

Meditatie / De 'flow' komt als alles in evenwicht is

Spirituele Toptien

door Cokky van Limpt

Uit het rijke aanbod van spirituele boeken, cursussen en workshops kiest Trouw de belangrijkste trends en thema's. Deze week op 2 in de Spirituele Toptien: meditatie.



De zomervakantie loopt ten einde. Om het nieuwe werkjaar 'lekker ontspannen' te beginnen, hebben 31 mannen en vrouwen zich ingeschreven voor de driedaagse zencursus 'Back to Business'. Locatie: klooster ZIN in Vught, met royale, rustige zalen, en buiten eindeloze grasvelden, oude bomen, een vijver met eenden en ganzen. Alles is onderhouden door de Fraters van Tilburg, die hun klooster met het organiseren van cursussen over zingeving een nieuwe bestemming hebben gegeven.

Na de eerste dag kennen de cursisten elkaar al een beetje. Ze dragen een kaartje met hun voornaam. Achternamen en bedrijfsnamen zijn even onbelangrijk, maar niemand doet daar geheimzinnig over: een meditatie training bezoeken is niet meer iets om je voor te schamen.

Trainer Rients Ritskes heeft de 'leerdoelen' geïnterviewd. Innerlijke rust, zeggen de meesten. Gezondheid, concentratie, energie. Ritskes: „Stress noemen jullie niet. In mijn werk heb ik juist veel te maken met mensen die in hun beroep met de stress van anderen te maken krijgen, zoals interim-managers, psychologen, psychiaters.”

In de koffiepauze vertelt Gré van Doorn (61), financieel administrateur bij Delta Visie International, een bureau voor bedrijfstrainingen, dat ze vorig jaar kennismakte met zenmeditatie. „We zijn toen met het hele bedrijf een dag bij Rients Ritskes geweest. Onze directeur wil dat niet alleen werknemers van andere bedrijven, die door ons bureau getraind worden, voor honderd procent op hun werkplek functioneren, maar dat ook zijn eigen personeel lekker in z'n vel zit.”

Tweemaal per jaar krijgen ze bij Delta Visie bijscholing. Van Doorn mocht kiezen. Ze koos weer zen. „Ik krijg hier inzicht in de rust die je in jezelf kunt brengen. Ik doe al tien jaar yoga, maar dat is toch iets anders. Yoga noem ik gymnastiek van binnen: je bedenkt wat je gaat doen. Meditatie is juist niet denken.”

Van Doorn heeft een zware tijd achter de rug; ze is vorig jaar weduwe geworden. Haar doel in Vught: „Ik wil graag open zijn, al mijn zintuigen trainen, zodat ik volop van het leven kan genieten.”

Aan een belendende tafel ontspint zich een gesprekje over de zwarte bladzijde uit de geschiedenis van de Japanse zen, de Tweede Wereldoorlog, waarin grote zenmeesters zich schuldig hebben gemaakt aan collaboratie. Excuses kwamen er pas in 2001. Daan van der Starre (30) staat ervan te kijken. En hij móest al zo'n hoge drempel overwinnen. „Mijn ouders hebben in het jappenkamp gezeten. Daardoor ben ik zeer anti-Japan opgevoed.”

Zijn gesprekspartner vertelt hem over het militaristische karakter van de Japanse zen en over het gevaar van de macht van een leraar over diens leerling. Ze zijn het roerend eens: je moet altijd jezelf blijven en hoort niemand te vereren, ook je leermeester niet.

Van der Starre rijdt voor zijn eigen bedrijf, Business Class Chauffeursdiensten, zakenlieden naar afspraken toe. „Past eigenlijk wel in zen: we sturen mensen door de woeste stromen zonder stress en ergernis; we creëren een oase van rust.” Hij wil iets doen aan zijn 'tekortkomingen'. „Ik ben onrustig, fladder van het ene naar het andere idee. Daardoor heb ik minder succes.”

Ritskes wisselt de meditatie sessies, die 's morgens om halfacht al beginnen, af met 'leergesprekken'. Daarin legt hij uit hoe lichaam, gedrag, inzicht en emotie op elkaar inwerken. „Hoe meer ze met elkaar in evenwicht zijn, hoe meer flow, hoe meer energie.”

Een deelneemster is bang dat haar emoties zullen vervlakken door het 'zitten'. „Het tegendeel is waar”, weet Ritskes. „In za-zen word je op den duur niet meer gehinderd door oude emoties, maar ervaar je alleen de emoties van dit moment. De zuivere, werkelijke emotie. Die emotie gaat je leven beïnvloeden. Daardoor neemt het vermogen toe om te huilen met mensen die huilen en blij te zijn met wie blij is – zoals het ook in de Bijbel staat.”

Gemeenteambtenaar Thérèse Mol (46) en Leendert Mulder (39), eigenaar van een communicatie- en evenementenbedrijf, zoeken in Vught naar innerlijke rust. Mol heeft een gezin met jonge kinderen. Mulder weet wel wat hij in zijn werk moet doen, maar kan zich moeilijk concentreren. „Mensen om mij mediteren en hebben er profijt van. Ik wil het ook graag leren. Dit is geen trucje waarvan het effect na een paar weken wegebt, zoals bij een andere training die ik ooit gedaan heb. Dit is iets voor je leven.”

'Meditatie hoort thuis in de cao'

Meditatie in de cao, daarvoor pleitte Lizelotte Smits van het CNV vorig jaar. Zonder succes. Toch gaat ze door.

„Werkgevers zijn erdoor geïntrigeerd en hun weerstand neemt af”, zegt Lizelotte Smits, bestuurder van CNV Publieke Zaak. „In de volgende cao-onderhandelingen ga ik het opnieuw aan de orde stellen. Meditatie werkt stressverminderend, het ziekteverzuim daalt, de arbeidsproductiviteit stijgt, en het verhoogt het werkplezier. Ik noem meditatie ook wel 'mentale conditietraining'.”

Haar plan riep veel reacties op – enthousiaste en kritische. „De weerstand bij werkgevers heeft vooral te maken met de religieuze associatie die 'meditatie' oproept. Religie op de werkvloer, daar moeten ze niets van hebben. Maar als ik het heb over bevordering van het welzijn van de werknemers en verbetering van de sfeer op de werkvloer, zijn ze een stuk toeschietelijker.”

Postkantoren BV was aanvankelijk enthousiast, maar haakte af. „En dat terwijl de postkantoren moeten bezuinigen, een heel ander type organisatie moeten worden, en de mensen die er werken, zich bedreigd voelen. Nu komt de BV er tóch op terug, omdat ik meditatie nadrukkelijk koppel aan het CNV-thema 'Plezier in je

werk'. Bij Postkantoren BV liepen ze vast op de reorganisatie. Wat kon daarop het antwoord zijn? Spiritualiteit, zei ik. En wat is dat dan? Plezier op het werk."

Smits' vasthoudendheid loont, want inmiddels heeft zich een werkgever in de geestelijke gezondheidszorg gemeld die meditatie graag in de cao zou willen. Ook is ze benaderd door ondernemingsraden van gemeenten en door ziekenhuizen, en doen enkele werkgevers een pilot, een proef van een dag met een professionele meditatietrainer. Het hoofdkantoor van het Kadaster in Apeldoorn bijvoorbeeld, en de Kamers van Koophandel.

Een van Smits' critici vorig jaar was Kick Bras, predikant en docent spiritualiteit aan de Theologische Universiteit Kampen. Meditatie op het werk is prima, vond hij, maar het mag geen middel worden om personeel tot betere prestaties op te zwepen. Bovendien is het meer dan een ontspanningstechniek. Meditatie, zei Bras, heeft een religieuze dimensie. Het is een spirituele weg, verbonden met humaniteit en waarden.

Inderdaad, zegt Smits, meditatie is een spirituele bezigheid, maar waar Bras religie en spiritualiteit met elkaar verbindt, haalt zij ze uit elkaar. „Religie is niet te verkopen aan werkgevers, dus ontkoppel ik het. Spiritualiteit is namelijk wél neutraal”, meent Smits. „Daar hoeft je niet religieus voor te zijn.”

Wat is spiritualiteit dan volgens haar?

Smits: „Lucht, adem, het geloof in iets hogers dan alleen het zichtbare leven. Spiritualiteit is geestelijk beleven. Religie ook, maar dan gekoppeld aan God.”

Doel van mediteren, zeggen de grote leermeesters, is compassie ontwikkelen. Smits beaamt dat, „maar daarmee zal ik nooit naar een werkgever stappen. Mededogen noem ik dan tolerantie.”

www.cnvpubliekezaak.nl

De ene techniek is de andere niet

Een probaat middel om tot rust te komen, en gezonder dan valium. Bovendien kun je het lekker thuis doen, in je eentje. Maar de ene meditatie is de andere niet.

Meditatietechnieken verschillen. Tibetaans-boeddhistische stromingen houden er meer rituelen, toeters en bellen op na dan de 'kale' zen.

Welke richting is de beste? Dat is een kwestie van affiniteit, zegt zenmeester Rients Ritskes. Maar de technieken hebben op een 'dieper niveau' wel hetzelfde doel: „Mensen helpen zichzelf en elkaar gelukkiger te maken. Noem het christelijke barmhartigheid of in oosterse termen 'realisatie van je grote boeddhanatuur'.”

De instructies zijn steeds: concentreer je op je adem en probeer alle gedachten en storende emoties 'af te voeren'. Dan kan zich 'zuivere aandacht aandienen voor jezelf en je omgeving, en zuivere, échte emotie', zegt Ritskes.

In de westerse cultuur is meditatie lang een bezigheid geweest van denkers, meent Mientje Luiken. Ze schreef er een boek over, 'Gij weet van mijn zitten' (2000). Meditatie was volgens Luiken vooral een theologische en filosofisch overdenken van de Bijbel en van de geloofswaarheden. Lichaam, ervaringen en emoties kwamen er niet aan te pas.

Voor oosterse spirituele tradities is het lichaam juist een bron van stilte. Boeddhistische meditatievormen als za-zen en de zenmeditatie verspreidden zich over de wereld. Vanwege zijn eenvoud van vorm en neutraliteit is juist za-zen goed in te passen in andere culturen, zoals de christelijke.

De jezuïet Hugo Enomiya-Lasalle (1898-1990) ontwikkelde een christelijke meditatiemethode die za-zen combineert met bijbelse beelden, teksten en symbolen.

Monniken in de Abdij Maria Toevlucht in Zundert praktiseren deze methode, die de oude monastieke gebedscultuur verbindt met de diepte-inkeer van za-zen. Heel wat Nederlanders hebben in de loop der jaren de weg naar dit klooster gevonden.

De christelijke meditatieopvatting gaat ervan uit dat in de innerlijke stilte waartoe za-zen leidt, zich een Aanwezigheid kenbaar kan maken. Zoals in het bijbelverhaal van de profeet Elia, die zich terugtrok in een grot op de berg Horeb (1 Koningen 19). Zijn stilte wordt verstoord door storm, onweer en bliksem. Pas als hij die natuurkrachten heeft weerstaan, ervaart hij in het ruisen van de stilte een Aanwezigheid. Dat helpt de profeet weer op weg.

Copyright Trouw