Het ontstaan van humanistisch-mediteren.nl

Meditatieve ontwikkeling

Hans Bomhof is de initiator van het mediteren humanistische stijl. Hij startte op zijn 30e met mediteren. Dat begon in de Kosmos in Amsterdam. In de jaren ‘80 was dat hét centrum voor bezinning en meditatie. Vanaf eind jaren ‘90 bezocht hij met enige regelmaat het boeddhistische meditatiecentrum De Noorderpoort in Wapserveen, Drenthe. Hij mediteerde daar bij Jishin Tetsue Hendriks, roshi. Met haar besprak hij zijn ambivalentie ten aanzien van het boeddhistische karakter van de meditatie. Zij stimuleerde hem op zoek te gaan naar zijn eigen stijl van mediteren. Het reciteren van soetra’s, het praktiseren van boeddhistische rituelen, de uitleg van levensvragen vanuit boeddhistisch perspectief, dat alles sprak hem als humanist vaak minder aan. Zo groeide de wens om een meditatievorm te ontwikkelen die aardser zou zijn en die meer op de levensbeschouwing van het humanisme aansloot. Het moest een vorm van mediteren worden die niet zozeer een zoektocht was naar Verlichting, maar die een onderdeel zou vormen van humanistische levenskunst. Dat werd de uitdaging: het uitdenken van een niet-religieuze meditatievorm geïnspireerd op Westerse filosofie en op Westerse poëzie met meer oog voor de paradoxale kant van het leven. Hij ging te rade bij filosofen als Friedrich Nietzsche en Martin Heidegger en vond in hun gedachtewereld aansluitingspunten voor zijn eigen ideeën over humanistisch mediteren. Hij las hedendaagse denkers als Wilhelm Schmid, Arnold Ziegelaar, Joke Hermsen en Michael Puet. Hun ideeën hielpen hem verder op weg. Ook werd hij geïnspireerd door gedichten en teksten van Rutger Kopland, J.C. van Schagen, Leonard Nolens, Toon Tellegen en Rainer Maria Rilke.

Intussen had Hans – als experiment voor het verder ontwikkelen van zijn eigen meditatiestijl – in zijn toenmalige woonplaats Abcoude een meditatiecursus gestart, samen met een medebewoonster van boeddhistische huize. Deze cursus, die bestond uit een mix van boeddhistische en humanistische elementen, verliep succesvol. Dit was een stimulans om persoonlijke opvattingen over mediteren verder uit te werken. Het resultaat was een experimentele meditatiecursus ‘humanistische stijl’ in Amsterdam.

Experimentele meditatiecursus ‘humanistische stijl’

Voor zijn experiment nam hij een aantal ideeën van de boeddhistische meditatie over: de zitmeditatie, de loopmeditatie, het theeceremonieel, evenals de buigingen – weliswaar spaarzamer – en de gewijde stilte. Ook een klankschaal zou niet ontbreken. Maar de levensbeschouwelijke inbedding  van de meditatievorm kreeg een humanistisch karakter: er zouden teksten worden voorgelezen die de meditatie verbond met westerse filosofie en poëzie en met humanistische levenskunst.

In drie winterseizoenen stond een meditatiecursus ‘humanistische stijl’ op de rol voor leden van het Humanistisch Verbond Amsterdam. Deze cursussen sloegen aan. Er is veel animo voor. De meditatievorm blijkt te voorzien in een behoefte: verstillend, inspirerend maar tegelijk ook aards en met een link naar de humanistische levensbeschouwing. Ook voor 2020 staat een cursus gepland. Inmiddels is een voor geestelijk verzorgers toegespitste versie van de cursus geaccrediteerd door de SKGV.

De teksten en essays die worden voorgelezen worden op de website humanistisch mediteren gepubliceerd. Ze beogen de dialoog te bevorderen over de plaats van mediteren binnen het humanisme. Ook worden er gedichten geplaatst met een bezinnend karakter en foto’s die doen verstillen en zwijgen.

Over Hans Bomhof

Hans Bomhof, geboren in 1948, woont samen met zijn vrouw afwisselend in Amsterdam en in Frankrijk. Daar, in de buurt van de Mont Ventoux, ruilt hij het rumoer van de stad in voor de stilte van de Franse bergen. Hij heeft een gevarieerde werkachtergrond, is opgeleid als socioloog, maar werkte na zijn studie jarenlang in de fotografie. Op zijn veertigste maakte hij een ommezwaai en stapte over op werk in de ouderenzorg. Hij studeerde daarnaast af aan de Universiteit voor Humanistiek en heeft – tot zijn pensioen in 2012 – als humanistisch raadsman in het Leo Polakhuis in Amsterdam gewerkt.