



- > Twaalf medewerkers van De Haagse Hogeschool volgen een Zen-training. Zen is een methode om tot jezelf te komen, om je volle hoofd leeg te maken. Tot het linkerbeen pijn gaat doen.

Kleermakerszit, matjes, kussentjes.

Dat is zo... **Zweverig**

‘Hoe de eerste bijeenkomst van mijn Zen-cursus verliep? Op het moment dat ik het lokaal binnenliep, dacht ik: dit is niets voor mij! Ik zag medecursisten in kleermakerszit, op matjes en kussentjes. Dat vond ik zo... zweverig.’ Maar Ton de Keyser, docent Algemene Economie & Marketing aan de Academie voor Accounting & Financial Management, zat zijn eerste Zen-sessie toch uit. Na afloop was hij enthousiast; tijdens tien minuten meditatie lukte het hem zijn hoofd, vol van stress, wat leger te maken. ‘Die vorm van ontspanning wilde ik heel graag leren, ervaren. Daarom schreef ik me in voor de cursus Zen.’

Optimaal functioneren

‘In de dagelijkse drukte loopt het hoofd door allerlei werkzaamheden gemakkelijk vol,’ weet Zen-leraar Raoul Destrée. ‘Zit het eenmaal vol, dan kan er ook niets meer bij. Dat belemmert je als mens in je functioneren, zorgt ervoor dat je gestrest raakt.’ Raoul verzorgt voor de tweede keer een zesdelige Zen-training op De Haagse Hogeschool. Aan het begin van de derde bijeenkomst, op woensdag 21 februari, vertelt hij zijn twaalf cursisten wat meer over de Zen-filosofie. Die stelt, aldus Raoul, dat een mens alleen optimaal kan functioneren als hij in staat is één ding met volle aandacht te doen, in plaats van honderd dingen met verdeelde aandacht. ‘Zen is een methode om tot jezelf te komen, om je volle hoofd leeg te maken. Daardoor kun je op je werk en daarbuiten beter presteren.’

Vorbijrijven

Raoul geeft zijn cursisten in zes lessen een introductie

in zitmeditatie, ook bekend als Zazen. Hij leert hen mediteren. ‘Deelnemers zitten twintig minuten lang stil, met rechte rug op een kussen of bankje. In die houding concentreren ze zich op het tellen of volgen van hun ademhaling. Gedachten proberen ze los te laten als een wolk die voorbijdrijft; zo creëren ze in hun hoofd ruimte voor zichzelf. Als cursisten thuis regelmatig mediteren, ontwikkelen ze een basisrust.’

Het zitten

Aan het begin van de derde bijeenkomst is Raoul benieuwd of de deelnemers aan zijn cursus ook thuis mediteren. En hoe dat ging. Dus doet hij een rondje ervaringen. De twaalf cursisten, allemaal zonder schoenen en gezeten op een zwart matje en kussentje, vergelijken het mediteren met sporten, omdat het eenzelfde gevoel van voldoening geeft. Ook ervaren ze dat het tijdens ‘het zitten’ tussen de vijf en tien minuten rustig is in hun hoofd. Verschillen zitten vooral in het aantal keren dat de deelnemers thuis mediteerden en de tijdstippen waarop ze dat deden. Bijna iedereen maakte drie of vier keer het hoofd leeg, meestal in de avonden. Een deelnemster kwam helemaal tot zichzelf tijdens een sessie thuis. Ze probeerde haar ademhaling te volgen, maar dat mislukte: ‘Ik kan wel tot tien tellen, maar kwam niet verder dan vijf.’

Kussentje

Ook Ton ging thuis meerdere keren op zijn kussentje zitten, ondanks dat zijn gezin in eerste instantie vreemd op zijn meditatiemomenten reageerde. ‘We zijn een sociaal huishouden, waar het niet gewoon is

iets voor jezelf te doen. Ik had het gevoel dat mijn gezin me uitlachte als ik met geloken ogen mediteerde.’ Desondanks ging Ton thuis door met “zitten”. Half acht, net na het avondeten, is inmiddels zijn moment. Al mediterend voelt hij warmte door zijn lichaam stromen, merkt hij dat zijn hoofd leger wordt. De scepsis die hem bij binnenkomst van de eerste sessie overviel, heeft hij nooit meer ervaren. ‘Zen geeft me positieve boost, maakt me energiek.’

Aanvulling

Jan Oosting, van de Academie voor Masters & Professional Courses, coördineert het opleidingsaanbod voor medewerkers van De Haagse Hogeschool. Hij is blij met de tevreden reacties van de Zen-cursisten. Ooit nam hij als particulier deel aan de training van Raoul. ‘Zijn cursus leek me een originele aanvulling op het scholingsprogramma dat ik aan het maken was; we bieden uiteenlopende trainingen, van Effectief Leiderschap tot Loopbaanoriëntatie, van Timemanagement tot Spelling op Niveau. Het is een kennisgericht aanbod, bedoeld om medewerkers van De Haagse inhoudelijk beter te laten functioneren.’ Aan een Zen-training kunnen werknemers volgens Jan juist persoonlijk iets hebben. Door meditatie kan een mens zich immers prettiger voelen, zowel thuis als op het werk. ‘Een win-win situatie dus.’

Linkerknie

Aan het eind van hun derde bijeenkomst gaan Raoul en zijn cursisten twintig minuten in meditatie. Iedereen zit in kleermakerszit, met rechte rug, op een kussentje, de ogen geloken. Raoul tikt een aantal keer op een schaal, om een ademhalingsritme aan te geven. Na de laatste galm, die er lang over doet om uit te sterven, wordt het stil, op een enkele ademhaling na. In de minuten die volgen, vervaagt het omgevingsbesef. Soms dringen zich geluiden op. Van meeuwen. Van auto's. Van liften die zich melden op een verdieping. Al mediterend klinkt het als achtergrondmuziek. Tot het linkerbeen pijn gaat doen. En daarna de linkerknie. Ook lijkt het hoofd naar rechts te hellen, terwijl de schouder aan die kant ineens merkbaar zwaarder aanvoelt. Dan klinkt opeens, sneller dan gedacht, de galm van Raoul's schaal. Einde sessie. Tijd om de ledematen te strekken. Te merken dat het hoofd leger is dan twintig minuten geleden. Toe te geven dat het misschien wel werkt, dat Zen. | **MV**

**Probeer gedachten los te laten
als een wolk die voorbijdrijft**