

Met Zen is het beter boeven vangen

TROUW Cokky van Limpt

Spiritualiteit is in veel bedrijven en overheidsinstellingen niet vreemd meer. Managers en werknemers kunnen terecht op een bonte markt van mogelijkheden om hun spirituele kant tot ontwikkeling te brengen. Een korte serie over de cursusmarkt van 'De Nieuwe Tijd'. Vandaag: Zen. Het eerste artikel in deze serie verscheen 11 maart in de bijlage Letter & Geest. Veertig jonge Unilever-managers tekenden bij Oibibio, het prestigieuze Amsterdamse New Age-centrum van Ronald-Jan Heijn, in op Zen. Want meditatie zou het bedrijfsresultaat verhogen.

Jon Hesselink uit Deventer 'verkoopt' ook Zen. "Zen leidt tot minder ziekteverzuim en effectiever vergaderen", verzekert hij. Hoog aangeschreven bij inmiddels heel wat bedrijven, onderwijs- en overheidsinstellingen staat het in 1987 opgerichte Zentrum in Utrecht, Zen-opleiding- en adviescentrum.

Zen-leraar Rients Ranzen Ritskes, oprichter en leider van het Zentrum, ziet de managers komen en gaan - van eenmanszaken tot de top van grote concerns. Meestal komen ze bij hem aan huis. Soms voorgereden door hun privé-chauffeur, zetten zij zich op het kussen in Ritskes' geheel in Japanse stijl ingerichte meditatiekamer. Behalve deze managers, die op hun welgevallige uren een privé-opleiding bij Ritskes volgen, traint de Zen-leraar ook 'gewone' werknemers. Het aantal 'in-company' Zen-trainingen is de laatste jaren fors toegenomen.

Ritskes somt op wie er tot nu toe trainingen van hem hebben afgenomen, in sommige gevallen meerdere per jaar en al jaren achtereenvolgend: KPMG-accountants, IBM, de gemeente Utrecht, de gemeente Rotterdam, de provincie Utrecht, de gemeente Leiden, de economische faculteit van de Erasmusuniversiteit, de universiteit Utrecht, de heao Groningen en het Politie Management Instituut.

Geestelijk joggen

Ritskes is een nuchtere Fries, die zelfs niet zweemt naar zweverigheid. Die persoonlijke eigenschappen dragen duidelijk bij aan het grote succes in zijn klantenkring. Hij maakt al achttien jaar studie van Zen. Wat Zen is en te bieden heeft kan hij op veel verschillende manieren omschrijven: Zen is concentratie, Zen is zitten, Zen is geestelijk joggen, Zen is het trainen van de conditie van je geest, Zen geeft rust, Zen is tot tien tellen zonder aan iets anders te denken enzovoorts. De definitie die hij het meest gebruikt is de volgende: 'Zen is alles wat je doet zo goed mogelijk doen'.

Ritskes' benadering komt goed en duidelijk over, zo blijkt bij voorbeeld in het contact met IBM Nederland en het Politie Studiecentrum in Zutphen, beide al jaren enthousiaste afnemers van zijn Zen-trainingen. Eigenlijk niet verwonderlijk, want welk bedrijf zou het nu niet op prijs stellen dat zijn werknemers het werk dat ze doen zo goed mogelijk doen? Daarom ook kan de bedrijfsarts van IBM, G. H. Prinsen, met zoveel overtuiging zeggen dat "Zen naadloos aansluit op het bedrijfsdenken. In de Zen-training leer je geestelijk orde op zaken stellen, leer je wat je wilt en moet doen zo goed mogelijk doen, kweek je geestelijke zelfdiscipline aan. Dat past helemaal in het kader van het kwaliteitsdenken van IBM."

Bijzonder praktisch

In de afgelopen vier à vijf jaar hebben al zo'n 300 werknemers op kosten van IBM een driedaagse cursus Zenmeditatie bij Ritskes gevolgd. De reacties van de deelnemers zijn al die jaren zonder uitzondering positief. Een kleine greep uit de schriftelijke evaluaties van de laatste IBM-cursus die Ritskes heeft gegeven, levert de volgende opmerkingen op: "Zen lijkt mij een bijzonder praktische en aan dit land en deze tijd zeer aangepaste manier om tot een harmonisch en zinvol leven te komen".

Een ander noemt “Zen een uitstekend hulpmiddel om orde te scheppen in de dagelijkse chaos” en weer een andere IBM-werknemer heeft aan de training de indruk overgehouden dat Zen “Een zeer zinvolle en praktische weg is om je naar een gelukkiger en stabielere leven te leiden.”

Die positieve reacties hebben er mede toe geleid dat Zen bij IBM nog niet is gesneuveld in de herorganisatie van het opleidings-, trainings- en cursuscircuit. Beginnen andere bedrijven misschien nog maar net met een ander cursusaanbod dan het gebruikelijke, bij IBM zijn bijna alle alternatieve cursusmogelijkheden al weer geschrapt. Van de zes cursussen, waaronder ook visualisatie, yoga en tai chi is Zen als enige 'gered'. Er is een aparte divisie Education & Training opgezet, die zich louter richt op de beroepsuitoefening van de IBM-medewerkers - daar is het dus 'verkooptechnieken' wat de klok slaat. De op het laatste nippertje geredde Zen is verhuisd van de opgedoekte afdeling vrijwillige avondcursussen naar de bedrijfsgezondheidszorg.

Niet gek, vindt bedrijfsarts G. H. Prinsen, als je bedenkt dat Zen ook stress en ziekteverzuim kan voorkomen en verminderen. Hij juicht het toe dat zijn dienst er nu ook een wat meer spirituele dimensie bij heeft gekregen. “Intellectueel zit het wel goed bij IBM, de mensen functioneren op een hoog deskundigheidsniveau. En met de bedrijfs-fitnessprogramma's is het ook wel in orde. Maar spiritueel gebeurde er lange tijd niet zo veel. Daarom ben ik blij met de Zen-cursus, nu vier keer per jaar voor 12 à 13 mensen per keer. Zen is belangrijk voor je geestelijke conditie, voor je geestelijke balans.”

Drs. A. B. Belt, opleidingsfunctionaris bij het Politie Studiecentrum in Zutphen is minstens even enthousiast als bedrijfsarts Prinsen van IBM over de Zen-trainingen van Ritskes. Hij kwam de Zen-leraar vijf jaar geleden tegen op een studiedag van het Nederlands Studie Centrum over management, kunst en filosofie. Een heel interessante vent, vond hij hem en het duurde niet lang voor hij met Ritskes in zee ging. “Tien procent van de politie-top van Nederland is inmiddels bij hem op cursus geweest”, rekt Belt uit. “Dat zijn regio-chefs, districts-chefs en chefs van basiseenheden, zoals wijkteams in de grote steden.”

Ultieme instrument

De keuze voor een dergelijke training is niet onlogisch, vindt Belt. “Het gaat erom de politie-organisatie zo goed mogelijk te managen. In dat streven kom je er al gauw achter dat je het met technieken en schema's niet redt, maar dat je altijd weer bij jezelf terecht komt. Je ultieme instrument ben je zelf.”

Bij de politie blijkt overigens veel meer mogelijk dan bij IBM. Behalve Zen kunnen de politiemangers ook kiezen voor bij voorbeeld een cursus 'management en intuïtie' onder leiding van Hans van Dam. En voor vastgelopen management-teams doet Belt nog wel eens een beroep op zangpedagoog Victor Muller. “Elke organisatie heeft een eigen maat en ritme en om het te laten klinken moeten de collega's, net als de zangers in een koor naar elkaar luisteren. De manager zou je met de dirigent kunnen vergelijken”, legt Belt uit.

Niet weten

De reacties van de politiemangers zijn net zo positief als die van de IBM-werknemers. Ritskes laat een paar evaluatieformulieren zien. Een van de managers heeft opgeschreven dat hij met Zen “investeert in zichzelf waardoor zijn werkkwaliteit verbetert”. Een ander schrijft dat “Zen hem meer inzicht geeft in oorzaak en gevolg van bewust maar vooral ook onbewust handelen”.

Een opmerking die de Zen-leraar enthousiast maakt. “Het opdoen van zelfkennis is al sinds de zevende eeuw een belangrijk thema van Zen. Zen biedt een heel bewuste techniek om zelfkennis te integreren in je doen en laten. Dit leidt niet tot een grotere zelfverzekerdheid in de zin van zeker weten, maar tot een grotere zekerheid in de zin van niet weten. In deze wereld is immers absoluut niets zeker. Het dogma van Zen is dan ook vooral geen dogma's te hebben.”

Neutraal

Ritskes verklaart zijn succes voor een deel uit het feit dat Zen neutraal is. “Het is als techniek net zo neutraal als hardlopen. De boef kan met Zen beter de boef zijn en de politie kan met Zen beter de boef vangen.” Hij geeft toe dat hierin een gevaar schuilt. Een wapenfabrikant zou zijn gedemotiveerde werknemers op Zen-cursus kunnen sturen om hen te leren datgene wat ze doen - namelijk wapens maken - zo goed mogelijk te doen. “Toch is dat gevaar naar mijn mening puur theoretisch. Ik geloof namelijk dat elke leraar de leerlingen krijgt die hem toekomen. En tot nu toe zie ik alleen de mensen komen die ik graag zie.”

De 'gewoonheid', het ontwikkelen van natuurlijke kwaliteit is het handelsmerk van Zen. Altijd jezelf blijven, ook onder druk. Dat dat veel mensen in de jachtigheid van het maatschappelijk bestaan niet lukt, komt door een gebrekkige concentratie.

Daarvoor zijn volgens Ritskes twee oorzaken aan te wijzen: “Ten eerste dragen wij te veel onverwerkte emoties met ons mee en ten tweede maken wij onderscheid in belangrijke en onbelangrijke zaken. Met twintig minuten per dag Zazen, zittend mediteren, kunnen we de onverwerkte emoties van de afgelopen dag alsnog verwerken, waarna we kunnen denken wat we willen denken en rustig in slaap kunnen vallen.”

Eén ding tegelijk

Discrimineren tussen belangrijke en onbelangrijke zaken is volgens Ritskes de tweede oorzaak van slechte concentratie. De Zen-manier om dit probleem te lijf te gaan is (daar heb je hem weer): “doe datgene wat je doet goed, en als het niet de moeite waard is, doe het dan niet. Lees je een artikel, doe dan de radio uit. Doe niet twee dingen tegelijkertijd half. Of je nou een blouse strijkt of een beleidsnota schrijft, thee inschenkt of een boterham eet, doe dat goed en doe niet tegelijkertijd ook nog iets anders. Datgene wat je doet, goed doen, scheidt de basis om alle dingen goed te doen.”

“Wij zijn in deze maatschappij zo getraind geraakt een heleboel dingen tegelijk te doen, dat wij niet meer in staat zijn één ding tegelijk te doen. Dat is een ramp. Het gevolg van die ramp is dat we subtiele dingen niet meer kunnen waarderen. Subtiele zaken vereisen nu juist concentratie en aandacht. Er zijn mensen die bij de mooiste concerten in slaap vallen en 's avonds in bed de slaap niet kunnen vatten.” Zulke mensen hebben volgens Ritskes een overbelaste geest. “Materieel maar ook in geestelijk opzicht leven wij in een consumptiemaatschappij. Daardoor verteren we niets meer en hebben we last van obstipatie in de mind. Wil je daarvan af, dan staan je in mijn interpretatie van 24-uurs-Zen twee dingen te doen: meditatie, maar vooral ook concentratie, op alles wat je doet.”

Copyright: Trouw