

Beelden van heil in bestsellers rond zingeving en lifestyle

- door Harmen Jan Terwel -

*'Onze cultuur is bovenmatig geobsedeerd door onrealistische positieve verwachtingen. Wees gelukkiger. Wees gezonder. Wees de beste, beter dan de rest. Wees slimmer, sneller, rijker, sexier, populairder, productiever, maak dat mensen je benijden en bewonderen. Wees perfect en uitzonderlijk en kak nog voor het ontbijt twaalfkaraats goudklompjes uit, waarna je je selfie-klare vrouw en je tweeënhalve kinderen gedag kust. Vlieg vervolgens in je helikopter naar je enorm bevredigende baan, waar je je dag vult met ongelofelijk betekenisvol werk dat zeer waarschijnlijk op een dag de planeet zal redden.'*¹ – Mark Manson

Zo typeert Manson onze cultuur. Als tegengif schreef hij het boek 'De edele kunst van not giving a f*ck'.² Hij is niet de enige die een tegendraadse weg zoekt die heilzaam beoogt te zijn voor mensen van deze tijd. Daarom is het interessant te kijken welke heilswegen hedendaagse auteurs schetsen en hoe zich dat verhoudt tot het heil dat in het christendom verkondigd wordt. Ik ben vooral benieuwd naar verhalen en inzichten die gretig aftrek vinden. Boeken die je met gemak bestsellers kan noemen. Hiervoor heb ik de boeken geselecteerd waarvan in 2018 meer dan 30.000 exemplaren zijn verkocht binnen de categorie lifestyle volgens de top 10 van de CNPB.³ Vier boeken⁴ bleven over.⁵ Via deze vier boeken analyseer ik op welke manier 'heil' vandaag de dag wordt aangeboden. Wat bevordert (of belemmert) volgens de auteurs het lichamelijke, geestelijke⁶, sociale en/of maatschappelijke welzijn van mensen? Na een beknopt overzicht per boek zoom ik uit om overeenkomsten te schetsen van het heil dat wordt gepresenteerd in de verschillende bestsellers.

De bestsellers⁷

Dingen die je alleen ziet als je er de tijd voor neemt: rust vinden in een drukke wereld - Haemin Sunim
Haemin Sunim is een Zuid-Koreaans en is een (zen)boeddhistische monnik. Als hoogleraar heeft hij gedoceerd aan de kleine liberale kunstacademie in Massachusetts, maar ook is hij actief op Twitter en Facebook. Sunim werd benaderd door uitgeverijen om zijn geschriften in een boek te verzamelen. Er zijn meer dan drie miljoen exemplaren van dit boek verkocht en het is in verschillende talen vertaald. Het boek staat op nummer 9 in de top 100 best verkochte boeken van 2018 in Nederland. Elk hoofdstuk heeft een vaste indeling. Het hoofdstuk begint met een beschouwing, waarna er een reeks korte boodschappen komt, gevolgd door een essay om te besluiten met een aantal korte aanwijzingen om over te mediteren. Door de meditatieve insteek kan het boek niet gezien worden als systematische of dogmatische verhandeling voor een bepaalde levenswijze, maar het laat wel duidelijk het (zen)boeddhistische

¹ Mark Manson, *De edele kunst van not giving a f*ck: De tegendraadse aanpak voor een goed leven*, Amsterdam 2019, 9-10.

² Tevens titel van zijn bestseller *'De edele kunst van not giving a f*ck: De tegendraadse aanpak voor een goed leven'*.

³ Stichting Collectieve Propaganda van het Nederlandse Boek. Deze organisatie publiceert elk jaar een lijst met meest verkochte boeken in Nederland.

⁴ 'Het bucklistboek voor koppels' en 'Het Pioppi dieet' vielen af omdat de eerste niet meer bevat dan een lijst van dingen die je moet doen als stel en de tweede zich met name focust op voeding.

⁵ Op ikigai na staan deze boeken ook in 2019 nog in de top 100 van CNPB.

⁶ Hier doel ik op het immateriële, psychische of mentale aspect.

⁷ De bestsellers behandel ik op volgorde van verkoopcijfers.

gedachtengoed zien. Volgens Sunim is niets wezenlijk goed of slecht. De wereld *is* gewoon. We moeten ons niet eindeloos verzetten tegen wat *is*, maar het compleet accepteren. Dit is volgens Sunim het leven van een verlicht persoon. Het antwoord op de subtitel 'Rust vinden in een drukke wereld' vind je dus ook niet in de wereld op zich, maar in jouw benadering ervan. Hetzelfde geldt voor negatieve emoties, waar Sunim aardig wat ruimte voor geeft. Deze emoties moet je rustig observeren, zonder ze te willen veranderen. Op die manier veranderen ze vanzelf. Dit 'zijn de dingen die je alleen ziet als je er de tijd voor neemt'. Als we langzaam doen, zien we onze relaties, gedachten en pijn en raken we er niet in verstrikt. Door een stap opzij te doen, door meditatie, kunnen we ze waarderen om wat ze *zijn*.

De wereld *is* niet alleen, alles is ook met elkaar verbonden. Dit is een terugkerend thema in Sunims boek. De verlichte persoon overstijgt de dualiteit. Hier bedoelt hij mee dat het individu niet afgescheiden is van de ander of zelfs niet van de wereld. Dankbaarheid helpt om te beseffen dat we met elkaar verbonden zijn en dankbaarheid maakt gelukkig.

Verder zijn er nog een heel aantal losse uitspraken/opdrachten die niet gelijk aan het bovenstaande te koppelen zijn, zoals; 'Ga naar de bioscoop', 'Ga een uur eerder naar bed als geschenk voor je lichaam', 'Haal op weg naar huis ijs voor het hele gezin.'⁸ Sunim heeft duidelijk een fascinatie voor het christendom. Dit blijkt uit het citeren van bijbelverzen, bezoek aan de Taizé broeders en het voelen van 'een diepe eerbied en verbondenheid met Jezus.'⁹

Concluderend kan ik stellen dat heil bij Sunim neerkomt op het bereiken van de verlichting. Verlichting betekent dat verkeerde percepties wegvallen. Percepties zoals drukte, negatieve emoties, ego, dualisme, enzovoort. Kortom, het heil richt zich bij Sunim vooral op het geestelijke aspect en is verbonden met mindfulness. De rest – met name het sociale aspect en soms het lichamelijke aspect – vloeit daar uit voort.

*De edele kunst van not giving a f*ck: de tegendraadse aanpak voor een goed leven - Mark Manson*

Twee miljoen bezoekers trekt de blogger, auteur en entrepreneur Mark Manson op zijn populaire weblog. Zijn boek is een New York Times-bestseller. Het is nummer 15 in de Nederlandse top 100 bestverkochte boeken van 2018. Volgens de ondertitel geeft Manson de lezers met zijn boek: 'de tegendraadse aanpak voor een goed leven'.

Manson prijst zijn boek aan als 'het boek voor zelfhulpboekhaters'. Daar bedoelt hij mee dat hij niet wil fixeren op tekortkomingen en op onrealistisch positieve verwachtingen, zoals die al klonken in het citaat waarmee dit artikel begon. Dergelijke verwachtingen zijn volgens Manson illusoir. De sleutel tot goed leven is volgens hem niet de obsessie met meer. Het is het inzien van minder, van wat belangrijk en oprecht is. Om het met Mansons eigen woorden te zeggen; niet teveel 'fucks' geven om negatieve ervaringen en onbelangrijke dingen. Netjes verwoord; je moet er dus niets om geven. Als we niet meer overal een 'fuck' om geven, werkt dat bevrijdend volgens Manson. Hij ziet dit als 'de tegendraadse aanpak voor een goed leven' (ondertitel). Het tegendraadse zit hem hier in: 'Het verlangen naar een positievere ervaring is in wezen een negatieve ervaring. Terwijl daarentegen de acceptatie van een negatieve ervaring in feite juist een positieve ervaring is.'¹⁰ Door het najagen van de positieve ervaring benadruk je dat je iets ontbeert. Geen 'fuck' geven maakt je echter niet apathisch volgens Manson, want je moet wel 'fuck' geven om zaken die er echt toe doen, zoals relaties, doelen en waarden. Goede waarden zijn volgens Manson; realistisch, sociaal constructief en inherent en beheersbaar. Veel dieper werkt hij ze niet uit. Een manier om op die werkelijk zinvolle dingen te komen is jezelf de vraag te stellen waar je pijn voor wil lijden en waarvoor je wil vechten. In het slothoofdstuk komt Manson tot de kern vanuit zijn confrontatie met de dood. Hij beschrijft de vroegtijdige dood van een goede vriend, daarnaast gaat hij zelf een letterlijke confrontatie aan met de dood. Dit doet hij door te balanceren op een klif in Zuid-Afrika. Die confrontatie zorgde bij hem ervoor dat alle stompzinnige, kwetsbare en oppervlakkige waarden in het leven in het niet vallen. De dood is voor Manson het kompas om alle waarden en besluiten op af te stemmen. Want door je te verzoenen met het feit dat je dood gaat en er niet meer bang voor te zijn, zie je jezelf als iets wat groter is dan jij. Je kan je dan laten leiden door waarden die je eigenbelang overstijgen. Dit brengt volgens Manson werkelijk geluk. Het

⁸ Haemin Sunim, *Dingen die je alleen ziet als je er de tijd voor neemt: rust vinden in een drukke wereld*, Amsterdam 2017, 36, 45, 43.

⁹ Sunim, *Dingen*, 151.

¹⁰ Manson, *De edele kunst*, 15.

gaat om het besef deel uit te maken - en bij te dragen - aan een groter geheel. Dit is om het met Manson te zeggen: 'fuckwaardig' en staat in schril contrast met het idee dat jij en jouw problemen het centrum van het universum vormen.

Concluderend stel ik dat het volgens Manson heilzaam is dat we stoppen met teveel 'fucks' geven over de triviale, oppervlakkige zaken in het leven, zoals populair, rijk en productief zijn. We moeten volgens Manson slechts enkele 'fucks' geven over zaken die er echt toe doen, zoals relaties, waarden en doelen. Dat we daarbij soms door pijn en moeite heen moeten gaan, moet je accepteren, of zelfs er geen 'fuck' om geven.¹¹ Op die manier wordt het een positieve ervaring. Zie daar 'de tegendraadse aanpak voor een goed leven'. Ook bij Manson zien we dat het heil zich vooral richt op het geestelijke aspect, een mentale houding. In de 'zaken die er echt toe doen' komt het sociale aspect ook aan bod. Het lichamelijke en maatschappelijke aspect van heil zijn vrijwel niet terug te vinden in deze bestseller.

Mindgym. Sportschool voor de geest: in 12 weken meer focus, rust én energie – Wouter de Jong

Dit boek is nummer 30 in de top 100 best verkochte boeken in 2018. Opmerkelijk genoeg is dit de enige Nederlandse auteur. Naast auteur is hij spreker, trainer en consultant. Hij studeerde af in Nederlands recht en aansluitend volgde hij een opleiding aan de Amsterdamse Toneelschool, vervolgens heeft hij meerdere opleidingen gedaan tot trainer in compassie en mindfulness. De bedoeling is dat je het boek in twaalf weken leest, waarbij je in elke week 'training' krijgt. Deze training behelst voornamelijk theorie, opdrachten, reflectie en meditatie. Bij dat laatste kan je audiotraining gebruiken die bij het boek zit.

De Jong stelt dat we in eerste instantie voedsel nog niet verbonden aan gezondheid. Vervolgens verbonden we beweging nog niet aan gezondheid en nu verbinden we mentale training (Mindgym) nog niet aan gezondheid. Met zijn boek wil hij die verbinding maken. We zitten midden in de stap naar de volgende ontwikkeling van materiele welvaart naar geestelijke welvaart. Dit is volgens de Jong het hoogst haalbare. De Jong stelt dat we beheerst worden door (destructieve) automatismen die ervoor zorg dragen dat we kunnen overleven op korte termijn. Dit noemt de Jong het 'gevaarsysteem', en het 'jaagsysteem'. Deze systemen leveren stress op wanneer ze niet beteugeld worden. De constante alertheid voor de notificaties van de smartphone is hier een klein voorbeeld van. Er is volgens de Jong ook iets wat ons uit die automatismen kan halen en dat is het 'zorg- en kalmeringssysteem'. Met mindgym train je het 'zorg- en kalmeringssysteem'. Het belang van dit 'mentale sporten' wordt in het boek voornamelijk onderbouwd door wetenschappelijke onderzoeken.

Het trainen van het 'zorg- en kalmeringssysteem' wordt in een aantal hoofdstukken geconcretiseerd. Door het trainen (lees: mediteren) van je aandachtspier bouw je een fundament. De 'onverdeeld aandachtspier' zorgt ervoor dat je minder stress hebt, een betere impulsbeheersing, effectiever kan communiceren en emoties laten zijn voor wat ze zijn. Dit zorgt volgens de Jong voor een goede basisconditie, vandaaruit kan je gaan werken aan het versterken van compassiekracht. Met compassiekracht leer je constructief omgaan met de moeilijke dingen in het leven en de daarbij horende emoties. We zijn allemaal met elkaar verbonden en iedereen heeft de verantwoordelijkheid de wereld een beetje beter te maken. Een compassievolle houding (tegenover jezelf en anderen) levert volgens onderzoek kracht, effectiviteit, geluk, gezondheid en veerkracht op. Deze beide zaken – aandacht en compassie - komen voort uit het 'zorg- en kalmeringssysteem'. Het laatste deel van het boek bouwt voor op de voorgaande twee delen en geeft technieken om te floreren in je leven, om zinvol en gelukkiger te leven. 'Geluksvaardigheid' noemt de Jong dit. In deze laatste hoofdstukken heeft hij eerst aandacht voor het vergroten en verdiepen van positieve emoties, dankbaarheid en optimisme, vervolgens gaat hij in op een van de belangrijkste bronnen van geluk, namelijk; relatie en tot slot heeft hij het over de 'sweet spot van geluk', dit is waar plezier, sterktes en betekenis samenkomen. Dit is een concept dat we ook in de volgende bestseller tegenkomen.

Concluderend stel ik dat het volgens de Jong heilzaam is om niet beheerst te worden door automatismen die uit het 'gevaar'- en 'jaagsysteem' komen. We moeten het andere onderdeel van onze geest trainen, namelijk het zorg- en kalmeringssysteem. Dit brengt -onder andere- focus, rust en energie. Het heil is ook bij de Jong vooral gesitueerd in de mentale (geestelijke) gesteldheid. Toch is het heil bij de Jong niet geheel en al immaterieel. Vanuit het niets (hij noemt het 'plotselinge tirade'¹²) besteedt hij een bladzijde aan

¹¹ Interessant is dat Manson dit ook koppelt aan de leer van Boeddha.

¹² Wouter de Jong, *Mindgym. Sportschool voor de geest: in 12 weken meer focus, rust én energie*, Amsterdam 2018, 185.

het welzijn van de maatschappij en de natuur. Maar ook dit koppelt hij aan ons vermogen om compassie op te brengen. Eveneens besteedt hij aandacht aan sociaal welzijn, ook dat is geworteld in de mentale gesteldheid, met name compassiekracht.

Ikigai: het Japanse geheim voor een lang en gelukkig leven – Francesc Miralles en Héctor García

Dit boek is tot stand gekomen door het duo Francesc Miralles en Héctor García. Miralles woont in Barcelona en schrijft boeken en artikelen over persoonlijke ontwikkeling. García passies zijn schrijven en fotografie, sinds 2004 woont hij in Japan. Met dit boek willen zij de filosofie van ikigai vanuit het perspectief van toegankelijke psychologie en persoonlijke groei overbrengen naar het Westen.¹³

Het boek staat op nummer 50 van de bestverkochte boeken in Nederland. In 2019 is dit boek uit de top 100 verdwenen.

Diep hoeft je niet te graven om erachter te komen wat deze schrijvers als heilzaam ervaren. De titel verradt het al, met grote letters staat er ikigai. Dit is 'het Japanse geheim voor een lang en gelukkig leven' (ondertitel). Volgens de Japanse traditie geeft ikigai zin aan het bestaan, het is de reden waar je voor uit je bed komt. Dit heeft te maken met een passie en een uniek talent dat volgens de schrijvers iedereen heeft. Ikigai blijft een tikkeltje abstract concept in het boek. De schrijvers hebben er veel woorden voor nodig. Ik ben blijkbaar niet de enige lezer die het concept nogal abstract vond, de schrijvers hebben naar aanleiding van dit boek honderden e-mails gehad¹⁴ en besloten om twee jaar later het boek 'Vind je Ikigai' uit te brengen. Ik doe het met het eerste boek, maar het diagram van Marc Winn dat in het boek en op de cover wordt weergegeven, maakt het iets concreter. Wanneer je je eigen ikigai hebt gevonden dan heb je een ingrediënt voor een lang en gelukkig leven.



Andere ingrediënten voor dit lange en gelukkige leven die de schrijvers hebben gevonden onder de eeuwelingen van het Japanse Okinawa zijn achtereenvolgens goede voeding, beweging, een sterk sociaal netwerk en tot slot veerkracht en wabi-sabi. De laatste twee behoeven wat meer uitleg. Beide moeten stress en spanning verminderen die zorgen voor versnelde veroudering. Voor wat betreft veerkracht zoeken de auteurs hun heil in het boeddhisme en het stoïcisme. Ze zien beide stromingen als een methodologie om het welzijn te bevorderen. Dat doe je door het ego te verkleinen en negatieve emoties te beheersen. Concreet passen de stoïcijnen 'negatieve visualisatie' toe, dat is je het ergste inbeelden wat mogelijk is om zo daarop voorbereid te zijn. Om je te ontdoen van emoties en verlangens gebruikt het zenboeddhisme meditatie. Beide stromingen hebben een focus op het heden. De schrijvers stellen dat dit alles veerkracht bevordert. Daarnaast is voor de auteurs het Japanse concept Wabi-sabi belangrijk. Dit concept leert ons de schoonheid te zien van de vergankelijke, veranderende en imperfecte aard van alles dat ons omgeeft zodat we dat kunnen aanvaarden.

Al met al put het boek uit een heel scala aan levensovertuigingen, van het stoïcisme tot de oorspronkelijke religie van Okinawa, het ryukyu-shinto. Ook een heel scala aan grote denkers komt aan bod, van Boedha tot Viktor Frankl en van Steve Jobs tot Reinhold Niebuhr. Allemaal om op het spoor te komen van een lang en gelukkig leven.

Concluderend kunnen we stellen dat een heilzaam leven voor deze auteurs onlosmakelijk verbonden is met het hebben van een ikigai. Dit is de reden waarvoor je uit je bed komt. Dit heeft voor de auteurs vooral te maken met passie: het samenkomen van je talenten en je voorliefde voor bepaalde zaken. Hier zien we dat het heil meer dat in de andere bestsellers is verbonden met de materiele kanten van het bestaan. Dat zien we vooral in de hoofdstukken die gaan over lichamelijk welzijn door gezond te eten en matig intensief te bewegen. Ook het sociale welzijn komt aan bod, maar dat is echter geen centraal concept in het boek. Het lijkt alsof de schrijvers iets meer dan de andere bestsellers kiezen voor een holistische benadering, waarin het geestelijke welzijn – door het vinden van je ikigai – de hoofdrol speelt.

¹³ Francesc Miralles & Héctor García, *Ikigai: het Japanse geheim voor een lang en gelukkig leven*, Amsterdam 2016, 12.

¹⁴ Francesc Miralles & Héctor García, *Vind je ikigai: breng het Japanse geheim voor geluk in praktijk*, Amsterdam 2017, 11-12.

Concluderen en duiden

Wat bevordert volgens de onderzochte auteurs het lichamelijke, geestelijke, sociale en/of maatschappelijke welzijn van mensen? Twee bestsellers (Sunim & de Jong) gaan – volgens de ondertitel – over een specifiek onderdeel van welzijn, namelijk rust. Deze rust is volgens de auteurs te vinden met behulp van mindfulness. De twee andere bestsellers gaan – volgens de ondertitel – over het leven. Manson heeft het over een goed leven en Miralles en Garcia hebben het over een lang en gelukkig leven. Ik zie hierin overeenkomsten en verschillen. Bij Manson zie je geen aanwijzingen voor een lang leven. Wel wijdt hij een hoofdstuk aan geluk: ‘geluk is een probleem’. Wanneer hij dat uitwerkt in het hoofdstuk stelt hij dat ‘geluk ontstaat door het oplossen van problemen’. Geluk is volgens Manson niet iets wat je *an sich* moet nastreven. Het is een bijproduct van het oplossen van problemen. Geluk is volgens Miralles en Garcia iets wat komt wanneer je jouw ikigai hebt gevonden. Ikigai is hetgeen waarvoor je uit je bed komt en ligt in die zin behoorlijk dicht tegen het ‘goede’ leven van Manson aan. De dingen die er werkelijk toe doen. Concluderend zien we dus heilsboodschappen over rust en over goed, gelukkig (en lang) leven.

Vier zaken vind ik kenmerkend voor deze heilsboodschappen. Ik som ze op en vervolgens werk ik ze verder uit. Het heil dat de auteurs presenteren gaat allereerst over het hier en nu en is verweven met herkenbare problemen van de postmoderne mens. Ten tweede; het individu wordt niet uitgeschakeld in de uitwerking van het heil, het vraagt om een actieve rol van de mens. Ten derde wordt het heil veelal geestelijk geduid. Tot slot is het heil dat de auteurs presenteren niet exclusief verbonden aan één bron of autoriteit, wel zijn er voorkeursbronnen op te merken.

Hier en nu – actuele problemen

De bestsellers die ik heb gelezen schilderden geen vergezichten, het gepresenteerde heil is juist gesitueerd in het hier en nu. Je kunt er bij wijze van spreken vandaag al wat aan hebben. Dat dit gedachtegoed breder in de samenleving leeft wil ik illustreren met een fragment uit de zeer succesvolle tv-serie *De Luizenmoeder*. Het fragment waar ik op doel is een van de meest serieuze fragmenten.¹⁵ Het is een gesprek tussen Volkert (de conciërge) en Nancy (een luizenmoeder) tijdens het optuigen van de kerstboom. Het gesprek duurt bijna twee minuten. Nancy gelooft dat er meer is tussen hemel en aarde, een soort oerkracht. Volkert gelooft dat niet. Al ons zwoegen is nergens goed voor, meent hij. Nancy zegt aan het eind: ‘... waarom zijn we hier dan?’, waarop Volkert besluit: ‘tja.....wil je mij de piek even aangeven?’. Waarop ze verder gaan tot de orde van de dag. Ik geloof dat deze korte dialoog goed illustreert hoe veel Nederlanders in het leven staan. De piek op de kerstboom staat voor niet veel meer dan het aardse hier en nu. Meer dan dat is er niet, volgens het atheïstische standpunt, of kan niet over worden gesproken vanuit een agnostisch standpunt. Het heil wat wordt geboden in de bestsellers sluit hierop aan en geeft antwoorden op de ervaren problemen van het hier en nu, namelijk: rust en een goed, gelukkig (en lang) leven.

Actieve rol mens

In alle bestsellers is een actieve rol weggelegd voor de lezer. Dat de postmodern mens niet buitenspel wil worden gezet in het heil kan ik goed illustreren door een interview met Rutger Bregman in dagblad *Trouw*.¹⁶ Bregman, vooral bekend van zijn boek *De meeste mensen deugen*, is een jonge maar zeer populaire domineeszoon en schrijver/journalist. Hij heeft het christelijk geloof achter zich gelaten. In het interview zegt hij “Als je dat geloof verliest, is dat niet leuk. Dan wordt onrechtvaardigheid veel urgenter, dan denk je: als alle rechtvaardigheid niet van boven komt, maar van beneden, dan moet ik nu veel harder gaan werken. Je wordt er activistischer van. Dat is voor mij de kern van atheïstisch zijn. Ik geloof dat het goede uit ons mensen moet komen. We moeten het zelf doen.”

Het heil dat in de bestsellers wordt gepresenteerd komt niet van buiten af. De mens wordt niet buitenspel gezet, er is actie vereist. Meditatie, de juiste mindset of het zoeken naar je ikigai, zijn allemaal dingen die de auteurs aanmoedigen om te doen. Met een boodschap van ‘het zelf moeten doen’ kan je vandaag de dag een bestseller schrijven.

¹⁵ De Luizenmoeder II, ‘Waar is het allemaal dan goed voor?’, 3 maart 2019, <https://www.youtube.com/watch?v=ykrVhwOEXQ0>.

¹⁶ Houten, Maaïke van, ‘Rutger Bregman: als ongelovige moet ik harder werken’, *Trouw*, 21-12-2019.

Het probleem en de oplossing zit in de mindset

De afgelopen decennia is er veel aandacht voor voedsel en bewegen. Als ik de bestsellers bestudeer, lijkt er nog iets naast te komen. De Jong heeft het over een 'derde revolutie'; het mentale sporten. Opmerkelijk is het dat drie van de vier bestsellers het heil bijna volledig in ons eigen geest of mindset situeren. Ikigai combineert deze mindset met voedsel en beweging. Laat dit iets zien van die derde 'revolutie'? Het lijkt mij een redelijk vanzelfsprekende insteek in een welvarende, individualistische en seculiere samenleving. Zoals ik net als stelde, zal in een dergelijke omgeving men geneigd zijn het heil in zichzelf te zoeken in plaats van buiten zichzelf. In welvarende landen is doorgaans aan eerste levensbehoeften voldaan, daarom kan met richten op hogere behoeften, die meer van doen hebben met het immateriële.¹⁷ Deze bestsellers spelen in op deze behoefte.

Inclusief, maar met voorkeur voor....

Opmerkelijk vond ik dat alle auteurs putten uit een veelheid van bronnen. Zo zag ik bij de boeddhistische Sunim een verbondenheid met Jezus, maar spande de auteurs van Ikigai de kroon met een bricolage van een veelheid en diversiteit aan bronnen. Het mag duidelijk zijn dat geen van de auteurs een claim maakt over één absolute bron. Opmerkelijk daarbij is wel dat ze allemaal in meer of mindere mate uit de boeddhistische traditie putten. Al leunen drie van de vier boeken zwaarder op (soms populistische) wetenschappelijke inzichten dan op religieuze, het refereren aan het boeddhisme doet het kennelijk goed. Deze fascinatie voor het boeddhisme zien we ook terug in een onderzoek dat stelt dat bijna een kwart van de Nederlanders van 18 jaar en ouder één of meerdere Boeddhabeelden bezit. Twee derde daarvan hecht ook spirituele waarde daaraan.¹⁸ Dat is bijna 17% van de totale Nederlandse bevolking! Volgens het onderzoek 'God in Nederland' gelooft nog maar 14% van de Nederlanders in een persoonlijke God.¹⁹ Het is te kort door de bocht om deze onderzoeken met verschillende aanpak en uit een ander jaar te vergelijken, maar het geeft wel te denken. Blijkbaar is er een grote nieuwsgierigheid en openheid naar het boeddhisme al weet men niet eens altijd wat het precies inhoudt.²⁰ Duidelijk mag zijn dat de bestsellers door een groot publiek niet per definitie ter zijde worden geschoven om hun oriëntatie op het boeddhisme.

Tot slot

Volgens de bestsellers leidt hun geboden heil tot rust en een goed, gelukkig (en lang) leven. Vier kenmerken van het heil heb ik gevonden in de bestsellers. Het heil wordt door de schrijvers niet exclusief verbonden aan één bron of autoriteit, het heil gaat over herkenbare – veelal geestelijke – problemen, wordt gezocht in het hier en nu en het individu speelt daarbij een actieve rol. Gezien het feit dat deze boeken gretig aftrek vinden durf ik wel te stellen dat de boeken iets weerspiegelen van het verlangen en de behoeften van de postmoderne mens. Ik zal eerlijk bekennen dat ik mijzelf ook ten dele in deze behoeften herken. De antwoorden die de bestsellers schetsen leken mij – in grote lijnen – ook best heilzaam. Ik heb dan ook met veel interesse deze bestsellers gelezen. Wanneer ik de bestsellers in tweede instantie wat kritischer beschouw, zie ik ook wel breuklijnen. Dan denk ik met name aan het perspectief van hoop op de lange termijn, de zaken die niet maakbaar zijn en daar waar het de individu tekort schiet en dingen niet lukken. Hebben christenen daar iets te bieden? Ik denk het wel. Om het met Leonard Cohen te zeggen: 'There is a crack in everything, That's how the light gets in'.²¹

¹⁷ Zie de piramide van Maslow: Maslow, A.H. (1943). 'A Theory of Human Motivation,' *Psychological Review* 50(4): 370-396.

¹⁸ In opdracht van de Boeddhistische Omroep Stichting (BOS) heeft de onderzoeksafdeling MediaOnderzoek & -Advies (MO&A) van de NPO in 2009 een kwalitatief en kwantitatief onderzoek uitgevoerd naar boeddhisme in Nederland. De resultaten zijn te vinden op: Hek, Paul. 'Resultaten Enquête Boeddhisme in Nederland.' Boeddhistisch archief. https://boeddhistischarchief.nl/wp-content/documents/Onderzoek/Onderzoek-NPO_Enquete_Boeddhisme_in_Nederland_2010.pdf (10-4-2020).

¹⁹ Baas, Klaasjan. 'Onderzoek: Nederland is God kwijt geraakt.' Visie. <https://visie.eo.nl/artikel/2016/03/onderzoek-nederland-is-god-kwijt-geraakt> (10-4-2020).

²⁰ Arjen Lubach nam dat gebrek aan kennis op de hak in een van zijn uitzendingen, zie: Zondag met Lubach (S08), 'Boeddhisme', 18 februari 2018, <https://www.youtube.com/watch?v=27eBUV34lvY>.

²¹ Leonard Cohen, 'Anthem', 1992, track 5 on The Future, Columbia, 1992, CD.

Harmen Jan Terwel, BTh, MEd, is docent aan de Christelijke Hogeschool Ede. Hij verzorgt daar met name het sociaal agogische aspect van de HBO-theologie opleiding.

E: jhterwel@che.nl