford Handbook of Meditation*, edited by Miguel Farias, David Brazier, and Mansur Lalljee. Oxford: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780198808640.013.29>.
- Beck, C.J., N. Tydeman en V. Verduin. 2007. *Alle dagen zen*. Amsterdam: Karnak.
- Davis, Bret W. 2011. "Natural Freedom: Human/Nature Nondualism in Japanese Thought." In *The Oxford Handbook of World Philosophy*, edited by William Edelglass and Jay L. Garfield. Oxford Handbooks. Oxford: Oxford University Press. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1093/oxfordhb/9780195328998.003.0029>.
- Dharmahuis. n.d. "Aanbod." Accessed May 7, 2025. <https://dharmahuis.nl/activiteiten/>.
- Dharmahuis. n.d. "Dharmahuis." Accessed May 7, 2025. <https://dharmahuis.nl/activiteiten/>.
- Dharmahuis. n.d. "Home." Accessed May 7, 2025. <https://dharmahuis.nl/activiteiten/>.
- Dharmahuis. n.d. "Zen meditatie." Accessed May 7, 2025. <https://dharmahuis.nl/zen-meditatie/>.
- GGZnieuws. 2025. "Steeds meer mensen willen meditatie leren." GGZnieuws, 28 maart. <https://www.ggznieuws.nl/steeds-meer-mensen-willen-meditatie-leren/>.
- Heine, Steven, en Charles S. Prebish. 2003. *Buddhism in the Modern World: Adaptations of an Ancient Tradition*. New York: Oxford University Press. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/rug/detail.action?docID=439052>
- Helderman, Ira. 2023. "Meditation Madness: Meditation's Popularity, Popular Religion and Unsupervised Religion." *Culture and Religion* 23, no. 1: 21–45. <https://doi.org/10.1080/14755610.2023.2294023>.
- Hennink, Monique M., Inge Hutter, and Ajay Bailey. 2020. *Qualitative Research Methods*. 2nd ed. Los Angeles: Sage.
- Knibbe, Kim, en Helena Kupari. 2020. "Theorizing Lived Religion: Introduction." *Journal of Contemporary Religion* 35, no. 2: 157–76. <https://doi.org/10.1080/13537903.2020.1759897>.
- Lin, Chien-Te. 2013. "Rethinking Mind-Body Dualism: A Buddhist Take on the Mind-Body Problem." *Contemporary Buddhism* 14, no. 2: 239–64. <https://doi.org/10.1080/14639947.2013.832081>.
- Lopez Jr., Donald. 2002. *A Modern Buddhist Bible: Essential Reading from East to the West*. Boston: Beacon Press.
- McGuire, Meredith B. 2008. *Lived Religion: Faith and Practice in Everyday Life*. Oxford: Oxford University Press.
- McMahan, David L. 2023. "Introduction." In *Rethinking Meditation: Buddhist Practice in the Ancient and Modern Worlds*. New York: Oxford University Press. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1093/oso/9780197661741.003.0001>.
- McMahan, David L. 2023. "What Difference Does Context Make? Meditation and Social Imaginaries." In *Rethinking Meditation: Buddhist Practice in the Ancient and Modern Worlds*,

- 43–67. New York: Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/oso/9780197661741.003.0003>.
- Spradley, James P. 1980. Participant Observation. New York, London: Holt, Rinehart and Winston ; Harcourt Brace Jovanovich College Publishers.
- Van der Velde, Paul. 2015. *De oude Boeddha in een nieuwe wereld: Verkenningen in de westerse dharma*. Nijmegen: Vantilt.
- Wiering, Jelle. 2016. “Others Think I am Airy-fairy”: Practicing Navayana Buddhism in a Dutch Secular Climate. *Contemporary Buddhism* 17 (2): 369–389.
<https://doi.org/10.1080/14639947.2016.1234751>.
- Williams, Clifford. 2020. *Religion and the Meaning of Life: An Existential Approach*. Cambridge Studies in Religion, Philosophy, and Society. Cambridge: Cambridge University Press.

Bijlagen

Bijlage 1

Observatie 1 Dharmahuis - 15-04-2025 - Eerste kennismaking met het Dharmahuis

Op dinsdag 15 april had ik mijn eerste afspraak in het Dharmahuis in Leeuwarden. Deze ontmoeting was bedoeld als een kennismaking en niet om direct een interview af te nemen. De afspraak was met de oprichter van het Dharmahuis, een persoon die ik in dit verslag A zal noemen.

Bij aankomst liep ik het gebouw binnen en kwam ik terecht in een grote zaal. Hier worden ook de meditatiebijeenkomsten gehouden. A verwelkomde me vriendelijk en we namen plaats in een kleinere ruimte, waar we in alle rust met elkaar konden praten. Ik begon met het toelichten van mijn onderzoek: wat het doel ervan is, en hoe ik tot dit onderwerp ben gekomen. A vertelde vervolgens over haar eigen achtergrond en de totstandkoming van het Dharmahuis. Ze legde uit wat haar persoonlijke motivatie was om deze plek op te richten en wat het voor haar betekent.

Na dit persoonlijke gesprek bespraken we ook enkele praktische zaken, zoals de mogelijkheden voor het houden van interviews. We kwamen overeen dat A twee personen zal benaderen die al langere tijd betrokken zijn bij het Dharmahuis. Eén van hen verzorgt zelfs de maandagavondbijeenkomst. Het plan is om, nadat ik tweemaal aan de bijeenkomsten heb deelgenomen, ook aan de rest van de groep te vragen wie eventueel openstaat voor een interview.

Na ons gesprek gingen we samen terug naar de grote zaal. A gaf mij daar meer informatie over het verloop van de bijeenkomsten en wat ik kan verwachten wanneer ik zelf deelneem. We deden een korte meditatie van tien minuten, voorafgegaan door uitleg over de juiste houding. Zo leerde ik dat mijn rug recht moet zijn en mijn knieën de mat dienen te raken. Er zijn verschillende manieren om te zitten, en het is mogelijk om een kussen te gebruiken voor extra ondersteuning. Ook het lopen naar de mat toe wordt bewust gedaan, met aandacht en respect.

A vertelde mij tijdens ons gesprek meer over de achtergrond van zenmeditatie. Ze legde uit dat deze meditatievorm zijn oorsprong vindt in China en Japan. Volgens A wordt elke vorm van meditatie onvermijdelijk beïnvloed door de cultuur en context waarin die zich ontwikkelt. In het geval van zenmeditatie is dat duidelijk zichtbaar: het is gevormd binnen samenlevingen waarin structuur, discipline en precisie een grote rol spelen. Deze waarden komen dan ook tot uiting in de manier waarop de meditatie wordt beoefend. Een concreet voorbeeld hiervan is de wijze waarop deelnemers zich naar de mat begeven — dit moet niet zomaar gebeuren, maar via rechte lijnen, met volledige aandacht en beheersing. Zelfs zulke ogenschijnlijk eenvoudige handelingen maken deel uit van de meditatieve praktijk en reflecteren de onderliggende culturele invloeden.

De opbouw van de les begint met een incheckmoment, waarin deelnemers kunnen delen hoe ze erbij zitten. Daarna volgt een meditatie van ongeveer 25 minuten. Vervolgens wordt er een loopmeditatie gedaan, gevolgd door een kortere zitmeditatie. De bijeenkomst wordt afgesloten met het drinken van thee, op een meditatieve en bewuste manier.

Tot slot vroeg ik of de bijeenkomsten gebaseerd zijn op een bepaalde methode of literatuur. A gaf aan dat het in het Dharmahuis niet om intellectuele kennis of vaste methodes draait. Het belangrijkste is om in het moment te zijn, en je volledige aandacht daarop te richten.

Bijlage 2

Observatie 2 – Eerste meditaties bijwonen – 17 april 2025

Op donderdagavond 17 april woonde ik mijn allereerste meditaties bij in het Dharmahuis. Ik was ruim op tijd aanwezig, zoals mij was aangeraden, omdat er een halfuur voor aanvang van de les gelegenheid was om samen thee te drinken. Dit moment heb ik benut om me voor te stellen aan de andere deelnemers. Kort vertelde ik over het doel van mijn onderzoek, waarna enkele aanwezigen openhartig deelden hoe zij in aanraking zijn gekomen met het Dharmahuis. Het was een warm welkom.

Om half acht begon de les. Iedereen kon, indien gewenst, nog extra kussens of attributen pakken voordat men een plekje zocht in de zaal. De kussens lagen al netjes klaar. Er was een symbolische ingang gemarkeerd waarlangs iedereen de ruimte betrad. Het was gebruikelijk om daar een buiging te maken, evenals een tweede buiging voordat men op zijn of haar kussen ging zitten – met het gezicht van de mat af. In de ruimte stond een Boeddhabeeld, maar dit werd niet specifiek door de deelnemers geëerd. Alleen de docent maakte een buiging richting het beeld toen zij een kaarsje aanstak bij de start van de les.

Nadat iedereen had plaatsgenomen, begon de les met een korte check-in ronde waarin werd gevraagd hoe men zich voelde. De reacties bleven beknopt. Vervolgens reciteerden we gezamenlijk de *Soetra van de Allesomvattende Liefde*, een soort monotone zang die rust bracht. Daarna volgde de eerste meditatiesessie van 25 minuten. De start werd gemarkeerd door een enkele slag op een belletje. Tijdens de meditatie zat iedereen in stilte in een vaste houding, waarbij je benen gevouwen of naar achteren geplaatst konden zijn. Het was belangrijk dat de knieën een driehoek vormden op de grond, met de handen rustend op elkaar net onder de navel, waarbij de duimen elkaar raakten.

Na 25 minuten klonk de bel opnieuw, gevolgd door twee tikjes met houten staafjes. Iedereen maakte een buiging en stond op voor de wandelmeditatie. Deze begon in een vlot tempo, maar vertraagde geleidelijk. Op een gegeven moment werd elke stap begeleid door de ademhaling: inademen bij het optillen van de voet, uitademen bij het neerzetten.

Na de wandelmeditatie namen we opnieuw plaats op onze kussens. De docent introduceerde het nieuwe thema van de week: *medevreugde*. Ze vertelde een verhaal over een moeder en haar zoon. De jongen verlangde naar iets dat een vriendje had, maar zijn moeder legde uit dat hij dan ook het hele leven van die vriend zou moeten overnemen – inclusief het negatieve. Zo besepte hij dat zijn eigen leven ook waardevolle elementen bevatte. De les was duidelijk: wees blij voor anderen, ook als zij iets hebben wat jij misschien graag zou willen, want verbondenheid met anderen is belangrijk. Eén

van de deelnemers gaf een mooie aanvulling: medevreugde kan alleen stromen als er genoeg ruimte in jezelf is. Als je zelf niet in balans bent, is het essentieel eerst goed voor jezelf te zorgen.

Aansluitend volgde een tweede meditatiesessie van 25 minuten. Eén keer in de drie weken is er de mogelijkheid om tijdens deze sessie individueel in gesprek te gaan met de docent. Deelnemers die hiervan gebruik wilden maken, legden een papiertje voor hun mat. Zodra de bel klonk, liep de docent naar een andere ruimte en luidde daar opnieuw een bel om de eerste deelnemer op te roepen. Dit herhaalde zich totdat iedereen die wilde, aan de beurt was geweest.

Na de meditatie dronken we op een meditatieve manier thee. Eén persoon schonk de thee in, terwijl de anderen hun kopje omhoog hielden. Zodra er genoeg was ingeschonken, gaf je dit aan met een handgebaar. Bij het doorgeven of ontvangen van de thee werd een buiging gemaakt. Tijdens de eerste ronde wachtte iedereen tot iedereen thee had, bij de tweede ronde kon men al drinken zodra de persoon naast je ook thee had ontvangen. Als afsluiting werd er nogmaals gebogen.

Tot slot ruimde iedereen zijn of haar plek op en volgde er een laatste buiging. De les was daarmee ten einde. Een aantal deelnemers bleef nog even napraten met de docent. Zelf vroeg ik of het mogelijk was om boeken over het boeddhisme te lenen. Een andere deelnemer die niet aan het gesprek met de docent was toegekomen, kreeg nu alsnog de gelegenheid. Terwijl ik boven wachtte, bij de boekenplank, raakte ik in gesprek met een deelnemer die al twee jaar bijeenkomsten volgde. Hoewel hij inmiddels was verhuisd en verder moest reizen, bleef hij terugkomen. Ik vroeg wat hem zo trok aan deze bijeenkomsten. Hij antwoordde dat hij zich tijdens de bijeenkomsten echt in het moment voelde. Niet omdat hij per se rustiger werd van meditatie, maar omdat hij zich dan bewuster werd van het leven. In het dagelijks leven word je snel meegesleurd, zei hij, en dan leef je niet écht.

Hij vertelde ook over een retraiteweekend in een christelijk klooster waar een zenboeddhist aanwezig was. Daar waren de regels iets minder strikt, wat hem goed beviel. Bijvoorbeeld: het was daar geen probleem als je tijdens het mediteren bewoog. Tot slot benadrukte hij hoe belangrijk het is om werk te doen dat je gelukkig maakt – ook dat draagt bij aan een bewuster leven.

De docent kwam even later terug en gaf me een boek dat ze me aanraadde om meer te leren over het boeddhisme. Met dit boek in mijn tas verliet ik het Dharmahuis. Volgende week is er geen les op donderdag en de week daarna sluit ik aan bij de vrijdaggroep. Het zal dus even duren voordat ik deze groep weer zie, maar het lijkt me waardevol om ook andere bijeenkomsten te ervaren.

Bijlage 3

Observatie 3 -meditatie les 2 - 02-05-2025

Tijdens deze observatie zal één van de deelnemers worden aangeduid als *deelnemer B*. Met deze persoon heb ik ook een interview gehouden, wat extra context gaf aan mijn waarnemingen. Tijdens deze sessie heb ik vooral gelet op de gebruikte en aanwezige attributen in de lesruimte.

Op vrijdag 2 mei volgde ik mijn tweede meditatieles. In tegenstelling tot de vorige keer, vond deze les op vrijdag plaats in plaats van donderdag, zodat ik een les kon bijwonen van een andere docent. Echter, de vaste docent was die dag ziek, waardoor de les werd overgenomen door een andere ervaren deelnemer: deelnemer B. Hoewel B geen officiële docent is, heeft hij veel ervaring met meditatie en is hij al langere tijd verbonden aan het Dharmahuis.

Een half uur voor aanvang van de les begonnen we gezamenlijk met theedrinken. Tijdens dit moment voegde zich nog een extra deelnemer bij ons. Beide deelnemers gaven aan dat ze meer mensen hadden verwacht, maar ondanks het lage aantal aanwezigen werd de les om 14:30 uur gewoon gestart.

De les verliep in grote lijnen zoals de vorige keer, maar er waren ook duidelijke verschillen. Deze veranderingen hadden vooral te maken met het feit dat deelnemer B de les verzorgde en met het kleinere aantal deelnemers. Bij binnenkomst in de zaal werd er eerst een buiging gemaakt bij de entree, waarna iedereen plaatsnam. Vervolgens deden we een rondje waarin ieder kon delen hoe hij of zij zich voelde. Daarna lasen we gezamenlijk een tekst voor.

Voor we begonnen met de eerste zittende meditatie, deden we een aantal lichaamsoefeningen. Deze oefeningen waren nieuw voor mij, omdat bij de vorige bijeenkomst deze tijd werd ingevuld met persoonlijke gesprekken. De eerste meditatie duurde 25 minuten, gevolgd door een loopmeditatie. Aansluitend las deelnemer B een tekst voor. Daarna volgde nog een zittende meditatie, die korter was dan de eerste vanwege de kleine groep. Net als de vorige keer sloten we de les af met een thee-meditatie.

Wat mij deze keer sterk opviel, was de andere sfeer in vergelijking met mijn eerste les. De les voelde minder strikt aan; bepaalde regels en gebruiken leken iets losser gehanteerd te worden. Zo werd er bijvoorbeeld niet in rechte lijnen gelopen van en naar de kussens, en er werd merkbaar meer gepraat tussen de oefeningen door. Dit verschil in sfeer lijkt mede veroorzaakt te zijn door de afwezigheid van de vaste docent, waardoor de rollen binnen de groep anders verdeeld waren.

Plattegrond van de meditatiezaal

Op de onderstaande plattegrond is de indeling van de meditatiezaal weergegeven. De zaal wordt betreden via de linkerdeur, na het gezamenlijke theedrinken in de keuken. Het gebied boven de blauwe lijn is bedoeld als loopruimte; dit is ook de route die wordt genomen richting de zitplaats. Bij het oranje balkje bevindt zich de symbolische ingang van de Zendo, dit is geen fysieke doorgang, maar een afgesproken plek waarlangs men de zaal betreedt.

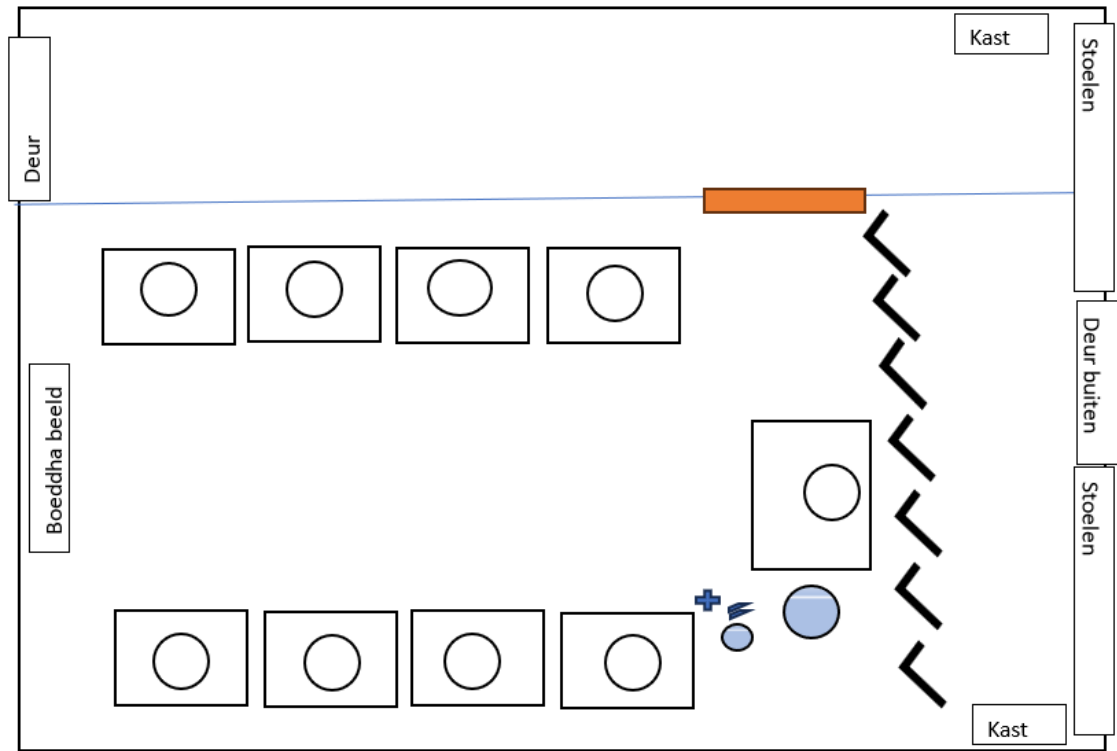
Rechts van deze ingang staan zwarte schutten, die het zicht naar buiten blokkeren. Achter deze schutten bevinden zich stoelen en kasten. Hier trekken mensen doorgaans hun schoenen uit voor ze verder lopen naar de keuken. In de dichtstbijzijnde kast (nabij de oranje balk) worden spullen bewaard die te koop zijn, evenals folders met informatie. In de kast aan de andere kant liggen materialen die tijdens de les gebruikt kunnen worden.

De rechthoekige vormen met rondjes in het midden op de plattegrond stellen de kussens voor waarop deelnemers zitten. Sommige deelnemers gebruiken ook kleine bankjes of stoelen, afhankelijk van hun voorkeur. Aan de linkerkant van de zaal staat een laag kastje met daarop een Boeddhabeeld, omringd door kaarsjes en een vaasje met bloemen. Voor elke les worden de kaarsjes aangestoken als onderdeel van het ritueel.

Het kussen aan de rechterzijde van de kopse kant is normaal gesproken de plek waar de docent plaatsneemt. Tijdens deze specifieke les bleef dit kussen echter leeg, omdat de vaste docent afwezig was. Naast deze plek, aan de linkerkant, zat een deelnemer die over meerdere attributen beschikt die tijdens de les kunnen worden gebruikt.

Tot deze attributen behoren onder andere een grote en een kleinere schaal. Hoewel deze schalen tijdens deze les niet zijn gebruikt, zijn ze standaard aanwezig in de zaal. Daarnaast bevinden zich op deze plek ook twee houten klankbalkjes, aangeduid met blauwe streepjes boven de kleine schaal op de plattegrond. Deze worden doorgaans gebruikt om de aandacht te vestigen op het begin van een meditatie of een ander belangrijk moment tijdens de les.

Verder is er een klein belletje aanwezig dat een duidelijke rol speelt in de structuur van de meditatie: het wordt driemaal geluid bij de start van de meditatie en eenmaal om het einde ervan aan te geven. Deze eenvoudige maar betekenisvolle geluidssignalen helpen de deelnemers om hun aandacht te richten en de overgang tussen de onderdelen van de les te markeren.



Bijlage 4

Observatie 4 - meditatie les 3 - 08-05-2025

Op donderdagavond 8 mei volgde ik mijn derde meditatie les. Tijdens deze les richtte ik me vooral op mijn gevoel en de sensaties die ik in mijn lichaam waarnam. De opbouw van de les was vergelijkbaar met die van de vorige keren. Een belangrijk thema dat de docent dit keer besprak, was *gelijkmoedigheid*.

Met gelijkmoedigheid wordt niet bedoeld dat je geen emoties mag voelen, maar juist dat je in balans blijft te midden van die emoties. Het draait om evenwicht, om steeds weer terug te keren naar je middelpunt. Terwijl ze dit uitlegde, legde de docent een hand op haar buik. Dat fysieke gebaar maakte het tastbaar: je hebt een plek in jezelf waar je altijd naar terug kunt keren. Als er heftige emoties opkomen, is het niet de bedoeling dat je jezelf daarin verliest. Door naar je middelpunt terug te keren, kun je de emoties waarnemen zonder erin meegezogen te worden. Wanneer je je wél laat meeslepen, raak je snel verstrikt in gedachten en kom je moeilijk uit die maalstroom. Dat middelpunt helpt om gelijkmoedig te blijven en meer in balans te zijn, het gaat hierbij meer om *voelen* dan om *denken*.

Aan het begin van de les had ik aangegeven dat ik een lange, drukke dag achter de rug had. Ik had gewerkt én een interview afgenomen, wat mijn hoofd erg vol had gemaakt. De docent vertelde me dat ik niet van mezelf moest verwachten dat ik per se rustig zou worden. Ik mocht de meditatie gewoon *ervaren*, zonder er iets van te willen maken. Dat inzicht nam veel druk weg en gaf ruimte om echt te *zijn* met wat er op dat moment was.

Misschien dat dit de reden waarom tijdens de eerste zittende meditatie ik een bijzondere ervaring had. Het voelde bijna alsof ik sliep, maar ik was juist heel erg aanwezig. Mijn gedachten waren er nog wel, maar op een afstand. Het leek een soort tussenfase van bewustzijn, misschien iets dat meditatie kan oproepen. Tegelijkertijd raakte ik in paniek. Mijn hele lichaam begon te tintelen en vanbinnen voelde het alsof ik aan het schreeuwen was. Het was een intense en angstige ervaring. Om uit dat gevoel te komen, begon ik zachtjes met mijn vingers over elkaar te wrijven om het contact met mijn lichaam terug te krijgen. Ook liet ik mijn gedachten weer meer toe, gewoon om weer wat houvast te voelen.

Bij de tweede zittende meditatie voelde ik nog wat spanning en terughoudendheid, maar toch ervaarde ik deze als veel prettiger. Deze sessie duurde tien minuten en leek zo voorbij te zijn. Ik voelde me hierbij rustiger en meer op mijn gemak.

Ook tijdens de loopmeditatie kon ik me goed concentreren, al merkte ik dat mijn gedachten soms afdwaalden. Maar dat was oké, dat mocht gewoon gebeuren.

Bijlage 5

Observatie 5 – Meditatie les 4 – 15 mei 2025

Op donderdagavond 15 mei nam ik deel aan mijn vierde meditatie les. Deze keer waren er opvallend meer deelnemers dan normaal; in totaal zaten we met negen mensen in de zaal, inclusief de docent. De structuur van de les was grotendeels zoals ik gewend was, maar dit keer lieten we de lichaams oefeningen achterwege. In plaats daarvan was er weer ruimte voor persoonlijke gesprekken met de docent, iets waar ik, op haar aanraden, ook gebruik van heb gemaakt.

Aan het begin van de les vroeg de docent of er deelnemers waren die wilden helpen bij het onderhoud van de tuin van het meditatiecentrum. De tuin moet namelijk drie keer per week verzorgd en bewaterd worden, en de docent gaf aan dat zij daar zelf steeds minder tijd voor heeft vanwege haar andere verantwoordelijkheden binnen het Dharmahuis. Ze bracht dit verzoek op een natuurlijke manier ter sprake, aansluitend op een *metta*-meditatie die zij had voorgelezen.

In tegenstelling tot eerdere bijeenkomsten, waarin we gezamenlijk de *Soetra van de allesomvattende liefde* opdroegen, stond deze keer de *metta*-meditatie centraal. De tekst benadrukte dat alle wezens gelijkwaardig zijn en gelijke rechten verdienen, een ideaal dat, hoewel het in de praktijk nog niet overal werkelijkheid is, wel als richtinggevend gezien zou moeten worden.

Tijdens de tweede zittende meditatie verliet de docent even de zaal om zich terug te trekken in het keukentje, waar de persoonlijke gesprekken zouden plaatsvinden. Wanneer je met haar wilde spreken, kon je dit aangeven door het hoekje van een papiertje onder je meditatiekussen uit te laten steken. Toen het belletje klonk, begaf de eerste deelnemer zich naar de keuken. Even later klonk het belletje opnieuw, en wist ik dat het mijn beurt was. Toch twijfelde ik even of ik al mocht komen. Ik maakte oogcontact met iemand aan de overkant van de zaal, die bevestigend knikte. Hierdoor wist ik dat ik naar de keuken kon lopen.

Voordat ik de zaal verliet, boog ik zoals gebruikelijk voor mijn kussen, en liep toen rustig naar de keuken. Daar nam ik plaats op een stoel tegenover de docent. We begroetten elkaar met een zittende buiging, waarna ze me vroeg hoe ik de bijeenkomsten tot nu toe had ervaren. Ik vertelde haar over mijn paniekerige ervaring tijdens een eerdere meditatie. De docent luisterde aandachtig en benadrukte het belang van in contact blijven met je lichaam, van *voelen* in plaats van je verliezen in gedachten of het maken van onderscheid tussen 'ik' en 'de ander'. Volgens haar is juist het loslaten van die scheiding een bron van compassie en helpt het om niet vast te blijven zitten in je emoties.

Ik vroeg haar of compassie ook naar jezelf gericht kan zijn, de docent bevestigde dit. Ze gaf aan dat het soms belangrijk is om emoties juist te omarmen omdat ze niet blijvend zijn. Alleen door ze er te laten

zijn, kunnen ze ook weer verdwijnen. Het onderdrukken van gevoelens werkt vaak
averechts, aanvaarding is essentieel.

Na het gesprek keerde ik terug naar de meditatiezaal, waar we aansluitend de theemeditatie deden.
Het was een kalme afsluiting van een indrukwekkende les.

Na afloop raakte ik nog in gesprek met enkele mededeelnemers. Eén van hen vertelde dat hij al
langer interesse had in het boeddhisme en er veel over had gelezen. Toch, zei hij, was boeken lezen
alleen niet voldoende. Volgens hem kon je de ware waarde van meditatie pas ervaren door het
daadwerkelijk te beoefenen, door tijd door te brengen op het kussen en jezelf open te stellen voor de
praktijk. Dat inzicht bleef nog even bij me hangen toen ik later die avond naar huis ging.

Bijlage 6

Interview vragen:

Introstuk:

Bedankt dat u mee wilt werken aan dit interview.

Mijn naam is Albertine Bijland en ik ben derdejaars student religiewetenschappen aan de Rijksuniversiteit Groningen. Voor mijn scriptie wil ik onderzoek doen naar hoe hedendaagse beoefenaars van zenmeditatie hun praktijk ervaren, en in wat voor betekenis zij hieraan geven. De resultaten van dit onderzoek zullen niet gepubliceerd worden op de website van de RUG en alleen door mij en mijn begeleiders worden gelezen.

Het interview zal ongeveer 30 minuten duren. U mag op elke vraag zo open of beperkt antwoorden als u zelf wilt, en als er vragen zijn die u liever niet beantwoordt, is dat natuurlijk geen probleem.

Met uw toestemming neem ik dit gesprek op, zodat ik het later kan uitwerken. De opname wordt alleen gebruikt om het interview uit te werken en blijft vertrouwelijk. Uw naam en andere persoonlijke gegevens worden niet genoemd in het uitgetypte interview en het eindverslag. Geeft u daarvoor toestemming? Ja/Nee (ondertekenen toestemming)

Heeft u nog vragen voordat we beginnen?

Algemene achtergrond en introductie

1. Kunt u iets vertellen over uw persoonlijke achtergrond?
2. Hoe bent u in aanraking gekomen met meditatie?
3. Kunt u een typische meditatiebijeenkomst in het Dharmahuis beschrijven?
4. Hoe vaak en op welke manier beoefent u meditatie?
5. Mediteert u ook buiten het Dharmahuis? Zo ja, hoe verschilt dat?
6. Zijn er bepaalde rituelen of structuren die u volgt tijdens het mediteren?

Ervaring met zenmeditatie

7. Hoe ervaart u zenmeditatie op lichamelijk, mentaal en/of emotioneel niveau?
8. Heeft uw ervaring met meditatie zich in de loop der tijd veranderd? Zo ja, op welke manier?
9. Zijn er specifieke momenten of ervaringen die u als bijzonder betekenisvol hebt ervaren tijdens de meditatie?
10. Wat betekent zenmeditatie voor u persoonlijk?
 1. Zijn er bepaalde waarden of inzichten die u uit de meditatiepraktijk haalt?
11. Heeft de beoefening van zenmeditatie invloed op uw dagelijks leven? Zo ja, op welke manier?

Rol van religie en spiritualiteit

12. Bent u bekend met de boeddhistische achtergrond van meditatie? Hoe speelt deze achtergrond voor u een rol in uw beoefening?

13. Worden tijdens de meditatiebijeenkomsten boeddhistische concepten besproken of toegepast? Kunt u daar voorbeelden van geven?
14. Zijn er aspecten van uw meditatie beoefening die u als typisch westers of juist traditioneel boeddhistisch zou omschrijven?
15. Zijn er bepaalde boeddhistische concepten of leringen die u inspireren in uw meditatiepraktijk?
16. Wordt meditatie door u ervaren als een religieuze of spirituele praktijk?
17. Heeft uw meditatie beoefening invloed op uw kijk op religie of spiritualiteit in het algemeen?
18. Wordt er binnen het Dharmahuis aandacht besteed aan de religieuze of filosofische achtergrond van meditatie? Zo ja, hoe?

Dharmahuis en de gemeenschap

19. Voelt u zich aangemoedigd om de boeddhistische aspecten van meditatie te verkennen, of ligt de nadruk voor u meer op praktische toepassingen?

Vergelijking en toekomstvisie

20. Heeft u ervaring met andere meditatievormen of -groepen? Hoe verschilt uw ervaring daar met die bij het Dharmahuis?
21. Denkt u dat de boeddhistische achtergrond van zenmeditatie een grotere of kleinere rol zal gaan spelen in de toekomst?

Reflectie en afsluiting

22. Is er iets wat u zelf belangrijk vindt om toe te voegen over uw beleving van zenmeditatie?

Bijlage 7

Codeboek:

	Code	Inductief / deductief	Kleur	Voorbeeldzin
1.	Zelfgericht	Inductief	Geel	“Maar toen ik met die training bezig was, merkte ik van ja, het is toch wel heel erg op mezelf gericht allemaal. En dan zit je in een soort koker, in een tunnel. Het is heel beperkt.”
2.	Non-dualiteit	Inductief	Groen	“In de werkelijkheid heeft alles met elkaar te maken en beïnvloedt alles elkaar ook.”
3.	In het hier en nu leven	Inductief	Blaauw	“Dat het er om gaat dat er niets iets in de toekomst is, dat er niets in het verleden is, dat het eigenlijk allemaal een illusie is zeg maar, dat alleen het hier en nu eigenlijk echt bestaat en het is eigenlijk ook een illusie dat dat dit jou is en de rest is allemaal andere dingen.”
4.	Dualiteit	Inductief	Roze	“En dat is eigenlijk waardoor de wereld op dit moment zo’n puinhoop wordt en zo’n doodlopende weg is, omdat we er zo van uitgaan dat wij het in de hand hebben. Dat wij de dingen kunnen sturen. Dat wij kunnen bepalen hoe ons leven loopt. Dat kan niet. Dat is niet zoals de werkelijkheid is.”
5.	Heilzaam zijn	Inductief	Rood	“En met heilzaam bedoelen we in het

				boeddhisme of je al dan geen lijden veroorzaakt. Dus er is geen algemeen goed en kwaad, maar we toetsen eraan of je het goede doet of het kwade, dat we toetsen dat aan in hoeverre je lijden veroorzaakt. En dat is de invloed die we kunnen uitoefenen. Namelijk om te proberen het goede te doen, geen lijden te veroorzaken”
6.	Doel zen meditatie	Inductief	Grijs	“En weet je, de zenmeditatie is er in wezen op gericht om te zien wat er is. En dat vanuit jezelf, in jezelf, dat je je bewust bent van je lichaam, van je adem. En dat je ook ziet wat er zich allemaal in je geest afspeelt. En we proberen daar niet op te reageren. Dus om het gewoon te zien. En dan kom je steeds je eigen patronen tegen.”
7.	Lijden	Inductief	groenblauw	“En een ander belangrijk punt is in dit geheel, is dat wij als mensen graag dat wat fijn is willen hebben en dat wat niet fijn is willen vermijden.”
8.	Opbrengsten meditatie	Inductief	paars	“Ja, het doet me altijd weer me realiseren dat de dingen waar ik me door de dag heen druk over kan maken of die ik belangrijk vind tijdens de meditatie realiseer ik

				me altijd nee dit is allemaal niet zo belangrijk. Dus daar helpt het me mee. Het helpt me ook om het te openen en me te verbinden met alles wat er is. Dat zijn denk ik dan de belangrijkste dingen waar het me mee helpt. En ja, verder maar goed, dat doe ik ook wel overdag helpt het me ook om niet in te gaan op gevoelens, emoties, gedachtestromen die er zijn. Dus om daar geen ding van te maken. Maar ja, dat wat er is, dat is er.”
9.	Achtergrond meditatie	Inductief	Bruin	“Dat is voor mij helemaal met elkaar verweven. Dat kan ik niet los zien van elkaar. En dat is bijvoorbeeld weer anders dan bij bijvoorbeeld mindfulness. Dat is een afgeleide van het boeddhisme. Het is wel ontstaan vanuit de boeddhistische leer.”
10	Boeddhistische concepten	Inductief	olijfgroen	“Nou ja, we zijn nu bezig met de bespreking van de vier Brahma-vihara's. Dat is een heel duidelijk boeddhistisch thema, onderwerp. En dat bespreek ik en van daaruit geef ik ook handreikingen hoe je dat in je dagelijks leven daadwerkelijk kunt toepassen.”

11	Figuur boeddha	Inductief	Licht grijs	Nee, wij zien de Boeddha niet als een god, maar als een historische figuur die ons heel veel geleerd heeft. We spreken wel over de Boeddhanatuur, maar dat geeft aan, dat zegt iets over de werkelijkheid zoals die is. En die Boeddha natuur zit in ons allemaal. En we hebben een Boeddha beeld op het altaar. En dat is niet zozeer iets om te aanbidden als wel om ons eraan te herinneren. Om ons te herinneren aan, je zou kunnen zeggen, die Boeddha natuur.
12	Meditatie en religie	Inductief	Donkergroen	“Voor mij is het wezen van religie en dat is ook de letterlijke vertaling daarvan, dat is herverbinden. En ja, dat is eigenlijk ook wat ik net zei toen je vroeg van ja, wat brengt meditatie? Dat openen, dat weer, de verbondenheid met alles wat er is. En dat zit ook in het verbinden met die Boeddha natuur, als het ware. En dat is de kern van religie”
13	Twee elementen (Praktijk en leer)	Inductief	donkerblauw	“Dus ik denk, wil je het goed doen, dan beide. Alleen in de praktijk, het moet meer zijn dan alleen iets lezen en begrijpen. Ik denk dat het voordelig is om er

				toe te passen en daardoor dat je een beter leven voor jezelf kunt leiden, maar ook voor andere mensen.”
14	Toekomst meditatie	Inductief	Oranje	“Nou, ik denk dat het boeddhistische gedachtegoed en ook de meditatiepraktijk wel steeds meer ingeburgerd raakt. En dat dat ook, ja, ik denk wel steeds meer verweven zal gaan worden in onze maatschappij. Maar er gaan honderden jaren overheen, zou ik maar zeggen.”
15	Eenpuntige aandacht	Inductief	Licht blauw	“Waar je naar op zoek bent is een soort eenpuntige concentratie. Dat je geest zich niet meer alle kanten op beweegt maar gewoon als een soort meer echt tot rust komt.”
16	Niet voor eeuwig	Inductief	Rood	“Maar ik ben me er wel meer van bewust dat ik denk van, oh ja, dit is er. En het gaat ook wel weer over ofzo. Of ik moet er later even aan meer aandacht aan besteden ofzo.”
17	Bijeenkomsten in het Dharmahuis	Inductief	Bruin	“Oh ja, nou dat is dus dat we vanaf een uur of zeven komen bij elkaar. En dan kan je even thee drinken in de keuken. En een beetje gewoon praten. En dan om half acht begint echt de meditatieavond. Dan ga je op je plek zitten. Ook met

				bepaalde rituelen erbij. Dus dat je moet buigen.”
--	--	--	--	---