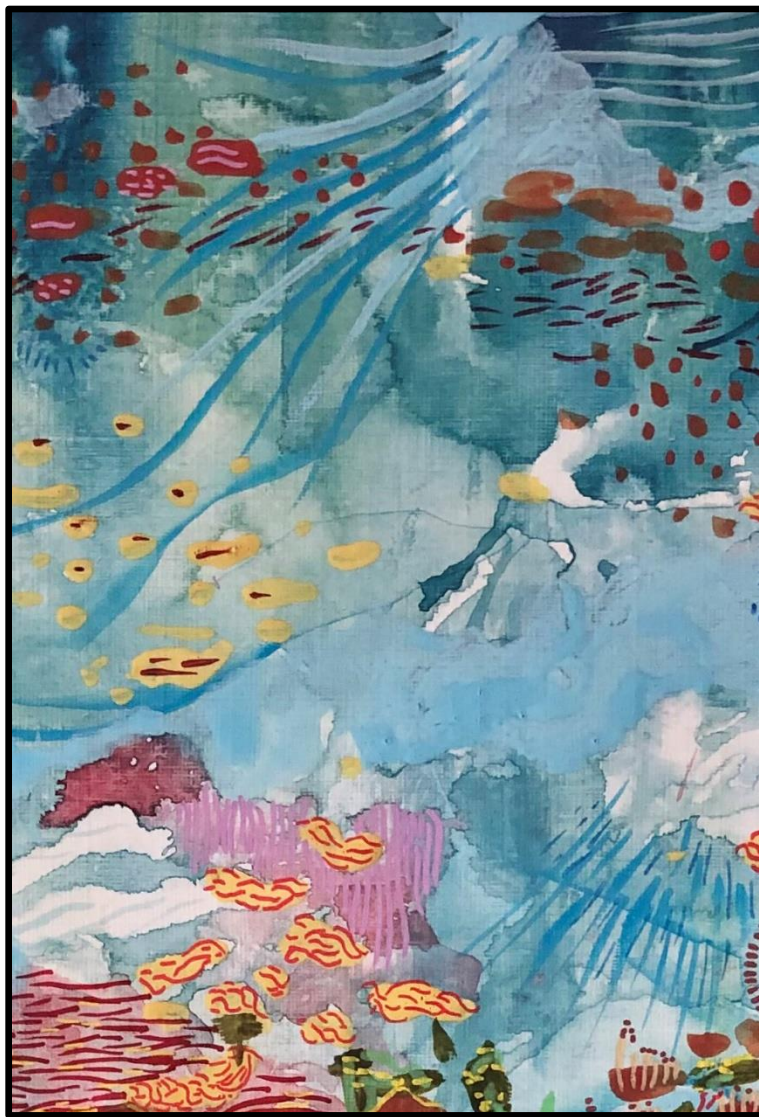


# VINDEN ZONDER ZOEKEN

Een Verkenning van Mystiek Taoïsme en Religieus Humanisme

Cato Andersen Røed



C.O.M. Andersen Röed

Student Nummer: 1036556

Master Thesis

M3-MT 2023-2024

Universiteit voor Humanistiek

Begeleider: Dr. Abdelilah Ljamai

Meelezer: Dr. Fernando Suárez Müller

Inleverdatum: 28.06.2024

Woord aantal: 26.002

Omslag: Illustratie gemaakt door mijn goede vriend Daan Jongbloed

## **Abstract**

Dit onderzoek verkent de bijdrage van de mystiek van het taoïsme aan de opvatting van spiritualiteit binnen het religieus humanisme, met als doel een dieper en inclusiever begrip te ontwikkelen van zingeving in een moderne, seculiere samenleving. De aanleiding voor dit onderzoek is een persoonlijke mystieke ervaring die leidde tot een zoektocht naar vergelijkbare ervaringen binnen verschillende tradities, met name binnen het taoïsme en het humanisme. De studie richt zich op de werken van humanistische denkers zoals Hans Alma, Charles Taylor, Abraham Maslow en Jaap van Praag, en onderzoekt door middel van vergelijkend literatuuronderzoek hoe hun inzichten over spiritualiteit kunnen worden verrijkt door taoïstische principes zoals beschreven in de *Laozi*. Thema's en onderwerpen als resonantie, secularisme, zelfactualisatie en transcendentie of topervaringen worden geanalyseerd en vergeleken met taoïstische principes als Wu Wei, eenheid met de Tao en leven in harmonie met de natuurlijke orde. De resultaten tonen aan dat deze principes resoneren met de humanistische focus op persoonlijke groei en betekenisvolle interacties met de wereld. Ook wordt aangetoond dat er binnen het religieus humanisme een groeiende aandacht is voor spiritualiteit en zingeving. Het taoïsme biedt een holistisch perspectief op spiritualiteit dat niet gescheiden is van de alledaagse ervaring, maar daarin verankerd is, wat aansluit bij Alma's en Taylors ideeën over resonantie en persoonlijke spiritualiteit. Conclusie van het onderzoek is dat de mystieke aspecten van het taoïsme, met hun nadruk op eenheid, loslaten van controle en harmonisatie van lichaam en geest, een waardevolle aanvulling kunnen bieden op de religieus humanistische benadering van spiritualiteit en zingeving. Deze inzichten kunnen bijdragen aan een rijker, inclusiever en meer holistisch begrip van hedendaagse spiritualiteit. Dit bevordert niet alleen het welzijn van individuen, maar draagt ook bij aan een meer resonante en diepgaande ervaring van zingeving in een moderne, seculiere samenleving. Dit onderzoek benadrukt het belang van interculturele dialoog en integratie van diverse spirituele tradities, wat kan leiden tot meer begrip en tolerantie in de samenleving. Door de integratie van het taoïsme in het religieus humanistische denken ontstaat een nieuwe benadering die relevant is voor de behoeften en vragen van een diverse en veranderende samenleving, en die kan bijdragen aan het wetenschappelijke debat binnen zowel de Universiteit voor Humanistiek als het bredere humanistische discours en de Humanistisch geestelijke verzorging.

“Everything hard and strong will come down,  
And everything soft shall rise, shall overcome.”<sup>1</sup>

Lao Zi

Dank aan

Het Universum

De Tao

Mijzelf

Cas

Familie

Vrienden

Daan

Abdelilah

Meelezers

---

<sup>1</sup> Dit citaat komt uit de publicatie van de *Tao Te Ching* waar ik voor het eerst mee in aanraking kwam, vertaald door Man-Ho Kwok, Martin Palmer en Jay Ramsay. In dit onderzoek heb ik een andere vertaling van de Nederlandse sinoloog Kristofer Schipper geraadpleegd, omdat deze in het Nederlands is vertaald en daarnaast voorzien van waardevol commentaar van Schipper zelf.

## Voorwoord

Ik ben heel dankbaar dat ik onderzoek mocht doen naar een onderwerp dat mij zeer na aan het hart ligt. Mijn persoonlijke spirituele reis is begonnen na een eenheidservaring in Ierland. Deze ervaring bracht een blijvende verandering in mijn manier van leven en denken teweeg. Ik begon anders naar de natuur, de wereld en mezelf te kijken. Toen ik later de *Tao Te Ching* (of de *Laozi*) ontdekte, raakte ik diep geïnspireerd door de taoïstische boodschap van de kracht in bescheidenheid en zachtheid. De paradoxale teksten boden een praktische vertaling van mijn mystieke ervaring naar het dagelijks leven, iets wat ik miste in de academische wereld. Gedreven door een verlangen om het gevoelselement meer ruimte te geven binnen de wetenschap, besloot ik humanistisch te studeren. Ondanks weinig concrete aandacht ervoor, wordt het binnen deze studie aangemoedigd om de eigen spiritualiteit te ontwikkelen. Wellicht dat mijn onderzoek daaraan bijdraagt, dat heeft het in ieder geval voor mij gedaan.

Het schrijven van deze scriptie was een oefening in Wu Wei, het taoïstische principe van handelen zonder te forceren, doen door niet te doen. Ik probeerde me te laten leiden door het moment, door wat de dag, de stroom, de Tao liet zien. Wanneer dit lukte viel alles op natuurlijke wijze op zijn plaats. Door stil te staan bij mijn mystieke ervaring en deze te verwoorden in deze scriptie, voel ik me meer verbonden met mijn innerlijke wereld. Ook voelt het alsof ik een kleine gunst terug doe aan het Universum. Dit onderzoek is een bescheiden poging om meer aandacht te vragen voor het gevoelselement en de alternatieve zienswijze van het Chinese denken in onze zoektocht naar zingeving en een vervuld leven. Ik hoop dat deze scriptie anderen inspireert om ook stil te staan bij hun innerlijke stem en de liefde van het Universum, en om mee te gaan met de stroom, vertrouwend op de weg die zich voor hen ontvouwt.

# Inhoud

Hoofdstuk 1: Inleiding	8
1.1 Introductie en problematisering	8
1.2 Hoofdvraag en deelvragen	12
1.3 Relevantie	12
1.4 Methodologie en onderzoeksopzet	13
1.5 Tijdsplanning	16
Hoofdstuk 2: Spiritualiteit en Zingeving in het Religieus Humanisme	18
Inleiding	19
2.1 Achtergrond religieus humanisme	19
2.2 Humanistische opvattingen over spiritualiteit en zingeving	22
2.2.1 Hans Alma	22
2.2.2 Charles Taylor en secularisme	26
2.2.3 Inclusief en exclusief humanisme	28
2.2.4 Maslow	30
2.2.5 Existentiële zingeving in het religieus humanisme	32
2.3 Conclusie	34
Hoofdstuk 3: De Mystiek van het Taoïsme	37
Inleiding	37
3.1 Historisch overzicht van taoïsme en Laozi	38
3.2 Tao	41
3.3 Wu Wei	43
3.4 Mystiek en zelfcultivatie	46
3.5 Transcendentie en immanentie	49
3.6 Conclusie	51
Hoofdstuk 4: De Verhouding van de Mystiek van het Taoïsme tot Religieus Humanisme	
Inleiding	54
4.1 Vergelijking van Kernconcepten	55

4.1.1	Transcendentie versus Immanentie	55
4.1.2	Zingeving en Spiritualiteit	58
4.2	Mystieke Ervaringen en Lichamelijkheid	62
4.2.1	Taoïstische Mystiek en Lichamelijkheid	62
4.2.2	Lichamelijkheid in het Religieus Humanisme	63
4.3	Culturele en Filosofische Verschillen	66
4.3.1	Sociale en politieke context	68
4.3.2	Lessen uit het Oosten	69
4.4	Conclusie	71
Hoofdstuk 5:	Conclusie	73
Hoofdstuk 6:	Discussie en aanbevelingen	76
6.1	Beperkingen van het onderzoek	76
6.2	Onderzoek –en praktijkaanbevelingen	77
6.3	Persoonlijke reflectie	79
Literatuur		83

# Hoofdstuk 1

## Inleiding

### 1.1 Introductie en problematisering

Jaren geleden ervaarde ik iets wat ik nooit eerder had ervaren en niet kon plaatsen, noch kon beschrijven of uitleggen. Het enige wat ik wist was dat die ervaring mijn leven voorgoed zou veranderen, en dat ik me nog nooit zo verbonden en één had gevoeld met de wereld, met mezelf, en met wat ik toen intuïtief ‘het universum’ noemde. Vanaf dat moment voelde ik een ander soort vertrouwen in het leven. Over de jaren leerde ik dat mijn ervaring overeen leek te komen met beschrijvingen van mystici uit verschillende tradities. Uiteindelijk heeft deze ervaring mij richting de Universiteit van Humanistiek gedreven, in de hoop dat ik daarmee een beroep kon uitoefenen wat aan dat thema zou raken, en betekenisvol zou zijn voor mij en de wereld.

Het humanisme kent, sinds de oprichting van het Humanistisch Verbond (HV) door onder andere Jaap van Praag, uiteenlopende opvattingen en stromingen ten opzichte van religie. De “kosmische inspiratie” genoemd in de beginselverklaring, behoorde tot de persoonlijke invulling van het humanisme, en hoefde niet voor iedereen te gelden (Kuijlmans, 2001). Ondanks de groei aan populariteit van het rationeel georiënteerde humanisme, in een opkomende seculiere samenleving, bleef de stroming van religieus humanisten altijd bestaan binnen het HV, met als gemeenschappelijke uitgangspunt om het gevoelselement in het humanisme uit te lichten. De opvatting van religie was daarbij niet beperkt tot een persoonlijke God, maar werd door van Praag beschreven als een bezielend levensgevoel dat raakte aan de totaliteit van het zijnde (Kuijlmans, 2001).

In de jaren negentig komt er een hernieuwde belangstelling binnen het HV voor een religieus bewustzijn, wat de vorm aanneemt van spiritualiteit die betrekking heeft op een “immanent proces van directe en onbemiddelde verbondenheidservaring met het kosmische en het mystieke; een ervaring die we kunnen beleven door diep in onszelf te duiken” (Van Steenberghe, 1993). Dit kwam tegenover het taboe op religieus humanisme te staan, dat door de toenmalige bestuurlijke leiding van het HV werd bevestigd (Kuijlmans, 2001). Met de oprichting van de Universiteit van Humanistiek (UvH) is er zowel in het onderwijs als op institutioneel niveau meer ruimte gekomen voor religieuze en spirituele interpretaties van het humanisme (Kuijlmans, 2001). Zo wordt er in colleges ook aangemoedigd om eigen inspiratiebronnen en



levensbeschouwing te onderzoeken, waarbij humanistische geestelijke verzorging (HGV) zich kenmerkt om open te staan voor ervaringen van eenheid en transcendentie “die als bronnen van zingeving fungeren” (Jacobs, p. 47, 2020). Zingeving is dan gedefinieerd als het proces waarin de mens zich tot de wereld verhoudt (Jacobs, 2020).

In dit onderzoek zal ik me richten tot een selectie humanistische denkers uit verschillende disciplines die een zo volledig mogelijk beeld geven van de spiritualiteitsopvatting binnen het religieus humanisme, waaronder voornamelijk: Hans Alma, Charles Taylor, Abraham Maslow en Jaap van Praag. Hans Alma, hoogleraar geestelijke verzorging, verkent in haar boek *Het verlangen naar zin* (2020) verschillende zingevingbronnen in de moderne tijd, die zich laat kenmerken door de afnemende rol van godsdienst. Ze bouwt haar ideeën voort op verschillende concepten en theorieën uit de religieus humanistische traditie en introduceert de notie van een ‘spiritualiteit van het mogelijke’, waarmee ze een strak onderscheid tussen religieus en seculier wil verwerpen (Alma, 2020). Ze betoogt dat iedereen, ongeacht geloof, geslacht of etniciteit, op zoek is naar zingeving, en dat traditionele categorieën tekortschieten in het begrijpen van dit verlangen. Alma’s spiritualiteit van het mogelijke veronderstelt “de erkenning van de fundamentele openheid van het bestaan dat onvoorstelbaar en veranderlijk is”, en is een praktische beoefening van ons verlangen naar zin. (Alma, p. 191, 2020).<sup>2</sup> De kern van zingeving is dan de verbondenheid in een groter geheel, geworteld in de dagelijkse ervaring (Alma, 2020; Alma, 2011).<sup>3</sup> Deze theorie bestaat tegen de achtergrond van een veranderlijke en ‘versnelde’ westerse samenleving, waar het menselijke verlangen naar zin een continu fenomeen blijft.

Ze haalt Hartmut Rosa’s idee van resonantie-relaties aan om deze verbondenheid te beschrijven, waarbij de relatie tussen het individu en de wereld wordt gevormd door affect en emotie.<sup>4</sup> De maatschappelijke versnelling in de moderne samenleving heeft als gevolg dat onze resonantie met de wereld verstoord wordt, en we vervreemd raken van onszelf en van de wereld (Rosa, 2019, 2016). Alma’s spiritualiteitsopvatting presenteert zich als antwoord op deze vervreemding, waarbij verbeeldingskracht, lichamelijke, transcendentie en contrastervaringen (of mystieke ervaringen) een rol spelen. Ze concludeert dat de vele verhalen uit verschillende

---

<sup>2</sup> Begripsdefinitie spiritualiteit

<sup>3</sup> Begripsdefinitie zingeving

<sup>4</sup> Begripsdefinitie resonantie

levensbeschouwelijke en culturele tradities verdiepende inzichten kunnen bieden in een begrip van spiritualiteit in een seculiere tijd (Alma, 2020).

Zij baseert zich daarbij onder andere op het humanisme van Charles Taylor, die in zijn werk *A Secular Age* (2018) de opkomst van seculariteit en de veranderende religieuze landschappen in de moderne samenleving onderzoekt. Hij identificeert een hernieuwde aandacht voor spiritualiteit te midden van processen van secularisatie en individualisering. Taylor benadrukt de zoektocht naar authenticiteit en transcendentie als fundamentele aspecten van menselijke ervaring, zowel religieus als niet-religieus. Hij onderscheidt tussen exclusief en inclusief humanisme, waarbij het laatste ruimte biedt voor diverse vormen van transcendentie als essentieel voor het menselijk streven naar betekenis en vervulling (Taylor, 2018; Epema, 2018).

De theorie van de humanistische psycholoog Abraham Maslow (1971, 1972) draagt bij aan de opvatting over transcendentie, en richt zich op de relatie tussen 'topervaringen' of transcendentie, en menselijke ontwikkeling. Hij benadrukt dat spiritueel leven een intrinsiek onderdeel vormt van ons biologische bestaan, en spreekt over zelfactualisatie en persoonlijke groei als essentiële elementen. Maslow's visie op transcendentie verschuift de focus van religieuze terminologie naar een bredere, seculiere context, waarbij hij topervaringen beschouwt als intense momenten van verwondering en ontzag die zowel binnen religieuze als niet-religieuze kaders kunnen plaatsvinden (Maslow, 1971, 1972).

Jaap van Praag (1953, 1981, 1989) biedt een aanvullend perspectief op het religieus humanisme mede door zijn cruciale rol aan de voet van deze traditie. Hij benadrukt de noodzaak van religieuze ervaring voor een bezielde en bewogen humanisme, waarbij hij beschouwing en beleving als complementair beschouwt. Hij pleit voor een klimaat waarin gevoelservaringen meer ruimte krijgen, waardoor de religieuze ervaring toegankelijk wordt voor anderen (Kuijman, 2001; Van Praag, 1953). Van Praag's visie, hoewel hij zelf de term 'spiritualiteit' niet expliciet gebruikt, weerspiegelt een opvatting van spiritualiteit die verweven is met gevoelservaringen, waarbij de nadruk ligt op verbondenheid en innerlijke ontwikkeling.

Dit brengt mij bij het Taoïsme. De ervaring waar ik deze inleiding mee begon, was voor mij altijd moeilijk te verwoorden. Daarom heb ik een lange tijd gedacht dat ik alleen was in die ervaring. Tot het moment dat ik stuitte op de tekst van de *Tao te Ching* of de *Daodejing*, ook wel bekend onder de naam *Lao Zi*. Dit is een korte tekst die de grondbeginselen van de mystieke

stroming van het taoïsme beschrijft in paradoxen (Schipper, 2011; 2017). Het taoïsme is een natuurfilosofie die zich in de Chinese oudheid heeft ontwikkeld, waarbij niet wordt uitgegaan van een godheid als grondbeginsel maar van een natuurlijke, eeuwige, veranderlijke, kosmische energie (Schipper, 2017).<sup>5</sup> De meest algemene betekenis van Tao<sup>6</sup> is weg of spoor, in fysieke zin. Tao wordt ook gezien als “een zinvolle oriëntering”, een weg die met inzicht wordt afgelegd en leidt tot bestemming, en dus praktisch van aard is (De Martelaere, 2014).<sup>7</sup> Omdat de Tao zich voornamelijk laat uitdrukken in paradoxen, is deze bestemming nooit concreet beschreven. Wel wordt duidelijk dat er eenheid en harmonie met de Tao wordt gezocht, ook wel aangeduid als ‘de mysticiteit van de Tao’ wat zich manifesteert in mentaal evenwicht en fysieke gezondheid (Kohn, 2009, p.19). De *Laozi* bood mij herkenning in zowel haar paradoxale beschrijving van eenheid en de Tao, als in de positieve effecten van die eenheid, wat betreft sturing, welzijn en de ontwikkeling van mijn identiteit.

Mijn ervaring raakt aan Alma’s definitie van contrastervaringen: “momenten van zelfvinding in zelfverlies” (Alma, p. 33, 2020). Dit wordt ook geuit in termen van transcendentie: “het overstijgen van persoonlijke behoeften en belangen in het exploreren van de omgeving”, waarbij het vertrouwde denkkader van alledag wordt doorbroken (Alma, p. 68, 2011).<sup>8</sup> Veelal in de literatuur worden contrast- of breukervaringen, ook wel mystieke ervaringen genoemd, in verband gebracht met groei en ontwikkeling (Maslow, 1972; Jacobs, 2020; Alma, 2020; Schuhmann & Damen, 2018a, 2018b). Mijn ervaring, de tekst van *Laozi*, en Alma’s humanistische gedachtegoed, gebaseerd op onder andere Rosa en Taylor’s notie van ontwikkelingen binnen een seculiere samenleving, lijken interessante raakvlakken met elkaar te hebben. Desondanks is aandacht voor de mystiek van het taoïsme binnen het (religieus) humanisme en op de UvH nihil.

Het *doel* van dit onderzoek is om via de hoofdtekst van het taoïsme, de *Laozi*, inzichten te verkrijgen die een bijdrage kunnen leveren aan de opvatting van spiritualiteit zoals Alma hem beschrijft. Dit kan het debat verrijken dat zich afspeelt binnen het humanisme, en daarnaast waardevolle inzichten bieden in de beoefening van spiritualiteit in een gemoderniseerde en

---

<sup>5</sup> Begripsdefinitie taoïsme

<sup>6</sup> Tao wordt uitgesproken als Dao, en daarom soms zo geschreven. In deze tekst houd ik de term Tao aan.

<sup>7</sup> Begripsdefinitie Tao

<sup>8</sup> Begripsdefinitie contrastervaringen en transcendentie

seculiere samenleving, waar het individu blijvend op zoek is naar zingeving. Hiermee is het kennisdoel van dit onderzoek geformuleerd. De mystiek van het taoïsme in de *Laozi* laat op een ongedwongen manier en met bijzondere teksten een originele kijk zien op eenheid en transcendenten ervaringen in verband met zelfcultivering, die dienen als uitgangspunt voor een nieuwe benadering van de sociale omstandigheden waarin wij leven (Schipper, 2017).

## 1.2 Hoofdvraag en deelvragen

In een tijd waarin de zoektocht naar zingeving en spiritualiteit een prominent onderdeel van het menselijk bestaan blijft, staat de moderne samenleving voor uitdagingen die vragen om nieuwe benaderingen en inzichten. In dit onderzoek wordt de bijdrage van de mystiek van het taoïsme aan het begrip van spiritualiteit binnen het religieus humanisme onderzocht. Specifiek zal ik kijken naar de manieren waarop de mystiek van het taoïsme inzichten biedt in eenheid en transcendenten ervaringen die relevant zijn voor het religieus humanistische denken van onder andere Alma, Taylor, Maslow en Van Praag. Hierbij zal de volgende hoofdvraag leidend zijn:

Op welke wijze kan de mystiek van het taoïsme een bijdrage leveren aan de opvatting van spiritualiteit en zingeving in religieus humanisme?

Deze zal worden beantwoord aan de hand van de volgende deelvragen

- Hoe wordt spiritualiteit en zingeving gedefinieerd binnen het religieus humanisme?
- Wat zijn de kernprincipes van het taoïsme, met name zoals beschreven in de hoofdttekst *Laozi*, en hoe houden deze principes verband met mystiek en zingeving?
- Wat is de verhouding van de mystiek van het taoïsme tot de opvatting van spiritualiteit en zingeving in het religieus humanisme?

## 1.3 Relevantie

Dit onderzoek komt voort uit de groeiende belangstelling voor spiritualiteit binnen het Humanistisch Verbond en de Universiteit van Humanistiek, die zich uit in de hernieuwde aandacht voor religieus bewustzijn en spiritualiteit. De universele zoektocht naar zingeving in een seculiere samenleving, die gepaard gaat met versnelling en modernisering, toont de maatschappelijke relevantie aan van dit onderzoek (Rosa, 2016; Alma, 2020; Taylor, 2018; Schuhmann & Damen 2018a). Door het onderzoeken van de mystieke dimensie in het taoïsme en

de toepassing ervan op de religieus humanistische notie van spiritualiteit, binnen de context van zingeving en persoonlijke cultivatie, wordt een dieper begrip verkregen van de relatie tussen taoïsme, humanisme en spiritualiteit. Dit begrip is dan ook praktisch toepasbaar en kan daarmee bijdragen aan welzijn van individuen en de samenleving als geheel (Kohn, 2009; Schipper, 2017). Specifiek de humanistische geestelijke verzorging kan hiermee nieuwe methoden en benaderingen ontwikkelen om mensen te ondersteunen bij hun zoektocht naar zingeving en spirituele groei.<sup>9</sup>

De integratie van inzichten uit de mystiek van het taoïsme en humanistische perspectieven binnen de context van spiritualiteitsopvatting biedt een nieuwe benadering voor het begrijpen van de veelzijdige aard van menselijke spiritualiteit, welzijn en persoonlijke ontwikkeling. Dit onderzoek draagt bij aan een rijker, inclusiever en meer holistisch begrip van hedendaagse spiritualiteit, en daarmee het wetenschappelijke debat binnen zowel de UvH en het humanisme, als bij HGV. De verrijking van het humanistische discours kan het humanisme helpen ontwikkelen om zo beter in te spelen op de behoeften en vragen van een diverse en veranderende samenleving. Daarnaast bevordert het de interculturele dialoog door de mystiek van het taoïsme te integreren in het humanistische denken, wat kan bijdragen aan meer begrip en tolerantie in de samenleving.

#### **1.4 Methodologie en onderzoeksopzet**

Door vergelijkend literatuuronderzoek zal de mystieke dimensie in het taoïsme worden onderzocht en vergeleken met de religieus humanistische spiritualiteitsopvatting, binnen de context van de huidige samenleving. Er zal een uitgebreide, multidisciplinaire literatuurstudie worden uitgevoerd om de hoofd- en deelvragen van deze scriptie te beantwoorden, waarbij vergelijkend en hermeneutisch onderzoek zal worden toegepast om dit doel te bereiken. Verschillende auteurs zullen worden geïnterpreteerd en kritisch onderzocht, waarbij punten van convergentie en divergentie worden geïdentificeerd. Door analyse en vergelijking van bronnen kan een holistisch begrip van het onderwerp worden ontwikkeld dat bijdraagt aan de bestaande kennisbasis. Vergelijkend literatuuronderzoek integreert verschillende perspectieven en

---

<sup>9</sup> Hier zal ik dieper op ingaan als aanbeveling in het discussie gedeelte van mijn scriptie. Hoewel dit een zeer interessant onderwerp is, was de ruimte en tijd om dit (kwalitatief) te onderzoeken in mijn scriptie te beperkt en heb ik dit onderdeel slechts suggestief kunnen toelichten. Wel is er bestaand onderzoek naar de integratie van Oosterse denkwijzen in geestelijke verzorging, waarop ik mijn aanbeveling mede baseer.

benaderingen, wat een dieper inzicht biedt in de complexiteit van het onderwerp en potentiële oplossingen kan bieden (Booth, Sutton, & Papaioannou, 2016).

Om de hoofdvraag te kunnen beantwoorden zullen verschillende wetenschappelijke bronnen worden geraadpleegd en kritisch geanalyseerd. Voor het beantwoorden van de eerste deelvraag zal ik me richten op een selectie denkers uit de humanistische traditie, vanuit verschillende disciplines. Hans Alma's theorie is toepasbaar op de actualiteit en dient als een goede representatie van de hedendaagse visie op spiritualiteit binnen het religieus humanisme (2011; 2018; 2020). Als hoogleraar geestelijke verzorging aan de Universiteit voor Humanistiek heeft Alma uitgebreid onderzoek gedaan naar zingeving, spiritualiteit en humanistische geestelijke verzorging. Haar werk, zoals het boek *Het verlangen naar zin*, verkent diverse bronnen van zingeving in een seculiere samenleving en benadrukt de rol van spiritualiteit in het menselijk leven. Alma's ideeën bieden waardevolle inzichten in de hedendaagse zoektocht naar betekenis en spiritualiteit.

Daarnaast richt ik me op andere literatuur binnen de humanistische traditie zoals teksten van Van Praag over de verschillende stromingen binnen het humanisme (1953; 1981). Als mede-oprichter van het Humanistisch Verbond en een prominent figuur in de humanistische beweging in Nederland, belichaamt Jaap van Praag de basisprincipes van het humanisme. Zijn opvattingen over religieus humanisme en de rol van religieuze ervaringen bij het vormgeven van een betekenisvol leven hebben een blijvende invloed gehad op het humanistisch denken in Nederland. Zijn werk biedt een stevig fundament voor het begrijpen van humanistische perspectieven op spiritualiteit en zingeving (Nederkoorn, 2011). Ook Jacobs (2020) en Schuhmann (2018a, b), als expert op het gebied van humanistische geestelijke verzorging en zingevingstherapie, bieden een praktisch perspectief op de toepassing van humanistische principes in de geestelijke gezondheidszorg.

De humanistische filosofie van Charles Taylor (2018) zal geanalyseerd worden, die bekend staat om zijn diepgaande analyse van secularisatieprocessen en de rol van religie in de moderne samenleving. Zijn werk *A Secular Age* biedt een rijke theoretische basis voor het begrijpen van de relatie tussen secularisme, spiritualiteit en religieus humanisme. Taylor benadrukt het belang van zelfbesef, zelfreflectie en het 'narratief zelf' in zijn filosofie. Deze aspecten sluiten nauw aan bij Hans Alma's notie van verbeelding en de rol van subjectiviteit in

het zoeken naar zingeving (Nederkoorn, 2011; Epema, 2018). Door de ideeën van Taylor te analyseren, met name zijn notie van transcendentie, kunnen we de psychologische en existentiële dimensies van spiritualiteit en zingeving beter begrijpen binnen het religieus humanisme. Daarnaast biedt zijn werk inzicht in de dynamiek tussen religie, secularisme en de moderne samenleving. Zo kunnen de verschillende manieren worden verkend waarop spiritualiteit en zingeving een rol spelen in een seculiere context en hoe deze aspecten worden geïntegreerd binnen het religieus humanisme.

Aanvullend op de notie van transcendentie is de humanistische psychologie van Maslow (1972), die zal worden geanalyseerd met betrekking tot zijn theorie van ‘topervaringen’, gedefinieerd als gesecculariseerde religieuze of mystieke ervaringen. Maslow stelt dat zelfverwerkelijking mogelijk is door een eenheidsbeleving in een topervaring, die de verdere richting van een leven kunnen bepalen (Maslow, 1972). Van Praag zegt hierover: “De humanistische psychologie wil de weg wijzen naar ‘het appel van ons eigenlijke ik, dat ons terugroept tot onszelf om te worden wat wij naar mogelijkheid reeds zijn’. Het is de taak ‘van de menselijke scheppingskracht zelf om het te realiseren’” (van Praag, p. 51, 1989). Door de integratie van Maslows perspectief op transcendentie kan een dieper inzicht worden verkregen in hoe spiritualiteit en zingeving worden ervaren en nagestreefd binnen het religieus humanisme. Hij erkende dat transcendentie kan plaatsvinden binnen zowel religieuze als seculiere contexten, waardoor zijn perspectief relevant is voor een inclusief begrip van spiritualiteit binnen het religieus humanisme. Dit helpt de complexiteit van menselijke ervaringen binnen deze context te begrijpen waardoor we een meer holistisch begrip van spiritualiteit kunnen aannemen, wat aansluit bij de humanistische waarden.

Voor het beantwoorden van de tweede deelvraag zal ik gebruik maken van inzichten uit de discipline van de sinologie. Hiervoor raadpleeg ik voornamelijk de vertaling van de *Laozi* als primaire bron. Als secundaire bron zal ik Schippers interpretatie van de *Laozi* en de *Zhuang Zi* analyseren, die beide kunnen worden gezien als hoofdteksten van het taoïsme (2011; 2017). Schipper staat bekend om zijn expertise op het gebied van het taoïsme en heeft uitgebreid onderzoek gedaan naar de grondslagen en praktijken van deze filosofie, waarmee de mystieke dimensie duidelijker wordt. De Martelaere is een Belgische filosoof die ook de oosterse inzichten uit het taoïsme vertaalt naar de westerse academia, door de centrale vragen van genoemde

hoofdtteksten te doorgronden. Kohn (2009) en Roth (1999) gaan specifiek in op de mystieke elementen van de stroming, en de praktiserende kant ervan, wat uiteindelijk kan worden vergeleken met de stappen die in de religieus humanistische spiritualiteit van het mogelijke worden benoemd. De interpretaties van Schipper en andere genoemde auteurs bieden niet alleen theoretische inzichten, maar belichten ook de praktische toepassingen van het taoïsme in het dagelijks leven. Dit verschaft een begrip van hoe de principes van het taoïsme zich vertalen naar de praktijk en hoe ze van invloed kunnen zijn op zingeving en spiritualiteit.

Aan de hand van de opgedane inzichten zal de derde deelvraag besproken worden, waar ik zal overwegen wat de verhouding is van de mystiek van het taoïsme tegenover de opvatting van spiritualiteit en zingeving in het religieus humanisme. Door punten van convergentie en divergentie te identificeren tussen de twee tradities, kunnen interessante inzichten worden verkregen in de manieren waarop spiritualiteit en zingeving worden begrepen en beoefend in verschillende culturele en filosofische contexten. Ook wordt er gekeken naar welke implicaties deze inzichten zouden kunnen hebben voor nieuwe benaderingen van spiritualiteit en zingeving. Tot slot zal ik een discussie en een conclusie formuleren waarin mogelijke implicaties en uitdagingen van deze integratie worden besproken, alsook de belangrijkste bevindingen worden samengevat en antwoord zal worden gegeven op de hoofdvraag. Ook zullen eventuele beperkingen van het onderzoek worden besproken, met aanvullende suggesties voor toekomstig onderzoek op dit gebied.

## 1.5 Tijdsplanning

15 Maart	Deadline Research proposal
16 – 29 Maart	Lezen en schrijven deelvraag 1
1 – 19 April	Lezen en schrijven deelvraag 2
19 – 26 April	Herschrijven
29 – 15 Mei	Lezen en schrijven deelvraag 3
15 – 31 Mei	Herschrijven
1- 7 Juni	Herlezen en herschrijven
7 – 18 Juni	Discussie en conclusie schrijven
18 – 25 Juni	Herschrijven en opmaak



25 – 28 Juni

Deadline: herschrijven en laatste check-up

## Hoofdstuk 2<sup>10</sup>

### Spiritualiteit en Zingeving in het Religieus Humanisme

*Juli 2014, Ergens in het zuiden van Ierland op een verlaten strand.*

*Al een tijdje zat ik op het lege strand voor me uit te staren, naar de zee, naar de horizon en verder. Voorafgaand aan deze dag speelden er veel emotionele gebeurtenissen die veranderende inzichten teweeg hadden gebracht. In het alleen-zijn op dit strand voelde ik rust. Terwijl ik luisterde naar de tekst van een liedje dat ik al vaker had gehoord, begreep ik de tekst nu voor de eerste keer echt.<sup>11</sup> Het ging over haat en liefde, en over de eenheid van deze twee zogenaamde tegenstellingen. Over hoe alles in wezen liefde is, net als wijzelf. Met de groei van dit besef ontstond er een gevoel dat mijzelf leek op te tillen, ik werd zo licht dat het leek alsof mijn belichaamde zelf verdween. Alsof ik samensmolt met mijn omgeving, met het zand tussen mijn handen en voeten, met de zee, en met de bergen achter mij. Het leek alsof het idee van tijd niet meer bestond, alsof ik de eeuwigheid ervaarde die er altijd al was. Aan alles voelde ik dat dit echt was, dat dit van een waarheid getuigde zoals ik die nooit eerder had ervaren. Aan de bergen zag ik dat ze eeuwen oud waren, en wijs. Er ontstond een immens gevoel van verbondenheid en liefde in mij, liefde voor de zee, voor de wereld, voor mezelf en voor alle mensen. En vooral liefde vanuit het Universum aan ons, en vanuit mij aan haar. Waarom weet ik niet, maar ik was vastberaden om vanaf dit moment voor altijd mijn best te doen om aan de liefde van het*

---

<sup>10</sup> Elk hoofdstuk zal beginnen met een beschrijving van een fragment uit mijn mystieke ervaring, om de theorie die erop volgt concreter te maken en te relateren aan mijn beleving.

<sup>11</sup> Het gaat over de volgende tekst van de Indiaanse filosoof en mysticus Osho, dat verwerkt is in het liedje 'Klangkarussell' van Netzwark: "Love and hate are just two sides of the same coin. But with love something very drastic has happened. It is unimaginable how this drastic step was taken by people who had all the good intentions in the world. You may never have expected what has destroyed love. It is the continuous teaching of love that has destroyed it. Hate is still pure. Love is not. When you hate, your hate has an authenticity. When you love, it is only hypocrisy. This has to be understood. For thousands of years, all the religions, politicians, pedagogues have been teaching one thing, and that one thing is love. Love your enemy. Love your neighbour. Love your parents. Love God. Why in the beginning did they start this strange series of teachings around love? They were afraid of your authentic love. Because authentic love is beyond your control. You are possessed by it. You are not the possessor, you are the possessed. And the society wants you to be under control. The society is afraid of your wild nature. It is afraid of your naturalness. So from the very beginning it starts cutting your wings. And the most basic thing that is dangerous in you is the possibility of love. Because if you are possessed by love, you can go even against the whole world."

*Universum te beantwoorden, om naar mijn innerlijke stem te luisteren die met haar in contact staat. En ik wist, dat dit mij voor altijd naar de juiste plek zou gaan leiden.*

## **Inleiding**

Hoofdstuk 1 biedt een verkenning van het religieus humanisme aan de hand van een selectie verschillende theoretische invalshoeken binnen het humanisme. Ten eerste zal ik ingaan op de achtergrond van het religieus humanisme dat begon bij de oprichting van het Humanistisch Verbond, dat samenviel met het Religieus Humanistisch Verbond. Vervolgens zal ik de hoofdlijnen van het religieus humanistisch denken van een aantal prominente denkers uit de humanistische traditie. De motivatie voor de specifieke selectie heb ik uitgebreid beschreven in hoofdstuk 1. Ten eerste zal ik ingaan op de ideeën van Hans Alma, aan de hand van een aantal belangrijke concepten die haar werk vormgeven, waaronder Rosa's theorie van resonantie. Om een completer beeld te geven van de opvatting van spiritualiteit en zingeving in het religieus humanisme zal ik de invloed van denkers uit andere disciplines toelichten, waaronder Charles Taylors filosofie van de ontwikkeling van spiritualiteit in een seculiere tijd, een tijd van modernisering en versnelling. Ook de humanistische psychologie van Maslow en zijn visie op 'topervaringen' zal helderheid bieden over de betekenis van zingeving en spiritualiteit. Zo zal ook duidelijk worden hoe mystiek zich positioneert in het humanisme, en welke rol dit speelt in het religieus humanisme. Tot slot zal ik de besproken concepten aan elkaar relateren en aanvullen met de visie van Jacobs en Van Praag. Uiteindelijk zal hiermee de relatie tussen spiritualiteit, zingeving, religie, secularisme en samenleving in het religieus humanisme helder worden.

### **2.1 Achtergrond religieus humanisme**

Het Nederlandse woord humanisme komt al eerder voor dan 1872, in een morele en een Renaissance-betekenis. Voor de achtergrond in dit hoofdstuk zal ik me beperken tot de opkomst van het humanisme in Nederland in de twintigste eeuw (Derkx, 1998). Het Religieus Humanistisch Verbond (RHV) en het Humanistisch Verbond (HV) zijn de eerste organisaties met 'humanisme' in de naam, beide opgericht rond 1945. Het RHV beschreef zijn taak als "mensen te doordringen van het besef der innerlijke samenhang, hun het geloof in het leven en in de *mogelijkheid* tot scheppen van een samenleving van levenslustige mensen te geven", waarbij het ging om een verdieping van het levensbesef door het religieuze aspect uit te drukken in het besef van verbondenheid, natuur en kosmos (Schut, p.4, 1945; Kuijlmán, 2001). Vooral het

Humanistisch Verbond zal in de tweede helft van de twintigste eeuw de richting van het humanisme in Nederland bepalen, en het RHV is dan ook snel samengevallen met het HV (Derkx, 2002; Jacobs, 2020).

Het Humanistisch Verbond werd in 1946 opgericht uit noodzaak van geestelijk onderdak voor buitenkerkelijken in Nederland door het kunnen aanbieden van een ongodsdienstige levensbeschouwing. Bij de oprichting werd Jaap van Praag toegewezen als voorzitter, die op verzoek van het RHV ermee instemde om 'het kosmische' in de beginselverklaring op te nemen. Zo sloot het RHV zich aan bij het Verbond, welke toegankelijk zou zijn voor pantheïsten, spinozisten en "anderen, die wel gebruik maakten van het woord God, maar daarmee een 'ik-Het' relatie aanduiden, welke principieel verschilde van de erkenning van de persoonlijke godheid in de christelijke godsdiensten" (Kuijman, 2001). Het woord 'religieus' zou niet langer in de naam voorkomen, maar drukt wel een stempel op de beginselverklaring van het HV in 1946, waarbij humanisme wordt gedefinieerd als:

De levens- en wereldbeschouwing, die zich, zonder uit te gaan van het bestaan van een persoonlijke godheid, baseert op de eerbied voor de mens als bijzonder deel van het kosmisch geheel, als drager van een niet aan persoonlijke willekeur onderworpen normgevoel en als schepper van geestelijke waarden (Kuijman, 2001).

Ondanks de expliciete ruimte voor het religieus humanisme in de beginselverklaring, maakte van Praag duidelijk dat er binnen de humanistische levensbeschouwing ruimte was voor verschillende denkwijzen, dus ook niet-religieuze en meer rationeel georiënteerde humanisten. Zo gaf hij vanaf het begin aan dat het humanisme ongodsdienstig wil zijn, maar niet anti-religieus (Derkx & Gasenbeek, p.107, 1997). Daarnaast bleek in een brochure die het HV in 1953 uitgaf dat er verschillende opvattingen tussen de religieus humanisten heersten, uiteenlopend van opvattingen gegrond in de mystiek, tot redelijk, idealistisch, existentialistisch en Oosters gegronde opvattingen. In tegenstelling tot de meer rationalistisch ingestelde humanisten wilde deze groep ook het gevoelselement in het humanisme tot uitdrukking laten komen (Kuijman, 2001).

Volgens van Praag en andere religieus humanisten, bestond er een onderscheid tussen godsdienst en religie, waarbij religie betrekking had op een levensgevoel in relatie tot de "ontplooiende totaliteit van het zijn", in plaats van een persoonlijke God (Van Praag, p.6, 1953).

Dit levensgevoel, of een religieuze ervaring, moest dan worden gezien als “levende, vloeiende ervaring” (Kuijlmán, p. 20, 2001). Van Praag wilde benadrukken dat religie en rationaliteit elkaar niet uitsluiten, maar dat ze naast elkaar bestaan, een standpunt waar andere religieus humanisten zich in konden vinden.

Ondanks deze opvatting, die als overbrugging zou kunnen worden gezien tussen het rationale en het religieuze, bood de diversiteit van achtergronden en opvattingen van de HV-leden over religie geen eenduidigheid. De meningsverschillen binnen het HV tussen de religieuze en de rationalistische humanisten groeiden en er moest meer helderheid komen omtrent het begrip religie en humanisme. Dit culmineerde uiteindelijk in een sterk rationeel karakter van het HV. In de jaren zeventig verdween het kosmische besef dan ook volledig uit de beginselverklaring van het humanisme, en kan er worden gesproken van een taboe op religieus humanisme en spiritualiteit (Kuijlmán, 2001).

Vanaf begin jaren negentig kwam er weer meer openheid en aandacht rondom humanistische rituelen en kreeg spiritualiteit de ruimte binnen het HV. Spiritualiteit zou dan betrekking hebben op “een immanent proces van directe en onbemiddelde verbondenheidservaring met het kosmische en het mystieke; een ervaring die we kunnen beleven door diep in onszelf te duiken” (Van Steenberg, p.175, 1993). Deze definiëring sluit aan bij de oorspronkelijke opvatting van de religieus humanisten met betrekking tot de openheid voor het kosmische geheel. De hernieuwde aandacht voor spiritualiteit ging echter weer gepaard met discussies en reacties vanuit het HV, onder andere over het onderscheid tussen exclusief en inclusief humanisme (Kuijlmán, 2001). Met de oprichting van de Universiteit voor Humanistiek (UvH) in 1989 werd de ruimte voor het religieus humanisme en spiritualiteit langzamerhand tot werkelijkheid gebracht, waarbij onderzoek binnen de UvH zich ook meer richt op deze thema's (Van Ijssel, 2007). Ook studenten toonden steeds meer belangstelling voor het onderwerp, en vragen tot op heden om meer aandacht voor religieuze en spirituele interpretaties van het humanisme in het curriculum.<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> Zo heb ik zelf ook tijdens mijn studie de behoefte gevoeld aan verdieping wanneer dit onderwerp werd aangesneden, evenals mijn medestudenten. Vakken als ‘rituele begeleiding’ hebben deels beantwoord aan deze behoefte.

## 2.2 Humanistische opvattingen over spiritualiteit en zingeving

### 2.2.1 Hans Alma

Hans Alma, hoogleraar geestelijke verzorging aan de UvH en religieus humanist, heeft ook binnen het HV een bijdrage geleverd aan onderzoek naar het religieus humanisme en naar begrippen als spiritualiteit. Ze verkent in haar boeken *Het verlangen naar zin* en *De kunst van samenleven* het hedendaagse verlangen naar zin en zingevingbronnen. Dit onderzoek komt voort uit haar persoonlijke zoektocht naar zingeving en spiritualiteit in een tijd waarin institutionele godsdienst een andere rol heeft gekregen dan voorheen. Omdat spiritualiteit vaak een lading heeft die voor velen te 'zweverig' is, begeeft zij zich op het gebied van een 'geaarde' spiritualiteit, die in de dagelijkse ervaring geworteld is. Het menselijke verlangen naar zin blijkt continu, zelfs in een tijd waarin dit verlangen onder druk staat door de versnelling. Haar visie is dan ook geworteld in cultuurkritiek. Vanuit een theorie van verbeelding en vanuit het idee van 'resonantie relaties', gebaseerd op Hartmut Rosa's denken, beschrijft ze haar opvatting van spiritualiteit als een oefenpraktijk die betrekking heeft op ons geloven en onze hoop (Alma, 2020). Voor een weergave van haar idee van spiritualiteit zal ik me beperken tot deze twee theorieën en haar notie van transcendentie.

In de religieus humanistische invulling van Alma, ligt de nadruk op verbeelding. Het concept van verbeelding, geïnspireerd op de filosofie van humanist John Dewey, vormt een rode draad in haar begrip van zingeving: “Religieus humanisme vindt zijn voeding in de diepe verwondering die we kunnen ervaren bij onze waarneming van de creativiteit die werkzaam is in het universum, ten goede en ten kwade” (Alma, p.11, 2021). Dewey ziet het mogelijke als een fundamentele eigenschap van het veranderlijke bestaan, wat uitnodigt tot het nemen van risico. Daarbij krijgt verbeelding een centrale rol, dat de nadruk legt op ons vermogen om als kwetsbare en fragiele wezens in deze wereld ons voorstellingen te maken van wat onze levenskansen vergroot en ons leven ten goede kan keren. Daarbij is zowel verbeeldingskracht als geloof vereist (Alma, 2021; Jansma, 2022). In Dewey's niet-metafysische gebruik van de term transcendentie gaat het volgens hem om “een wereld voorbij deze wereld, die toch de diepere realiteit is van de wereld van onze dagelijkse ervaringen” (Dewey, 1980, p.195). Dewey spreekt van zelftranscendentie waarbij er geen sprake is van een transcendente metafysica (Stout, 2001). Hij beargumenteert dat de verbeelding mogelijkheden presenteert die nog niet realiteit geworden

zijn, en een cruciale kracht is die aan de grondslag ligt van zowel de esthetische als de religieuze ervaring. Religieus gaat dan om de eenheid die iemand kan ervaren in een gemeenschappelijke toewijding aan gedeelde humanistische waarden, waarbij hij onderscheid maakt tussen religie als instituut en de religieuze ervaring (Dewey, 1934). Hij betoogt dat de essentie van religie niet ligt in dogma's of rituelen maar in de betekenis die mensen geven aan een specifieke ervaring die een integrerende kracht in ons leven vormt (Dewey, 1934; Alma, 2011).

Verbeelding hangt ook onlosmakelijk samen met het vermogen om van perspectief te wisselen, aangezien we niet alleen voorstellingen maken van het mogelijke voor ons eigen leven, maar ook voor dat van anderen. Daarmee kan de rijkdom van verbeelding zich manifesteren in empathie en creativiteit, een cruciale component van geestelijke verzorging (Alma, 2020). De verwondering en verbeelding raakt aan Alma's idee van de spiritualiteit van het mogelijke, waar het mogelijke en onmogelijke elkaar raken, en die getuigt van een besef dat de wereld groter en rijker is dan de mogelijkheden waarmee we haar proberen te begrijpen (Alma, p.13, 2021).

De oefenpraktijk van de spiritualiteit komt mede tot stand door de verbeelding, die nieuwe mogelijkheden opent voor resonantie-relaties in onze wereld. Alma spreekt over sociale verbeelding die niet alleen individueel, maar ook collectief wordt ingezet om empathie en creativiteit te bevorderen. Verbeelding helpt ons om ons in te leven in anderen en om creatieve oplossingen te vinden voor gemeenschappelijke problemen. In een seculiere samenleving doet zich daarbij de vraag voor hoe er bewustwording kan worden gecreëerd over de pluriforme levensbeschouwelijke posities, en hoe daarover in gesprek te gaan (Alma, 2020). In de zoektocht naar zin speelt de sociale verbeelding dan ook een belangrijke rol, met name doordat de relatie met de ander, de wereld, dieren, planten en dingen een wederzijdse betrekking betreft, wat aansluit bij Alma's relationele opvatting van zin (Alma, 2011). Zij brengt dit aspect in verband met de notie van een resonantie-relatie, waarbij ze zich baseert op de socioloog Hartmut Rosa.

Resonantie is een term gebruikt door Hartmut Rosa, en speelt volgens Alma een centrale rol in elke ervaring van zin. Het concept beschrijft een trilling, een reactie of weerklank vanuit de wereld buiten ons, of dat nou een object, mens, dier of iets anders is, waardoor er beweging ontstaat wat iets teweegbrengt in een persoon.

Resonance is a kind of relationship to the world, formed through affect and emotion, intrinsic interest, and perceived self-efficacy, in which subject and world are mutually affected and transformed (Rosa, p.174, 2019).

Er is uitnodiging tot een weerklank, waarbij de ander een stem krijgt. Er wordt met elkaar meebewogen, afgestemd, een fenomeen dat dus alleen maar in relatie tot iets anders kan ontstaan en beschrijft datgene wat er *tussen* twee entiteiten gebeurt. Het gaat om een relationele opvatting van zin, waarbij lichamelijke een belangrijke rol speelt. Op grotere schaal, kan er verbondenheid of resonantie ontstaan tussen de mens en de wereld als geheel, wat tegemoet komt aan existentieel resonantie-verlangen. Deze vorm sluit aan bij existentiële zingeving, wat een proces beschrijft van een belichaamd-in-de-wereld-zijn (Jacobs, 2020). Op de rol van lichamelijke in spiritualiteit en zingeving zal ik later terugkomen. Het geraakt worden door de wereld kan tegelijkertijd iets in beweging zetten, net zoals kan ontstaan bij een religieuze ervaring. Een existentiële resonantie kan niet alleen bij religie ontstaan maar ook in relatie met kunst of natuur (Alma, 2020).

Rosa benadrukt dat resonantie meer is dan enkel een psychologisch fenomeen; het is een sociologisch en existentiële dimensie die diep geworteld is in onze relaties en interacties met de wereld (Rosa, 2016). Het concept van resonantie biedt een waardevolle lens om te begrijpen hoe menselijke ervaringen van betekenis en verbondenheid worden gevormd in een wereld die vaak wordt gekenmerkt door versnelling en vervreemding. Resonantie kan daarom worden gezien als een tegenwicht tegen de toenemende snelheid en oppervlakkigheid van het moderne leven, door het bevorderen van diepere, meer betekenisvolle interacties en relaties. Volgens Rosa is resonantie een fundamentele manier waarop mensen in verbinding staan met de wereld. Hij betoogt dat het streven naar meer controle en efficiëntie, typisch voor onze tijd, juist leidt tot een afname van zulke betekenisvolle interacties. Door ons opnieuw te richten op resonantie, kunnen we volgens Rosa een diepere, meer vervulde relatie met de wereld en met elkaar herstellen. (Rosa, 2019).

Een van de uitkomsten bij een ervaring van existentiële resonantie kan een transcendente ervaring zijn. In Alma's visie gaat transcendentie over het zintuiglijk en affectief geraakt worden door iets of iemand buiten ons, wat onze ervaring intensificeert. Het 'geraakt worden' kan worden gezien als momenten van zinervaring die leiden tot *zelfvinding in zelfverlies*. Zo worden ook



ervaringen beschreven in vormen van mystiek en door mystici die persoonlijke transformatie doormaken (Dewey, 1980; Alma, 2020; Jacobs, 2020). Transcendentie vormt een component van haar opvatting van zingeving, dat in haar eerdere werk wordt omschreven als:

Een persoonlijke verhouding tot de wereld waarin het eigen leven geplaatst wordt in een breder kader van samenhangende betekenissen, waarbij doelgerichtheid, waardevolheid, verbondenheid en transcendentie worden beleefd, samen met competentie en erkenning, zodat ook gevoelens van gemotiveerd zijn en welbevinden worden ervaren. (Alma en Smaling, p.23, 2009).

Religie als beleving en zinervaring gaat dan over transcendentie, waarbij "de omgeving niet langer wordt beoordeeld op grond van haar nut voor ons, maar wordt waargenomen in haar intrinsieke waarde" (Alma, p. 68, 2011). Het vertrouwde denkkader wordt doorbroken, met als voorwaarde dat de angst om onbekend terrein te betreden wordt losgelaten. De verbeeldingskracht kan hierbij helpen, door ons perspectief te veranderen en de mogelijkheid te openen tot het betreden van een wereld die een nieuwe gerichtheid op het bestaan teweegbrengt (Dewey, 1962). Alma spreekt ook in termen van levensverkenning als het bewust omgaan met contrastervaringen. Dit wordt gezien als maakproces, waarmee ze afstand neemt van een sterk geestelijke opvatting van zin. Het gaat over de mogelijkheid uitdrukking te geven aan contrastervaringen en bronnen te vinden die kunnen helpen bij heroriëntatie op existentieel vlak. Ook de levensverkenning helpt dan om sociale verbeeldingen van het goede te expliciteren en de levensbeschouwelijke dialoog in het publieke domein mogelijk te maken (Alma, 2020).

Alma's spiritualiteit van het mogelijke' is dan de praktische weg naar die geïntensiverde vorm van ervaren die de werkelijkheid in al haar potenties toont. In het openen naar de ander en de wereld, als resonantie ervaring, wordt kwetsbaarheid als bron van kracht gebruikt. Het loslaten van onze gebruikelijke denkbelden maakt ons immers kwetsbaar in zekere zin, en stelt ons in staat om zelfbeslotenheid te overstijgen. Fundamentele openheid gaat gepaard met onzekerheid, en daarmee is spiritualiteit een continue beweging tussen aarding en loslaten. Over de brede term spiritualiteit zegt ze tot slot:

Het gaat mij bij die term om het oefenen van een houding van waaruit we de wereld tegemoet treden: een houding van bestaansbevestiging, van hoop, van zorg. Spiritualiteit

drijft op een geloven dat onze kennis verbindt met wat we voor goed en ten diepste waardevol houden (Alma, p.213, 2020).

### **2.2.2 Charles Taylor en secularisme**

In zijn hoofdwerk *A Secular Age* (2018) werpt Charles Taylor een diepgaande blik op de bolwerken van geloof, de veranderende religieuze landschappen en wat dit met de samenleving en de mens op sociaal, politiek en spiritueel gebied doet. Met een historische analyse traceert hij de transformatie van religieuze instituties en geloofspraktijken door de eeuwen heen, culminerend in de moderne tijd van secularisatie. Taylor's werk heeft niet alleen een grote invloed gehad op de academische wereld, maar ook op het begrip van spiritualiteit binnen het humanisme. In dit beknopte overzicht zal ik me richten op zijn notie van spiritualiteit en transcendentie in een tijd van secularisatie, zoals uiteengezet in *A Secular Age*.

De huidige samenleving vertoont steeds meer processen van secularisering en individualisering, en tegelijkertijd hernieuwde aandacht voor uitingsvormen van spiritualiteit, levensbeschouwing en mystiek. Van Praag gebruikte begrippen als ontkerkelijking en vervreemding voor een karakterisering van de moderne tijd (Nederkoorn, 2011). Taylor definieert seculier als eeuw of tijdperk en duidt op het alledaagse leven, wat in tegenstelling staat tot 'hogere tijd', zoals in religie plaatsvindt. Deze tijd laat zich kenmerken door drie aspecten: de openbare ruimte is ontdaan van God, er wordt afstand genomen van de uitoefening van religieuze overtuiging, en geloof in God is gerelativeerd tot een keuzemogelijkheid naast andere overtuigingen (Taylor, 2018; Hackney, 2023).<sup>13</sup> In een tijd van secularisatie verliest de kerk en godsdienst invloed op de sociale en politieke structuren van de maatschappij. Los van dit proces blijven de drijfveren voor religie en spiritualiteit aanwezig, dan wel in een meer persoonlijke invulling.

---

<sup>13</sup> "One understanding of secularity then is in terms of public spaces. These have been allegedly emptied of God, or of any reference to ultimate reality. [...] In this second meaning, secularity consists in the falling off of religious belief and practice, in people turning away from God, and no longer going to Church." In: Taylor (2018, p. 2).

De derde betekenis van seculariteit: "focus on the conditions of belief. The shift to secularity in this sense consists, among other things, of a move from a society where belief in God is unchallenged and indeed, unproblematic, to one in which it is understood to be one option among others, and frequently not the easiest to embrace. [...] Belief in God is no longer axiomatic. There are alternatives." "The Change I want to define and trace is one which takes us from a society in which it was virtually impossible not to believe in God, to one in which faith, even for the staunchest believer, is one human possibility among others." In: Taylor (2018, p.3).

Als antwoord op de Westerse moderniteit die is ontstaan over de laatste twee eeuwen zoeken jonge mensen een meer directe ervaring met het heilige, voor meer spirituele diepgang, wat voortkomt uit een ontevredenheid met het leven, dat als leeg en zonder hoger doel wordt ervaren (Taylor, 2018, p. 506). Taylor noemt dit een persoonlijke zoektocht naar authenticiteit, naar het vinden van 'jezelf'. Deze zoektocht gaat gepaard met de die naar fysieke gezondheid, waarbij het lichaam wordt gezien als een spiritueel aspect in plaats van slechts een object van de wetenschap. Dit zoeken wordt dan ook vaak spiritualiteit genoemd, en tegenover religie gezet. De autoriteit van de kerk en haar poging om dit zoeken te sturen door een vooropgestelde set van regels contrasteert met de focus op het zelf in spiritualiteit, evenals het subjectivisme en de nadruk op het gevoel. Dit betekent echter niet dat de spirituele realiteit van onze tijd intrinsiek geprivatiseerd is. Voor Taylor is dit contrast geen absolute waarheid: de zoektocht van de moderne zelf in de authenticiteitscultuur is dan een verwezenlijking van de innerlijke roeping van religie (Schuhmann & Damen, 2018; Nederkoorn, 2011).

Daarmee komt het onderscheid tussen transcendentie en immanentie naar voren waarover Taylor zegt "Everyone understands these, both those who affirm and those who deny the second term of each pair" (Taylor, 2018, p. 14). Hij stelt dat dit construct, dat vaker voorkomt in de beschrijving van de moderne wereld, is gegrond op het denken in de Christelijke wereld. Religie is dan het geloof in het transcendente, waarbij God als transcendent, overstijgend wordt gezien. De moderne tijd is een historisch contingente omstandigheid, die als gevolg van een beschavingscrisis in de oorlog, gepaard gaat met een 'ontgoocheling'. Hierdoor is het geloof in God of transcendentie gemarginaliseerd en is er sprake van een "immanent frame", een bestaan "within a self sufficient order" (Taylor, 2018, p.543). Het immanente kader legt een dualisme op tussen het natuurlijke en het bovennatuurlijke, het lichamelijke en het geestelijke, en het immanente en het transcendente. Zelf is Taylor ervan overtuigd dat er een wederzijdse doordringing bestaat tussen deze schijnbare tegenstellingen (Epema, 2018; Hackney, 2023). Deze synthese zou dan in de westerse moderniteit weer tot uiting worden gebracht, bijvoorbeeld in spiritualiteit:

In our religious lives we are responding to a transcendent reality. We all have some sense of this, which emerges in our identifying and recognizing some mode of what I have called fullness, and seeking to attain it. Modes of fullness recognized by exclusive

humanists, and others that remain within the immanent frame, are therefore responding to transcendent reality, but misrecognizing it (Taylor, 2018, p.768).

Hiermee zegt Taylor dat de gerichtheid op volheid binnen een immanent kader, in wezen een reactie op een transcendente werkelijkheid is. De huidige westerse cultuur zou in haar spiritualiteit en gerichtheid op volheid, zich beperken tot een immanente invulling.

Voor Taylor echter ligt de nadruk bij transcendentie op transformatie, en is het compatibel met een niet-religieuze invulling, zoals in sommige vormen van spiritualiteit (Taylor, 2018, p.430). Deze visie op transcendentie wordt ook wel ‘*the transformation perspective*’ genoemd, en raakt aan morele oriëntatie, wat nodig is voor de ontwikkeling van de identiteit van het zelf. Een morele bron is dan een vereiste voor zelfidentiteit, en kan worden gezien als iets dat het zelf transcendeert (Schoenberg, 2016). Een cruciaal punt dat hiermee gemaakt wordt is dat het strikte onderscheid tussen transcendentie en immanentie niet zo duaal is als wordt aangenomen door theoretici uit de vroegere en moderne tijd (Epema, 2018).

Spiritualiteit is met deze ontwikkeling ambivalent van karakter geworden, maar blijft een doorleefde toestand, een ervaring. Hiertegenover staan momenten waarop de mens afstand en afwezigheid van betekenis kan ervaren. De moderne mens navigeert zich tussen deze twee uitersten, in een tijd die verschillende bronnen van spiritualiteit biedt. Er is dus geen sprake meer van onmiddellijke zekerheid voor onze spirituele vormen (Taylor, 2018).

### **2.2.3 Inclusief en exclusief humanisme**

Taylor beargumenteert uitvoerig in *A Secular Age* dat de mogelijkheid van exclusief humanisme een bepalende factor is geweest voor de seculariteit van deze tijd. Exclusief humanisme legt de nadruk op het goede van de mens en zijn ontplooiing. Het is een zelfvoorzienende versie van het humanisme "accepting no final goals beyond human flourishing, nor any allegiance to anything else beyond this flourishing" (Taylor, 2018, p.18).<sup>14</sup> Het gevaar van exclusief humanisme is dat in de afsluiting voor elke vorm van transcendentie, het concrete leven zelf uiteindelijk genegeerd wordt. Taylor beschouwt de praktische voorrang van het dagelijkse leven als een vooruitgang,

---

<sup>14</sup> Taylor merkt op dat de dualiteit tussen de menselijke ontplooiing en een 'hogere, transcendent doel' niet in alle beschavingen heerste: "There were also outlooks, like Taoism seems to be, where flourishing was conceived in a unitary way, including reverence for the higher" (Taylor, 2018, p. 18).

maar gaat er tegelijkertijd van uit dat de metafysische klemtoon op het leven, en de ontkenning van 'iets daar buiten', juist de reële zorg ervoor in gevaar brengt (Vanheeswijck, 2001).

In zijn opvatting van ervaring van volheid gaat het niet alleen om het bereiken van een bepaalde innerlijke staat, maar ook om het in contact staan met de werkelijkheid buiten het zelf. Het transcendent karakter van de werkelijkheid wordt ervaren, wat in de hoogste vorm een transformerend of levens veranderend karakter kan hebben, aangeduid als: *experience-cum-transformation*, of conversie (Taylor, 2018, p.728-731). Dit is dan ook een wezenlijke ervaring voor een bekering. Ook stelt hij dat degenen die breken uit de gevestigde immanente orde naar een meer omvattende orde, hun taal veranderen naar nieuwe, *subtler languages*, waarin “the very distinction nature/supernature itself” wordt overstegen (Taylor, 2018, p.732). Vaclav Havel's beschrijving van zijn ervaring laat deze taal zien:

A profound amazement at the sovereignty of Being became a dizzy sensation of tumbling endlessly into the abyss of its mystery; an unbounded joy at being alive, at having been given the chance to live through all I have lived through, and at the fact that everything has a deep and obvious meaning [...] standing at the very "edge of the infinite"; I was flooded with a sense of ultimate happiness and harmony with the world and with myself, with that moment [...] I would even say that I was somehow "struck by love", though I don't know precisely for whom or what. (Taylor, 2018, p.728).<sup>15</sup>

Taylor benadrukt het belang van transcendentie als een ervaring die de grenzen van het zelf overstijgt en een diepere verbondenheid met de wereld om ons heen mogelijk maakt. Deze ervaring van transcendentie kan leiden tot een transformerende verschuiving in de manier waarop we onszelf en onze relatie tot de wereld begrijpen. De visie van transcendentie die hij propageert lijkt compatibel te zijn met de visie van het religieus humanisme zoals hierboven uiteengezet. Het religieus humanisme zoals voorgesteld door Alma en anderen, erkent ook de mogelijkheid van transcendentie binnen een niet-religieuze context, waarbij de nadruk ligt op de menselijke zoektocht naar betekenis en verbondenheid. Inclusief humanisme, zoals Taylor het beschrijft, lijkt dan ook ruimte te bieden voor diverse vormen van transcendentie, zowel religieus als niet-religieus (Schuhmann & Damen, 2018; Hackney, 2023). Het benadrukt de waarde van

---

<sup>15</sup> In de discussie zal ik ingaan op hoe deze beschrijving aan mijn persoonlijke ervaring raakt.

een open benadering van menselijke ervaringen en perspectieven, waarbij transcendentie niet wordt uitgesloten, maar eerder wordt gezien als een essentieel onderdeel van het menselijk streven naar betekenis, vervulling en zin.

#### **2.2.4 Maslow**

Om een completer beeld te geven van de opvatting van spiritualiteit en zingeving binnen het religieus humanisme is het relevant om vanuit meerdere disciplines te kijken, zoals de humanistische psychologie. Van Praag zegt hierover: “De humanistische psychologie wil de weg wijzen naar ‘het appel van ons eigenlijke ik, dat ons terugroept tot onszelf om te worden wat wij naar mogelijkheid reeds zijn.’ Het is de taak van de menselijke scheppingskracht zelf om het te realiseren” (Van Praag, p.51, 1989). Zogezegd kan de humanistische psychologie dus helpen in het praktiseren van het doel wat in spiritualiteit wordt nagestreefd. Bekende humanistische psychologen zijn Fromm, Rogers en Maslow. In deze paragraaf wordt ingegaan op topervaringen aan de hand van het werk van Abraham Maslow. Maslow stelt dat het spirituele leven fungeert als basiscomponent van ons biologische leven, en spreekt vooral in termen van "zelfactualisatie", en "persoonlijke groei of persoonlijke vervulling" (Maslow, 1972, p.36; Hoffman & Compton, 2022). Het spirituele leven vormt de essentiële menselijkheid, en kan gehoord worden door de "impulsstemmen" die van binnenuit komen (Maslow, 1971). Als eerst zal ik ingaan op het ontstaan van de topervaring en een omschrijving ervan, om uit te komen bij de relatie die Maslow legt tussen topervaringen en menselijke ontwikkeling.

Er zijn verschillende termen die aan elkaar lijken te raken: transcendente ervaring, breukervaring, contrastervaring, piekervaring, of topervaring. Breuk en contrastervaring is veelal een ‘ruw’ doorbroken worden van een vertrouwde manier van betekenis verlenen aan onze wereld. Deze ervaring kan positieve groei en ontwikkeling tot gevolg hebben, maar dit is niet altijd een gegeven, ze kunnen de mens openen of sluiten voor het bestaan (Alma, 2018). Transcendente, piek- of topervaringen daarentegen zijn vrijwel altijd positieve ervaringen die de mens openen. Maslow definieert topervaringen<sup>16</sup> als ervaringen van intense verwondering, ontzag en welbevinden, die vaak samengaan met het gevoel de waarheid te kennen of buiten het

---

<sup>16</sup> Voor de consequentie zal ik de term 'topervaring' aanhouden, ook al gebruikt Maslow zelf in verschillende werken afwisselend top- en piekervaring.

zelf te treden (Bulut, 2021). Het zijn "geseculariseerde religieuze of mystieke of transcendente ervaringen" (Maslow, p.10, 1972).

De term 'transcendente ervaring' of 'mystieke ervaring' was voor Maslow te veel bekleed met religieuze terminologie, die in verband werden gebracht met bovennatuurlijke verklaringen of openbaringen. Hij pleitte er dan ook voor, voortbouwend op het werk van William James en John Dewey, dat het woord 'religieus' moet worden losgemaakt uit zijn enge samenhang met het bovennatuurlijke, rituelen en dogma's, omdat het op heel het leven van toepassing is (Bulut, 2021). De subjectieve ervaringsreactie van topervaringen kan immers teweeg worden gebracht door ervaringen van liefde, seksualiteit, inzicht, atletische prestaties of een zwangerschap, en dus door *iedereen* ervaren worden (Maslow, 1972). Door deze visie op mystieke ervaringen kwamen ze binnen het onderzoeksgebied van de wetenschap en konden ze bestudeerd worden (Maslow, 1971).

Het bewijs dat we krijgen van de piekervaring permitteert ons te spreken over de essentiële, de intrinsieke, de basale, de meest fundamentele religieuze of transcendente ervaring als een ervaring van de eigen intieme en persoonlijke binnenwereld (Maslow, p.37, 1971).

Terwijl de topervaring wordt gezien als een staat waarin het centraal regulerende zelf wegvalt, en een transcendentie van het ego plaatsvindt, wordt het tevens beschreven als een terugkeren naar de binnenwereld. Zo lijkt het dus om transcendentie en immanentie tegelijk te gaan. Het wegvallen van het gevoel van 'zelf' haalt ook angsten en problemen van de persoon weg, volgens Maslow vergelijkbaar met een taoïstische kwaliteit (1971, p.71; Hoffman & Compton, 2022). Hij was dan ook vooral in de latere jaren van zijn leven specifiek geïnteresseerd in het taoïsme, en het psychologisch transformerende aspect ervan. Maslow probeerde de ervarings- en gedragskenmerken van individuen die zijn visie van optimale mentale gezondheid, bloei en zelfrealisatie belichaamden, over te brengen met de term 'taoïstisch' (Hoffman & Compton, 2022, p.5). Een topervaring vraagt van de mens om mee te bewegen met wat zich aandient, en net als bij het Taoïsme gaat het daarbij om het loslaten van de controle van het ego. De notie van loslaten en overgave in transcendente ervaring hebben we ook gezien bij Alma's spiritualiteit van het mogelijke.

Daarnaast spreekt Maslow van een topervaring die raakt aan de essentie en de diepgang van een transcendente ervaring, als "een verschijnsel van volkomen particuliere en persoonlijke aard, dat nauwelijks gedeeld kan worden" (Maslow, 1972, p.35). Net als Taylor wijst ook hij op de moeilijkheid om een topervaring in woorden te brengen, en op de intrinsieke persoonlijke dimensie ervan. Hij stelt dat deze essentiële kern-religieuze ervaring in een theïstische bovennatuurlijke context kan worden vervat, of in een non-theïstische context. Alle wereldgodsdiensten, waaronder ook de atheïstische als boeddhisme, taoïsme, humanisme of confucianisme, zouden dan dezelfde soort persoonlijke religieuze ervaring als grondbeginsel delen (Maslow, 1972; Bulut, 2021). Aldus concludeert Maslow dat het religieuze en het seculiere niet van elkaar te scheiden zijn, waarbij de nadruk wordt gelegd op de innerlijke, subjectieve *ervaring* van ieder individu. Dit is dan ook een aspect dat op de achtergrond dreigt te raken wanneer het zich toewijdt aan de herhaling, dogma's en ceremoniën binnen een georganiseerde godsdienst, zonder daadwerkelijk hun betekenis te beleven of ervaren (1972, p.40).

### **2.2.5 Existentiële zingeving in het religieus humanisme**

De notie van de raakvlakken tussen het seculiere en het religieuze, vanuit de topervaring of transcendente ervaring, brengt ons terug bij van Praag en zijn opvatting van het humanisme. De religieuze ervaring is volgens van Praag noodzakelijk voor een bezielend en bewogen humanisme, waarbij humanistische religiositeit wordt beschreven als de beleving van het opgenomen zijn van de mens in de zich ontplooiende totaliteit van het zijn (van Praag, 1953; Kuijman, 2001). In zijn toelichting op het religieus humanisme gaat hij in op het onderscheid tussen beschouwing en beleving. Beschouwing is dan de benadering van de werkelijkheid als object, de ervaringswijze van de wetenschap. Beleving is daarentegen identificerend, waarbij het subject neigt op te gaan in het object. Deze twee vullen elkaar aan, zoals bij religiositeit: "de bewuste beleving en erkenning van ervaringen, waarbij het ik-besef min of meer opgaat in de beleving van de situatie" (Van Praag, p.69, 1953). Deze beleving kan emotioneel stimulerend zijn, kracht bieden, innerlijke rust verlenen, en een nieuw levensbesef creëren. Soms rijkt het verder en kan de religieuze ervaring een kosmische kracht vermoeden, "waardoor het chaotische zijn tot kosmos wordt" (p.70, 1953). Daarmee kan men worden vervuld met een onzegbare vreugde, en raakt het aan voorgaande beschrijving van een topervaring, contrastervaring en transcendente ervaring.



Ook van Praag pleit dan in zijn opvatting van het humanisme voor de bevordering van een klimaat waarin gevoelservaringen meer tot hun recht komen, zodat de belevenis van de religieuze ervaring een mogelijkheid wordt voor anderen. "Het is openheid voor de meerwaarde van menselijke ervaringen in verschillende graden van intensiteit, van min of meer onuitgesproken ervaringen van verbondenheid en schroom tot indrukwekkende piekervaringen" (p.71, 1953). Van Praag gebruikt zelf nooit de term 'spiritualiteit', wellicht vanwege de weinige aandacht in de jaren zestig en zeventig voor vormen van spiritualiteit (Nederkoom, 2011). De wijze waarop hij begrippen als mythe en religiositeit hanteert laten echter een opvatting van spiritualiteit zien. Zo benoemt hij de toenemende belangstelling van jongeren in een "religieuze subcultuur", en de toenemende behoefte aan uitingsvormen en gemeenschapsbelevingen die de emoties bevredigen, omdat men via gevoelservaringen tot inzicht zou komen.

Humanistische stromingen met een religieus accent bieden interessante perspectieven voor de ontwikkeling van het humanisme, met name voor het existentieel humanisme, dat zich begeeft op het gebied van zingeving: innerlijke ontwikkeling die zich laat inspireren door het onzegbare (Bolsenbroek, 2008). Existentiële zingeving wordt ook wel omschreven als een kwestie van de ziel of het hart, dat een beweging naar binnen veronderstelt (Jacobs, 2020; Moore, 1992). Tegelijkertijd is er sprake van een beweging naar buiten, in het contact maken met de wereld. Deze soort zingeving staat in contrast met alledaagse zingeving, wat zin op de korte termijn en alledaagse handelingen betreft. Wanneer een gebeurtenis ingrijpt op de dagelijkse gang van zaken kunnen zich existentiële zingevingsvragen voordoen zoals: Wie ben ik nu nog? Wat is voor mij van waarde? Hoe ga ik nu verder met leven? (Jacobs, 2020). Zo'n ingrijpen raakt aan Alma's notie van de contrastervaring: een relationeel proces van zingeving dat lichamenlijk geworteld is, als gevolg van een onderbreking van het alledaagse zelf (Alma, 2018).

Zowel spiritualiteit als existentiële zingeving zijn "intrinsieke dimensies van het mens-zijn die tot uitdrukking komen in waarden, aspiraties, tradities en levenspraktijken" (Jacobs, 2020, p.29). Jacobs spreekt van spiritualiteit als overkoepelende term, waar zingeving een onderdeel van uitmaakt, en waar de behoefte aan de ervaring van transcendentie centraal staat. Het gaat dan niet over een verticale transcendentie, waarbij spiritualiteit niet in iets hogers wordt gezocht, maar juist de nadruk ligt op de ervaring van verbondenheid met het zelf, met de wereld om ons heen en met het 'ultieme' (2020, p.30). De horizontale transcendentie beschrijft een

belichaamde omgang met de wereld, waarbij we onszelf verliezen in de ander of de wereld om ons heen via een ervaring van affectieve verbondenheid. Net als we bij Taylor, Alma en Rosa's opvatting van spiritualiteit hebben gezien, ligt ook hier de nadruk op lichamelijkheid. Er bestaat een drang om zich te doen gelden in onze zelfstandigheid en eigenheid, maar tegelijkertijd is er een verlangen naar erkenning door anderen. In deze zoektocht naar een balans tussen zelfarticulatie en erkenning kan zin opkomen als een ervaring van verbondenheid, die zich via het lichamenlijk in-de-wereld-zijn aan ons openbaart (Alma, 2011).

Het is relevant om op te merken dat zogenoemde transcendent, contrast- of topervaringen, ondanks het 'zelfverlies' en de decentralisering van het zelf, juist aan zeggenschap over het leven bijdragen. Bij Alma zien we dit in het proces van heroriëntatie. De contrastervaring is een potentiële richtingaanwijzer die ons richting het Goede kan bewegen. De verbeelding functioneert daarbij als brug tussen de tijdelijke piekervaring en de concrete realisatie van het Goede (Alma, 2018). Bij Taylor kwam dit naar voren in zijn notie van *the transformation perspective* van de religie, vanuit een transcendent ervaring, dat tegenover het *immanence perspective* van de moderniteit wordt geplaatst (Taylor, 2018, p.431). Door zo'n transformatie kan de echte waarheid worden ontdekt en wordt een identiteitsverandering in gang gezet. De bewustwording van de verbondenheid tussen het zelf en het grotere overstijgende geheel betekent volgens Taylor een realisering van de vrijheid (Epema, 2018). Van Praag's humanistische opvatting van de menselijke zelfbeschikking sluit hierbij aan:

De humanistische levenshouding nu, brengt tot uitdrukking, dat de mens, binnen de afhankelijkheden waarin hij geplaatst is, toch nimmer geheel als product van zijn omgeving begrepen wordt, maar krachtens zijn wezen steeds ook als vormgever van zijn eigen bestaan (Van Praag, p.32, 1953).

## **2.2 Conclusie**

De vraag die in dit hoofdstuk centraal staat is wat de opvatting van zingeving en spiritualiteit betekenen in het religieus humanisme. Ik heb deze begrippen gepoogd uit te leggen in de context van de begrippen transcendentie, verbeelding, lichamelijkheid, religie en secularisme. Het onderzoek naar spiritualiteit en zingeving binnen het humanisme, belicht door onder andere de perspectieven van Hans Alma, Charles Taylor en Abraham Maslow, biedt een diepgaand inzicht in de complexe relatie tussen het seculiere en het religieuze in de moderne samenleving. Hans

Alma verkent het hedendaagse verlangen naar zin en spiritualiteit, geworteld in een 'geaarde' spiritualiteit die de alledaagse ervaring verbindt met een zoektocht naar betekenis. Haar theorie van resonantie en transcendentie benadrukt het belang van existentiële zingeving en de mogelijkheid van transcendentie in verschillende levenssferen.

Charles Taylor analyseert de dynamiek van secularisatie en individualisering, waarbij hij de verschuiving van religieuze naar meer persoonlijke vormen van spiritualiteit beschrijft. Hij benadrukt het belang van transcendentie als een ervaring die het zelf overstijgt en een diepere verbondenheid met de wereld mogelijk maakt, en betoogt dat spiritualiteit zowel religieus als niet-religieus kan zijn. Abraham Maslow voegt hieraan toe door te benadrukken dat transcendente ervaringen niet beperkt zijn tot religieuze contexten, maar zich ook voordoen in seculiere ervaringen van liefde, inzicht en verwondering. Hij benadrukt de intrinsieke, persoonlijke dimensie van deze ervaringen en pleit voor een brede erkenning van hun waarde in het menselijk streven naar betekenis en vervulling.

Er is dus een ambivalentie van de notie van transcendentie naar voren gekomen in de humanistische visie op spiritualiteit. Aan de ene kant impliceert transcendentie een soort bovennatuurlijke, buitenzintuiglijke dimensie van ervaring, waarbij het individu zich losmaakt van de alledaagse realiteit en een hogere, spirituele werkelijkheid betreedt. Dit kan worden gezien als verticale transcendentie in traditionele religieuze mystieke ervaringen, waarbij individuen zich één voelen met God of het universum. Aan de andere kant kan transcendentie ook worden begrepen als een diepe ervaring van verbondenheid en betekenis binnen de alledaagse wereld. Dit kan zich manifesteren als een gevoel van ontzag voor de natuur, een diepe band met andere mensen, of een gevoel van verwondering over het leven zelf. Deze immanente vorm van transcendentie, ook wel horizontale transcendentie genoemd, benadrukt juist de aanwezigheid van spirituele betekenis binnen de wereld zoals we die kennen, in plaats van daarbuiten. De dualiteit van immanentie en transcendentie is dus niet zo eenvoudig, en benadrukt de veelzijdigheid van spirituele ervaringen en de manier waarop ze bijdragen aan zingeving, en ons begrip van de wereld en onszelf kunnen verrijken.

Samenvattend benadrukken deze perspectieven de complexiteit en diversiteit van spirituele ervaringen binnen het humanisme, en onderstrepen ze het belang van een inclusieve benadering van zingeving die ruimte biedt voor verschillende vormen van transcendentie en

betekenisgeving. In een tijd van secularisatie en individualisering blijft de zoektocht naar zin en verbondenheid een centrale menselijke drijfveer, die kan worden vervuld door een verscheidenheid aan spirituele en existentiële ervaringen.

## Hoofdstuk 3

### De Mystiek van het Taoïsme

*Sinds de ervaring op het strand is er blijvend iets veranderd in mij. Ik ging bewuster leven, ik ging anders kijken naar de natuur, de wereld, naar mezelf en anderen. Toen ik per toeval op de Tao te Ching stuitte, werd ik meteen geraakt door de poëtische en paradoxale tekst die op een bescheiden en 'zachte' manier de meest krachtige boodschap over brengt. Het gaat om de taoïstische boodschap van de kracht van bescheidenheid, zachtheid en barmhartigheid die ik, zo leerde ik later, terugzag in bijna alle wereldreligies. Het verschil was echter dat deze tekst niet wil overtuigen, en het daarom juist wel lijkt te doen. In de beschrijvingen van de Tao herkende ik wat ik ervaarde bij het Universum, en in de levenswijze van het taoïsme herkende ik de waardes die in mij geactiveerd waren. Door deze tekst voelde ik me minder alleen, en werd ik op het pad gebracht van de mystiek. Vanuit daar kwam ik in aanraking met verschillende teksten van mystici, welke ook hebben geïnspireerd en richting gegeven. Maar nooit ben ik een soort denken tegengekomen als het taoïsme, waar de mystieke ervaring wordt vertaald naar de praktijk en handvaten worden gepresenteerd op een wijze die past bij de essentie van de mystieke ervaring. Nog steeds grijp ik af en toe terug naar deze teksten, en wanneer ik ze lees ervaar ik meteen innerlijke rust, en een soort verzekering vanuit het leven.*

### Inleiding

Het traditionele Chinese denken, zoals beschreven door Patricia de Martelaere in haar werk "Taoïsme, de weg om niet te volgen" (2014), kenmerkt zich door een dynamisch karakter dat vaak passief blijft en een contextuele interactie nastreeft. Deze eigenschappen worden geïllustreerd aan de hand van het Yin en Yang principe, welke fundamentele concepten zijn in het taoïsme. Yin en Yang vertegenwoordigen filosofische en energetische polariteiten die voortvloeien uit Qi, de kosmische energie en materie die eeuwig, spontaan en natuurlijk evolueert, en op haar beurt weer een integraal onderdeel vormt van de allesomvattende Tao (Maciocia, 1989; Schipper, 2017).

Het traditionele Chinese denken is tevens 'praktisch' in de brede zin van 'praxis', waarbij het streeft naar het uitwerken van universele principes die op een medische en strategische wijze zowel het individu als het land kunnen sturen (De Martelaere, 2014). Vrijwel alle Chinese filosofieën en tradities hebben getracht universele principes te ontdekken die op zowel individuele als hogere niveaus konden worden toegepast. Het taoïsme is daarbij onderwerp van discussie: sommige commentatoren zien het als een filosofie, anderen als een politieke stroming of als een religie (Kohn, 2009). De interpretatie van sinoloog Kristofer Schipper, waarbij de natuurfilosofie van de Tao in de *Laozi* nauw verbonden is met zelfcultivering, is een benadering die deze veelzijdigheid erkent (Schipper, 1994). Deze studie beperkt zich tot een filosofische analyse van voornamelijk de hoofdtekst de *Laozi* en de daaropvolgende literatuur, zonder uitgebreid in te gaan op de discussie over de aard van het taoïsme.

Na een korte inleiding van het taoïsme en haar achtergrond zal ik, aan de hand van de Martelaere's werk en Schippers vertaling van de hoofdtekst *Laozi*, trachten meer duidelijkheid te schetsen rondom de specifieke taoïstische begrippen van Tao en Wu Wei, in relatie tot het thema van zelfontwikkeling. Aan de hand van voorbeelden, beelden en passages wordt gepoogd het paradoxale karakter van het taoïsme in de *Laozi* te belichten, met als doel een dieper begrip van de mystiek van het taoïsme te verschaffen. Ten slotte zal worden besproken hoe de mystiek van het taoïsme zich uit via de behandelde aspecten, en welke mogelijke verbanden er zijn met zelfcultivatie. Met deze opzet wordt beoogd een academisch gefundeerde verkenning van het taoïstische gedachtegoed te presenteren, waarbij een vergelijkende analyse van bronnen en concepten centraal staat.

### **3.1 Historisch overzicht van taoïsme en Laozi**

Het vaststellen van de precieze datering en onderlinge verhouding van verschillende teksten uit de Chinese oudheid blijft een voortdurend punt van discussie binnen de academische gemeenschap. Voorheen werd de ontstaansdatum van het werk *Tao Te Ching*, ook bekend als *Het boek van de Tao en de innerlijke kracht* of simpelweg de *Laozi*, geschat rond de zesde-vijfde eeuw voor Christus. Recente onderzoeken plaatsen de oorsprong echter niet eerder dan de vierde-derde eeuw voor Christus (De Martelaere, 2014). In deze verhandeling wordt de term 'Laozi' gebruikt, in lijn met de vertaling van de Nederlandse sinoloog Kristofer Schipper, die

dezelfde Chinese benaming voor het werk hanteert. De *Laozi* wordt samen met de *Zhuangzi* beschouwd als een van de twee voornaamste teksten binnen het taoïsme. Hoewel traditioneel toegeschreven aan de legendarische figuur Lao Zi, een prominente taoïstische voorouder die in de liturgie wordt vereerd als wijze of onsterfelijke (Schipper, 1994), bestaat er binnen de academische literatuur onzekerheid over het werkelijke auteurschap van het werk, met name sinds vragen hierover ontstonden tijdens de Qing-dynastie (Schipper, 2017; De Martelaere, 2014; Kohn, 2009; Toshihiko, 1983). Voor de doeleinden van dit hoofdstuk is de exacte historische datering minder relevant dan het bestaande werk en de vertalingen van de *Laozi* en andere taoïstische geschriften die als basis dienen voor de volgende analyse.

Lao Zi betekent letterlijk 'Oude Meester', en wordt geassocieerd met een tijdgenoot van Confucius rond de zesde eeuw voor onze jaartelling, gedurende de Zhou-dynastie. Opmerkelijk is dat in de tekst zelf de naam van Lao Zi niet voorkomt, en dat pas twee eeuwen nadat hij zou hebben geleefd, zijn naam voor het eerst verschijnt in de *Zhuangzi*. Volgens overlevering zou Lao Zi op verzoek van een hofwachter zijn gedachten over de Tao en Te (deugd) hebben vastgelegd in de *Laozi* (Schipper, 2017). Dit resulteerde in een verzameling van 81 hoofdstukken, geschreven in poëtische vorm, met onderwerpen variërend van de kosmos en de menselijke natuur tot leiderschap. Het paradoxale karakter van de Tao komt duidelijk naar voren in deze hoofdstukken, zoals zal blijken uit de analyse die volgt.

Confucius en Lao Zi leefden tijdens de neergang van de Zhou dynastie, in de Periode van Strijdende Staten (475-221 v.Chr.). De politieke onrust die deze periode kenmerkte, leidde tot de opkomst van verschillende filosofische tradities die trachtten deze onrust te adresseren. Het taoïsme stond hierbij tegenover het confucianisme, waar de nadruk meer lag op de Tao van mensen, in plaats van de universele Tao. Volgens het confucianisme was menselijkheid de sleutel tot het cultiveren van deugdzaamheid in de omgang met anderen, met als doel een vreedzame samenleving te bevorderen. Het taoïsme daarentegen benadrukt dat het verabsolueren van moraliteit kan leiden tot een fixatie op medemenselijkheid en deugd, wat afleidt van de Tao. Het taoïsme stelt dat actieve interventie van mensen meer kwaad dan goed kan doen voor de harmonie en de processen van het leven en de Tao (Schipper, 2017; Karunathilaka, 2019; De Martelaere, 2014).

In tegenstelling tot de leer van Confucius, welke kan worden gezien als een orthodoxe stroming die een belangrijke plaats innam in de politieke sfeer van China, wijst het taoïsme een strikte leer af. Waar het confucianisme veel waarde hecht aan deugden en hun benoeming, stelt de *Laozi* in hoofdstuk achttien: “Immers, nadat de grote Tao te gronde is gegaan, hebben we ‘menslievendheid’ en ‘gerechtigheid’” (Schipper, 2017).<sup>17</sup> Het taoïsme beschouwt ieder individu als uniek en niet te vangen in termen als 'menslievendheid'. De benamingen dienen slechts als surrogaat voor de echte innerlijke kracht die zich in ieder mens bevindt (Schipper, 2017; Roth, 1999). Het taoïsme lijkt dan ook een reactie te zijn op het confucianisme, waarbij Confucius verschijnt als de tegenstander van het taoïsme. Desalniettemin lijkt Confucius in zijn geschriften positief te staan tegenover bepaalde taoïstische principes, zoals Wu Wei, waar later in dit hoofdstuk op zal worden ingegaan (Schipper, 2014).

In het religieus taoïsme, dat wordt onderscheiden van het 'filosofisch' taoïsme, wordt Lao Zi gemythologiseerd als de 'godheid', de Wijze, die één is met de origine, het vormloze, de motor van alle creatie, de Tao. In het filosofisch taoïsme dat verkondigd wordt in onder andere de *Laozi*, bestaat er geen absolute, transcendente godheid of schepper. De wereld wordt eerder gezien als voortkomend uit het Ultieme, waaruit yin en yang, Qi, en alle andere energie stromingen ontstaan (Kohn, 2009). Een manuscript uit het jaar 200 beschrijft Lao Zi als volgt:

Laozi is  
The utmost essence of spontaneous nature,  
The true root of the Dao,  
The father and mother of the teaching,  
The foundation of Heaven and Earth,  
The starting point of all life (Kohn, p.144, 2009).

---

<sup>17</sup> Bij alle vertalingen van Schipper in de *Laozi* zal worden verwezen naar Schipper, ook al was Lao Zi zelf de veronderstelde schrijver.



## 3.2 Tao

De openingszinnen van de *Laozi* vormen een poëtische introductie tot het concept van de Tao.<sup>18</sup>

De eeuwige Tao

Kan niet in woorden worden uitgedrukt.

De eeuwige naam

Kan niet worden genoemd (Schipper, 2017, hoofdstuk 1).

De meest algemene betekenis van de Tao is die van een weg of een spoor, zowel in letterlijke als figuurlijke zin. Het vertegenwoordigt een diepgaande oriëntatie in het leven, een reis van inzicht die leidt tot een bepaalde bestemming, een mystieke weg (De Martelaere, 2014; Jinhua, 2009). Deze vertaling moet echter niet te letterlijk worden genomen, want het lijkt dan op een richting of weg die de mens zou moeten afleggen, hetgeen niet de boodschap is in het taoïsme. Wanneer het namelijk wel wordt opgevat als concrete weg om te volgen, zou dit een zekere (religieuze) richtlijn kunnen impliceren voor het leven of voor de politiek. “Je hoeft de Tao niet te volgen, want je hebt hem al” (Schipper, 2017). De Tao in de *Laozi* beschrijft een immanente hoedanigheid van het ‘niets’ zowel als van het ‘iets’, waarbij de constante stroming van kosmische energieën (Qi) het leven in stand houden (Cattoi & McDaniel, 2016).

De Tao wordt gekenmerkt door haar ondefinieerbaarheid, wat misschien wel het meest fundamentele aspect van het taoïsme is: de afwezigheid van vastomlijnde definities (Schipper, 1988, p.13). Door de Chinese geschiedenis heen is de Tao geïdentificeerd als het heilige en ultieme, met vier primaire karakteristieken die steeds terugkeren in beschrijvingen: de bron, ondefinieerbaar mysterie, allesdoordringend heilige aanwezigheid en kosmologisch proces van het universum, ook wel ‘natuur’ genoemd (Cattoi & McDaniel, 2016).<sup>19</sup> De Tao is een beginsel dat alles doordringt en overstijgt de tegenstelling tussen eenheid en veelheid, maar is daarnaast ook psychologisch, biologisch en medisch van aard. Enerzijds wordt de Tao radicaal praktisch beschreven en in verband gebracht met menselijke vaardigheden. Anderzijds lijkt de Tao als het

---

<sup>18</sup> Verschillende auteurs gebruiken afwisselend de term *dao* of *tao*, omdat in het Van Dale Groot woordenboek der Nederlandse taal Tao en taoïsme voorkomt, houd ik deze spelling aan, inclusief de hoofdletter.

<sup>19</sup> Deze kenmerken worden duidelijk bij het lezen van de klassieke teksten van het taoïsme zoals de *Laozi* en *Zhuangzi*, maar ook in secties van de *Guanzi* en *Huainanzi*.

Ene en het Oneindige te verwijzen naar een transcendent, kosmologisch oerbeginsel en ontologisch fundament van alles (De Martelaere, 2014, p.76; Hoffman & Compton, 2022). Een fragment uit hoofdstuk 25 van de *Laozi* schetst het beeld van de Tao als de voorafgaande entiteit aan de schepping van de wereld:

In de chaos ontstond een vorm,

Nog voor hemel en aarde geboren waren.

In stilte verzonken stond hij, alleen, onveranderlijk.

Je mag hem zien als de moeder van de kosmos.

Nog weet ik niet zijn werkelijke naam.

Alleen een bijnaam, en die is: Tao.

Verder kan ik niet beter doen dan hem ‘groot’ te noemen (Schipper, 2017, hoofdstuk 25).

Dit fragment uit hoofdstuk 25 van de *Laozi* gaat over het openscheuren van de oerchaos, in Chinese wijsbegeerte ook wel ‘het voorafgaande universum’ genoemd. De Tao is dan niet alleen iets dat oneindig groot is, maar ook het uitgangspunt van de kosmos (Schipper, 2017). Daarnaast suggereert dit hoofdstuk ook dat de fenomenologische wereld een manifestatie is van de Tao, inclusief de verschillende bewoners ervan. De menselijke capaciteit om zich te verenigen met de Tao sluit dan aan bij een humanistisch wereldbeeld. Anderen interpreteren de heiligheid die zich op meerdere lagen bevindt als een meer polytheïstische visie en gaan dan uit van een taoïstische religie (Cattoi & McDaniel, 2016; Bumbacher, 2001).

Omtrent de betekenislagen van de hoofdteksten van het taoïsme bestaat er een lange discussie. Sommigen stellen vrij radicaal dat het gaat om een socio-politiek of intellectuele problematiek (Graham, 2001). De typisch Chinese gedachte dat er een overeenkomst is tussen de microkosmos en de macrokosmos stelt dat alle lagen van het universum in onderlinge overeenstemming zijn. Om deze reden zouden alle verschillende betekenislagen gelegitimeerd kunnen worden, en kan informatie over zelfcultivatie, leiderschap en het juiste oordeelsvermogen uit dezelfde teksten worden gehaald (De Martelaere, 2014). Het beginpunt

van de 'weg om te volgen' is dan ook niet vastgelegd, het gaat bij het taoïsme om de kern, die in alle gevallen op dezelfde plaats ligt.

Verder benadrukt hoofdstuk 25 dat de Tao slechts een bijnaam is die een natuurlijke hoedanigheid aanduidt. Benaming en realiteit zijn intrinsiek met elkaar verbonden, waardoor een epistemologie van de Tao problematisch is. Het paradoxale karakter van de *Laozi* wijst erop dat ware kennis van de Tao een *contradictio in terminis* is, en dat vat ook precies de kern ervan. De Tao kan alleen worden 'verkregen' in een specifieke staat, die zowel leegheid en sereniteit belichaamt, maar ook geactualiseerd is in de levende wereld en zich in en naast de mensen en de dingen erin bevindt (Kohn, 2009).

Het taoïsme onderscheidt zich van andere mystieke tradities zoals het Christendom, de Islam en het hindoeïsme, doordat de 'regels' ervan geen ethiek voorleggen die direct kunnen worden opgevat. Andere genoemde tradities integreren ethiek en moraliteit als onlosmakelijke onderdelen van het spirituele pad en als noodzakelijk voor het bereiken van de eenheid met het goddelijke (Smart, 2008). De regels en de teksten van het taoïsme leggen daarentegen eerder een fundament voor een houding die deze universele verbondenheid met de kosmos realiseert in alles wat men is en doet (Hoffman & Compton, 2022). Daarmee streeft het taoïsme naar een vorm van menselijk gedrag waarin de kracht van het universum overeenkomt met de persoonlijke en gedeelde realiteit. Dit kan worden gerealiseerd door het toepassen van taoïstische praktijken zoals meditatie of Qi Gong, door een manier van leven genaamd Wu Wei, door het cultiveren van een balans tussen yin en yang, en door zelftransformatie (Kohn, 2009; Cattoi & McDaniel, 2016).

### **3.3 Wu Wei**

"De Tao bestaat erin nooit iets te doen" en de werking van de Tao is altijd spontaan (Schipper, 2017, hoofdstuk 37). De Tao als beschrijving van een kosmische energie die beziel wordt door een autoregulerend principe, betekent dat de menselijke afstemming in lijn dient te zijn met de natuurlijke en innerlijke levenskracht ervan. Dit 'niet forceren' is het basisprincipe van Wu Wei, wat letterlijk 'nietsdoen' betekent, maar ook 'spontaan handelen' (Schipper, 2017). Om één te zijn met de Tao en de innerlijke kracht te verwezenlijken, is het essentieel om Wu Wei als levensstijl

aan te nemen. Het kan worden gezien als een vorm van kennis van de principes en structuren van menselijke en natuurlijke aangelegenheden, zodat er zo weinig mogelijk energie verloren gaat in de omgang ermee. Het is een vorm van kennis die niet slechts intellectueel is, maar eerder een intuïtieve wijsheid omvat die het hele organische systeem doordringt. Het gaat daarbij niet om een passieve houding, maar om een combinatie van deze kennis of wijsheid met het nemen van de weg van de minste weerstand in elke actie die men uitvoert (Watts, 1975).

In het begin is het afstand en rust nemen, en vooral het 'denken' laten rusten. Andere aanwijzingen die zich tonen in de *Laozi* zijn niet ingrijpen in de natuurlijke ontwikkeling, leren te ontspannen, geen overdreven plannen maken, en het vermijden van concurrentie (Schipper, 2017). Dit betekent overigens niet dat Wu Wei impliceert dat we onrecht en geweld moeten laten voortduren zonder in te grijpen, maar dat er wel degelijk andere vormen van strategie zijn voor zelfverdediging. Enkele woorden uit de *Laozi* over geweld laat zien dat het principe van Wu Wei ervan doordrongen is:

Dat de Wijze voorop staat, komt omdat hij zichzelf achter het volk plaatst.

Hij staat boven het volk omdat hij zich in zijn uitspraken beneden het volk plaatst.

[...] De wereld is gelukkig tot hem te komen en krijgt daar nooit genoeg van.

Dat komt omdat hij nooit wedijvert.

Zo kan niemand ter wereld met hem wedijveren (Schipper, 2017, hoofdstuk 66).

Dit sluit aan bij het principe dat wie goede kans maakt te overwinnen, de strijd niet aangaat, maar anderen laat handelen volgens zijn wil en zichzelf ondergeschikt maakt (Schipper, 2017, hoofdstuk 68). De Tao noemt zichzelf barmhartig, spaarzaam en bescheiden, en geeft dit als voorbeeld om te volgen (Hoffman & Compton, 2022). Barmhartigheid zal de bescherming bieden die je nodig hebt. Zolang we kracht gebruiken, of het nou fysieke of morele kracht is, om de wereld te verbeteren, verspillen we onze energie (Watts, 1975). Wu Wei geïnterpreteerd als politiek beginsel stelt dat het opleggen van wetten die tegen de menselijke natuur ingaan, of die nu goed of slecht is, ook een kracht die tegen de Tao in zou gaan.

Wu Wei wordt ook beschouwd en onderzocht als een omgangsvaardigheid die kan helpen bij het omgaan met depressie en kan leiden tot een dieper spiritueel pad, waarbij specifiek een pastoraal werker een begeleidende rol kan spelen. Door de focus van het 'zelf' weg te halen, vallen ook verwachtingen weg die we onszelf op kunnen leggen, en kan er meer worden gekeken naar het heden. Dit maakt de weg vrij voor een alternatieve bron van waarde, en de mogelijkheid tot innerlijke rust. Door Wu Wei te introduceren kan de pastoraal werker de client helpen bij vertrouwen terugkrijgen in het leven (Sorajjakool, 2001). "Als er een formule is die Wu Wei zou kunnen samenvatten, dan zou dat kunnen zijn: uit liefde en respect voor het leven in jezelf zoeken naar de bron van de innerlijke kracht" (Schipper, p.13, 2017).

Het principe van Wu Wei is nauw verbonden met de opvatting van chaos in het taoïsme. Chaos wordt niet noodzakelijkerwijs negatief opgevat, maar eerder als een natuurlijke staat van zijn waaruit alle manifestaties voortkomen, zo toont ook hoofdstuk 25 van de *Laozi* aan. Het is de oorspronkelijke, geordende staat van zijn waaruit alles ontstaat en weer naar terugkomt. Het gaat vooraf aan zowel orde als wanorde, en is daarmee de bron van beide, zowel als van de Tao. De terugkeer naar deze staat kan worden bereikt door de actieve passiviteit van het 'doen door niet te doen', waarbij men meebeweegt met de natuurlijke ritmes van het leven (De Martelaere, 2014). Dit impliceert het loslaten van de drang om te controleren en het erkennen en accepteren van de natuurlijke stroom van het leven. Er wordt ook gezegd dat de natuur van de Tao een geperfectioneerde chaos is, waarbij chaos moet worden opgevat als "zonder onderscheidingen", wat het non-dualistische van het taoïsme benadrukt. In de staat van de geperfectioneerde chaos, kan harmonie en interactie bereikt worden met de totaliteit van het zijnde (Kohn, 2009; Littlejohn, 2023). Centraal staat daarbij het vinden van een staat van innerlijke rust en harmonie door te leren vertrouwen op de spontane en intuïtieve handelingen die voortkomen uit een dieper begrip van de universele harmonie. Het loslaten en de overgave aan de Tao weerspiegelen de essentie van Wu Wei (Watts, 1975).

### 3.4 Mystiek en zelfcultivatie

mys·tiek (*de; v*)

1) het hartstochtelijk streven naar vereniging van de ziel met God<sup>20</sup>

Mystiek wordt vaak begrepen in termen van een religieuze, mysterieuze, onverklaarbare ervaring die rationaliteit transcendeert. De etymologie van de term onthult een afgeleide van het Griekse werkwoord *myein*, wat staat voor het zich afzonderen van zintuiglijke stimulatie, door bijvoorbeeld het bedekken van ogen, oren en mond. Mystici engageren zich in spiritualiteit door zichzelf te 'leggen', waardoor ze onafhankelijk worden van hun perceptie. Dit kan bijvoorbeeld worden bereikt door het naar binnen keren middels vormen van meditatie en zich begeven in stilte. Het sublieme waar in de mystiek vaak over wordt gesproken, wordt gekarakteriseerd als mysterieus, angstaanjagend en tegelijkertijd als iets dat een fascinerende aantrekkingskracht heeft (Wenning, p.555, 2017). Er ontstaat een bewustzijn dat zich opent naar en identificeert met het numineuze, naar het mysterie of het niets, dat we kunnen voelen en ervaren zonder dat we er een conceptuele uitdrukking aan kunnen geven (Otto, 1932).

Ninian Smart (1973, 2008) identificeerde mystiek als een universeel verschijnsel binnen religies, gekenmerkt door transcente ervaringen, eenheid met het goddelijke, door transformerende kracht, en een neiging tot paradox. Hij benadrukte dat deze ervaringen zowel persoonlijk als cultureel divers zijn, wat leidt tot een rijkdom aan uitdrukkingsvormen in verschillende religieuze tradities. De transcendente ervaring wordt gekenmerkt door het gevoel van direct in contact staan met een ultieme werkelijkheid die de alledaagse ervaring overstijgt. De eenheid met het goddelijke of de kosmos leidt tot een 'verlies van het ego' en een gevoel van samensmelting met het geheel (Smart, 2008). Deze ervaringen hebben vaak een diepgaande invloed en kunnen leiden tot een hernieuwd gevoel van doel en betekenis. Tot slot zijn ze vaak moeilijk te omschrijven wat zich uit in paradoxale uitspraken die de beperking van de logische taal overstijgen (Smart, 1973).

---

<sup>20</sup> Van Dale woordenboek Nederlands: <https://www.vandale.nl/gratis-woordenboek/nederlands/betekenis/mystiek>

Waar Christelijke mystiek zich baseert op de vereniging met een transcendente God (*unio mystica*), gaat het taoïsme uit van een vereniging met de Tao (Wenning, 2017; Littlejohn, 2023). Echter, er bestaat debat over de legitimatie van het toepassen van de term 'mystiek' op non-monotheïstische tradities zoals het taoïsme. Zo wordt er gezegd dat de westerse mystiek een irrationele en intuïtieve eenwording met het absolute impliceert, terwijl het taoïsme de nadruk legt op een terugkeer naar een "self-transforming worldly immanence" (Nelson, p.13, 2008). Smart verwoordt de Chinese metafysica als 'transcendentiaal–immanent', waarbij de wereld of de kosmos gezien wordt als iets dat getransformeerd wordt, en zichzelf constant transformeert (Smart, 2008, p. 418). De Tao is dan een religieuze entiteit in wereldse, natuurlijke en immanente zin, eerder dan object van geloof. Tao is immers 'de weg'. Daarnaast wordt er gesteld dat het taoïsme een rationele vorm van mystiek belichaamt, die een concrete, in-de-wereld zijnde 'transcendentie', namelijk de Tao, veronderstelt. Daarbij is de beoogde gemoedrust vindbaar in ons dagelijks leven, en niet zoals bij het Christendom in een hiernamaals dat redding biedt (Wenning, 2017). De Taoïstische wijze wordt dan ook omschreven als een persoon als alle anderen, die weet hoe hij veranderingen moet ondergaan, en "alles begrijpt zonder het te zien, niet doet en toch alles voor elkaar brengt" (Schipper, 2017, hoofdstuk 47). De nadruk ligt dan wederom op het loslaten van de zintuiglijke wereld en de wereld waarnemen via de Qi, "in die leegte wordt de Tao vergaard" (Schipper, 2007, 4:1).

Eerder sprak ik over de Qi, die enerzijds een materiele verschijningsvorm heeft die moeilijk te omschrijven is en wordt aangeduid met woorden als energie, lucht, wind of adem. Anderzijds heeft Qi een geestelijke component (*shen*) en kan vanuit die alomtegenwoordigheid een praktisch-energetische invulling geven, wanneer de denkactiviteit wordt stopgezet. De beoefening van Wu Wei, het handelen zonder te forceren, speelt hierbij een centrale rol. Het opgeven van het onderscheidingsvermogen, en daarmee de taal als cognitie-perceptuele constructie, is dan een vereiste om een eenheidservaring te kunnen bereiken. Daarmee kan de onbegrensde stroom van de Qi worden gevolgd, en kunnen we doordringen tot "de ware aard van de werkelijkheid", dan wel in filosofisch ongemarkeerde zin (De Martelaere, p.63, 2014; Kohn, 2009). De bewuste geest is eerder schadelijk voor het behoud van de Qi, en staat in de weg van kosmische verbinding. Slechts als we leren onze emoties en intellect, producten van de bewuste geest, te trainen, kan het helpen de Qi te laten stromen door het lichaam. Het loslaten van de

aangeleerde intellectuele constructies en ons naar binnen te keren sluit aan bij de uitspraak in de *Laozi*: “Grote geleerdheid is al gauw uitgepraat. Het is beter je te concentreren op wat binnen in jezelf is” (Schipper, 2017, hoofdstuk 5). Het taoïsme presenteert een kritiek op de beperkte opvatting van de rede, zonder zich daarbij op onredelijkheid te beroepen (Wenning, 2017).

De Martelaere stelt dat het in het taoïsme niet gaat om een ‘kennen’ dat objectief en subjectief veronderstelt, maar om een directere vorm van bewustzijn waarbij Qi de ondertoon voert. Bewustzijn wordt in het taoïsme niet als een op zichzelf staande entiteit beschouwd, maar eerder als een dynamisch proces dat in harmonie moet zijn met de Tao. Bewustzijn wordt gezien als een spiegel die de wereld weerspiegelt zonder vervormingen of vooroordelen (Kohn, 2009). Dit betekent dat een taoïstisch verlicht bewustzijn vrij is van ego, verlangens en gehechtheid aan materiële zaken. Kohn benadrukt de praktijk van meditatie en innerlijke alchemie in het taoïsme als manieren om deze staat van zuiver bewustzijn te bereiken.

De Qi in bewustzijn is dan ook niet te onderscheiden in het lichamelijke of het geestelijke, omdat het zich in beide bevindt. De volmaakte mens heeft zijn Qi zodanig gecultiveerd en geharmoniseerd dat hij ermee samenvalt, waarbij zijn ‘ik’ of ego verdwijnt (Wenning, 2017). Iedere scheiding van geest en materie wordt beschouwd als een dwaling, waarbij het taoïsme steeds benadrukt dat onze eerste verantwoordelijkheid erin ligt om goed op onszelf te passen en ons lichaam, dat ons door de natuur is gegeven, altijd te eerbiedigen. De *Zhuangzi* zegt daarover dat de ware Tao bestaat uit het passen op je gezondheid (Schipper, p.110, 2017). Concreet concludeert Kohn over het gaan van 'de weg': "To successfully live the daoist body, one must place oneself firmly in the larger context of universal transformation and individual destiny, understand self and body as manifestations of dao and qi, and maintain an attitude of fundamental goodness and moderation in all things-both physically and psychological" (Kohn, p. 10, 2009).

De verschillende mentale activiteiten en sterke emoties die zich in ons kunnen afspelen zorgen ervoor dat we verwijderd raken van de Qi, en daarmee van de Tao en een lang leven (Kohn, 2009). In het taoïsme en in de hoofdt teksten ervan wordt er vaak gesproken over een 'lang leven' voor degene die Tao kan belichamen, en zelfs van onsterfelijkheid onder Meesters van de Tao. Zo stelt hoofdstuk 44 van de *Laozi*:



[...] Vandaar dat hoe meer je begeert, hoe meer je zult moeten uitgeven.

Hoe meer je hebt vergaard, hoe meer je zult moeten verliezen.

Wie tevredenheid kent zal niet worden vernederd.

Wie weet wanneer op te houden, die zal geen kwaad overkomen

En hij zal lang voortleven (Schipper, 2017, hoofdstuk 44).

Het gaat bij een lang leven in het taoïsme niet zo zeer om de duur van het leven, maar eerder om een gezond leven en een verzoening van binnenuit met de dood. Daarbij gaat het dus niet om het behoud van het fysieke lichaam, maar om een spirituele onsterfelijkheid: "Een lang leven bestaat erin te sterven zonder te verdwijnen" (Schipper, 2017, hoofdstuk 33). De nadruk ligt hier op de natuurlijke cyclus, zoals het leven dat voortkomt uit de dood, en de dood uit het leven. Met het volgen van het volmaakte pad treedt men dan buiten de cyclus van bestaan en vergaan. Het gaat om een volledig verdwijnen van alle persoonlijkheid, of ego, in de kosmische stroom van de Tao, om het samenvallen met de kosmos en haar oneindigheid (De Martelaere, 2014).

De onsterfelijke wordt ook wel vergeleken met de voltooide mysticus, die de ultieme vrijheid ervaart met het 'verliezen' van een bewuste identiteit. In die staat bestaat het lichaam slechts uit Qi. Het bijkomende extatische wordt beschreven in termen van een 'vlucht', een drijvende beweging in overeenstemming met de veranderingen van het universum. Alles wat vanaf dan wordt ervaren geeft niets anders dan vreugde, en de persoon gaat voorbij de grenzen van het individuele lichaam en de geest: "Heaven and Earth are one paradise to them, a realm of joyful pervasion without bounds" (Kohn, 2009, p.85). Het onsterfelijke moet dan worden begrepen als een staat van innerlijke rust en harmonie, waaraan Tao ten grondslag ligt als bron van de verandering die plaatsvindt.

### **3.5 Transcendentie en immanentie**

In het gaan van de weg die zojuist is besproken, maakt Kohn (2009) onderscheid tussen twee soorten zelf: het object-zelf en het observerende-zelf. Het object-zelf ontstaat samen met het bewustzijn en wordt gezien als entiteit die voelt, denkt en handelt, in relatie tot een object en een externe wereld van categorieën en classificaties. Dit object-zelf moet overstegen worden om tot

de "hogere stadia" van het leven te komen. Het observerende-zelf daarentegen, is de diepe, innerlijke wortel van iemands bestaan, "an ultimate and transcendent sense of being alive within" (Kohn, p.29, 2009). Deze zelf laat dingen 'spontaan' gebeuren, en in plaats van zichzelf als object te zien, zien mensen zichzelf als stromen van energie, als perfect individu, en tegelijkertijd als deel van- en verbonden met een kosmisch geheel. Er zijn geen grenzen bij het observerende-zelf, het is transcendent en immanent tegelijkertijd (Kohn, 2009; Hoffman & Compton, 2022). In taoïstische termen stroomt iemand in het observerende-zelf met de Tao mee, in harmonie met zichzelf en de wereld om zich heen, waarmee de innerlijke Qi zelfs groeit.

Het lichaam, ook wel het 'taoïstische lichaam' genoemd, speelt een belangrijke rol in zelfcultivatie, waarbij het lichaam wordt gezien als een unieke, kosmische entiteit die de persoon direct in verbinding stelt met de Tao. Harmonie met de Tao manifesteert zich dan ook in mentale stabiliteit en fysieke gezondheid (Littlejohn, 2023). Elke vorm van ziekte impliceert dan een verval in de harmonisatie met de Tao, en daarmee het lichaam. Wie vasthoudt aan de Tao, houdt zijn lichaam heel (Schipper, 2017, p.46). En het lichaam wordt zelfs begrepen als een microkosmos van het hele universum, waarbij elk orgaan en zintuig een aspect van het universum representeert. Dit besef staat centraal in de taoïstische meditatie, en in het besef van eenwording met de wereld (Schipper, 1994; Kohn, 2009). Wanneer men dan de staat van 'onsterfelijkheid' bereikt, bevindt hij zich in een staat van eeuwigheid, waarin de geest en het lichaam als replica's worden gezien van het universum dat een is met de Tao.

Beoefening is een concrete weg hiernaartoe en dient als uitgangspunt van de gedachtewereld van de *Laozi* en van het taoïsme in het algemeen (Schipper, 2017). Het vereist lange periodes van zitten in stilte, en diepe innerlijke stilte. De praxis van de meditatie ligt aan de oorsprong van de natuurfilosofie van het taoïsme, en is leidend is de weg naar transformatie. In de *Zhuangzi* wordt meditatie uitgebreid besproken, alsook de notie van het 'vasten van het hart en de geest', het leegmaken van het 'zelf', ademhaling, en vergeten (Roth, 1999; Nelson, 2008). Er wordt ook gesproken over de meditatie die ons terugbrengt naar de staat van het ongeboren kind. Door alle bestaande kennis te laten varen kan men zich aanpassen aan de 'weg van de dingen'.

Je op je adem concentreren en hem zacht maken

Als die van een klein kindje:

Kun je dat?

[...] Wanneer de alomvattende verlichting bereikt is

Toch niet je kennis gebruiken,

Kun je dat? (Schipper, 2017, hoofdstuk 10).

Door de Qi te laten stromen via de meditatie en de fysieke ervaring van het lichaam, opent de mystieke dimensie van het bestaan zich. Het lichaam is dus een cruciaal element in de taoïstische zelf-cultivatie, maar transformeert met deze ervaring in een meer subtiele en sublieme entiteit (Kohn, 2009). De beoefenaar van deze meditatie traint de opening naar de Qi realiteit, en bereikt zo mystieke transcendentie, zowel binnen deze wereld als binnen zijn lichaam. De nadruk op de transcendentie binnen het lichaam kan dan worden gezien als immanentie: de Tao die zich ook in ons bevindt.

### **3.6 Conclusie**

Concluderend biedt het historische overzicht van het taoïsme en de verkenning van concepten zoals de Tao, Wu Wei, mystiek en zelfcultivatie in voornamelijk de *Laozi* inzicht in de complexiteit van het traditionele Chinese gedachtegoed. Het taoïsme, ontstaan tijdens de Periode van Strijdende Staten, reageerde op de politieke onrust van die tijd door een alternatieve levensfilosofie te presenteren die de nadruk legde op het volgen van de natuurlijke orde van de Tao in plaats van op menselijke ingrepen. De Tao, als een fundamenteel concept, wordt gepresenteerd als een ondefinieerbare en allesdoordringende kracht, die zowel de bron van het universum als de basis van individueel menselijk handelen is. Wu Wei, of 'niet-forceren', wordt voorgesteld als de sleutel tot het in lijn brengen van menselijke acties met de Tao, waarbij het loslaten van controle en het meegaan met de natuurlijke stroom van het leven centraal staat zonder daarbij overmatig in te grijpen en energie te verspillen.

De mystieke aspecten van het taoïsme worden gekenmerkt door een streven naar vereniging met de Tao, waarbij de nadruk ligt op een terugkeer naar een "self-transforming worldly immanence" (Nelson, 2008). Dit staat in contrast met de traditionele westerse opvatting

van mystiek als een vereniging met een transcendente God. In het taoïsme gaat het bij mystiek om een streven naar eenheid met de Tao, de fundamentele kracht en natuurlijke orde van het universum. Deze eenheid wordt niet zozeer gezien als een transcendentie van de materiële wereld, maar eerder als een diepgaande vereniging met de innerlijke werkelijkheid van het bestaan zoals het zich manifesteert in de wereld om ons heen (Hoffman & Compton, 2022). Het streven naar eenheid met de Tao betekent het loslaten van de illusie van scheiding tussen het individu en de wereld, en het erkennen van de inherente verbondenheid van alle dingen (De Martelaere, 2014; Littlejohn, 2023). Dit streven echter mag nooit een directe doelstelling worden, waarmee de moeilijkste paradox van het taoïsme naar voren komt: "Men kan niet *willen* onverstoort worden, omdat het willen zelf de grootste stoornis is" (De Martelaere, p.102, 2014). Zo zijn ook de natuur en de Tao 'vanzelf zo', en niet gedreven door een doelstelling. Het gaat dus om een streven, zonder te streven. Het is een vinden zonder te zoeken.

In contrast daarmee streeft de traditionele westerse mystiek vaak naar een vereniging met een transcendente God, een entiteit die buiten de materiële wereld staat en die vaak wordt gezien als de schepper of bron van alle dingen. Dit soort mystiek richt zich op het overstijgen van de grenzen van de menselijke ervaring en het bereiken van een directe ervaring van de goddelijke realiteit die de wereld overstijgt (Wenning, 2017). Het belangrijkste verschil ligt dus in de focus van de mystieke ervaring: terwijl het taoïsme de nadruk legt op eenheid met de immanente realiteit van de Tao binnen de wereld, richt de traditionele westerse mystiek zich op eenheid met een transcendente God die buiten de wereld bestaat. Dit verschil in perspectief weerspiegelt diepere culturele en filosofische verschillen tussen Oost en West, zoals deze zich ook uiten in het onderscheid tussen het, in het eerste hoofdstuk besproken, exclusief en inclusief humanisme. Dit onderscheid biedt interessante inzichten in de diversiteit van menselijke spirituele ervaring, welke uitgebreider zullen worden besproken in hoofdstuk vier.

Zelfcultivatie in het taoïsme omvat het cultiveren van eenheid met de Qi, en impliceert een diepgaande verbinding met de natuurlijke wereld en een bewuste harmonisatie van de eigen energie met die van de kosmos. Deze praktijk kan leiden tot een dieper begrip van het zelf in relatie tot de wereld om ons heen, waardoor individuen zich bewust worden van hun plaats in het grotere geheel van het universum. Daarnaast is er gesproken over het belang van het in balans brengen van lichaam en geest als een essentiële stap in zelfcultivering. Dit impliceert niet alleen

fysieke oefeningen zoals Tai Chi en Qi gong, maar ook mentale training en contemplatieve praktijken zoals meditatie om innerlijke rust en kalmte te bereiken (Kohn, 2009). Door deze harmonisatie kunnen individuen een dieper bewustzijn ontwikkelen en zich meer verbonden voelen met hun innerlijke zelf en met de wereld om hen heen. Een ander belangrijk element van de mystiek van het taoïsme met betrekking tot zelfcultivatie is het streven naar een spirituele onsterfelijkheid. Dit richt zich niet zozeer op het verlengen van het fysieke leven, maar eerder op het bereiken van een staat van spirituele vervulling en integratie met de kosmische stroom van de Tao. Dit impliceert een transformatie van het zelf, waarbij individuen zich openstellen voor de universele principes van het taoïsme en streven naar een diepgaande verbondenheid met de Tao. Deze zoektocht naar spirituele onsterfelijkheid kan leiden tot een diep gevoel van vervulling en betekenis in het leven, los van de beperkingen van tijd en ruimte.

Samengevat benadrukken de mystieke aspecten van het taoïsme het belang van individuele groei, spirituele ontwikkeling en een diepgaande verbondenheid met de kosmische stroom van de Tao. Door het cultiveren van eenheid met de Qi en het harmoniseren van lichaam en geest kunnen individuen een dieper begrip van henzelf en de wereld om hen heen bereiken, wat leidt tot een gevoel van vervulling en betekenis in het leven. In het licht van deze bevindingen kan worden gesteld dat het taoïsme een diepgaande en complexe filosofie is die niet alleen een reactie vormde op de politieke en sociale omstandigheden van zijn tijd, maar ook tijdloze inzichten biedt over de aard van het bestaan, het menselijk handelen en de zoektocht naar innerlijke harmonie.

## **Hoofdstuk 4**

### **De Verhouding van de Mystiek van het Taoïsme tot Religieus Humanisme**

*De mystieke ervaring die ik een decennium geleden had, heeft een blijvende indruk op mij achtergelaten. Ze inspireerde me om de mysteries van het leven te verkennen en was de drijvende kracht achter mijn keuze om filosofie en later humanistiek te studeren. Ondanks mijn jarenlange academische reis, bleef er een gemis knagen - een verlangen naar meer aandacht voor het gevoelselement in de studie en in de academische wereld, zoals ook het religieus humanisme benoemd. In het taoïsme wordt deze vertaalslag bereikt door paradoxen te gebruiken om het energetische te vertalen naar een rationele, concrete taal. Dit element ontbreekt vaak in de academische wereld. Hoewel de Universiteit voor Humanistiek het belang van inspiratiebronnen voor zingeving en spiritualiteit erkent, wordt er zelden dieper ingegaan op de theorie of praktijk hiervan. Mijn persoonlijke 'topervaring' en de geschriften van taoïstische en andere mystici hebben mij echter zoveel richting, betekenis en kracht gegeven in het leven. Deze scriptie is dan een poging om, zij het op een bescheiden manier, bij te dragen aan meer aandacht voor het gevoelselement en de alternatieve zienswijze van het Chinese denken. Daarmee hoop ik dat we in het Westen iets kunnen leren van deze benadering in de universele zoektocht naar zingeving, geluk, en een vervuld leven.*

#### **Inleiding**

In de voorgaande hoofdstukken heb ik de complexiteit en diversiteit van zingeving en spiritualiteit binnen het religieus humanisme onderzocht, met nadruk op de concepten van transcendentie, verbeelding, lichamelijkheid, religie en secularisme. Ik heb de perspectieven van denkers zoals Hans Alma, Charles Taylor en Abraham Maslow belicht, die ieder een unieke visie bieden op de interactie tussen seculiere en religieuze ervaringen van betekenis en vervulling. Daarnaast heb ik het taoïsme verkend, waarbij ik me gericht heb op kernconcepten zoals de Tao, Wu Wei, en de relatie tot mystiek en zelfcultivatie.

In dit hoofdstuk zullen deze twee perspectieven met elkaar in verband gebracht worden door de verhouding tussen de mystiek van het taoïsme en de besproken opvattingen van het religieus humanisme op zingeving en spiritualiteit te onderzoeken. Zowel de overeenkomsten als de verschillen zullen worden geanalyseerd aan de hand van een aantal besproken kernconcepten.

Zo zal ik specifiek kijken naar transcendentie en immanentie in beide tradities en de betekenis van zingeving en spiritualiteit in verband met hun verschillende context. Ook richt ik me op de relatie tussen mystiek en lichamelijkheid in beide perspectieven. Tot slot zullen de filosofische en culturele verschillen worden besproken, en zal in de conclusie worden nagegaan hoe de besproken inzichten zich tot elkaar verhouden.

## 4.1 Vergelijking van Kernconcepten

### 4.1.1 Transcendentie versus Immanentie

In zowel het taoïsme als het religieus humanisme speelt het concept van transcendentie een centrale rol, zij het op verschillende manieren. In het taoïsme wordt transcendentie ervaren als een eenheid met de Tao, de fundamentele kracht en natuurlijke orde van het universum. Deze eenheid is niet een overstijgen van de materiële wereld, maar eerder een diepgaande integratie met de immanente realiteit van het bestaan, waarbij het individu zichzelf als een integraal deel van de kosmos ervaart (Schipper, 2017; De Martelaere, 2014; Kohn, 2009). De Tao wordt gezien als allesdoordringend en ondefinieerbaar, waardoor de ervaring van transcendentie in het taoïsme vooral een immanente aard heeft. (Littlejohn, 2023). De spirituele betekenis van de taoïstische mystiek wordt dan ook gevonden binnen de wereld zoals deze is en beweegt.

In het religieus humanisme wordt transcendentie zowel als een verticale (bovenmenselijke) als horizontale (immanente) ervaring begrepen. Verticale transcendentie verwijst naar ervaringen die het alledaagse leven overstijgen en vaak verbonden zijn met een hogere, bovennatuurlijke werkelijkheid. Horizontale transcendentie, daarentegen, benadrukt diepgaande belichaamde verbondenheid en betekenis binnen de alledaagse wereld (Jacobs, 2020; Schoenberg, 2016). Deze vorm van spirituele ervaring is geworteld in het dagelijks bestaan. [iets van alma] De nadruk op de ervaring van verbondenheid met anderen en de wereld in horizontale transcendentie lijkt dan vergelijkbaar met de taoïstische focus op verbondenheid en de eenheid met de Tao.

Horizontale transcendentie veronderstelt dus geen metafysisch dualisme, en is de gedachte die volgens Taylor aan de basis ligt van de besproken *immanent frame* en ontgoocheling (Schoenberg, 2016). Daarnaast stelt Taylor dat spiritualiteit in de moderne tijd

ambivalent van karakter is geworden, en zich kan laten inspireren door verschillende bronnen (Taylor, 2018; Hackney, 2023). Daarin kan het taoïsme wellicht een rol spelen. Maslow zag topervaringen, waarin het ego wegvalt en men een diepe innerlijke verbondenheid ervaart, als een vorm van transcendentie die sterk lijkt op immanentie. Dit lijkt raakvlakken te hebben met de taoïstische kwaliteit van het loslaten van het ego en de controle, een component die Maslow beschreef als psychologisch transformerend en in lijn met taoïstische principes (Hoffman & Compton, 2022). Maslow had een langdurige interesse in mentorschap dat bestaande paradigma's overstijgt, en benoemde daarmee het taoïsme als relevante kennisbron. Uit zijn dagboeken blijkt dat hij in zijn latere jaren de relevantie van het taoïsme voor het bevorderen van persoonlijkheidsgroei bij zowel kinderen als volwassenen benoemt (Maslow, 1979). Daarbij benadrukt Maslow het belang van respect voor het unieke groeipad van elk individu, in plaats van een universele aanpak te volgen. Volgens hem zouden mentoren moeten streven naar het ondersteunen van de natuurlijke ontwikkeling van het individu. Daarnaast refereert Maslow steeds vaker naar het taoïsme in zijn werk (Maslow, 1971; Hoffman & Compton, 2022). Ook komen Maslow's omschrijvingen van het bereiken van een topervaring, of een transcendente ervaring, overeen met de beschrijving van het proces van zelfontwikkeling bij taoïstische wijzen (Maslow, 1968; Weed, 2016).

Kohn (1991) stelt dat de zelfvereniging met de Tao gaat om het ontwikkelen van het zelf door middel van meditatie en andere (belichaamde) oefeningen, en door bepaalde deugden te cultiveren, die leiden tot een natuurlijke, belichaamde en mystieke staat van transcendentie. Concreter gaat de relatie tussen zelfontwikkeling en mystiek in het taoïsme om een loskoppeling van het ego, aandacht en zorg voor het lichaam, en zorg voor de energie van het lichaam. Deze beoefeningen kunnen tot transcendentie leiden, wat uiteindelijk eenheid met de Tao als gevolg kan hebben (Weed, 2016; Kohn, 2009).

Maslow benadrukt de rol van fysieke veiligheid en gezondheid van het lichaam in het proces van zelfontwikkeling, en dat het ontbreken van deze basisbehoeftes een hindering kan zijn in dit proces (Weed, 2016). De topervaring van Maslow moet dan ook worden begrepen vanuit een kader van zelfontwikkeling, waarbij hij stelt dat zelfactualisering bestaat uit de "volledige ontwikkeling en actualisering van de potenties van het organisme" (Maslow, 1954, p.233). De intrinsieke waarde die door het organisme aan de groei wordt toegekend, betekent het groeien



richting groter geluk, piekervaringen en transcendentie (Maslow, 1954). Maslow ziet de topervaring daarom als een tijdelijke ervaring van zelfactualisatie, die het individu helpt in zijn proces. Hij ziet de topervaring echter niet als noodzakelijke vereiste voor zelfontwikkeling: er is ook sprake van *nontranscending self-actualizers*, of *theory-Y people* (Cleary, 1996). Toch speelt de transcendentie een grote rol in zelfontwikkeling volgens Maslow. De paradox die hij hierbij tegenkwam was dat de grootste ontwikkeling van het zelf lag in de transcendentie van het zelf. Het individu dat zichzelf volledig heeft ontwikkeld streeft ernaar zichzelf te overstijgen en zich te verbinden met iets groters (Maslow, 1971; 1972). Hij gaat zelfs zover te zeggen dat de persoonlijke religie die wordt ontwikkeld vanuit de openbaringen die een topervaring met zich meebrengt door alle grote wereldgodsdiensten gedeeld worden, waaronder het boeddhisme, taoïsme, humanisme, confucianisme, en zelfs de atheïstische. Er is echter wel een openheid voor deze ervaring vereist, om tot verdere stappen in de zelfontwikkeling te komen.

De twee godsdiensten van de mensheid hebben de neiging zich voor te doen als die van de toppers en die van die niet-toppers, dat wil zeggen van hen die gemakkelijk en dikwijls particuliere, persoonlijke, transcendente, kern-religieuze ervaring hebben en deze aanvaarden en gebruiken, en anderzijds van hen die deze ervaringen nooit gehad hebben of ze verdringen of onderdrukken en die er daardoor geen gebruik van kunnen maken voor hun persoonlijke therapie, persoonlijke groei of persoonlijke vervulling (Maslow, 1972, p.36).

Een van de stappen in het bereiken van een topervaring is dan ook de wil om zich te ontwikkelen, leren en groeien. Daarnaast benoemt Maslow (1968) dat acceptatie van de werkelijkheid en van zichzelf en anderen essentieel is voor het bereiken van topervaringen. Hij stelt dat deze mensen een sterk gemeenschapsgevoel hebben, en sympathisch en affectief naar anderen zijn ingesteld. Ook benoemt hij de waarde van authenticiteit, bescheidenheid en spontaniteit in de manier van leven. Topervaringen doen zich dan ook spontaan voor, maar kunnen ook bevorderd worden door een leven te leiden dat zich bewust richt op zelfontwikkeling en groei (Maslow, 1968; Hoffman & Compton, 2022). Volgens Alma (2011) bestaat er een fundamentele spanning tussen het menselijke verlangen naar veiligheid en het verlangen naar transcendentie. Het verlangen naar veiligheid zou zich dan uiten in niet-toppers, om in Maslow's termen te spreken. De wil om te blijven bij de vertrouwdheid van onze meningen en

overtuigingen is sterker dan de wil om te reflecteren op de ambiguïteit van ons bestaan. Er is moed voor nodig om de grenzen van ons leven te exploreren, en er is een basisvertrouwen in zichzelf en de wereld nodig (Alma, 2011). Het verlangen naar transcendentie komt tot zijn recht door spirituele oefening en ons te trainen in een aandachtige waarneming (Alma, 2011, p.78).

Maslow stelt dat het voldoen aan basisbehoeften, zoals fysieke veiligheid en gezondheid, essentieel is voor het bereiken van hogere niveaus van zelfactualisatie. Zijn benadering van zelfactualisatie en transcendentie, hoewel minder gericht op specifieke lichamelijke oefeningen, deelt met het taoïsme de focus op een holistisch begrip van persoonlijke groei. In beide tradities staat zelfontwikkeling centraal, waarbij transcendentie ervaringen worden gezien als een natuurlijke uitkomst van een leven dat gericht is op groei en integratie van lichaam en geest. In zowel taoïstische mystiek als humanistische visies is er een zoektocht naar betekenis die verder reikt dan het directe, individuele bestaan, waarbij de nadruk ligt op het loslaten van het ego. Beide benaderingen van transcendentie erkennen het belang van een diepere ervaring van verbondenheid die het individu overstijgt. Waar het taoïsme deze verbondenheid vindt in de immanente eenheid met de Tao, ziet het religieus humanisme zowel immanente als transcendentie dimensies van ervaring, waarbij de nadruk ligt op persoonlijke en collectieve zinervaringen die resonant en betekenisvol zijn. Deze benaderingen bieden verschillende perspectieven op hoe transcendentie kan worden ervaren en begrepen, maar tonen ook aan dat er een gemeenschappelijke zoektocht is naar verbondenheid in het leven.

#### **4.1.2 Zingeving en Spiritualiteit**

Zingeving in het taoïsme wordt vaak gevonden in het volgen van de natuurlijke orde (Wu Wei), waarbij menselijke acties in lijn gebracht worden met de Tao zonder forceren of streven. De zoektocht naar eenheid met de Tao impliceert een diepgaande reflectie op het zelf en de eigen plaats in het universum, en legt de nadruk op het handelen in harmonie met de natuurlijke orde. Dit principe moedigt individuen aan om zich aan te passen aan de natuurlijke stroom van het leven, wat leidt tot een vorm van spirituele vervulling die sterk verbonden is met persoonlijke ontwikkeling en zelfcultivatie (Kohn, 2009). Verbinding met de Tao vereist een fundamentele openheid die gepaard gaat met onzekerheid, en daarmee is spiritualiteit een continue beweging tussen aarding en loslaten (De Martelaere, 2014).

De eenheid die wordt ervaren in de mystiek van het taoïsme gaat de epistemologie en de praktische controle van het eindige menselijke bestaan te boven, wat tegelijkertijd een bedreigend maar ook aantrekkelijk effect heeft (Wenning, 2017). Het vraagt om vertrouwen in de Tao, in de onzekerheid en het niet-weten.

Daoism performs a critique of established conceptions of rationality for the purpose of presenting a mystical conception of reason, where reason is understood not as an external standard applied to events, but as an attentive engagement with the way that the world transforms. This attentive reason proceeds by consciously paradoxical means given that the world it mirrors presents itself in a paradoxical manner subject to constant change open to conflicting evaluations (Wenning, p.559, 2017).

Aangezien de wereld zichzelf presenteert op een paradoxale manier, constant onderhevig aan veranderingen, zijn de meeste teksten van het taoïsme van paradoxale aard. Zo krijgt de ‘categoriserende’ rede een begrip van de Tao (Watts, 1975). Het taoïsme presenteert een kritiek van de beperkte capaciteit van de rede, zonder daarbij ‘onredelijkheid’ te omarmen. Zo stelt Lao Zi in het laatste hoofdstuk: “Betrouwbare woorden zijn niet fraai. Fraaie woorden zijn onbetrouwbaar. Een verstandig mens is niet geleerd. Een geleerd mens is niet verstandig” (Schipper, 2017). Schipper licht toe dat de ontoereikendheid van het uitdrukking geven het fundamentele principe van de taal is. Het ‘woordeloze onderricht’ in het taoïsme gaat over een bepaalde omgang met woorden, en wordt zowel in de *Laozi* als in de *Zhuangzi* steeds in verband gebracht met het principe van Wu Wei (De Martelaere, 2014). Zo stelt hoofdstuk 48 ook dat het Wu Wei wordt bereikt door steeds meer dingen af te leren, in plaats van aan te leren (Schipper, 2017).

In tegenstelling tot wat vaak in het westerse denken wordt aangenomen, staat het ‘niet-weten’ in spiritualiteit *niet* in contrast met rationaliteit. (Cattoi & McDaniel, 2016). De opvatting dat de linguïstische categorisering tekortschiet aan een wezenlijk begrip van de meervoudige dimensie van de Tao deelt het taoïsme met andere mystieke tradities. Zo komen paradoxen wanneer er wordt gesproken over een Godheid of het hogere niet alleen terug in het taoïsme maar ook in teksten uit andere Aziatische filosofische stromingen en het boeddhisme (Smart, 2008). Ook wordt in het taoïsme het objectiverende vermogen van de mens ter discussie gesteld,

om de geldigheid van normen te testen. Alles bestaat slechts in relatie tot het andere (De Martelaere, 2014). Kohn (2009) stelt dat de zelfcultivatie in het taoïsme draait om het ontwikkelen van een gevoeligheid voor de subtiele ritmes van de natuur en het universum, wat leidt tot een dieper begrip en ervaring van de Tao. Schipper (2017) voegt hieraan toe dat het taoïstische pad van zelfcultivatie een voortdurende dialoog met de wereld om ons heen vereist, waarbij het niet-weten en de openheid voor het mysterie van het bestaan centraal staan. Deze benadering maakt duidelijk dat taoïstische zingeving een dynamisch proces is van afstemming en aanpassing aan de veranderlijke aard van de werkelijkheid, waarbij de grenzen van de rationaliteit worden erkend en overschreden.

Een soortgelijke overtuiging lijkt voor te komen in de humanistische traditie, zoals te zien in de vergelijking van Taylors notie van openheid en epistemologie met de filosofie van Merleau-Ponty, waar de nadruk ligt op een belichaamd in-de-wereld-zijn:

De voorstelling van een absoluut kenbare en onbemiddelde werkelijkheid moet worden losgelaten en we moeten terugkeren tot de werkelijk geleefde ervaring. [...] Merleau-Ponty omschrijft de filosofie zowel als ‘*expérience élucidée*’ (verhelderde ervaring) als het besef van ‘*une logique dans la contingence*’ (redelijkheid in contingentie). De contingentie is geenszins een belemmering voor rationaliteit, zoals vaak wordt gemeend, maar vormt juist haar basis. Ook Taylor zal steeds benadrukken dat het loslaten van een absoluut gezichtspunt en het aanvaarden van het principieel open karakter van ons zijn-in-de-wereld rationaliteit niet in de weg staan (Epema, 2018, p.40).

Taylors kritiek richt zich tegen een objectivisme dat heerst in de seculiere tijd: een strikte scheiding tussen kennend object en gekend object is niet mogelijk. Wanneer hij spreekt over transcendentie gaat het dan ook niet om subjectieve transcendentie ervaringen, maar om (objectieve) momenten waarop het transcendentie karakter van de werkelijkheid wordt ervaren, ondanks dat het heel persoonlijke ervaringen zijn (Epema, 2018; Taylor, 2018). Ook van Praag benoemt in zijn opvatting van religie de schijnbare tegenstelling van de westerse opvatting van rationaliteit en de spirituele ervaring: de twee staan niet tegenover elkaar (Kuijman, 2001). Maslow sluit zich aan bij deze opvatting in zijn visie op topervaringen, wanneer hij stelt dat “het gewijde en het profane, het religieuze en het seculaire, niet van elkaar gescheiden zijn” (Maslow,

1972, p.39). Alle oosterse vormen van mystieke ervaringen stemmen erin overeen dat er geen dichotomie bestaat tussen het transcendente en het seculiere (Maslow, 1972).

De onzekerheid die gepaard gaat met het niet-weten in het taoïsme lijkt terug te komen in Alma's spiritualiteit van het mogelijke, waar het gaat om "een spiritualiteit die inspireert tot gezamenlijk streven naar het goede in vol besef van de fundamentele, onzeker makende openheid van ons bestaan - een streven dat gedragen wordt door hoop en vertrouwen" (Alma, 2021, p.12; Alma, 2020). Dit vertrouwen helpt ons om de wereld in haar mogelijkheden te erkennen als een geheel waarin wij verweven zijn en raakt aan het vertrouwen dat men in de Tao legt, wat zich onder andere uit in het principe van Wu Wei. Bij Alma speelt de verbeelding een rol in het vooruit grijpen op nog niet gerealiseerde mogelijkheden, waardoor we uiteindelijk de stap durven te zetten richting de verkenning van de onwetendheid (Alma, 2011).

Binnen het religieus humanisme ligt de nadruk op persoonlijke betekenis en resonantie, waarbij existentiële zingeving wordt gezocht in alledaagse ervaringen en persoonlijke spiritualiteit (Jacobs, 2020). Hans Alma's concept van resonantie gaat over het vinden van zin in alledaagse ervaringen en het voelen van een diepe verbondenheid met de wereld. Volgens Rosa is resonantie de term voor een modus "een modus van de relatie tot de wereld waarin het subject en de wereld elkaar wederzijds 'bereiken', zodat er een antwoordrelatie ontstaat die transformatieve effecten tot stand brengt, omdat ze de verhouding tot de wereld als het ware *vloeibaar* maakt." (Rosa, 2019, p.139). Deze vloeibaarheid benadrukt ook de poreuze grens tussen subject en object (wereld). Dit komt overeen met de taoïstische nadruk op innerlijke harmonie met de Tao en natuurlijke balans. Een resonantie relatie doet ervaren dat "de heelheid waarnaar in spiritualiteit gezocht wordt, ons altijd al omvat" (Alma, 2020, p.209). In zowel het taoïsme als het religieus humanisme wordt dus een diepgaande verbondenheid met de wereld en een fundamentele openheid voor de mogelijkheden van het bestaan benadrukt. Beide tradities verwerpen een strikte scheiding tussen rationaliteit en spiritualiteit en erkennen dat ware zingeving vaak wordt gevonden in de erkenning van onzekerheid en de natuurlijke stroom van het leven.

## 4.2 Mystieke Ervaringen en Lichamelijkheid

### 4.2.1 Taoïstische Mystiek en Lichamelijkheid

De mystieke aspecten van het taoïsme richten zich op de vereniging met de Tao en zelfcultivatie, waarbij praktijken zoals meditatie, Tai Chi en Qi Gong centraal staan. Deze praktijken bevorderen een diepe innerlijke rust en verbondenheid met de kosmische stroom van de Tao. Anders dan bij meeste mystieke tradities bestaat er in het taoïsme geen specifieke regels of voorgeschreven ethiek (Kohn, 2009; Wenning, 2017). De aanwijzingen in het taoïsme leggen de basis voor een bepaalde houding die universele verbondenheid helpt te realiseren, met een nadruk op de stroom van Qi. Dit kan een transformerend effect hebben in de richting van een kosmisch wezen (Kohn, 2009, p. 34). Een meditatieve terugkeer naar de Tao is geen transcendente ervaring maar een immanente ervaring, waarbij men zich dient terug te trekken uit het dagelijks leven. Morele kwaliteiten zijn eigen aan de immanentie. De mystieke ervaring berust dan op het idee dat “de kosmos ons uitgebreid lichaam is en dat we al de wonderen van de aarde in onszelf kunnen ervaren” (Libbrecht, 2006).

Het onderzoek van William Yang en Ton Staps naar veranderingen in de lichaamsbeleving bij levensbedreigende ziekten en geleefde spiritualiteit baseert zich onder andere op de ideeën van Qi Gong. Uit dit onderzoek is gebleken dat het lichaam “een bedding kan zijn voor het ervaren van zin en een ondersteuning biedt om dit daadwerkelijk en fysiek te ervaren” (Staps & Yang, 2019, p.47). Hun verdieping in zowel westerse als oosterse theorieën en praktijken biedt waardevolle inzichten, met name de Taoïstische notie van een lichamelijk beleefde spiritualiteit in tegenstelling tot een dualistische kijk op de werkelijkheid (Staps & Yang, 2019). In het Taoïsme wordt het lichaam ingeschakeld om de geestelijke ontwikkeling te ondersteunen, wat een mooie basis legt voor de meditatie: “Het doel van het spirituele ontwikkelingsproces dat het taoïsme voorstaat overstijgt een individualistisch, egocentrisch welbevinden en heeft daarin een omvattend humanistisch karakter” (Staps & Yang, 2019, p. 95). In de Qi Gong wordt de werkelijkheid van het geestelijke dan ook ervaren als het stromen van energie in het lichaam, dat daadwerkelijk beleefd kan worden door psycho-energetische oefeningen zoals de meditatie (Staps & Yang, 2019). Deze oefeningen zijn erop gericht om bewuster naar je lichaam te luisteren, en meer in het moment te zijn, de beste manier om het

proces van helen te versnellen: “Omdat de mens ingebed is in de grote cycli van de natuur is het van hoogste belang dat hij 'de weg van de natuur', ofwel de weg van het Dao volgt” (Staps & Yang, 2019, p. 94).

Door het venster van Chinese Qi Gong zijn mensen in staat zichzelf te zien als deel van het grotere geheel van de natuur en de kosmos. In Qi Gong is het lichaam niet alleen een fysieke, materiële entiteit, maar een energetische realiteit die verbonden is met de hemel boven en de aarde beneden. Qi Gong erkent het lichaam in zijn geheel en benadrukt het belang van volledig incarneren in het lichaam en te leren leven vanuit het centrum. Het is vanuit dit centrum dat de mens zich opent voor de wereld van de natuur en de omringende kosmos. In de beoefening van van Qi Gong ligt het principe dat ieder mens in wezen een 'kosmisch wezen' is (Staps & Yang, 2019). Een taoïst cultiveert de lichamelijke kracht door de energie (Qi) optimaal te benutten. Het kan worden gezien als een filosofie van het lichaam, waarbij het lichaam-ziel dualisme niet bestaat. De twee zijn onlosmakelijk, en de dood wordt dan ook gezien als de terugkeer van de ziel en het lichaam naar de kosmos (Libbrecht, 2006).

#### **4.2.2 Lichamelijkheid in het Religieus Humanisme**

Binnen het religieus humanisme worden spirituele ervaringen niet beperkt tot religieuze contexten. Seculiere ervaringen van liefde, verwondering en inzicht kunnen ook diepe betekenis en vervulling bieden (Maslow, 1962). Praktijken voor persoonlijke groei en zingeving, zoals meditatie en contemplatie, spelen hierbij een belangrijke rol. De verbinding tussen lichaam en geest wordt erkend als essentieel voor het bereiken van persoonlijke betekenis en vervulling. Praktijken die de integratie van lichaam en geest bevorderen, zoals mindfulness en lichaamsbewustzijn, zijn hierbij belangrijk (Kabat-Zinn, 2013). Rosa (2019) spreekt van het lichaam als medium waarmee we de wereld tegemoet treden en hieraan zin ervaren. Daarbij heeft het lichaam een actieve werking, het kan zich openen voor de wereld en de ervaring. Het lichaam is dan ook sterk verbonden met resonantie en verbindt het lichaam met het in-de-wereld-zijn dat als zingevend kan worden ervaren, maar ook aanleiding kan geven tot existentiële vragen (Jacobs, 2020). Resonantie beschrijft een relatievorm waarbij het subject en de wereld antwoordend tegenover elkaar staan. Rosa verbindt een erosie van onze relatie met de wereld met de maatschappelijke versnelling waar we in de moderne tijd mee te maken hebben. Hij biedt

resonantie als antwoord op de vervreemding die we kunnen ervaren, waarbij het lichaam dus een cruciale rol speelt (Rosa, 2016).

Alma heeft het over het belang van het oefenen van aandacht in de opleiding tot geestelijk verzorger. Zo kan men beter afstemmen op de situatie en vanuit een belichaamde kennis antwoorden (Alma, 2021). We stemmen ons met onze volledige lichamen af om beter te kunnen waarnemen. De kwetsbaarheid en openheid die samengaat met het proces van transcendentie en spiritualiteit veronderstelt ook inzet van de lichamelijke. Zo formuleert zij tegen de achtergrond van Dewey's denken het volgende kenmerk van een religieus humanistische benadering:

Ons begrip van onszelf en de wereld verschijnt in een dynamisch proces van leren en groeien, dat vertrekt vanuit esthetische ervaringen, dat wil zeggen vanuit een lichamelijke afstemming op een omgeving die ons zintuiglijk en affectief raakt (Alma, 2021, p.11).

Ons verlangen naar zin komt dan ook voort uit onze vroegste lichamelijke ervaringen met de wereld en ons lichaam doet mee in onze ervaring van zin. Ze benoemt daarbij praktijken als meditatie en kunst in het oefenen van aandacht en verbeelding (Alma, 2020).

Charles Taylor benadrukt in zijn werk de rol van lichamelijke in de menselijke ervaring en zingeving. Hij stelt dat de ervaring van ons lichaam niet alleen een biologische functie heeft, maar ook een spirituele dimensie kan omvatten. Voor Taylor is het lichaam een medium dat ons in staat stelt om diepere verbindingen met de wereld en met anderen te ervaren, en het helpt ons betekenis te geven aan ons bestaan (Taylor, 2007). Hij is overtuigd van de wederzijdse doordringing van het lichamelijke en het geestelijke als van het natuurlijke en het bovennatuurlijke (Epema, 2018).

Jaap van Praag benadrukte ook de waarde van lichamelijke in het religieus humanisme. Van Praag zag het lichaam niet alleen als een fysiek omhulsel, maar als een integraal onderdeel van de menselijke ervaring en spiritualiteit. Hij betoogde dat de lichamelijke ervaringen bijdragen aan een diepere bewustwording en verbinding met het leven, en dat ze een essentiële rol spelen in de zoektocht naar persoonlijke zingeving en vervulling (Van Praag, 1953; Kuijman, 2001). Hij zag de mens als deel van het kosmisch geheel, wat aansluit bij het



transformatie perspectief naar een kosmisch wezen in het taoïsme. Zo beschrijft van Praag de zintuiglijke beleving van de religieuze ervaring, van de oplossing van het ik in de beleving, en van het zijn:

Soms vermoedt iemand in deze samenhang een kosmische kracht, een hogere macht die stuwt en samenbindt, waardoor het chaotische zijn tot kosmos wordt. Dit vermoeden kan hem vervullen van een onzegbare vreugde, waarin alle ellende en verschrikking van de wereld voorbijgaan en het eigen zijn uitwaait in het niets. [...] Geïnspireerd, verrijkt en vervuld keert hij terug tot zijn dagelijkse taak (Van Praag, 1981).

Maslows opvatting van het belang van de veiligheid en gezondheid van het fysieke lichaam in spirituele zelfcultivatie sluit hierbij aan. Wanneer er een tekort is aan de basisbehoeften als voeding en beweging, of in geval van fysiologisch trauma, wordt het proces van zelfactualisatie gehinderd. Daarnaast benadrukt Maslow dat alle organismes meer zelfregulerend en autonoom zijn dan in het sociaal constructivisme vaak wordt aangenomen (Maslow, 1970). Dit sluit aan bij de taoïstische notie van de Tao dat zich ook in ons lichaam bevindt en de weg van de natuur volgt (De Martelaere, 2014). Zelfcultivering is een belangrijk traditioneel doel in het Chinese gedachtegoed, waarbij het taoïsme vooral de nadruk legt op het perfectioneren van de Qi energie. Het taoïsme presenteert dus een belichaamde vorm van mystiek, welke duidelijke overeenkomsten toont met Maslows opvatting van topervaringen (Cattoi & McDaniel, 2016).

De analyses van Alma, Taylor, Van Praag en Maslow vertonen duidelijke overeenkomsten en versterken elkaar in hun erkenning van de rol van lichamelijke in het ervaren van zingeving en spiritualiteit. Alma benadrukt het belang van lichamelijke afstemming en aandacht in het religieus humanisme, waarbij zij stelt dat onze lichamelijke ervaringen ons helpen dieper te resoneren met de wereld om ons heen en bijdragen aan onze spirituele ontwikkeling (Alma, 2011; 2020; 2021). Dit komt overeen met Taylor's visie dat lichamelijke een spirituele dimensie kan omvatten, waarbij het lichaam fungeert als een medium voor diepere verbindingen en betekenisgeving in ons bestaan (Taylor, 2007). Van Praag sluit hierop aan door het lichaam te beschouwen als een integraal onderdeel van de menselijke ervaring en spiritualiteit, waarbij lichamelijke ervaringen bijdragen aan een bewustwording en verbinding met het kosmische geheel (Van Praag, 1953; 1981). Maslow legt op zijn beurt de nadruk op de noodzaak van

lichamelijke gezondheid en veiligheid als fundament voor zelfactualisatie, waarbij hij het lichaam ziet als een autonoom, zelfregulerend organisme dat essentieel is voor spirituele groei (Maslow, 1970). Gezamenlijk illustreren deze humanistische denkers hoe lichamelijke en geestelijkheid verweven zijn in de zoektocht naar persoonlijke zingeving, en hoe praktijken die de integratie van lichaam en geest bevorderen, zoals mindfulness, meditatie en lichamelijke zorg, cruciaal zijn voor spirituele vervulling en resonantie met de wereld.

De beschouwingen over lichamelijke binnen het taoïsme en het religieus humanisme tonen belangrijke overeenkomsten en verschillen. Beide benaderingen erkennen de cruciale rol van het lichaam in het ervaren van spiritualiteit en het vinden van zingeving, maar ze benaderen deze thema's op unieke manieren die voortkomen uit hun filosofische tradities. In beide visies wordt het lichaam en de geest niet als afzonderlijke entiteiten gezien, maar als geïntegreerde delen van de menselijke ervaring. In het taoïsme uit zich dit in praktijken zoals Qi Gong en Tai Chi, en in het religieus humanisme wordt er gesproken over praktijken zoals mindfulness en lichaamsbewustzijn. Daarnaast benadrukken beide tradities dat het lichaam een medium is waardoor betekenis en resonantie met de wereld kunnen worden ervaren. Rosa's concept van resonantie en de taoïstische notie van de stroom van Qi illustreren hoe het lichaam een actieve rol speelt in het ervaren van verbondenheid en zingeving. Echter verschillen de filosofische grondslagen van het taoïsme en het religieus humanisme aanzienlijk. Het taoïsme richt zich op het volgen van de Tao en de harmonisatie met de natuurlijke kosmische orde, zonder specifieke regels of ethiek, maar met een nadruk op de universele stroom van Qi. Het religieus humanisme, daarentegen, richt zich op humanistische waarden en het benutten van seculiere ervaringen voor spirituele vervulling. Daarover zal in de volgende paragraaf worden uitgeweid.

#### **4.3 Culturele en Filosofische Verschillen**

Het taoïsme en het religieus humanisme vertegenwoordigen verschillende culturele en filosofische tradities. Het taoïsme benadrukt een immanente verbondenheid met de natuurlijke orde, terwijl westerse mystiek vaak gericht is op transcendentie van de materiële wereld. Dit verschil weerspiegelt dieperliggende culturele benaderingen van spiritualiteit en zingeving. De nadruk in het taoïsme op verbondenheid van het individu met de wereld en het streven naar eenheid met de innerlijke werkelijkheid van het bestaan kan worden vergeleken met het inclusief

humanisme zoals gezien in Taylors opvatting. De Tao wordt gezien als zowel immanent en transcendent en is de “alom aanwezige hoedanigheid van het ‘niets’ zowel als het ‘iets’. Hij is het principe van de eeuwige kringloop die je kunt waarnemen in het ‘grote uiterste’, waar yin en yang elkaar afwisselen en completeren” (Schipper, 2017, p.10). De Tao kan worden gezien als het autoregulerende principe van de kosmos (Schipper, 2017; Kohn, 2009). Het taoïsme erkent de inherente waarde van alle aspecten van het menselijk leven, inclusief het loslaten van de illusie van scheiding tussen het zelf en de wereld.

Zoals in hoofdstuk twee uiteengezet beschrijft Taylor de verstaanshorizon van de moderne mens, gelovig en ongelovig, als een kader dat zich geheel afsluit voor transcendentie, of een bepaalde openheid daarvoor vertoont (Epema, 2018). De hervormingsbewegingen, de onttovering en de herordening van de samenleving hebben tot het exclusief humanisme geleid. Dit humanisme richt zich op deze wereld en heeft geen behoefte aan een werkelijkheid van een transcendente God buiten de wereld. Het exclusief humanisme benadrukt de scheiding tussen het individu en de wereld en zoekt naar betekenis en zingeving uitsluitend binnen de grenzen van de menselijke ervaring (Epema, 2018; Nederkoorn, 2011). Het wordt geanalyseerd als: “a non philosophical position that is an identity-shaping perspective on spiritual and moral life” (Schoenberg, 2016, p.173).

Binnen het religieus humanisme is er over de jaren steeds meer belangstelling gekomen voor spiritualiteit en de mogelijkheid voor zowel transcendentie als immanentie (Kuijman, 2001). De mogelijkheid voor transcendentie blijft open en er wordt erkend dat er aspecten van het menselijk bestaan zijn die buiten het strikt menselijke en immanente liggen. Zo blijft er ruimte over voor het spirituele en het religieuze wat een holistische benadering van zingeving bevordert. In Jacobs’ visie op humanistische geestelijke verzorging legt ze de nadruk op de openheid voor ervaringen van eenheid en verbondenheid, van transcendentie, die als bronnen van zingeving fungeren. “Het gaat om dat wat we ten diepste ervaren als helend of wat ons zelf overstijgt, wat niet noodzakelijkerwijze op een God of een religie hoeft te duiden” (Jacobs, 2020, p.48). Dit sluit aan bij de opvatting van Derkx en Mooren (1996), die exclusief humanisme omschreven als humanisme waar levensbeschouwelijke groeperingen elkaar niet kunnen overlappen en dus ook weer een scheiding benadrukt. Inclusief humanisme daarentegen stelt dat mensen wel degelijk overlappend lid kunnen zijn van uiteenlopende levensbeschouwelijke

netwerken, en in vrijheid hun eigen verhouding tot religieuze standpunten in kunnen nemen (Derkx en Mooren, 1996).

Dit impliceert dat het inclusieve humanisme de transcendente dimensie van het bestaan omarmt en de verbondenheid van alle dingen benadrukt, terwijl het exclusieve humanisme zich richt op het immanente en de scheiding tussen het zelf en de wereld. Zo is duidelijk geworden hoe verschillende culturen en filosofische tradities benaderingen hebben ontwikkeld om de menselijke ervaring en de relatie tot het goddelijke te begrijpen, en specifiek hoe dit zich uit in het taoïsme en het religieus humanisme.

#### **4.3.1 Sociale en politieke context**

Het religieus humanisme en het taoïsme zijn ontstaan en ontwikkeld binnen zeer verschillende sociale, politieke en historische contexten, wat hun opvatting over zingeving en spiritualiteit heeft beïnvloed. Het religieus humanisme in Nederland ontstond uit een behoefte aan een seculiere, maar toch diepgaande levensbeschouwing in de naoorlogse periode, met een nadruk op rationaliteit en persoonlijke spiritualiteit. Het HV, onder leiding van Jaap van Praag, richtte zich op het bieden van een seculiere levensbeschouwing voor buitenkerkelijken, waarbij ruimte was voor zowel religieuze als rationele humanisten (Derkx & Gasenbeek, 1997). Pas vanaf de jaren negentig kwam er meer ruimte voor spiritualiteit en rituelen binnen het HV, mede door de oprichting van de UvH in 1989 (Van Ijssel, 2007).

Taylor heeft de afnemende rol van de kerk in de moderne samenleving geduid als een verschuiving naar een meer geïndividualiseerde vorm van spiritualiteit. Deze verschuiving past binnen de bredere context van het religieus humanisme, dat een platform biedt voor individuele spirituele zoektocht zonder de noodzaak van een georganiseerde religie (Taylor, 2018; Bernts, 2013). Daarnaast heeft Hartmut Rosa betoogd dat de versnelling van de maatschappij invloed heeft op onze beleving van zingeving. In zijn opvatting over sociale versnelling stelt hij dat de moderne samenleving steeds sneller beweegt, wat leidt tot een oppervlakkigere ervaring van het leven en een behoefte aan diepere, meer resonante ervaringen van betekenis (Rosa, 2016; Rosa, 2019). Volgens Rosa is het aan de wetenschap, de maatschappij en de politiek om resonantieruimtes te vestigen, die uiteindelijk een transformerend effect kunnen hebben op individuen (Rosa, 2019). Deze context van versnelling en de behoefte aan resonantie sluit aan bij

de hernieuwde interesse in spiritualiteit binnen het religieus humanisme, waar persoonlijke betekenis en verbinding met het grotere geheel centraal staan.

Het taoïsme daarentegen ontstond in een tijd van politieke onrust in het oude China, tijdens de periode van de Strijdende Staten. Deze periode van sociale chaos leidde tot een zoektocht naar harmonie en stabiliteit. Taoïstische filosofen zoals Lao Zi en Zhuangzi benadrukten harmonie met de natuur en niet-ingrijpen (Wu Wei) als reactie op de disfunctie van hun tijd (Schipper, 2017; Kohn 2009). In tegenstelling tot het confucianisme, dat nadruk legde op rituelen, sociale hiërarchie en plicht, richtte het taoïsme zich op natuurlijke harmonie, eenvoud en het volgen van de weg van de Tao. Dit liet een diep wantrouwen zien in kunstmatige en opgelegde structuren, zoals die van de staat en de georganiseerde religie (Kohn, 2009).

Het taoïsme bood daarmee een spirituele en filosofische weg die zowel persoonlijke verlichting als maatschappelijke harmonie nastreefde, zonder de nadruk te leggen op strikte morele codes of politieke structuren. Het bood een toevluchtsoord voor mensen die zich wilden onttrekken aan de chaos van de tijd en inspireerde een levenswijze die gericht was op innerlijke vrede en een diepe verbondenheid met de natuurlijke wereld. In deze periode van conflict en wanorde werd het taoïsme een belangrijk filosofisch antwoord op de uitdagingen van de tijd, en het beïnvloedde niet alleen de persoonlijke levens van mensen, maar ook de culturele en spirituele ontwikkeling van China als geheel (Littlejohn, 2023).

Terwijl het religieus humanisme zich dus heeft ontwikkeld in een context van wederopbouw en een zoektocht naar individuele zingeving zonder georganiseerde religie, bood het taoïsme een filosofische en spirituele reactie op de wanorde van zijn tijd, met een focus op natuurlijke harmonie, eenvoud en innerlijke vrede. Beide tradities zoeken naar diepere verbindingen met het leven, maar doen dit vanuit zeer verschillende culturele en historische achtergronden.

#### **4.3.2 Lessen uit het Oosten**

Ondanks de verschillen in culturele, filosofische en historische context hebben verschillende onderzoekers zich gericht op de relatie tussen de oosterse en westerse filosofische tradities. Ulrich Libbrecht, een Belgische sinoloog en filosoof, heeft uitgebreid geschreven over Oosterse

filosofieën, waaronder het taoïsme. Met zijn comparatieve filosofie benadrukt hij dat het taoïsme waardevolle lessen biedt die relevant kunnen zijn voor het moderne westerse denken en leven. Hij gelooft dat deze uitwisseling kan leiden tot een dieper inzicht in de mens en zijn ontwikkeling (Libbrecht, 2006; 2014). Hij benadrukt de waarde van respect en zorg voor de natuur, waar volgens hem een belangrijke les voor het westen ligt, met name in het licht van de huidige milieucrisis. Zijn visie op spiritualiteit gaat over het openen van perspectieven om zijn kosmische mogelijkheden te actualiseren, door middel van een overstijgen van de eigen initiële situatie. Hij gaat niet uit van een theoretische visie op het bestaan maar van de praktijk van het leven zelf.

Hij ziet Wu Wei als Chinees ideaal in tegenstelling tot de natuurlijke ritmes die in het westen verstoord worden door verstedelijking, de arbeid en het vooruitgangssyndroom. Hij stelt dat Wu Wei als zodanig een ontbrekende dimensie is in ons westerse bestaan (Libbrecht, 2006, p.21). Daarnaast concludeert hij dat het de grote taak is van de filosofie van de toekomst om de verschillende tradities in oost en west te integreren tot een holistische mondiale filosofie, waar hij dan ook zijn comparatieve filosofie voor inzet. Filosofie zou dan niet alleen theoretisch maar ook praktisch van aard moeten zijn, wat kan leiden tot persoonlijke groei en transformatie (Libbrecht, 2014).

De Zwitserse psychiater en psychotherapeut Carl Gustav Jung is vooral bekend om zijn werk in de analytische psychologie. Ook hij betoogt dat de westerse cultuur veel kan leren van de wijsheid en mystiek van het Oosten:

De wijsheid en de mystiek van het oosten hebben daarom juist ons zeer veel te zeggen, hoewel ze hun eigen, niet na te bootsen taal spreken. Ze moeten ons aan datgene herinneren, wat we in onze cultuur aan soortgelijke zaken bezitten - en alweer zijn vergeten; en ze moeten onze aandacht op datgene richten, wat we als onbetekenend terzijde schuiven, namelijk op het lot van onze innerlijke mens (Jung, 1982, p.99).

Doordat de nadruk in het westen te veel ligt op het materiele en rationele worden de spirituele en innerlijke aspecten van het leven verwaarloosd. Hij beschrijft hoe oosterse filosofieën een holistisch perspectief op het leven bieden, waarin lichaam, geest en ziel als een geheel worden

gezien. Hiermee benadrukt hij dat oosterse filosofieën ons kunnen helpen herontdekken wat we in het Westen verloren zijn: een diepere verbinding met onze innerlijke wereld en een meer holistische benadering van het leven (Jung, 1982).

Zoals in hoofdstuk twee gezien sluiten Hans Alma en Charles Taylor aan bij de opvatting dat westerse culturen kunnen leren van de tradities en filosofieën uit andere culturen. Alma's spiritualiteit van het mogelijke, of haar 'humanisme als pluralisme' pleit voor het belang van esthetische en spirituele ervaringen die kunnen resulteren in resonantie relaties en transformaties handelen. Daarbij stelt ze dat we kunnen putten uit de wijsheid die in verschillende levensbeschouwelijke tradities en kennisbronnen besloten ligt (Alma, 2020; 2018). Taylor wijst op de rijkdom van oosterse spirituele praktijken en hun vermogen om een holistische benadering van het leven te bieden, die de westerse neiging om geest en lichaam te scheiden kan overstijgen (Hackney, 2023). Dit sluit aan bij het vloeiender worden van de religieuze identiteit, waarbij steeds meer aandacht komt voor de eigen spirituele weg. Dit 'tijdperk van de authenticiteit' wordt door Taylor dan ook positief gewaardeerd (Epema, 2018). Beiden pleiten voor een dialoog tussen culturen, waarin westerse samenlevingen openstaan voor de waardevolle inzichten van niet-westerse tradities om zo een meer geïntegreerd en betekenisvol leven te bevorderen.

Het dualistisch denken in het westen staat tegenover de holistische visie die het taoïsme vertegenwoordigd. Daarnaast sluit het niet altijd aan bij de 'organische natuur van religie' om te spreken van dergelijke categorisering (Smart, 2008). Westerse onderscheidingen tussen seculier en religieus, of filosofische versus religieuze teksten, blijken onjuiste dichotomieën te zijn wanneer er wordt gekeken naar taoïstische praktijken. In het taoïsme zijn religie, ethiek en fysieke en mentale gezondheid verenigd. Deze Westerse scheidslijnen kunnen onze visie op geluk beperken door het niet te zien als een samenhang van zowel goede gezondheid als spirituele zelfcultivatie (Cattoi & McDaniel, 2016).

#### **4.4 Conclusie**

De vraag die in dit hoofdstuk centraal staat is wat de verhouding is van het taoïsme tot het religieus humanisme, met name in de opvatting van zingeving en spiritualiteit. Er is onderzocht hoe het taoïsme en het religieus humanisme verschillende benaderingen van transcendentie,

zingeving, spiritualiteit, mystieke ervaringen en lichamelijkheid bieden, en hoe deze benaderingen overeenkomen en verschillen.

Beide tradities erkennen het belang van een diepere ervaring van verbondenheid die het individuele bestaan overstijgt. In het taoïsme wordt transcendentie ervaren als een eenheid met de Tao, waarbij de nadruk ligt op immanentie en het natuurlijke ritme van het universum. Het religieus humanisme onderscheidt verticale en horizontale transcendentie, met een focus op persoonlijke en collectieve zinervaringen binnen de alledaagse wereld. Zingeving en spiritualiteit in het taoïsme worden gevonden in de harmonisatie met de natuurlijke orde van de Tao (Wu Wei), terwijl in het religieus humanisme zingeving gezocht wordt in alledaagse ervaringen en persoonlijke spiritualiteit. Beide tradities benadrukken de integratie van lichaam en geest als essentieel voor spirituele vervulling, waarbij taoïstische praktijken zoals Qi Gong en westerse benaderingen zoals mindfulness en lichaamsbewustzijn centraal staan.

Ondanks hun verschillende filosofische en culturele achtergronden tonen beide benaderingen een gemeenschappelijke zoektocht naar betekenis en verbondenheid. Het taoïsme richt zich op het volgen van de Tao en de natuurlijke kosmische orde, terwijl het religieus humanisme de nadruk legt op humanistische waarden en de spirituele dimensie van seculiere ervaringen. Deze benaderingen bieden waardevolle inzichten voor het begrijpen van de menselijke ervaring en de relatie tot het transcendente in het moderne leven. Het religieus humanisme speelt in op de behoefte aan persoonlijke zingeving in een versnelde en steeds meer geïndividualiseerde samenleving, terwijl het taoïsme ons herinnert aan de waarde van innerlijke rust en natuurlijke harmonie. De lessen van Oosterse filosofieën, zoals Ulrich Libbrecht en Carl Gustav Jung bespreken, benadrukken het belang van een holistische benadering van het leven waarin lichaam, geest en ziel als een geheel worden gezien. De behoefte aan een dialoog tussen culturen, zoals ook voorgesteld door Hans Alma en Charles Taylor, wijst op het potentieel van een kruisbestuiving tussen Oosterse en Westerse filosofieën. Deze inzichten kunnen westerse culturen helpen om de verloren verbinding met de innerlijke wereld te herstellen en een meer geïntegreerd en betekenisvol leven te bevorderen. Over de verdere implicaties van deze integratie zal ik in de volgende hoofdstukken uitweiden.

---



## Hoofdstuk 5

### Conclusie

In deze scriptie heb ik vergelijkend literatuuronderzoek gedaan naar de mystiek van het taoïsme in verband met transcendentie, zingeving en spiritualiteit in het religieus humanisme. Er is een poging gedaan om een weergave te geven van de mystiek van het taoïsme, aan de hand van een aantal relevante concepten uit de Chinese denkwijze, om vervolgens te analyseren hoe deze in verhouding staat tot de opvatting van zingeving en spiritualiteit in het religieus humanisme. Academische bronnen uit verschillende disciplines zijn geraadpleegd, waaronder bij het taoïsme analyses en vertalingen van onder andere Schipper, de Martelaere en Kohn. Er werd gekeken naar teksten van denkers uit het humanisme en het religieus humanisme als Alma, Taylor, Van Praag en Maslow, om een overkoepelend begrip van zingeving en spiritualiteit te kunnen analyseren. Dit heb ik gedaan naar aanleiding van de volgende onderzoeksvraag:

Op welke wijze kan de mystiek van het taoïsme een bijdrage leveren aan de opvatting van spiritualiteit en zingeving in religieus humanisme?

In dit onderzoek wordt zingeving en spiritualiteit gezien als diepgaande, persoonlijke processen die zich ontvouwen binnen een seculiere en moderne context, gekenmerkt door versnelling en individualisering (Rosa, 2016; Taylor, 2018; Alma, 2020). In het onderzoeken van de eerste deelvraag heb ik aangetoond dat er bepaalde ontwikkelingen zijn geweest binnen het religieus humanisme waarbij er in de laatste jaren meer aandacht is ontstaan voor spiritualiteit, wat gepaard gaat met een tijd waarin mensen steeds meer op zoek zijn naar persoonlijke zingeving en betekenis in het leven. Verschillende facetten van spiritualiteit in het religieus humanisme zijn besproken, zoals Alma's en Jacobs' notie van een 'geaarde' spiritualiteit, geworteld in de dagelijkse ervaring. Alma's visie op resonantie, geïnspireerd op Hartmut Rosa, ziet spiritualiteit als een oefenpraktijk die gericht is op het bereiken van diepe verbondenheid en betekenisvolle interacties met de wereld. Transcendentie is een kernbegrip dat wordt gezien als iets dat binnen het alledaagse leven ervaren kan worden, in tegenstelling tot iets externs. Taylor's analyse van de moderniteit heeft aangetoond dat er een verschuiving heeft plaatsgevonden van georganiseerde religie naar meer persoonlijke vormen van spiritualiteit. Terwijl religieuze structuren hun invloed verliezen blijft het verlangen naar spirituele diepgang bestaan.

Binnen deze context heb ik ook de betekenis van spiritualiteit en zingeving geanalyseerd in relatie tot de mystiek van het taoïsme, waarmee de tweede deelvraag werd onderzocht. Door academici uit onder andere de sinologie, psychologie en filosofie is het taoïsme bestudeerd in het licht van de huidige tijd. De taoïstische principes van Wu Wei en eenheid met de Tao stimuleren een leven in overeenstemming met de natuurlijke orde, wat kan leiden tot een diepe spirituele vervulling en persoonlijke ontwikkeling (Kohn, 2009; De Martelaere, 2014; Schipper, 2017). Daarbij heb ik getracht een overzicht te geven van deze Chinese stroming aan de hand van passages uit de *Lao Zi*. Ik heb onderzocht hoe concepten als Tao en Wu Wei die hierin gepresenteerd werden relateren aan thema's als zelfcultivatie, identiteit en spiritualiteit in de praktijk. Wu Wei benadrukt het belang van het loslaten van controle en het meegaan met de natuurlijke stroom van het leven, wat kan leiden tot minder stress en meer innerlijke rust. De mystieke dimensie van het taoïsme richt zich op het bereiken van eenheid met de Tao, wat impliceert dat men de illusie van scheiding tussen het individu en de wereld loslaat. Dit staat in contrast met de westerse opvatting van mystiek als een transcendente ervaring die de materiële wereld overstijgt. In het taoïsme betekent mystiek het diepgaande ervaren van de innerlijke werkelijkheid zoals deze zich manifesteert in de wereld om ons heen (Hoffman & Compton, 2022). Ook is aangetoond dat zelfcultivatie in het taoïsme het harmoniseren van lichaam en geest omvat, door middel van praktijken zoals Tai Chi, Qi Gong en meditatie.

Door de opvattingen van het taoïsme en het religieus humanisme te vergelijken heb ik onderzocht hoe deze benaderingen elkaar kunnen aanvullen en verrijken. De taoïstische nadruk op leven in overeenstemming met de natuurlijke orde en het cultiveren van innerlijke harmonie, zonder overmatige controle of dwang, resonanceert met de humanistische zoektocht naar persoonlijke groei en betekenisvolle interacties met de wereld. De mystieke aspecten van het taoïsme bieden een perspectief waarin spiritualiteit niet gescheiden is van de alledaagse ervaring, maar juist daarin verankerd is. Dit sluit aan bij Alma's notie van resonantie en Taylor's idee van persoonlijke spiritualiteit als reactie op de moderniteit. Het taoïsme benadrukt het belang van het erkennen van de inherente verbondenheid van alle dingen. Dit besef kan leiden tot een rijkere en meer resonante ervaring van spiritualiteit en zingeving in een tijd waarin de traditionele religieuze structuren steeds meer vervagen. Het dualistische denken in het Westen, met zijn strikte scheiding tussen seculier en religieus, en tussen lichaam en geest, zou verrijkt kunnen

worden door de holistische visie van het taoïsme, die religie, ethiek en gezondheid als een geïntegreerd geheel beschouwt. Hierdoor kan een meer inclusieve en holistische benadering van geluk en welzijn worden bevorderd.

Om daarmee samenvattend antwoord te geven op de hoofdvraag: de mystieke aspecten van het taoïsme benadrukken het belang van individuele groei, spirituele ontwikkeling en een diepgaande verbondenheid met de kosmische stroom van de Tao. Deze inzichten kunnen religieus humanistische benaderingen van spiritualiteit en zingeving verrijken door nieuwe methoden en benaderingen te bieden voor het ondersteunen van mensen in hun zoektocht naar zingeving en spirituele groei. Dit kan bijdragen aan het welzijn van zowel individuen als de samenleving als geheel, alsook aan een meer holistisch begrip van spiritualiteit en in zingeving in het westen.

# Hoofdstuk 6

## Discussie en aanbevelingen

### 6.1 Beperkingen van het onderzoek

Het onderzoek is opgezet als een vergelijkend literatuuronderzoek waarbij wordt uitgegaan van het bestaan van een transcendente spirituele werkelijkheid. Deze aanname is sterk beïnvloed door mijn persoonlijke mystieke ervaring, die ik heb beschreven in passages aan het begin van elk hoofdstuk. Deze subjectieve ervaring heeft mogelijk geleid tot een selectie van thema's en literatuur die deze aanname ondersteunen. Een onderzoeker met een kritischer houding ten opzichte van topervaringen en spiritualiteit zou wellicht andere aspecten of kritische noten hebben belicht, wat de resultaten en interpretaties van het onderzoek zou kunnen veranderen.

In het onderzoek wordt impliciet aangenomen dat iedereen eenzelfde spirituele ontwikkeling kan doormaken, zonder dat deze aanname kritisch is onderzocht of theoretisch onderbouwd. Dit kan een beperking zijn, omdat het menselijke spirituele pad zeer individueel kan zijn en variëren afhankelijk van culturele, persoonlijke en contextuele factoren. Een meer gedifferentieerde benadering zou mogelijk meer nuance hebben gebracht in de interpretatie en universaliteit van spirituele ervaringen en ontwikkeling.

De selectie van auteurs en denkers om een beeld te geven van de opvatting van zingeving en spiritualiteit binnen het religieus humanisme is altijd een beperkte weergave, aangezien de humanistische canon uit meer denkers bestaat. Daarnaast is de selectie is deels gebaseerd op de aansluiting bij de uitgangspunten van het taoïsme, wat overeenkomt met de hypothese van het onderzoek. Hierdoor is er mogelijk weinig ruimte overgebleven voor concurrerende theoretische invalshoeken, wat de breedte en diepte van het onderzoek kan beperken. Een bredere selectie van auteurs zou een meer representatief en divers beeld van zowel het religieus humanisme als het taoïsme kunnen geven.

De auteurs die in dit onderzoek worden besproken, lijken overeenkomstige onderwerpen te behandelen vanuit verschillende terminologieën en disciplines. Het feit dat ik verbanden zie tussen hun concepten betekent niet noodzakelijk dat zij exact dezelfde ideeën bespreken. Deze interpretatieve vrijheid kan leiden tot een overkoepelende synthese die niet volledig recht doet

aan de oorspronkelijke bedoelingen en nuances van elke auteur. Dit zou kunnen leiden tot een oversimplificatie van complexe ideeën. Zo is het concept van transcendentie besproken, gezien vanuit Alma, Taylor, Jacobs, van Praag en Maslow. Hoewel ze allemaal dit concept hebben bestudeerd, benaderen ze het vanuit hun eigen unieke perspectieven en contexten, net zoals ik dat doe in mijn onderzoek. Het is belangrijk om deze verschillen te erkennen en niet te snel conclusies te trekken over hun benaderingen.

Hoewel dit onderzoek belangrijke inzichten biedt in de relatie tussen de mystiek van het taoïsme en de spiritualiteitsopvatting binnen het religieus humanisme, zijn er diverse methodologische en inhoudelijke beperkingen. Het is essentieel om deze beperkingen te erkennen en te adresseren in toekomstig onderzoek. Een meer kritische en diverse benadering zou kunnen bijdragen aan een vollediger en genuanceerder begrip van de onderzochte thema's.

## **6.2 Onderzoek –en praktijkaanbevelingen**

De implicaties van mijn onderzoek bieden een scala aan interessante invalshoeken voor toekomstig onderzoek en praktijk binnen humanistisch geestelijke verzorging (HGV). De resultaten suggereren dat technieken uit het taoïsme, zoals meditatie en Qi Gong, effectief kunnen zijn bij de behandeling van depressie en andere psychische klachten. Dit komt ook naar voren in onderzoek naar het principe van Wu Wei als coping vaardigheid tegen depressie in pastoraal werk (Sorajjakool, 2001). Dit onderzoek van Siroj Sorajjakool kan een bijdrage leveren aan het integreren van deze technieken in HGV, waardoor een breder scala aan hulpmiddelen beschikbaar komt voor de ondersteuning van cliënten. Toekomstig onderzoek kan zich dus richten op het empirisch onderzoeken van de effectiviteit van deze oosterse praktijken binnen de geestelijke verzorging, met als doel een holistische benadering te ontwikkelen die zowel westerse als oosterse inzichten omvat. Verder onderzoek met betrekking tot HGV kan zich richten op specifieke deelonderwerpen zoals begeleiding bij topervaringen of transcendente ervaringen. Deze ervaringen dragen bij aan persoonlijk welzijn en zelfcultivatie, zoals ik heb aangetoond in mijn onderzoek. Het is waardevol om te onderzoeken hoe het humanisme kan bijdragen aan het oproepen en integreren van deze ervaringen in het dagelijks leven en de geestelijke verzorging.

Daarnaast beveel ik aan om oosterse filosofische invalshoeken op zingeving en spiritualiteit te integreren in het curriculum van de Universiteit voor Humanistiek (UvH). Het taoïsme is een onderwerp dat vrijwel niet aan bod komt binnen de humanistische educatie en traditie, terwijl deze filosofie in het oosten samen met het confucianisme en het boeddhisme aan de grond staat van het Chinese denken en hun visie op welzijn en het goede leven. Daarnaast raakt het taoïsme aan het humanistische gedachtegoed op verschillende vlakken. Voor de humanistische educatie zou toekomstig onderzoek zich kunnen richten op hoe mystieke ervaringen op een verantwoorde en educatieve manier kunnen worden geïntegreerd in lesprogramma's. Dit kan bijvoorbeeld door de inzichten van taoïstische mystiek te verbinden met humanistische opvattingen van spiritualiteit en zingeving. Het doel is een lesprogramma te ontwikkelen dat bijdraagt aan een humanistisch ontwikkelingsideaal. Op theoretisch gebied kan het dan interessant zijn om een methode als de vergelijkende filosofie van Libbrecht toe te passen, dat tegen het dualistische denken in gaat en pleit voor een leven dat minder tegen de natuur gaat, maar met de natuur mee (Libbrecht, 2014). Dit zou de student humanistiek niet alleen op filosofisch gebied verrijken maar ook in ecologisch bewustzijn.

Libbrecht licht hierbij de rol van mystiek en Wu Wei uit, wat op praktisch gebied kan bijdragen aan meer aandacht voor persoonlijke spiritualiteit en de ontwikkeling daarvan. Dit kan studenten helpen om een dieper begrip van hun eigen zingeving te ontwikkelen, iets dat ook aangemoedigd wordt binnen de UvH en voor geestelijk verzorgers in het algemeen. Concrete voorbeelden zoals meditatie, Qi Gong en de bespreking van mystieke teksten als de *Laozi*, maar ook teksten uit andere mystieke tradities, zou eveneens kunnen dienen als waardevolle toevoegingen aan het curriculum. Dit zou niet alleen de persoonlijke groei van studenten bevorderen, maar ook hun vermogen versterken om anderen te begeleiden in hun spirituele ontwikkeling. Zo stelt Alma dat GV in de wisselwerking tussen appel en antwoord een belangrijke bijdrage aan de bestaansbevestiging van de client kan leveren. Dit doet GV door de aandacht te vestigen op het transcendente of dat wat vaak verborgen blijft (Alma, 2021). Het belang van authenticiteit en persoonlijke groei voor empathie en effectieve geestelijke verzorging is ook in psychologisch onderzoek aangetoond (Rogers, 1995). Daarnaast zouden studenten deze ontwikkeling een hogere gevoeligheid kunnen ontwikkelen voor mystieke onderwerpen en religies in het algemeen. Een ander interessant onderzoeksgebied is dan ook de impact van

taoïstische inzichten op de zingeving en spiritualiteit van humanisten zelf. Zo kan onderzoek de verbanden tussen zelfontwikkeling en mystieke of transcendente ervaringen verder uitdiepen. Dit zal een dieper inzicht bieden in hoe deze ervaringen bijdragen aan persoonlijke groei en welzijn, en hoe ze binnen het humanisme kunnen worden gestimuleerd en geïntegreerd. Hier kan kwalitatief onderzoek waardevolle inzichten bieden. Bijvoorbeeld door middel van diepgaande interviews en casestudies kan men de persoonlijke ervaringen van humanisten in kaart brengen die taoïstische praktijken en inzichten in hun leven hebben geïntegreerd. Dit zou kunnen uitwijzen hoe dergelijke praktijken bijdragen aan hun persoonlijke groei en welzijn.

Tot slot is een belangrijke aanbeveling voor vervolgonderzoek hoe de inzichten uit deze scriptie kunnen bijdragen aan ecologisch bewustzijn, zowel binnen het humanisme als in de bredere samenleving. Het taoïstische besef van de verbondenheid tussen de mens en de natuur kan waardevolle inzichten bieden voor ecologische duurzaamheid. Het is interessant om te onderzoeken hoe deze ecologische bewustwording kan worden geïntegreerd in humanistische praktijken en bij kan dragen aan een duurzamere wereld.

### **6.3 Persoonlijke reflectie**

Mijn begrip van het taoïstische principe van Wu Wei, oftewel 'niet-doen', en mijn begrip van de chaos van de natuur waar ik in hoofdstuk 3 over schrijf, werd beïnvloed door mijn beschreven topervaring op het strand. In dat moment werd ik mij bewust van de inherente patronen in de natuur waarover we geen controle hebben, en de ware kunst om met deze veranderingen mee te bewegen in plaats van ertegen te strijden. Dit inzicht groeide over de jaren, maar zijn oorsprong ligt in die specifieke ervaring. Toen ik deze ervaring vergeleek met de taoïstische beschrijvingen, herkende ik een analogie met Wu Wei. Sindsdien ben ik me steeds meer bewust van het verschil tussen momenten waarop ik me overgeef aan de stroom van het leven en momenten waarop ik weerstand bied, wat vaak gepaard gaat met een behoefte aan controle. Mijn streven om Wu Wei in mijn dagelijks leven te integreren illustreert hoe deze taoïstische wijsheid zich kan manifesteren zonder bewuste inspanning.

Het cultiveren van Wu Wei betekent voor mij een staat van ontvankelijkheid en vertrouwen ontwikkelen, waarbij ik leer luisteren naar de signalen van mijn lichaam en in

harmonie handel met de natuurlijke ritmes van het leven, zoals Hoffman & Compton (2022) het beschrijven. Wanneer mijn intellect bijvoorbeeld de neiging heeft om alles te willen categoriseren, plannen of begrijpen, ervaar ik stress. Maar als ik die drang loslaat en vertrouw op het natuurlijke verloop van de dingen, keert innerlijke rust bijna vanzelf terug. Dit blijft een levenslange oefening, maar mijn kennis en ervaring dienen als kompas op deze reis. Tijdens het schrijven van mijn scriptie werd Wu Wei een leidend principe. In plaats van een strikte chronologische volgorde aan te houden, liet ik me leiden door de Tao, door wat ik op dat moment las en waar dat geplaatst hoorde te worden in mijn scriptie. Hierdoor volgden de inleiding, en andere onderdelen als vanzelf, en voelde ik weinig weerstand tijdens het schrijven. Op momenten dat ik een dag had met weinig concentratie en mezelf toch liet werken aan mijn scriptie was het absoluut niet productief en was hetgeen ik schreef ook niet goed. Dat leverde dan weer stress op en stagnatie. Dit illustreert een belangrijk element van de Tao: meegaan met de stroom en de weg volgen. En wanneer die weg af lijkt te raken van waar je eigenlijk naartoe wilde bewegen, dan toch blijven vertrouwen op de weg en accepteren dat hij even anders loopt. Zo schreef ik mijn scriptie soms op de universiteit, thuis, of in de tuin van vrienden of familie, en ik liet dit zo natuurlijk mogelijk gebeuren. Wanneer ik te veel wilde plannen, liep het mis omdat de weg misschien niet volgens mijn plan liep, wat dan weer stress oplevert. Maar wanneer ik het spontaan liet gebeuren, viel alles uiteindelijk op zijn plaats. Dit is een concreet voorbeeld van hoe ik persoonlijk Wu Wei en de Tao in mijn leven integreer, en hoe ik er goed mee heb kunnen oefenen in mijn scriptie proces.

Daarnaast heb ik tijdens het schrijven van mijn scriptie meditatie toegepast om stress te verminderen en mijn focus te verbeteren. Sommige ochtenden begon ik met een meditatiesessie, vooral op dagen dat ik me gestrest voelde. Deze praktijk hielp me mijn geest te kalmeren en mijn gedachten te ordenen, wat essentieel was om effectief aan mijn scriptie te werken. Daarnaast besloot ik Qi Gong te beoefenen bij een getrainde meester om de theorie die ik bestudeerde ook in de praktijk te ervaren. Door deze oefeningen leerde ik niet alleen de fysieke bewegingen, maar voelde ik ook een diepere verbinding met de taoïstische principes waarover ik schreef. Qi Gong hielp me om mijn lichaam en geest in balans te brengen, wat mijn schrijfproces ten goede kwam. Door zowel meditatie als Qi Gong te integreren in mijn dagelijkse routine, ervaarde ik een sterkere verbinding met de Tao en een diepere betrokkenheid bij mijn werk. Deze praktijken



gaven me niet alleen theoretisch begrip, maar brachten me ook dicht bij de essentie van de Tao in mijn dagelijks leven.

Ook het stilstaan bij de mystiek en mijn mystieke ervaring door het schrijven van dit onderzoek heeft me geholpen in een proces van zelfontwikkeling. In Vaclav's beschrijving van zijn ervaring, te vinden in hoofdstuk 2, vind ik veel herkenning met mijn eigen ervaring. Niet alleen was mijn ervaring levens veranderend, tevens een van de redenen dat ik nu mijn scriptie over dit onderwerp schrijf, maar ook onmogelijk om volledig in woorden te vatten. Ik ervoer dat woorden van de 'gewone taal' te kort schoten. Soms vond ik een uitweg in uitdrukking via poëzie of beeldende kunst om iets van mijn ervaring over te brengen. Het onderscheid tussen *nature* en *supernature*, of tussen mijn zelf en de wereld om mij heen, verdween in mijn ervaring van transcendentie. De vanzelfsprekendheden van de dagelijkse werkelijkheid waren er niet meer, en woorden schoten tekort om dit gevoel te beschrijven. Ik bleef achter met een gevoel van intense liefde voor de wereld.

Deze scriptie helpt me om mijn ervaring beter te verwoorden, te delen en te begrijpen. Het proces maakt dat ik me minder alleen voel in mijn ervaring en helpt me deze meer te accepteren. Het stelt me in staat om er nog meer uit te halen. Het stilstaan bij de mystieke ervaring draagt dus daadwerkelijk bij aan mijn zelfcultivatie, nog meer dan het al deed. Door deze scriptie te schrijven, theorieën erover te lezen en andere ervaringsverhalen te ontdekken, kan ik mijn eigen ervaring beter plaatsen en integreren in mijn leven.

Tot slot wil ik nog kort een toelichting geven op de resultaten van mijn onderzoek. De resultaten wijzen erop dat taoïsme een waardevolle toevoeging kan zijn aan de humanistische traditie op verschillende manieren. Een belangrijk aspect van het taoïsme is dat er geen godheid bestaat, wat goed aansluit bij het humanistische gedachtegoed op spiritualiteit. Humanisten hechten waarde aan een levensbeschouwing die niet gebaseerd is op het geloof in een godheid, maar eerder op menselijke waardigheid, vrijheid en de zoektocht naar zingeving vanuit de menselijke ervaring zelf. Dit maakt de integratie van taoïstische inzichten minder problematisch

dan die van andere religieuze stromingen. Het bestuderen en toepassen van taoïstische principes hoeft dus geen conflicterende waarden te creëren voor humanisten.<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> Naast taoïstische wijsheid in teksten van Lao Zi en Chuang Zi hebben ook andere verhalen en tradities uit diverse culturen mij geïnspireerd in mijn mystieke zoektocht en ontwikkeling. Deze tradities kunnen eveneens waardevolle bijdragen leveren aan de humanistische benadering van spiritualiteit en zingeving. Voorbeelden hiervan zijn de Tolteekse wijsheid, de mystieke teksten van dichters zoals Kahlil Gibran, en Rumi en Hafiz uit de Islamitische Soefi traditie. De dagboeken van Etty Hillesum en Dag Hammarskjöld, en de filosofische werken van Plato, Hegel en Emerson. Ook de spirituele en filosofische tradities van de Navajo, Maya, Inca en Azteekse culturen bieden rijke inzichten die ons kunnen inspireren en onderwijzen in onze zoektocht naar zingeving en in onze beoefening van spiritualiteit. Het betrekken van deze diverse tradities in westerse denkwijzen kan leiden tot een meer inclusieve en verrijkende benadering van geestelijke verzorging en persoonlijke ontwikkeling

## Literatuur

- Alma, H. (2011). Aisthesis en transcendentie: over beleving en zingeving. *Religie & Samenleving*, 6(1), 67–80. <https://doi.org/10.54195/RS.13030>
- Alma, H. (2018). *De kunst van samenleven. Een pleidooi voor een pluralistisch humanisme*. Brussel: VUBPress.
- Alma, H. (2020). *Het verlangen naar zin*. Utrecht: Ten Have.
- Alma, H. (2021). *Waar mogelijk en onmogelijk elkaar raken: Reflecties op geestelijke zorg en religieus humanisme*.
- Alma, H.A. & Smaling, A. (Ed.). (2009). *Waarvoor je leeft. Studies naar humanistische bronnen van zin*. Amsterdam: Humanistic University Press SWP.
- Bernts, T. (2013). Spiritualiteit in een seculiere tijd. *Religie & Samenleving*, 8(1), 226–237. <https://doi.org/10.54195/rs.12678>
- Bolsenbroek, A. (2008). *Humanistische stromingen. Ontwikkelingslijnen en perspectieven*. [Doctoraalscriptie, Universiteit voor Humanistiek]. Academia.
- Booth, A., Sutton, A., & Papaioannou, D. (2016). *Systematic approaches to a successful literature review*. Sage Publications.
- Bulut, S. (2021). Self-transcendence through Futuwwah and Dharma: Islam and Hinduism Perspectives. *Walisongo: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, 29(1), 101-120. doi:<https://doi.org/10.21580/ws.29.1.8193>.
- Bumbacher, S.P. (2001). Zu den Körpergottheiten im chinesischen Taoismus. In *Noch eine Chance für die Religionsphänomenologie?*. Ed. Michaels, Stolz and Peoli-Olgiati. 151-72. Frankfurt: Peter Lang.
- Cleary, T. (1996). *Abraham Maslow and the farther reaches of human nature: The plateau experience* [Doctoral dissertation]. Proquest.
- De Martelaere, P. (2014). *Taoïsme. De weg om niet te volgen*. Amsterdam: Ambo.
- De Meyer, J. (2022). *De Weg terug. Chinese kluizenaars en het daoïsme*. Amsterdam: Athenaeum.
- Derkx, P. & Mooren, J. H. M. (1996). Van exclusief naar inclusief humanisme: Een andere toekomst voor het Humanistisch Verbond. *Rekenschap. Humanistisch Tijdschrift voor Wetenschap en Cultuur*, 43(1), 61-71.
- Derkx, P. & Gasenbeek, B. (1997). *J.P. van Praag. Vader van het moderne Nederlandse humanisme*. Utrecht: De Tijdstroom.
- Derkx, P. (2002). Modern Humanism in the Netherlands, In: Annemie Halsema & Douwe van Houten (eds.), *Empowering Humanist: State of the Art in Humanistics*. Utrecht: de Tijdstroom, p. 61-80.

- Derkx, P. H. J. M., Derkx, P. (Ed.), Jansz, U. (Ed.), Molenberg, C. (Ed.), & Baalen, V. C. (Ed.) (1998). Het woord 'humanisme': opkomst en betekenis. In *Voor menselijkheid of tegen godsdienst? Humanisme in Nederland. 1850-1960*.
- Dewey, J. (1962). *A Common Faith*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Dewey, J. (1981). *Experience and nature* (The later works 1925-1953: Vol.1 1925). Carbondale: Southern Illinois University Press, (Oorspronkelijke uitgave 1925).
- Epema, I. (2018). *Niets gaat ooit verloren: transcendentie en transformatie in het denken van Charles Taylor*. Amsterdam: Proefschrift Protestantse Theologische Universiteit.
- Graham, A.C. (2001). *Disputers of the Tao. Philosophical argument in Ancient China*. Open Court, Chicago: LaSalle.
- Hackney, C.H. (2023). Positive Psychology in a Secular Age: Exploring the Influence of Secularization on the Ideological Underpinnings of the Positive Psychology Movement. *International Journal of Applied Positive Psychology*.  
<https://doi-org.ru.idm.oclc.org/10.1007/s41042-023-00131-4>
- Hoffman, E., & Compton, W. C. (2022). The Dao of Maslow: A New Direction for Mentorship. *Journal of Humanistic Psychology*.  
<https://doi.org/10.1177/00221678221076574>
- Hoffman, E., & Compton, W. C. (2022). The Dao of Maslow: A New Direction for Mentorship. *Journal of Humanistic Psychology*. <https://doi.org/10.1177/00221678221076574>
- Jacobs, G. (2020). *Zin in geestelijke verzorging (Inaugurale rede)*. Utrecht: Net aan Zet.
- Jansma, L. G. (2022). Alma, Hans, en Caroline Suransky, red. 2021. Verwevenheid. Essays over een verbindend humanisme. Brussel: VUBPRESS, pp. 220. *Religie & Samenleving*, 17(1), 64–67. <https://doi.org/10.54195/RS.11795>
- Jung, C.G. (1982). *Westers bewustzijn en oosters inzicht*. Rotterdam: Lemniscaat.
- Kabat-Zinn, J. (2013). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. Bantam Books.
- Karunathilaka, N.M.B.P.K. (2019). *The Foundations of Chinese Thought: Taoism and Confucianism*. University of Peradeniya. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3665166>
- Kohn, L. (1991). *Taoist Mystical Philosophy: The Scripture of Western Ascension*. Albany: State University of New York Press.
- Kohn, L. (2009). *Readings in Daoist Mysticism*. Magdalena: Three Pines Press.
- Kuijman, W. (2001). *Een mantel met sterren. Religieus humanisme in het HV*. Utrecht: Het Humanistisch Archief.

- Libbrecht, U. (2006). *Drakenaders van mijn landschap: wat ik van het oosten leerde*. Amsterdam: Lannoo.
- Libbrecht, U. (2014). *Met dank aan het leven*. Amsterdam: Lannoo.
- Littlejohn, R. (2023). How Daoism Can Be for the World: An Autobiographical Essay. *Journal of World Philosophies*, 8(1). Retrieved from <https://scholarworks.iu.edu/iupjournals/index.php/jwp/article/view/6326>
- Maciocia, G. (1989). *De Grondslagen van de Chinese Geneeskunde. Een Complete Basishandleiding voor Acupuncturisten en Fytotherapeuten*. (2nd ed.). Sint Jans-Molenbeek, Belgium: Satas.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harpers.
- Maslow, A. H. (1962). *Lessons from the peak experiences*. *Journal of Humanistic Psychology*, 2(1), 9-18.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostrand Reinhold Co.
- Maslow, A. H. (1970). Psychological Data and Value Theory. In *New Knowledge of Human Values*. Chicago, IL: Henry Regney. 120.
- Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature*. Arkana/Penguin Books.
- Maslow, A. H. (1972). *Religie en topervaring*. Rotterdam: Lemniscaat.
- Maslow, A. H. (1979). *The journals of A. H. Maslow, volumes 1 and 2* (R. J. Lowry, Ed.). Brooks/Cole.
- Moore, T. (1992). *Zorg voor de ziel. Meer toewijding in het dagelijks leven*. Utrecht/Antwerpen: Servire.
- Nederkoorn, A. (2011). Het vergootglas van de geest. Een vergelijkende studie over het denken van J.P. van Praag en hedendaagse auteurs over humanisme in relatie tot spiritualiteit. Breda: Papieren Tijger.
- Nelson, E.S. (2008). Questioning Dao: Skepticism, Mysticism and Ethics in the Zhuangzi. In *International Journal of the Asian Philosophical Association*. 1:5-19. University of Massachusetts.
- Otto, R. (1932). *Mysticism East and West*. Vert. door Bertha L. Bracey en Richenda C. Payne. Toronto: The Macmillan Company.
- Rogers, C. R. (1995). *Way of being*. Houghton: Mifflin.
- Rosa, H. (2016). *Leven in tijden van versnelling. Een pleidooi voor resonantie*. Amsterdam: Boom.

- Rosa, H. (2019). *Resonance. A Sociology of Our Relationship to the World*. Cambridge: Polity Press.
- Roth, H.D. (1999). *Original Tao: Inward Training (Nei-Yeh) and the foundations of Taoist Mysticism*. New York: Colombia University Press.
- Russell, B. (1968). *Religie en wetenschap*. Meppel: Boom en zoon.
- Schipper, K. (1988). *Tao: De levende religie van China*. Amsterdam: J.M. Meulenhoff.
- Schipper, K. (2007). *Zhuang Zi de volledige geschriften. Het grote klassieke boek van het taoïsme*. (10th ed.) Amsterdam: Augustus.
- Schipper, K. (2014). *Confucius. De gesprekken. Gevolgd door Het leven van Confucius door Sima Qian (ca. 145-86 BC)*. Amsterdam, Augustus. [E-book].
- Schipper, K. (2017). *Lao Zi. Het boek van de Tao en de innerlijke kracht*. (Vertaling). Amsterdam: Uitgeverij Augustus.
- Schoenberg, P. W. (2016). *Varieties of humanism for a secular age: Charles Taylor's pluralism and the promise of inclusive humanism*. *Roczniki Filozoficzne*, 64(4), 167–197. <https://doi.org/10.18290/rf.2016.64.4-9>
- Schuhmann, C. & Damen, A. (2018a). Representing the Good: Pastoral Care in a Secular Age. *Pastoral Psychology*, 67(4), 405-417.
- Schuhmann, C., & Damen, A. (2018b). *Doordrongen van de raadselachtigheid van het leven': Over de spirituele dimensie van humanistisch geestelijke verzorging*. *Waardenwerk*, 72, 77-87.
- Schut, Ir.P. (1945). *Onze Taak*. Amersfoort: Religieus Humanistisch Verbond.
- Smart, N. (1973). *The Phenomenon of Religion*. London: Palgrave Macmillan.
- Smart, N. (2008). *World Philosophies*. New York: Routledge.
- Sorajjakool, S. (2001). *WuWei, Negativity, and Depression*. New York, Verenigde Staten: The Haworth Press, Inc.
- Staps, T. & Yang, W. (2019). *Ont-worden om te worden wie je bent*. Nijmegen: Valkhof Pers.
- Stout, J. (2001). "Review of *A Catholic Modernity?* by Charles Taylor." In *Philosophy in Review* 18, 6: 426.
- Cattoi, T. & McDaniel, J. (2016). *Perceiving the divine through the human body. Mystical sensuality*. New York: Palgrave Macmillan.
- Taylor, C. (2018). *A Secular Age*. Belknap Press.
- Toshihiko, I. (1983). *Sufism and Taoism: A Comparative Study of Key Philosophical Concepts*. Tokyo: Iwanami Shoten.

- Van Ijssel, S. (2007). *Daar hebben humanisten het niet zo over. Over de rol van spiritualiteit in het leven en werk van humanistisch geestelijk raadslieden*. Utrecht: Eburon Uitgeverij.
- Van Praag, J (e.a.). (1953). *Humanisme en religie*. Utrecht: Humanistisch Verbond.
- Van Praag, J. (1981) Humanisme en religie: een discussiestuk. In: *Rekenschap*, jrg 28 (1981) nr. 1. Amsterdam: Humanistisch Verbond.
- Van Praag, J. (1981). *Humanisme en religie: een discussiestuk*. In: *Rekenschap*, jrg 28 (1981) nr. 1. Amsterdam: Humanistisch Verbond.
- Van Praag, J. (1989). *Grondslagen van humanisme*. Meppel/Amsterdam: Boom.
- Van Steenberghe, B. (1993). Humanisme en het nieuwe religieuze bewustzijn, in: *Humanisme. Theorie en praktijk*. Utrecht: De Tijdstroom. p 173-4.
- Vanheeswijck, G. (2001). Transcendentie als taboe. Het katholicisme van Charles Taylor. In *Streven. Jaargang 68*. DBNL.
- Watts, A., & Huang, A. C. (1975). *Tao: the watercourse way*. New York: Pantheon Books.
- Weed, L.E. (2016). In T. Cattoi & J. McDaniel (Eds.), *Perceiving the divine through the human body. Mystical sensuality*. (pp. 105-120). New York: Palgrave Macmillan.
- Wenning, M. (2017). Mysticism and Peace of Mind: Reflections on Tugendhat and Daoism. *Frontiers of Philosophy in China*, 12(4), 554–571. <https://www.jstor.org/stable/26571921>