Kort Recensies

Paul D. Hellmeier
Dominicus ontmoeten
Duitse dominicaan en historicus ontdoet leven en werk van de heilige Dominicus, die acht eeuwen geleden de Orde van de Predikers stichtte, van het stof der eeuwen en latere legendevorming en toont hem als een door het evangelie gedreven prediker.
Adveniat, 205 blz., € 16,50

Ben Schomakers (redactie)
Spreken over de grens
Dionysius de Aeropagiet, wel eens de meest invloedrijke filosofische theoloog genoemd, riep op tot grensoverschrijding. In acht essays over hem en de onkenbare God worden de grenzen opgezocht en besproken.
Sjibbolet, 261 blz., € 22,95

Hetty Zock e.a. (redactie)
Zin buiten beeld? Zorg voor zinzoekers vandaag
Bundel met uitgewerkte lezingen van twee KSGV-studiedagen, afgewisseld met concrete casussen en praktijkvoorbeelden, over hoe zorgverleners zinzoekers bij kunnen staan, ook als er op nieuwe manieren gezocht wordt.
KSGV, 118 blz., € 19,50

Marinus van den Berg
Meegaan tot het einde
In korte, praktische hoofdstukken heeft de auteur zijn ervaringen met het bijstaan van stervenden uitgewerkt. Het boek toont hoe zwaar, maar ook hoe waardevol deze laatste levensperiode kan zijn. Als steun voor familieleden, mantelzorgers en hulpverleners.
Ten Have, 128 blz., € 14,99

Desirée Krikhaar
Geen dag zonder Maria
Dit jaar is in het Museum Catharijneconvent in Utrecht een tentoonstelling over Maria te zien. Voor elke dag van dit jaar een bladzijde met iets aardigs over Maria – een weetje, gebed of recept.
WBOOKS, z.p., € 24,95

Tekst: Laura van Moolenbroek

Meditatie is de sleutel tot geluk

Zenleraar Hans van Wanningen ziet zenmeditatie niet alleen als een sleutel tot geluk, maar verschaft ook praktische aanwijzingen.



Ben je er al volledig van overtuigd dat mediteren goed voor je is? Dan kun je het eerste deel van dit 'handboek zenmeditatie' grotendeels overslaan. Weet je het nog niet zeker of geloof je er eigenlijk helemaal niet in, maar ben je wel geïnteresseerd, dan zul je vrijwel zeker je mening bijstellen. Argument na argument, zelfs een lijst van tien voordelen; als je dit boek hebt gelezen kun je er niet meer omheen. Ga maar op dat zenkussen zitten, want het wordt tijd dat je aan het mediteren slaat.
Hans van Wanningen weet het zeker: mediteren is de sleutel tot geluk. "Werkelijk geluk, stabiel geluk", zo stelt hij in zijn boek *Vaardig in geluk. Handboek zenmeditatie*, "komt van binnenuit".
"Je kunt niet de wereld naar je hand zetten, maar wel je geest op orde krijgen. Daar ligt de sleutel tot ons geluk, nergens anders."
Als Van Wanningen je dan zover heeft dat je gelooft in zenmeditatie of op zijn minst dat het wel eens het proberen waard is, komt natuurlijk de volgende stap: Hoe doe je dat dan, dat mediteren? De juiste houding, de juiste kleding, het juiste kussen, Van Wanningen vergeet geen detail.
Gelukkig is de auteur ook heel realistisch. Na zijn lofzang op de effecten van meditatie, neemt hij ook heel serieus de tijd om de nadelen en problemen te bespreken. Als je geconcentreerd in lotushouding een poging doet om in de juiste sfeer te raken, is het vast ongelofelijk verstorend als je steeds de tel kwijtraakt of als je neus kriebelt, terwijl je stil moet blijven zitten, maar zo rampzalig lijken deze zaken toch niet. Ze zorgen misschien zelfs voor een glimlach, als je ze vanuit je luie stoel leest en ontspannen aan je neus krabt.
Het is goed dat Van Wanningen de tijd neemt om ook de keerzijde van zenmeditatie te bespreken, maar het doet nauwelijks af aan het beeld dat je krijgt dat zenmeditatie dé oplossing is voor al je problemen: je wordt er gelukkiger van, je relaties worden er beter door, je slaapt er beter door.
Zoals de titel *Vaardig in geluk. Handboek zenmeditatie* al suggereert, heeft dit boek eigenlijk twee onderwerpen: het gaat over zenmeditatie, wat het is, waarom het goed voor je is en hoe je dan precies mediteert. Daarnaast is het een boek over geluk en hoe je dat kunt bereiken. Van Wanningen schrijft niet alleen dat geluk het resultaat is van zenmeditatie, maar ook over wat geluk nu precies is. Wil je gelukkig worden, dan kun je natuurlijk wel in lotushouding op een kussen gaan zitten en tellen tijdens het ademhalen, maar als je niet weet wát geluk is, weet je ook niet of en wanneer je het eenmaal gevonden hebt.
Hoe je geluk nu herkent en wat de stoorzenders zijn (bijvoorbeeld stress), komt vervolgens aan bod. Je krijgt het idee dat je van zen niet alleen gelukkig wordt (als je het goed doet dan), maar ook heel relativerend: Van Wanningen pleit vol vervoering voor zijn zaak, maar werpt bij alles wat hij zegt, ook een blik op de keerzijde. Hij valt soms in herhaling, het boek had een stukje korter kunnen zijn, maar het is fijn om over zo'n zweverig onderwerp te lezen via iemand die nog wel met een been op de grond staat. ●



Hans van Wanningen
Vaardig in geluk
Asoka, 320 blz., € 22,95