

Stilzitten op een kussen

Bron: Nederlands Tijdschrift voor Bedrijfstrainingen juni 2000

Auteur: Raoul Destrée van Zentijd

Zen-training zorgt voor mentale fitness van managers

Veel managers kampen met overvolle agenda's . Manager zijn betekent elke dag topprestaties leveren en mentaal in topconditie zijn, waarbij het gevaar van stress al snel om de hoek komt kijken. Ook managers raken in de ban van alternatieve trainingen. Met Zen-training wordt het complexe dagelijkse werk vanuit een andere invalshoek bekeken, met als doel de geest tot rust te brengen en het lichaam nieuwe energie te geven. De essentie van optimaler functioneren is volgens de Zen-filosofie te vinden in het 'één ding tegelijk doen en dat met volle aandacht' in plaats van honderd dingen tegelijk.

Zelf heb ik voor het eerst kennisgemaakt met Zen tijdens mijn studie psychologie aan de universiteit van Leiden in 1978. Wat me toen trof en nog steeds treft, zijn de Zen-anekdotes. Een voorbeeld: 'Kyogen zei: Zen is als een man die met zijn tanden aan een tak hangt, terwijl zijn handen en voeten nergens op steunen. Beneden vraagt er iemand: 'Kunt u mij zeggen wat de zin is van het leven?' Als de man niet antwoordt, faalt hij en als hij wel antwoordt is hij er geweest. Wat moet hij doen?'

Ooit nam ik deel aan een Zen-weekend onder leiding van paters Benedictijnen. Er werd een groot deel van de dag gemediteerd. De afspraak was om tijdens het weekend niet met elkaar te spreken om zo makkelijker in verbinding te komen met de diepere lagen van het eigen bewustzijn. Dit soort ervaringen vormden uiteindelijk de basis voor mijn werk als Zen-leraar.

Ik kwam in contact met Rients Ritskes. Zijn definitie van Zen als mentale fitness verbaasde mij in het begin. Net zoals je je spieren kunt trainen, kan je je geest trainen. Tijdens mijn verblijf in Japan in een drietal opleidingstempels heb ik Zen inderdaad leren kennen als een topsport.

Praktisch instrument

Voor managers is 'mentale fitness' een belangrijke factor. Zen-meditatie is een methode om dat te bewerkstelligen. Het is stilzitten op een speciaal kussen of bankje met een rechte rug en ademen vanuit de buik. Deze oefening dagelijks doen, levert veel voordelen op. Eén van de allerbelangrijkste effecten is dat het de geest tot rust brengt en het lichaam nieuwe energie geeft. De concentratie wordt aanzienlijk verbeterd. Ook het weldadige gevoel van zich los te koppelen van de voortdurende stroom van gedachten maakt het meer dan de moeite waard om dagelijks tijd te nemen voor deze zinswijze. Het bevordert een frisse en creatieve instelling.

Het is opvallend dat een Zen-training door managers vooral als een praktisch instrument wordt benut. Een deelnemer aan de cursus Concentratiemanagement, die ik verzorg bij het ROI, heb ik gevraagd zijn ervaring kort weer te geven. Tijdens de periode dat hij bij mij in training was, wilde hij graag naar een andere functie binnen het Ministerie van Economische Zaken. Dat is ondertussen gebeurd. Hij schrijft:

'Ik had grote behoefte aan gerichte ontspanning en wilde me beter kunnen concentreren bij een hoge werkdruk. Daarom heb ik aan een introductietraining Zen deelgenomen. Het was in het begin erg wennen om ongeveer twintig minuten geconcentreerd stil te zitten en te proberen aan niets te denken. Je verbaast je over je gebrekkige tijdsbesef en de veelheid van gedachten die in je opkomen. Na de cursus ben ik doorgegaan met Zen en merkte dat mediteren uiterst rustgevend is, steeds een korte tijdsperiode om helemaal tot jezelf te komen. Die tijd vliegt nu voorbij...De effecten in het dagelijks leven zijn verrassend. Ik neem veel beter en bewuster waar en kan veel langer

aaneengesloten geconcentreerd werken. Ook merk ik een grotere neiging tot ordening van zaken en gedachten en begin ik steeds minder snel aan een nieuwe taak voor ik een andere netjes heb afgerond'.

Politie haaglanden in zen-training

In 1998 hebben meer dan vijftig leidinggevend en medewerkers van Politie Haaglanden kennisgemaakt met een Zen-managementcursus. De chef van het Bedrijfsbureau had in zijn uitnodiging gewezen op de complexiteit van het dagelijks werk en op de mogelijkheid dit eens van een andere invalshoek te bekijken.

Het programma bestond uit vijf bijeenkomsten van drie uur. Elke bijeenkomst bestond uit korte inleidingen over het nut en de achtergronden van Zen, er werd minimaal twintig gemediteerd en er werden onderling ervaringen uitgewisseld. Hoogtepunt vormden de meditatie tijdens het bezoek aan de Japanse tuin in het Haagse park Clingendael en een Japans diner. Voorts moest elke deelnemer een boek lezen over Zen en op basis van eigen inzicht dit beknopt weergeven in de groep.

Na afloop is de cursus geëvalueerd door het Bedrijfsbureau. Vrijwel zonder uitzondering is het totale programma als goed tot zeer goed beoordeeld. Daarbij werd opgemerkt dat de training in eerste instantie bijdraagt aan meer persoonlijk welzijn. Dit uit zich in een minder gejaagd gevoel, beter beslissingen kunnen nemen, evenwichtiger zijn, doelgerichter zijn, meer innerlijke rust, concentratieverbetering, beter slapen, beter afstand kunnen nemen en een grotere zelfstandigheid.

De dagelijkse realiteit

Een kenmerk van Zen is niet alleen het hier-en-nu bewustzijn, maar ook terugkeren naar de dagelijkse realiteit. De dagelijkse realiteit anno 2000 wordt gekenmerkt door een hoge mate van stressfactoren. Een citaat:

'Werkstress wordt de kwaal van het jaar. De werkdruk is volgens de Arbo-diensten in alle geledingen hoog en het aantal arbeidsongeschikten dat om die reden afhaakt, stijgt. Stressmanagement is geboden'. (Psychologie, maart 2000)

Zen als mentale fitness kan voor velen hulp bieden. Gezien de positieve effecten van mediteren op de bloeddruk, hartslag, het zuurstofgebruik, melkzuurgehalte in het bloed, en toename van alfa en theta-hersengolven die correleren met een ontspannen tot zeer ontspannen toestand, is Zen een redelijk alternatief voor veel verslavingen die de gezondheid schaden. Zen is niet alleen een praktisch instrument om beter met stressfactoren om te gaan, maar komt ook tegemoet aan een natuurlijke behoefte om geestelijk en emotioneel te groeien.

Literatuur

- Austin, J.H., 'Zen and the Brain', toward an understanding of meditation and consciousness': Second MIT Press edition, 1999
- Ritskes, R.R., 'Zen en de kunst van het studeren', de driehoek, 1988

Boeddisme & Taoïsme

Een aantal managers is ook geïnteresseerd in de achterliggende wortels van Zen: het Boeddhisme en Taoïsme. Het is frappant dat moderne theorieën in de natuurwetenschap ook het begrip heelheid vertolken. Een bekend vertegenwoordiger is David Bohm met zijn theorie over de impliciete en expliciete orde. Deze gaat net als inzichten uit het Boeddhisme en Taoïsme ervan uit dat er in alle uiterlijke verdeeldheid en voortdurende verandering een onderlinge samenhang ligt die betekenisvol is.

Onder meer door Zen-meditatie kom je in verbinding met de diepere lagen in je bewustzijn. Deze eenheidservaring is al beschreven als vitaliserend en rustgevend.

In principe is Zen niet dogmatisch. Vanuit heelheid en onderlinge afhankelijkheid bezien is elk oordeel uiteindelijk subjectief. Zen oordeelt niet in termen van goed en slecht en er wordt geen grote waarde gehecht aan theoretiseren. Het gaat om in contact te staan en te blijven met de binnen- en buitenwereld zoals die zich van moment tot moment ontwikkelt. Dit is de pragmatische kant van Zen.

Hoewel mediteren een belangrijk middel is om de eigen geest te verlichten en met grotere concentratie en onbevangenheid de wereld tegemoet te treden, gaat het er in Zen om de helpende hand uit te steken overal waar dat nodig is. Het dagelijks leven wordt zo een weg om de eigen geest te ontwikkelen en geestelijk te groeien naar een compassievol en helder mens.