

De kwaliteit van stilte in de stad

Een onderzoek in opdracht van de Universiteit voor Humanistiek naar de organisatie **Urban Monk**.

Groep 11:

Laura Zwerver

Theo Thijssenplein 33

Utrecht

Telefoon: 0612939839

Studentnr.: 1008382

laurazwerver@gmail.com

Caro Suringar

Bisschopssteeg 517

Utrecht

Telefoon: 0648848697

Studentnr.: 1010336

carosuringar@hotmail.com

Ingrid Verbeek

Jacob Cremerstraat 78

Arnhem

Telefoon: 0620784907

Studentnr.: 1008307

iingridverbeek@hotmail.com

Sietske Zweegman

Van Asch van Wijckskade 25

Utrecht

Telefoon: 0615659156

Studentnr.: 1008463

sietskezweegman@hotmail.com

Universiteit voor Humanistiek
Projectanalyse bij het vak Z3-B1: Humanistische praktijken.

Docent:
dr. Saskia van Goelst Meijer

17 november 2016

Inhoudsopgave

Inleiding	3
1. Urban Monk: de organisatie	4
1.1 Activiteiten en werkwijze	4
1.2 Doelstelling	4
1.3 Manier van organiseren	5
1.4 Levensbeschouwelijke achtergrond	6
1.4.1 Het humanisme	6
1.4.2 Zen Boeddhisme	8
1.4.3 Tai-Ki	9
1.4.4 Dao de Jing	10
2. Analyse	11
2.1 Urban Monk als humanistische praktijk	11
2.1.2 Zingeving	12
2.2 Overkoepelende thema's	13
2.2.1 Verbondenheid	13
2.2.2 De kwaliteit van stilte	14
2.3 Inzicht voor humanistische praktijk en professional	14
2.4 Inzicht voor het humanisme in de 21 ^e eeuw	16
3. Conclusie	17
4. Reflectie	18
4. Literatuur	19
5. Bijlagen	21
5.1 Verbatim uitgewerkt interview met Casper	21
5.2 Verbatim uitgewerkt interview met Thomas	36
5.3 Analyseschema o.b.v. de criteria van Smart	33
5.4 Uitgewerkt observatieverslag	36
5.4.1 Gezamenlijke observatie	36
5.4.2 Persoonlijke ervaringen tijdens de stilte meditatie	37
5.5 Uitgewerkt referaat van 15-09-2016	40
5.5.1 Uitgewerkte tekst	40
5.5.2 Prezi presentatie	41

Inleiding

Voor het vak Humanistische Praktijken is onderzoek naar een levensbeschouwelijke praktijk gedaan. In dit onderzoek wordt ingegaan op de levensbeschouwelijke achtergrond van deze praktijk en de relatie met humanistiek. Hierbij staat de volgende overkoepelende vraag centraal: hoe kan een humanistische professional richting geven aan zinvol leven in een rechtvaardige samenleving?

De gekozen praktijk is Urban Monk, een kleinschalige organisatie die zich richt op het kennismaken met de kwaliteit van stilte in de stad. Deze organisatie is gekozen omdat één van de studentes uit de groep al bekend was met de organisatie.

Voor dit onderzoek zijn twee participerende observaties gedaan bij Urban Monk en twee diepte-interviews afgenomen; een met de eigenaar Casper Stubbé en een interview met Thomas van Kerkhof, een deelnemer van Urban Monk.

Er zal in dit rapport allereerst aandacht worden besteed aan Urban Monk als organisatie en haar levensbeschouwelijke achtergrond. Vervolgens zal worden geanalyseerd waarom Urban Monk een humanistische praktijk is met behulp van wetenschappelijke literatuur, waaronder de theorie van Martha Nussbaum. De analyse vindt als eerste plaats vanuit het humanistische en het Zen Boeddhistische gedachtegoed met aanvulling vanuit de vechtsport Tai-Ki die bijgedragen heeft aan de organisatie van Urban Monk. Vanuit het gedachtegoed van de organisatie samen met een analyse van zowel de participerende observaties als de diepte-interviews zullen aan aantal overkoepelende thema's worden besproken. Afsluitend wordt ingegaan op wat deze inzichten betekenen voor de praktijk van de humanistische professional en het humanisme in de 21e eeuw.

1. Urban Monk: de organisatie

Om een inzicht te krijgen in Urban Monk als organisatie worden achtereenvolgens haar activiteiten en werkwijze, doelstelling en manier van organiseren besproken om vervolgens over te gaan op een analyse van de levensbeschouwelijke achtergrond met koppelingen naar de theorie van Martha Nussbaum.

1.1 Activiteiten en werkwijze

Urban Monk is twee jaar geleden opgericht door eigenaar Casper Stubbé naar aanleiding van een door hem gemaakte reis door Japan. In Japan kwam hij in aanraking met zen-tuinen. Deze zen-tuinen gaven hem inspiratie voor het oprichten van Urban Monk.

De gedachte van Urban Monk is dat het soms lastig kan zijn om de kwaliteit van stilte te ervaren in een drukke stad. De kwaliteit van stilte bestaat volgens Casper uit verschillende aspecten: het beter kunnen kijken naar jezelf, het meer ontspannen zijn, helder zijn en openstaan voor gevoelens¹. De visie is dat bepaalde plekken in de stad en verbondenheid met andere mensen kunnen faciliteren in de totstandkoming van een moment van stilte.

Op zondagochtend komt Casper met een groepje geïnteresseerden samen op een vooraf vermelde locatie. Meestal is dit in of rondom Amsterdam. Op de locatie verwelkomt Casper zijn gasten en geeft hij ze een beknopte inleiding over het stil zijn. Tevens wordt een plek afgesproken om na het stiltemoment samen te komen. Vervolgens verlaat ieder individu de groep om op een eigen gekozen plek te proberen om stilte te ervaren.

Kenmerkend voor Urban Monk is de toepassing van de Japanse vorm van zen-meditatie waarbij, in tegenstelling tot andere vormen van meditatie met gesloten ogen en een gerichtheid op het interne zelf, met open ogen op zoek wordt gegaan naar de ervaring van één worden met de omgeving om stilte in jezelf te kunnen ervaren.

Na afloop van ongeveer drie kwartier stilte is er voor de deelnemers gelegenheid om gezamenlijk ervaringen na te bespreken.

1.2 Doelstelling

De doelstelling van Urban Monk is stimuleren dat mensen de kwaliteit van stilte vaker opzoeken. De momenten van stilte op zondagochtend dienen als een kennismaking met de kwaliteit van stilte. Uiteindelijk is het idee van Casper dat de deelnemers op zondagochtend

¹¹ Interview met Casper, p. 21

inzicht krijgen in hoe zij voor zichzelf in het dagelijks leven ruimte kunnen maken voor stilte.

Casper omschrijft het doel van *monken*² als ‘niet leren’ maar gewoon even ‘zijn’. Niet ergens naar onderweg zijn, ergens naar streven of een certificaat willen halen, maar gewoon in het hier en nu ervaren wat er gebeurt³.

Hoewel het moeilijk is om te zeggen wat het concrete resultaat van monken is, zou Casper graag zien dat het invloed heeft op alledaagse gebeurtenissen. Het ‘even niks hoeven’ gaat bijvoorbeeld door in het loslaten van oordelen over goed en fout of nadenken over hoe iets zou moeten zijn. Wanneer niet gemonkt wordt, kan de opgedane ervaring nog steeds in andere situaties worden ingezet.

1.3 Manier van organiseren

De samenkomsten op zondagochtend vinden elke week plaats rond elf uur. Casper brengt de deelnemers die zich hebben aangemeld via een e-mail op de hoogte van de locatie. De plekken die Casper met Urban Monk opzoekt, zoals bijvoorbeeld de tuin van het Rijksmuseum of hotel Droog in Amsterdam, zijn plaatsen die het ervaren van de kwaliteit van stilte op een bepaalde manier bevorderen. Daarnaast stimuleren ze aandacht voor de omgeving. Casper geeft in het interview aan dat hij op zoek gaat naar de esthetiek van een locatie. Hij kiest op de locatie een plek uit waardoor hij geraakt wordt. Omdat hij iets heel mooi vindt, of juist omdat hij er een negatieve associatie of bepaalde gevoelens door krijgt.

De meeste deelnemers van Urban Monk kennen Casper persoonlijk of zijn via-via in aanraking gekomen met Urban Monk. Dit betekent dat er voor mensen die Urban Monk niet kennen een hogere drempel ligt om deel te nemen. Casper kiest er bewust voor om de doelgroep voor het monken niet te concretiseren; iedereen is welkom om mee te doen.

De groepsgrootte varieert, geschat wordt dat er gemiddeld vijf deelnemers per keer aanwezig zijn. Er is voorafgaand aan het monken ruimte voor een kennismaking met zowel de deelnemers, Casper als Urban Monk. De deelnemers die nieuw zijn krijgen van Casper een envelop mee met een verhaaltje erin wat gebaseerd is op de verhouding tussen een zenmeester en zijn leerling. Dit verhaaltje geeft richting aan datgene wat iemand tijdens de drie kwartier stilte kan doen. Er zijn acht verhaaltjes, elk met een andere opdracht; zoals bijvoorbeeld het

² Monken is het werkwoord wat door Casper en participanten wordt gebruikt. Monken houdt het stil zijn in, zoals het in Urban Monk wordt vormgegeven.

³ Observatieverslag p. 36

focussen op je houding of ademhaling.

Er zit geen financieel winstoogmerk in de organisatie van Urban Monk. Casper heeft een tijdje met manieren van betalingen geëxperimenteerd, maar in het interview geeft hij aan dat hij zichzelf vrijer voelt als er geen inkomsten aan verbonden zijn. Wel is het mogelijk om een donatie te geven via de website van Urban Monk.

1.4 Levensbeschouwelijke achtergrond

Naar ons en Casper inziens sluit de levensbeschouwelijke achtergrond van Urban Monk qua gedachtegoed het meest aan op het humanisme en Zen Boeddhisme. Een inspiratiebron die vanaf het begin af aan invloed heeft gehad op de organisatie is de oosterse vechtsport Tai-Ki die Casper beoefent. Daarnaast heeft ook het boek ‘*Dao de Jing*’ van Jaap Voight⁴ bijgedragen aan de totstandkoming van Urban Monk. Deze drie invloeden, het humanisme, Zen Boeddhisme en de inspiratiebronnen vanuit Tai-Ki en *Dao de Jing*, zullen achtereenvolgens worden besproken voor een inzicht in hoe deze invloeden tot uiting komen in de organisatie.

1.4.1 Het humanisme

Het humanistische gedachtegoed stelt zingeving en humanisering centraal. Hierin heeft de individuele menselijke ervaring (van zin) een belangrijke rol. Derkx (2011) omschrijft deze als volgt :

“(...) met zich meebrengen dat zin niet ergens of bij iemand voor altijd en voor allen rotsvast en kant en klaar gegeven is, maar dat zin steeds opnieuw door ieder mens in de eigen ervaring gezocht, gevonden, geïnterpreteerd en beaamd moet worden” (Derkx, 2011, p. 10).

Zingeving is een van de peilers van het humanisme. Van de negen betekenisaspecten van de ervaring van zin zoals Smaling (2010) ze omschrijft zien wij de volgende terug in Urban Monk: waardevolheid, transcendentie, gemotiveerd zijn, erkenning en welbevinden. Deze zullen achtereenvolgens kort worden toegelicht om een inzicht te geven in de humanistische aspecten in Urban Monk.

Het eerste aspect ‘waardevolheid’ bevat het gevoel van eigenwaarde, zelfwaardering en

⁴ ‘*Dao de Jing*’, door Jaap Voight, 2011. Utrecht: Ef & Ef Media.

zelfzorg (Smaling, 2010). In het humanisme is zelfzorg terug te vinden in het verantwoordelijk zijn voor een ‘goed leven’ (Copson, 2015). Dit goede leven zou bij Urban Monk opgevat kunnen worden als een respectvolle houding. Zo noemt Thomas in het interview⁵ dat mensen tijdens het monken “*respect voor elkaar moeten hebben en oordelen kunnen proberen los te laten*”. Hierin staat de ander in zijn waarde laten centraal. Tevens benoemt Casper het creëren van een veilige sfeer voor het monken; hierin is het belangrijk dat de ander niet wordt gestoord door bijvoorbeeld te spreken.

Het volgende aspect ‘transcendentie’ is een ervaring die zich voltrekt binnen onze wereld maar de menselijke maat overstijgt. Dit kan op individueel niveau (je overtreft jezelf), op horizontaal niveau (in contact met anderen) of op verticaal niveau (in contact met iets boven ons, een godheid of bovennatuurlijke wereld) (Smaling, 2010). In het humanisme komt transcendentie vooral terug op het individueel niveau: in het overtreffen van jezelf door middel van zelfverwezenlijking. Urban Monk focust zich op het individuele niveau omdat het niet direct uitgaat van een overstijgende dimensie en zich focust op de individuele ervaring van stilte.

‘Gemotiveerd zijn’ is de aanzet tot zelfverwezenlijking (Smaling, 2010). Dit gaat om *Bildung*, de focus van het individu om zichzelf te ontwikkelen tot hogere menselijkheid. Dohmen (2009) noemt dit ook wel de ‘sociale levenskunst’. Hieronder wordt het nieuwsgierig zijn naar de wereld verstaan; de focus leggen op wat jij belangrijk vindt, het hebben van zelfkennis, openstaan om geraakt te worden door emoties en betrokkenheid op de samenleving. *Bildung* komt terug in Urban Monk in de open houding t.a.v. de omgeving en eigen emoties. Monken *an sich* vereist al een open houding, omdat op voorhand onbekend is wat deze ervaring los zal maken. Vervolgens is het door open te staan mogelijk om de emoties en fysieke gewaarwordingen te doorleven.

‘Erkenning’ houdt in dat je anderen ‘ziet’; anderen erkennen in hun gevoelens en gedachten (Smaling, 2010). Daarnaast uit het zich ook in het erkennen van eigen gevoelens en gedachten. In het humanisme komt erkenning naar voren in de open houding en gelijkwaardigheid naar alle mensen (Copson, 2015). Er mogen zijn lijkt ons inziens op het aspect ‘erkenning’. In Urban Monk komt dit terug doordat alles qua gedachten en emoties er mag zijn. Stilte kan leiden tot acceptatie, ook van dingen die vervelend of lastig zijn. Zo vertelt Barbara, een participant op de zondagochtend: “*Soms heb ik frustraties tijdens het stil zijn. Ik nodig ze dan uit: kom maar naast me zitten. Dan gaan ze vanzelf weer weg*”⁶.

⁵ Interview met Thomas p. 41

⁶ Observatieverslag p. 36

Erkenning van de ander is een aspect van compassie. Volgens Nussbaum (2013) blijf je met compassie oog houden voor de ander. Op die manier blijf je beseffen wat voor schade je kunt aanrichten bij de ander, en wordt een narcistische houding ingedamd. Monken kan een bijdrage leveren aan de ander blijven zien.

‘Welbevinden’ is het laatste zingevingaspect wat uitgelicht wordt. Welbevinden is de mate waarin iemand zich geestelijk, lichamelijk en sociaal goed voelt (Smaling, 2010). Welbevinden is iets waar Urban Monk aan wil bijdragen door middel van stilte. Stilte kan een bepaalde vertraging opleveren waardoor meer rust kan worden ervaren in het dagelijks leven.

1.4.2 Zen Boeddhisme

Casper heeft een reis gemaakt door Japan, waar hij in aanraking kwam met zen-tuinen en het Zen Boeddhisme. Zen-tuinen zijn te vergelijken met kloostertuinen. Ze bieden een omgeving waar veelal door monniken gemediteerd kan worden.

Deze zen-tuinen heeft Casper als prettig ervaren en zodoende voelde hij de behoefte om deze ervaring met mensen te delen. Casper ziet de zen-tuinen uit het Zen Boeddhisme als een soort kunstwerk en maakt bij Urban Monk dan ook gebruik van kunst en symbolen; bijvoorbeeld door eens in de zoveel tijd te monken in een museum om op een andere manier geraakt te worden. Dit sluit aan bij Nussbaum (2013) die stelt dat poëzie, symbolen, kunst en muziek van cruciaal belang zijn voor een veranderingsproces in onze emotionele betrokkenheid. De individualistische benadering van emoties komt in zowel de werkwijze van Casper terug als in eudemonisme van Nussbaum (2013). Volgens Nussbaum (2013) gaat het eudemonisme over onze invloedrijkste emoties:

“Dat wil zeggen dat de wereld daarbij wordt gewaardeerd vanuit iemands persoonlijke gezichtspunt, en daarmee vanuit het gezichtspunt van de in de loop van de tijd gegroeide opvatting van een waardevol leven die deze persoon heeft” (Nussbaum, 2013, p. 20).

Mensen waarderen de wereld en emoties op hun eigen manier wat bijdraagt aan een unieke levensvisie. Echter is het voor ver verwijderde mensen lastiger om hun eigen emoties te vatten. Monken is een manier om vat te krijgen op emoties en er betekenis aan te geven.

Wie het Zen Boeddhisme praktiseert heeft de wil om zichzelf te bevrijden tot verlichting door middel van meditatie (Habito, 2008). In het Zen Boeddhisme wordt gebruik gemaakt van *koans*. Dit zijn verhalen waaruit iemand in zijn eigen context lessen kan trekken. Deze koans

zijn een inspiratiebron geweest voor de korte verhaaltjes die Casper meegeeft wanneer mensen voor het eerst meedoen aan een activiteit van Urban Monk. Verhalen in koans gaan vaak over de verhouding tussen leerling en meester. Zowel Habito (2008) als Thomas⁷ spreken ook over het belang van een meester of inspirerend voorbeeldfiguur. Casper mag dan volgens Habito (2008) en de regels van het Zen Boeddhisme geen echte meester zijn, maar hij heeft wel de stilte meerdere jaren beoefend door middel van Tai-Ki en zijn ervaringen met zen-tuinen. Zodoende heeft hij dit in zichzelf en zijn leven geïnternaliseerd waardoor dit als inspirerend kan worden ervaren voor de deelnemers.

1.4.3 Tai-Ki

Tai-ki is een Japanse vechtkunst die ook wel omschreven wordt als ‘intuitive boxing’⁸. Naast het aanleren van vechttechnieken heeft deze sport ook een spirituele kant. Tai-ki leert mensen om vanuit hun eigen instincten te handelen. Hierdoor wordt zowel de weerbaarheid als de connectie met het innerlijke zelf vergroot. Vanuit een situatie van ontspanning en rust kan adequaat gereageerd worden op de omgeving.

De verbinding met de omgeving is een belangrijk aspect van Tai-ki. Door te oefenen met het inspelen op de aanval van de tegenstander kan in het dagelijks leven makkelijker en natuurlijker worden omgegaan met de invloeden van de maatschappij.

De basis van Tai-ki ligt in Ritsu Zen, een staande Zen meditatie. Dit wordt ook wel omschreven als dynamisch stilstaan en uitbalanceren naar alle richtingen, om volledig in het lichaam te ‘zijn’⁹.

Ondanks dat Tai-ki een lichamelijke sport is, ligt de nadruk op het gevoelsmatige aspect: de manier waarop je vanuit een natuurlijke positie op een natuurlijke manier een beweging uitvoert, alsof deze uit je lichaam vloeit. Hierbij draait het om concentratie op het centrale middelpunt van het lichaam, de manier waarop contact gemaakt wordt met de aarde en de plaats die iemand inneemt in de ruimte. Dit wakkert bewustwording van de materie om je heen aan.

⁷ Interview met Thomas, p. 43

⁸ *Vechtkunst met gevoel*. Geraadpleegd op 13 oktober 2016 via: <http://www.taikiken.org/Taikiken%20Body%20Mind.pdf>

⁹ *Vechtkunst met gevoel*. Geraadpleegd op 13 oktober 2016 via: <http://www.taikiken.org/Taikiken%20Body%20Mind.pdf>

1.4.4 Dao de Jing

Het boek ‘Dao de Jing’ van Jaap Voight is een vertaling van het oude Taoïstische wijsheidsboek Dao de Jing. Het Taoïsme is gericht op het ‘ontvouwen’ van zichzelf, de tao: de kern van alle dingen om ons heen (Paper, 2001). Ontvouwen, omdat volgens het Taoïsme niets aangenomen of geleerd kan worden. Alles wat er te ontvouwen is, dat is al aanwezig in de natuur en de kosmos. Wat je moet doen is dat aangaan, het moet zichzelf manifesteren. Het gaat om het ontvouwen van de tao (Paper, 2001).

Volgens de Dao De Jing zijn er een aantal belangrijke elementen om zin te ervaren in het leven. Twee elementen daarvan die van toepassing zijn op Urban Monk worden hier nader toegelicht.

Het eerste element is ‘het niet-weten en rust’. Bij dit element gaat het om het ervaren van een andere tijdsbeleving die alleen kan worden bereikt door rust te ervaren. “Daarvoor is een onthechting van de identificatie met normen, waarden en vormen van de omringende cultuur een noodzaak”¹⁰. In dit citaat is duidelijk een direct verband zichtbaar met wat Casper zegt over het niet vormen van oordelen. Thomas benoemt diezelfde onthechting met zijn omgeving: “Je checkt uit met monken. Je reageert niet meer op wat er in je omgeving gebeurt”¹¹.

Het tweede element uit de Dao De Jing wat terugkomt in Urban Monk is te vinden in het ‘handelen-door-niet-handelen’. Hierbij gaat het om niet-doelgericht handelen. Casper reageerde op de vraag naar het doel van Urban Monk dat er eigenlijk geen doel is: “Leren, dan ben je echt ergens naartoe op weg en dan is het nog niet af. Stilte komt pas als het gewoon af is”. Het gaat juist om het hebben van geen doel en het ‘niet leren’; het niet onderweg zijn naar iets. Volgens de Dao De Jing is het niet-weten de intentie en het niet-handelen de dagelijkse praktijk hiervan. Casper heeft het over deze dagelijkse praktijk en het niet-weten en niet-handelen: “En wat ik daar dan belangrijk bij vindt is dat het blijft gaan over ‘niet leren’ maar juist ‘zijn’. Het idee van leren juist los te laten. Dat het gaat over, dat het doel is dat het bijdraagt aan je dagelijks leven”¹².

¹⁰ Interview met Casper p. 30

¹¹ Interview met Thomas p. 39

¹² Interview met Casper p. 29

2. Analyse

Allereerst zal worden toegelicht waarom Urban Monk een humanistische praktijk is. Tevens zal daarbij worden ingegaan op de manier waarop aan zingeving en humanisering wordt gewerkt binnen de organisatie. Vervolgens worden een aantal overkoepelende thema's die zijn opgestegen uit de analyse behandeld. Afsluitend zal worden ingegaan op de bijdrage van Urban Monk aan de humanistische professional en humanisme in de 21^e eeuw.

2.1 Urban Monk als humanistische praktijk

Een humanistische praktijk kan het best beschouwd worden als een praktijk waarin de professional meehelpt in het bevorderen van betekenisgeving voor het individu¹³. Een levensbeschouwelijke visie met daarbij behorende rituelen kan helpen om zingeving en betekenisgeving tot stand te brengen.

In het geval van Urban Monk gaat het om het centraal stellen van de menselijke ervaring ten opzichte van de eigen binnenwereld en de te ervaren buitenwereld. Urban Monk kan worden gezien als een humanistische praktijk omdat de organisatie, evenals het humanisme, de menselijke ervaring centraal stelt. Zoals van Praag (1978), één van de grondleggers van het humanisme, zei: "In het humanisme wordt de wereld vanuit de mens begrepen" (p.85). Hiermee bedoelt van Praag dat de aandacht niet gericht moet worden op iets buiten de mensheid, maar juist op de mens zelf. Casper onderschrijft dit door te zeggen dat Urban Monk de menselijke ervaring centraal stelt en geen hogere macht aanspreekt. Tijdens het monken komt de individuele ervaring centraal te staan. Iedereen heeft zijn eigen emoties en wordt door Casper vrijgelaten om hier op een eigen manier betekenis aan te geven.

Nussbaum (2013) legt de nadruk op dat iedereen verschillend van aard is en een eigen visie, persoonlijkheid en achtergrond heeft. Daarom heeft iedereen zijn eigen manier in

¹³ Werkboek UvH Z3: Humanistische Praktijken, 2016.

liefhebben, lachen, rouwen en naar gerechtigheid streven. In de samenleving die we volgens Nussbaum (2013) voor ogen hebben is het van belang dat de burgers elk op hun eigen wijze de openbare ruimte kunnen bijwonen. Na het monken kunnen de deelnemers hun ervaringen met stilte met elkaar delen. Wat er gedurende het monken gebeurt zou je met Nussbaums (2013, p. 359) woorden ‘een zelfonderzoek’ kunnen noemen. Dit zelfonderzoek past zowel bij de reflexieve houding van het humanisme, als bij de open houding ten aanzien van emoties vanuit Urban Monk.

2.1.1 Humanisering

Humanisering gaat over het bevorderen van de voorwaarden voor persoonlijke zingeving door rechtvaardige instituties en een duurzame werldsamenleving (Nussbaum, 2006). Urban Monk zou kunnen bijdragen aan het verwezenlijken van persoonlijke zingeving aspecten als rechtvaardige institutie. Ieder geïnteresseerd mens kan meedoen door de open houding van de organisatie vanuit het humanisme. Daarbij wordt iedereen menswaardig behandeld vanuit het Zen Boeddhisme. Op deze manier creëert de organisatie voorwaarden voor persoonlijke zingeving; dat maakt Urban Monk humaniserend op persoonsniveau.

Daarnaast heeft humanisering ook te maken met een bepaald effect op horizontaal niveau. Humanisering van de ander komt terug in Urban Monk door de houding die het monken oplevert. Casper geeft aan dat hij door stil te zijn zichzelf en andere mensen beter kan accepteren waardoor hij beter kan luisteren en meer empathie heeft¹⁴. Daarbij geeft Thomas aan dat je van monken socialer kunt worden en meer om je heen gaat kijken. ‘We’ zijn volgens hem vaak met andere dingen bezig en luisteren daardoor minder goed en staan minder open voor de ander¹⁵. Monken kan zorgen dat hier juist wel aandacht voor is. Hierdoor draagt Urban Monk bij aan humanisering niet alleen op individueel niveau, maar ook op maatschappelijk niveau.

2.1.2 Zingeving

Zoals in de analyse van de humanistische invloeden op Urban Monk naar voren is gekomen is de organisatie te koppelen aan diverse aspecten van zingeving zoals Smaling (2010) deze omschrijft.

¹⁴ Interview met Casper p. 32

¹⁵ Interview met Thomas p. 41

Urban Monk werkt naar ons inziens aan zingeving omdat met monken een houding wordt aangeleerd die meer rust en ruimte voor bezinning teweegbrengt. Hierdoor wordt niet alleen een reflexieve houding ten opzichte van het zelf aangewakkerd maar ook een ten opzichte van de omgeving. Monken biedt een manier om emoties te verwerken en deze betekenis te geven. Daarmee draagt monken ook bij aan compassie, omdat er meer aandacht ontstaat voor anderen in de nabije omgeving; de ander wordt gezien zonder oordeel.

2.2 Overkoepelende thema's

De belangrijkste thema's die in de data-analyse naar voren kwamen zijn: verbondenheid en de kwaliteit van stilte. Deze zullen in dit stuk worden toegelicht.

2.2.1 Verbondenheid

Verbondenheid komt op verschillende niveaus naar voren. Enerzijds is er sprake van verbinding tussen mensen; tussen de deelnemers van Urban Monk wordt in de nabespreking een gevoel van verbondenheid gecreëerd, zoals wij zelf ook hebben ervaren. Dit sluit aan bij de opvatting van Nussbaum (2013) over liefde als een vorm van samenzijn en met de ander in wisselwerking staan. Casper geeft aan dat het samenzijn een belangrijk aspect is van Urban Monk. Op de website van Urban Monk staat: "Mooie plekken in de stad helpen me om even stil te zijn en dat wordt nog leuker en dieper als ik het samen doe" ¹⁶.

Anderzijds is er sprake van verbondenheid tussen mens en omgeving. In het Zen Boeddhisme komt dit terug in de respectvolle houding ten opzichte van al wat leeft (Habito, 2008). Tijdens het monken worden de ogen bewust open gehouden om in contact te blijven met de omgeving. Door samen te smelten (een gevoel van eenheid) met de omgeving kan de kwaliteit van stilte worden ervaren. Monken onderscheidt zich hierin van andere vormen van meditatie waarbij de ogen gesloten zijn en gefocust wordt op de binnenwereld. De relatie aangaan met anderen en de natuur is tevens een kernwaarde voor het Zen Boeddhisme.

Verbondenheid is naast een kernwaarde van Urban Monk ook een kernwaarde van het humanisme volgens Derkx (2011) en van Praag (1978).

¹⁶ www.urbanmonk.nl, 'meedoen' geraadpleegd op 21 oktober 2016

“Het belang van verbondenheid zit in het met elkaar kunnen overleggen, een gemeenschappelijke ervaring van het ‘wij’ met daarbij behorende gevoelens van saamhorigheid en wederzijdse verantwoordelijkheid” (van Praag, 1978, p.85).

Verbondenheid is tevens terug te vinden in het Zen Boeddhisme in de harmonie tussen het zelf en anderen. Mensen staan altijd in relatie tot hun omgeving. “The body was always in a state of intimate interactive relations with its surrounding situation, context and conditions” (Huang, 2010, p. 20).

2.2.2 De kwaliteit van stilte

Urban Monk heeft als doel om mensen te stimuleren om meer de kwaliteit van stilte op te zoeken¹⁷. Dit houdt het ‘oefenen in niks hoeven’ in; dingen er laten ‘zijn’ in plaats van bedenken hoe iets zou moeten zijn. Hierbij speelt het ‘niet leren’ een belangrijke rol. Door het loslaten van doelen kan stilte een onverwachte bijdrage leveren. De ruimte nemen om even niks te hoeven levert kwaliteiten op, aldus Casper. Bijvoorbeeld helderder zijn, meer ontspannen voelen en dichterbij je eigen gevoel staan waardoor emoties dieper worden doorleefd en beter onder woorden kunnen worden gebracht¹⁸.

Dit thema komt terug in de levensbeschouwelijke achtergrond van Urban Monk. In de Dao De Jing is het niet-weten de intentie en het niet-handelen de dagelijkse praktijk van ‘even niks hoeven’. Het humanistische Bildungsideaal krijgt in Urban Monk vorm door het monken. Door open te staan voor de kwaliteit van stilte kunnen emoties en fysieke gewaarwordingen worden doorleefd. Het humanistische zingevingaspect ‘erkenning’ uit zich in de open houding en gelijkwaardigheid naar alle mensen (Copson, 2015). Erkenning sluit aan bij de Zen Boeddhistische opvatting van respect voor alles wat leeft (Habito, 2008). Deze respectvolle houding tegenover de omgeving wordt ook tijdens het monken nageleefd en uit zich in de vredige en open houding die wordt aangenomen.

2.3 Inzicht voor humanistische praktijk en professional

¹⁷ Interview met Casper, p. 21

¹⁸ Interview met Casper, p. 21

In de humanistische praktijk is het belang van stilte zichtbaar als er wordt gekeken naar bijvoorbeeld de geestelijk verzorgers. Zij werken in hectische omgevingen zoals defensie, de gevangenis en het ziekenhuis. Zij kunnen zorgen voor een verstilte plek binnen een organisatie. Het ‘even niets hoeven’, ‘niet leren’ en uit de hectiek stappen zijn ervaringen die een geestelijk verzorger zouden kunnen helpen. Daarbij maakt een deel van de geestelijk begeleiders in de uitoefening van hun beroep gebruik van stilte in de gesprekken die ze voeren (van IJssel, 2007, p.485). Hiervoor lijkt het essentieel om zelf ervaring op te doen met stilte, zoals daar bij Urban Monk ruimte voor is.

Daarnaast is Urban Monk los van een vaste methode en doel. Hieruit zou de humanistische professional kunnen leren dat vrijheid van methode ruimte biedt voor eigen invulling van het individu voor de vormgeving van reflectie.

Tevens speelt acceptatie een belangrijke rol. Acceptatie van wie je bent en niet oordelen over hoe iets zou moeten zijn. Hierdoor ontstaat ook meer acceptatie voor de omgeving. Casper noemde in het interview de begrippen compassie en empathie¹⁹. Compassie gaat dan om meevoelen en empathie gaat om meeleven volgens Casper. Zowel meevoelen als meeleven zijn belangrijke kwaliteiten voor een humanistisch geestelijk verzorger. Om de ander, bijvoorbeeld in een gesprek steun toe te kunnen dragen en zodoende een veilige vertrouwde sfeer neer te zetten.

De rust en stilte die in Urban Monk naar voren komt heeft te maken met het waarnemen van de wereld om ons heen. Ook voor de humanistische professional, die bijvoorbeeld onderzoek doet naar een bepaald verschijnsel, is het belangrijk om de werkelijkheid zo goed mogelijk te aanschouwen en vervolgens kritisch te kunnen zijn op de waarneming. Daarvoor is volgens Pieper (2003) zwijgen nodig:

“Rust verschijnt als een zwijgen. Een zwijgen dat een voorwaarde is om de werkelijkheid te kunnen vernemen. Dit zwijgen is geen stomme geluidloosheid, maar een ontvankelijke houding, een aanschouwende, contemplatieve opgaan in dat wat is” (Pieper, 2003, p.41).

Daarnaast is zwijgen essentieel om het mogelijk te maken om over complexe zingelevingsvraagstukken na te denken. Zwijgen biedt namelijk de mogelijkheid tot het aannemen van een reflexieve houding.

¹⁹ Interview met Casper, p. 32

2.4 Inzicht voor het humanisme in de 21^e eeuw

Inzichten voor het humanisme in de 21^e eeuw zullen worden toegelicht aan de hand van de theorie van Derkx in Copson (2015).

Derkx legt uit dat humanisme het best gezien kan worden als een zingevingskader. Dat houdt in dat het een kader van aannames, principes en waarden vormt. Deze zijn ingebed in een culturele omgeving, belangrijke levenservaringen en het netwerk aan familie, vrienden en voorbeeldfiguren. Derkx benadrukt dat ieder persoon een individueel kader heeft, maar dat tegelijkertijd kaders ook op elkaar lijken doordat ze bijvoorbeeld beïnvloed zijn door de gedeelde cultuur.

Wat houdt dit kader precies in? Ten eerste houdt het in dat elke levensbeschouwing een menselijk product is. Dit betekent echter niet dat het humanisme levensbeschouwingen die het bestaan van God erkennen uitsluit (Copson, 2015). Een levensbeschouwing kan pas begrepen worden als er op een hermeneutische manier naar gekeken wordt. In dit onderzoek is geprobeerd om dit toe te passen.

Het humanisme volgens Derkx zou inclusief moeten zijn: open, dialogisch en tolerant naar alle levensbeschouwingen (Copson, 2015). Urban Monk draagt hieraan bij doordat het zelf geen label heeft van een levensbeschouwing. Daarnaast staat de organisatie open voor iedereen, ongeacht levensbeschouwelijke achtergrond of andere labels.

De open houding naar iedereen zoals Urban Monk die hanteert, past ook goed bij de tweede humanistische waarde volgens Derkx: alle mensen behandelen elkaar als gelijken, met menswaardigheid.

De derde humanistische waarde is zelfverwezenlijking (Copson, 2015). Elk mens beschikt over eigen autonomie die leidt tot negatieve vrijheid (vrijheid van bedrukking) en positieve vrijheid (de mogelijkheid om iets te doen met de vrijheid die je hebt). Daar hoort volgens Joep Dohmen (2009) bij: kiezen wat je wil doen in het leven. Monken zou momenten kunnen vormen in een menselijk leven waarin even stil wordt gestaan. Door het ritme van alledag te stoppen kom je even tot jezelf, om vervolgens weer bezig te gaan. In dit moment van stilte kan tevens gereflecteerd worden op de ingeslagen weg: doe ik het nog wel zoals ik het wil?

De laatste humanistische waarde besproken door Derkx is liefde voor specifieke, kwetsbare, unieke en onvervangbare personen. Dit heeft dan vooral betrekking op verbinding met je naaste familie en vrienden. Tijdens het monken kunnen er onderliggende emoties

bovenkomen, waardoor bijvoorbeeld iemand zich weer even bewust wordt van de toegevoegde waarde van een geliefde en hiernaar kan handelen. Monken kan daarmee op een kleine schaal bijdragen aan een liefdevollere samenleving.

3. Conclusie

De vraag waarmee dit verslag werd ingeleid was: hoe kan een humanistiek professional richting geven aan een zinvol leven in een rechtvaardige samenleving? Hierop zijn verschillende antwoorden gegeven. Door de levensbeschouwelijke invloeden op Urban Monk te analyseren, is ontdekt dat de humanistische zingevingaspecten van waardevolheid, transcendentie, gemotiveerd zijn, erkenning en welbevinden terugkomen in de organisatie.

Deze waarden zijn tevens belangrijk voor de humanistieke professional. Daarbij is het volgens Nussbaum (2013) de kunst om geraakt te worden. Vanuit de Tai-ki is het belangrijk om het lichaam te zijn en vanuit dat centrale punt contact te maken met de omgeving. Op deze manier kun je jezelf ontvouwen, volgens de Dao De Jing.

Een humanistiek professional begrijpt de wereld vanuit de mens en is sensitief tegenover de omgeving. Ook is empathie een belangrijke waarde voor de humanistieke professional die tevens in de analyse van Urban Monk naar voren kwam. Door te monken kan empathie worden vergroot. Volgens Casper draagt Urban Monk bij aan een tolerante maatschappij door te beginnen bij het individu. Wanneer stiltemomenten worden toegepast in het dagelijks leven komt mogelijk meer rust en ruimte voor acceptatie; acceptatie voor zichzelf (eigen emoties) en de medemens. Deze acceptatie draagt bij aan een prettigere samenleving waarin mensen op een bewuste en humane manier met elkaar omgaan.

De balans tussen individualiteit en gemeenschappelijkheid is iets wat in ons onderzoek en tevens in de geanalyseerde literatuur over levensbeschouwingen terugkeert. Zowel Casper

als Thomas geven aan in de interviews dat zij monken voor zichzelf. Echter geven zij daarbij ook aan dat door het monken meer acceptatie, tolerantie en begrip voor de buitenwereld tot stand komt.

Afsluitend zijn ‘verbondenheid’ en ‘de kwaliteit van stilte’ de gevonden overkoepelende thema’s. Verbondenheid met de medemens kan worden gecreëerd met het monken en de nabespreking ervan. Verbondenheid met de omgeving is ook een belangrijke waarde voor de humanistische professional om sensitief en empathisch vermogen te ontwikkelen. De kwaliteit van stilte kan omschreven worden als ‘even niks hoeven’. Deze ervaring van rust kan de humanistische professional helpen bij de manier van omgaan met complexe problemen.

4. Reflectie

Het onderwerp en project waren gelijk in de eerste vergadering concreet gemaakt waardoor de richting van het onderzoek duidelijk was. In tegenstelling tot het duidelijke onderwerp was de communicatie dit niet altijd. De bijeenkomsten waren niet altijd gestructureerd of doelgericht en duidelijke afspraken ontbraken soms. Het groepsproces verliep zoekend waardoor er geen duidelijke verhoudingen zijn ontstaan; op die van de contactpersoon na. Het maken van vergaderagenda’s had hier wellicht een uitkomst in kunnen bieden. Dan waren de doelen van een bijeenkomst duidelijk geweest voor iedereen en waren de gesprekken gestructureerder verlopen.

Het maken van afspraken met de organisatie ging voorspoedig en in korte tijd waren zowel de observaties gedaan als de interviews afgenomen. Echter waren ook hier niet altijd even duidelijke interne afspraken over gemaakt waardoor tijdens één van de interviews de dynamiek tussen beide interviewers afwezig was. De één had het gevoel alles te moeten doen terwijl de ander juist het gevoel had dat haar de ruimte werd ontnomen om iets te zeggen. Hier tegenover staat dat het interview met Casper voorspoedig verliep, omdat daar op voorhand duidelijke afspraken over waren gemaakt wat betreft de rol- en taakverdeling.

We hadden bij het maken van de topiclijsten voor de interviews afspraken gemaakt moeten worden omtrent de rolverdeling tijdens de interviews, zodat de interviewers met duidelijke onderlinge verhouding en taak het interview in waren gegaan. Uiteindelijk was de respondent toegankelijk en open waardoor de schade aan de kwaliteit van het interview

beperkt is gebleven. Wat hier wellicht op van invloed is geweest is het feit dat beide respondenten bekenden zijn van één van onze groepsleden. Zij onderhield ook het contact naar buiten toe. Misschien was het voor de formele sfeer beter geweest om dit aan iemand anders over te laten, maar het zorgde er aan de andere kant ook voor dat er een laagdrempelige sfeer werd gecreëerd die een open en soepele communicatie teweegbracht.

Een belangrijk leerpunt uit dit onderzoek voor alle groepsleden is dat duidelijke afspraken gemaakt moeten worden, ook wanneer de gedachte heerst dat het wel goed komt. Daarnaast is het belangrijk om behoeftes en gevoelens gelijk te bespreken met de hele groep, zodat niemand iets mee naar huis neemt. Dan blijft een sterkere en veiligere band behouden om op door te gaan.

5629 woorden.

4. Literatuur

Alma, H. & Smaling, A. (2010) *Waarvoor je leeft*. Amsterdam: SWP

Copson, A. (Ed.). (2015). *The Wiley Blackwell handbook of humanism*. Hoboken: Wiley.(p.426-439).

Derkx (2011). *Humanisme, zinvol leven en nooit meer 'ouder worden': een levensbeschouwelijke visie op ingrijpende biomedisch-technologische levensverlenging*. Brussel: VUBPRESS.

Dohmen, J. (2009). *Tegen de onverschilligheid: pleidooi voor een moderne levenskunst*. Amsterdam: Ambo-Anthos.

Habito, R. L. F. (2008). *Zen Buddhism*. In M. A. De La Torre (Red.), *The hope of liberation in world religions* (pp. 155–174). Waco, Tex: Baylor University Press.

Huang, C.C. (2010). *Humanism in Comparative Perspective*. In: C.C. Huang, *Humanism in East Asian Confucian Contexts* (pp. 11-27). Bielefeld: Transcript.

Ijssel, van, S. (2007). *“Daar hebben humanisten het niet zo over”: over de rol van spiritualiteit in het leven en werk van humanistisch geestelijk raadslieden*. Delft: Eburon.

Nussbaum, M.C. (2006) *Frontiers of Justice: Disability, Nationality, Species Membership*.

Cambridge: The Belknap Press of Harvard University Press. Vertaald door: P.

Diederich en R. van Kappel. *Grensgebieden van het recht. Over sociale rechtvaardigheid*. Baarn: Ambo.

Nussbaum, M. C. (2013). *Politieke emoties. Waarom een rechtvaardige samenleving niet zonder liefde kan*. Amsterdam: Ambo.

Paper, J. (2001). *Chinese Religion, "Daoism," and Deep Ecology*. In D. L. Barnhill, R. S. Gottlieb, American Academy of Religion, & National Meeting (Red.), *Deep ecology and world religions new essays on sacred grounds* (pp. 107–125). Albany: State University of New York Press.

Pieper, J. (2003) *Rust en beschaving*. Soesterberg: Uitgeverij Aspekt bv.

Praag, van, J.P. (1978). *Grondslagen van humanisme*. Meppel: Boom

Smart, N. (1998). *The world's religions*. Cambridge: Cambridge University Press.