

VERBETER JE CONCENTRATIE MET

ZEN 意

Zenuwen, stress, faalangst, bonkend hart, zweet in de handen, pijn in de nek; wie kent het niet? Stuk voor stuk kenmerken en gevoelens van iemand die moet presteren maar op alle fronten wordt geblokkeerd. Of het nu om een belangrijke werkopdracht gaat of om een sportprestatie; je wilt er niet door overvallen worden. Volgens Rients Ritskes is zenmeditatie dé manier om tot rust te komen en je focus te houden. "En iedereen kan dat leren", vertelt hij.

Hoe meer we te weten komen over de wijsheden uit het Oosten, des te wonderlijker is het dat wij er in het Westen ooit van overtuigd waren dat je gevoelens van stress, angst en onbehagen het makkelijkst en snelst de kop in kunt drukken met pillen, drank of sigaretten. Ook dachten we dat nóg meer trainen of nóg harder leren de druk zou kunnen verlichten. Andere mogelijkheden bestonden er niet of hoorden thuis in het zogenaamde 'alternatieve circuit', maar zeker niet bij mensen die met beide benen op de grond staan, was de algemene opvatting.

Maar gelukkig is er sprake van een ommekeer. Het 'rijke' Westen staat momenteel in de rij voor Oosterse 'kunsten' zoals yoga, tai chi en meditatie. Niet alleen in de privésfeer van mensen, maar ook in het bedrijfsleven, de sportwereld en de showbizz. "Meditatie is na het afzweren van verdovende middelen de nieuwe verslaving van de groep", vertellen de Red Hot Chili Peppers in een interview met het Parool vorig jaar, na hun optreden op Pink Pop. Ook in het bedrijfsleven komt het steeds vaker voor dat topmanagers en directeurs meditatiesessies inlassen. Er zijn zelfs bedrijven - veelal Amerikaanse - die een meditatie-ruimte in de kantoren hebben ingericht waar medewerkers zich vlak voor een belangrijk moment even terug kunnen trekken. En er zijn inmiddels diverse onderzoeken die aantonen dat de scherpie van de geest na een meditatie van slechts enkele minuten met sprongen vooruit gaat.

Maar ook sporters op topniveau vinden wereldwijd hun heil in meditatie. Heel dichtbij kunnen we al grote namen noemen, zoals Richard Krajicek die al jaren zweert bij zenmeditatie en die zijn tenniscarrière afsloot als meest succesvolle tennisspeler van Nederland. Maar ook als de enige Nederlander die ooit een Grand Slam (Wimbledon) won. Vlak voordat hij Wimbledon won las hij vier keer het zen boek 'Niets bijzonders' van Ch. J. Beck. Zo leerde hij een misslag snel los te laten om zich vervolgens weer volledig op de volgende bal te concentreren. Meer recent is de prestatie van Raymond 'Barney' van Barneveld die afgelopen januari opnieuw de wereldtitel binnen sleepte. Raymond: "Ik ben er van overtuigd dat mijn nieuwe bewustzijn me daarbij geholpen heeft. Ik kan mediteren op het podium. Voel geen hartslag meer. Vroeger stond ik nog wel eens te stuiten van de spanning op het podium. Nu kan ik spelen met mijn ademhaling. Ik voelde me super."

Maar waar gaat het nu dan allemaal om? Dat vroegen we Rients Ritskes (1957), 20 jaar zenmeester en momenteel werkzaam bij Centrum in Utrecht. "Scherpte en rust in je kop op het moment dat je dat nodig hebt", vertelt hij. "Of het nu vlak voor een belangrijke bijeenkomst of vergadering, een optreden of een wedstrijd is, zenmeditatie is een hele goede methode om dit doel te bereiken." Rients schreef inmiddels meerdere boeken over zen meditatie en begeleidt hij zakenmensen van

o.a. IBM en NOKIA. Ook coachte hij dartspeeler Raymond van Barneveld en hielp hem aan een overwinning op het WK. Hij is ook niet verbaasd over de toenemende belangstelling voor meditatie in het algemeen en zenmeditatie in het bijzonder. "De interesse is er vooral omdat we zo gewend zijn geraakt aan het 'multitasken', aan het drie dingen tegelijk doen. Tegelijkertijd zoeken we naar manieren om niet overspannen te raken." Rients kwam zelf met zenmeditatie in contact omdat hij zich niet kon concentreren op zijn studie.

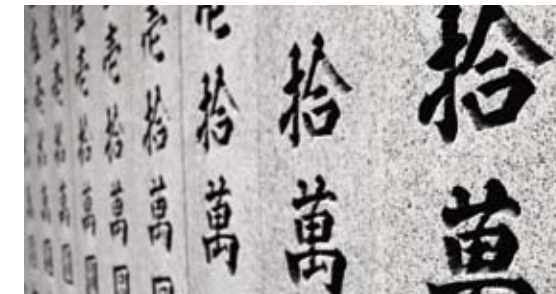
Maar wat is mediteren eigenlijk en waar komt het vandaan? "Mediteren is leren denken wat je wilt denken, zodat je kunt doen wat je wilt doen, zodat je kunt voelen wat je wilt voelen", luidt de simpele uitleg van Rients. Verondersteld wordt dat de eerste vormen van meditatie enkele duizenden jaren geleden zijn begonnen bij bijeenkomsten van jagers en de Sjamanen die door middel van zingen, drummen, dansen en soms ook met behulp van drugs, een trance-toestand bereikten waarin ze volgens de toenmalige denkbeelden in contact met de goden konden komen. De eerste echte aantoonbare meditatiegeschiedenis begint in India. Door geloofsrituelen waarbij een hoge concentratie vereist was, kwamen Vedicische priesters steeds meer tot het inzicht dat wijzelf en het goddelijke één zijn. Dit inzicht heeft tot op heden vele spirituele zoekers geïnspireerd. Vanuit de Vedicische perioden zijn later het boeddhisme en yoga ontstaan. Vanuit India verspreidde het

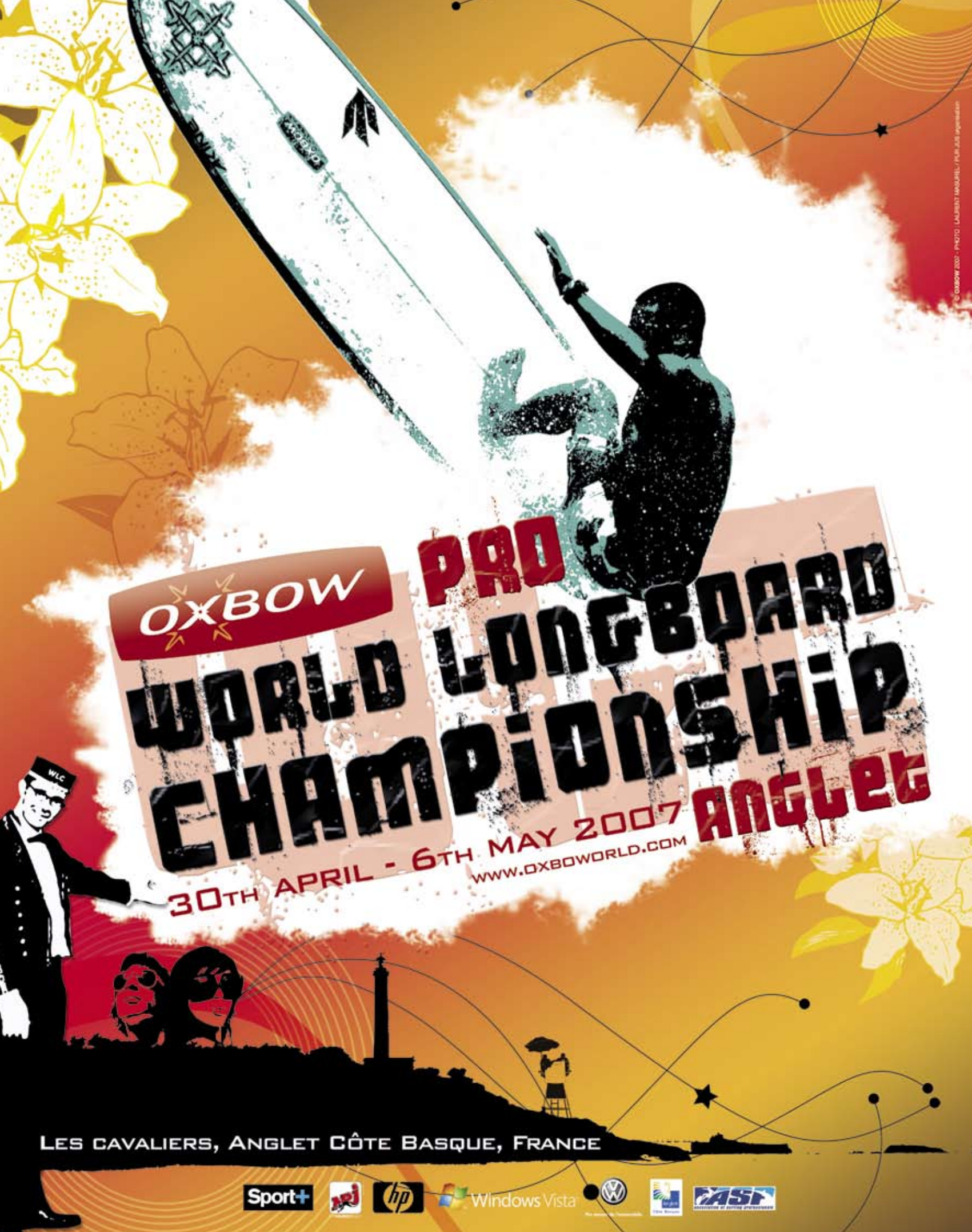


Rients Ritskes

Richard Krajicek

ALS HET NIET GAAT ZOALS HET MOET, DAN MOET HET MAAR ZOALS HET GAAT





DOOR TE MEDITEREN LEER JE JE GEVOELEN EN GEDACHTES AL GEHAD TE HEBBEN ZODAT JE LATER, TIJDENS JE PRESTATIE, JE EMOTIES KUNT BEHEERSEN

boeddhisme en yoga zich naar China en Tibet. Hieruit ontstonden nieuwe stromingen als zen en het Vajrayana boeddhisme waarin meditatie nog steeds een heel belangrijk element was. Zen maakte de sprong naar onder meer Japan. Zen betekent letterlijk concentratie. Het is een Japans woord dat afgeleid is van het Chinese woord 'chan'. In Europa en Amerika spreken we over zen en veel minder over chan. Dat komt doordat het vooral Japanse zenmeesters zijn geweest, die naar het Westen kwamen om ons in zen te onderwijzen. Eén van hen is Hirata Roshi, abt van het beroemde zenklooster Tenryu-ji in Kyoto. Hij bezocht Europa vele malen en onderwees velen over de eeuwenoude zentradities. Ook stelde hij zijn klooster open voor enkele toegewijde studenten uit het Westen. Vier van deze studenten werden door hem persoonlijk opgeleid tot zenleraar. Eén van hen is Rients Ritskes (oprichter van Centrum Utrecht en Nijmegen), die van hem de naam Ranzen kreeg.

"Zen is geen religie, maar een oefening in concentratie", legt Rients uit. "Het leren mediteren is eigenlijk heel simpel. Ieder normaal mens kan het leren. Twee keer twintig minuten per dag rechtop zitten is het enige wat je nodig hebt. En echt de stilte en rust om bij jezelf te komen. Dit heb ik ook tegen Raymond van Barneveld gezegd. Voor sporters is het belangrijk om zich op het moment dat het van hen verwacht wordt optimaal te kunnen presteren, zonder dat ze worden overvallen door gevoelens of gedachtes van irritatie over bijvoorbeeld het publiek, onzekerheid over eventueel falen etc. Door te mediteren leer je om deze gevoelens en gedachtes al gehad te hebben zodat je later, tijdens je prestatie, je emoties kunt beheersen. Het grote misverstand over zen is dat je moet gaan stilzitten en vervolgens 20 minuten nergens aan mag denken. Je observeert juist je eigen gedachten en gevoelens, je drukt ze niet weg. Ze mogen er zijn, alleen hoeft je er niets mee te doen. Als je dat wel doet, dan ga je zitten piekeren. Om niet te gaan zitten piekeren tel je je ademhaling." "Tijdens het mediteren gaat er vaak nog steeds van alles door je hoofd en neem je

ook veel sensaties waar die niets met je meditatiefocus te maken hebben", gaat Ritskes verder. "Veel mensen die beginnen met mediteren laten zich vaak door de inhoud van al deze sensaties meeslepen in plaats van ze los te laten. Om je meditatie te verdiepen, meer plezier en ontspanning te beleven en ook tot een dieper inzicht te komen moet je eigenlijk op een soort onverschillige wijze met deze afleidingen omgaan. "Als het niet gaat zoals het moet, dan moet het maar zoals het gaat" (uitspraak van Kraijcek) is een mooi credo voor meditatie."

Meditatie helpt te ontspannen en geeft energie. En dat is niet het enige. Meditatie maakt volgens de kenners rustig, maar tegelijkertijd alert. Het verlaagt de bloeddruk, spierspanning en hartslag. Het verbetert de nachtrust. Pijn wordt draaglijker, angsten verminderen, zelfvertrouwen en creativiteit nemen toe. Meditatie helpt tegen verslaving en komt relaties ten goede. De stemming verbetert en zelfs het immuunsysteem krijgt een boost. Kortom: meditatie maakt gezond en gelukkig. Er zijn honderden wetenschappelijke onderzoeken die dat ondersteunen. In de Verenigde Staten is die boodschap al opgepikt: in tien jaar tijd is de populariteit van meditatie daar verdubbeld. Tien miljoen Amerikanen mediteren regelmatig.

Natuurlijk zijn er ook allerlei bewegingsvormen zoals yoga en tai chi die dit ook bewerkstelligen. Maar sporters hebben juist erg veel baat bij stilzitten. Die hebben geen extra lichaamsbeweging nodig. Rients: "Mediteren doe je met een doel en dat doel is om je concentratie te verbeteren. Meditatie helpt je geest open en fris te maken, vergelijk het met een kamer. Je verbetert je concentratie gemakkelijker in een opgeruimde kamer, dan in een kamer vol met oude rommel."

info
zennn.nl Nijmegen
zentrum.nl Utrecht
zenmanagement.eu
meditatie.nl
mediteer.nl



Zenmeditatie oefening

Ga rechtop zitten, het liefst op de grond en met een kussen onder je billen. Neem een stopwatch naast je en stel die in op 20 minuten. Kijk naar een punt voor je op de vloer met de ogen half open. Breng nu de aandacht naar de ademhaling. Tel bijvoorbeeld de uitademingen van 1 tot 10 en als je bij 10 bent begin je weer bij 1. Op een gegeven moment kun je ervoor kiezen om alleen nog maar te zitten en het tellen helemaal te vergeten. Maar de eerste weken is het beter te blijven tellen, want voor je het weet zit je anders gewoon te dagdromen. Voel bij iedere uitademing goed de zitbotten op het kussen, breed en ontspannen en op iedere inademing verleng je je ruggengraat. Zodat je goed rechtop komt te zitten en je ruggengraat sterk maakt. Na de 20 minuten strek je rustig de benen en rek je je eens lekker uit.

Boeken door Rients Ritskes

- **Zenmanagement**
30 praktische zenlessen voor iedereen die zichzelf en anderen beter wil managen
- **Zen en geluk**
Gelukshormonen, lijden en erotiek
- **Zen en keuzes maken**
Oosterse wijsheid voor praktische mensen

LES CAVALIERS, ANGLÈT CÔTE BASQUE, FRANCE

