



■ Robert van Gemert

Werk is een mooie zenoefening

Hoe ontwikkel je meer aandacht bij mensen en in organisaties? Als zenboeddhist ben ik daar pleitbezorger van. Vanuit een onbestendig gevoel ging ik door meditatie op zoek naar inzichten. Een hobbelige weg, die mijn focus verlegde van status en macht naar het kunnen toepassen van aandacht binnen organisaties. Bij diverse organisaties heb ik workshops georganiseerd om het zenboeddhistische gedachtegoed op een praktische en toegankelijke manier toe te passen. Het is mijn hogere doel om organisaties gelukkiger te maken, en met name de mensen binnen organisaties te faciliteren in duurzaam geluk.

Wat is aandacht?

Om op deze vraag antwoord te geven, wil ik het begrip aandacht graag beschouwen vanuit een zenboeddhistisch perspectief. In de literatuur die je over zen en zenmeditatie kunt vinden, wordt vaak ingegaan op het begrip aandacht. Voor mij is aandacht een moment van één-zijn met wat je doet, wat je voelt, met wie je bent, helemaal in het hier en nu. Dit ene moment is alles wat er is. Of zoals een oude zenboeddhistische gezegde luidt: Als een monnik eet dan eet hij, als een monnik loopt dan loopt hij, als een monnik werkt dan werkt hij en als een monnik slaapt dan slaapt hij.

Van ongemakkelijkheid naar inzicht

Toen ik op 22-jarige leeftijd een voortdurend onbekend, beknellend gevoel ging ervaren, begon voor mij (onbewust) de zoektocht naar wat dat gevoel kon betekenen. Ik was druk met mijn carrière, relatie, studie en sport. Ik was doorgaans redelijk gelukkig en tijdens de zeldzame momenten van rust ervoer ik een gevoel dat ik niet kon duiden. Het was onrustig en beknellend. Ik keerde me af van dit gevoel door iets te gaan doen, steeds meer te gaan doen, weg van dat onrustige en beknellende gevoel. De hoge doelen die ik mijzelf stelde, zorgden ervoor dat ik het steeds drukker kreeg waardoor de momenten van rust steeds spaarzamer werden. Na verloop van tijd kwam ik erachter dat dit vluchtgedrag mij niet verder ging helpen. Tijdens die spaarzame momenten van zelfreflectie ben ik dit onbestemde gevoel gaan opzoeken en stortte ik mij op de wereld van de spiritualiteit. Wat volgde, was een lange ontdekkingsstocht langs allerlei spirituele onderwerpen. Ik volgde cursussen en workshops en verslond boeken. Ik bekwaamde me in yoga, tai chi, reiki, mindfulness, shiatsu, aikido... om uiteindelijk (nu 15 jaar geleden) aan te kloppen op de deur van een zenschool in Amsterdam. Ik wilde namelijk een cursus zenmeditatie toevoegen aan mijn lijstje.



Boeddha in een notendop

Shakyamuni Boeddha, of eigenlijk Siddharta Gautama, werd als prins geboren in India (ongeveer 600 voor Christus) als zoon van een rijke en invloedrijke vader en moeder. Ondanks, of wellicht juist dankzij, zijn luxe, onbezorgde leven, ging Gautama op zoek naar de zin van het leven. Met als doel het mysterie van geboorte, ouder worden, ziek worden en sterven te gaan doorgronden. Om dat te onderzoeken, zelf te ervaren, ontvluchtte hij het paleis van zijn ouders en ging hij bij tal van leraren in de leer. Uiteindelijk kwam hij tot de conclusie dat deze weg niet zou leiden tot het zien van de waarheid en besloot hij alles los te laten en in meditatie te gaan zitten onder de Bodhiboom. In de vroege ochtend aanschouwde hij de morgenster en werd verlicht.

Op de eerste verdieping van die zenschool in Amsterdam begon voor mij (bewust) de zoektocht naar de oorsprong van dat onbestemde gevoel. De ene na de andere vraag kwam op me af. Wat zegt dat knagende gevoel over mij? Wat kan ik daarvan leren? En wat moet ik toch doen als ik een antwoord

gevonden heb op die vragen? Gelukkig hoefde ik al die vragen niet in één keer te beantwoorden. Ik kreeg begeleiding van een zenleraar, ging wekelijks zenlessen volgen, mediteerde thuis en verdiepte me in het zenboeddhisme. Langzaam kreeg ik steeds meer rust in mijn hoofd, ging ik beter slapen en was ik meer in staat om aandacht op te brengen voor dat wat ik op dat moment onder handen had. Mijn weg was een hobbelige weg die een aantal jaren heeft geduurd en de nodige ups en downs kende. Soms kon ik het weken niet opbrengen om te mediteren. Ik heb me verveeld tijdens meditaties. Ik kende momenten van twijfel en ongemak door mijn gekruiste benen, maar steeds pakte ik de draad weer op. Daar ging ik weer zitten, op mijn kussen, in een rechte, stevige houding, mijn ademhaling volgend en kijkend naar de gedachten die voorbijkwamen. Deze hobbelige weg was mijn weg!

Voordat ik spiritueel wakker werd, was ik in mijn carrière als manager gefocust op macht, status, getallen, geld, straffen en blind of doof voor feedback, reflectie, de menselijke kant. Tijdens een pittig moment op mijn kussen in een *sesshin* (een meerdaagse stilleretraite) kreeg ik ineens in een schok een beeld gepresenteerd van mijn vader die mij aanmoedigde om vooral een technische studie te gaan doen zodat ik later veel geld kon verdienen. Tot dat moment bleek ik mijn keuzes te hebben gemaakt met mijn vader op mijn schouder. Het werd tijd om zelf te kiezen. Dát moment, die middag op mijn kussen, heeft veel impact gehad op mijn kwaliteit van leven. Een radicale verandering van mijn kijk op bijvoorbeeld het vaderschap en het leiden van een organisatie. Ik ontwikkelde de vaardigheid om te kunnen aanvoelen wat ik zelf nodig had en wat mijn vrouw en dochters op een gegeven moment nodig hadden en ik leerde aanvoelen hoe mijn team in de wedstrijd zat en op basis daarvan keuzes te

maken. Een vaardigheid die mijn leven lichter heeft gemaakt en ook de mensen om mij heen. Ik durf daarmee op basis van jarenlange studie en eigen ervaring te beweren dat enige vorm van meditatie onontbeerlijk is voor het ontwikkelen van goed betekenisvol leiderschap (zie verderop in het artikel) in een wereld waar een ommekeer onvermijdelijk nodig is!

Zen en de kern van het zenboeddhisme

Zen is een praktische levensdiscipline gebaseerd op persoonlijk ervaren. Persoonlijke ervaring is alles binnen zen. Zen is praktisch en niet bijzonder en tegelijkertijd bruist het van de energie. Zen leert ons in onszelf door te dringen door naar binnen te kijken, waar te nemen wat er aan jouw geestesoog voorbijtrekt, tot inzicht te komen over de oorzaak van die gedachten en de patronen te herkennen die liggen onder jouw uitingen van gedrag, veelal voortgedreven door (onverklaarbare) emoties: 'Inzicht is bevrijding'.

De kern binnen het zenboeddhisme is de meditatie-oefening: *zazen*. Dat doe je door te gaan zitten op een kussentje, in een stabiele, stevige houding met de aandacht bij de ademhaling. En elke gedachte, gevoel of emotie waarnemen en loslaten. Gaan ervaren dat niet een gedachte een probleem vormt, maar de gedachte over een gedachte (zoals verhalen in je hoofd ontstaan). Gaan ervaren dat niet een gevoel een probleem vormt, maar onze gedachte over het gevoel, wat we vinden van het probleem, hoe we het inkleuren met onze gedachten. Gaan ervaren dat niet een ziekte ons probleem vormt, maar onze relatie tot die ziekte. Dat ervaren en gaan zien is hoe dagelijkse meditatie ons leven lichter maakt. Meditatie is een soort van herhaalde oefening in aandacht.

Hoe ontwikkel je aandacht?

We ontwikkelen aandacht door het dagelijks beoefenen van zazen, want dan brengen

we elke dag een beetje meer zazen in ons dagelijks leven. Elke dag een beetje meer zazen in ons dagelijks leven is elke dag werken aan de vaardigheid om telkens meer aandacht op te kunnen brengen voor hetgeen je op dat moment doet. Alleen dat, dat is het.

Dankzij meditatie ben ik meer en meer in staat om een hogere mate van concentratie op te brengen voor de taak die ik op dat moment verricht. Wat ik aan het doen ben, is voor mij dan niet zo relevant. Daarnaast luister ik in gesprekken met mensen met mijn hele lichaam en houd ik gedurende het gesprek mijn aandacht bij mijn ademhaling. Ik neem waar wat de ander zegt, en dat is meer dan alleen maar woorden (verbaal en non-verbaal), en ik voel welke energie de ander uitstraalt.

Aandacht ontwikkelen: wat zit ons in de weg?

Wat zit ons nu in de weg bij het ontwikkelen van aandacht? Welnu, wij krijgen de hele dag prikkels te verwerken. Deze prikkels activeren bubbels die in ons systeem liggen opgeslagen. Deze bubbels bestaan uit onverwerkte ervaringen en emoties. Bubbels kunnen positief of negatief zijn, kunnen uit een ver verleden stammen of pas sinds nu actief zijn. Een teveel aan bubbels zorgt ervoor dat wij vastlopen. Dat vastlopen kan een burn-out veroorzaken. Als wij mediteren, verwerken wij bubbels tot puntjes (zoals we in een computer data vanuit het werkgeheugen naar de harde schijf wegschrijven), waardoor onze energie vrij blijft stromen en wij meer en vrijer toegang krijgen of hebben tot ons onderbewuste of onze intuïtie. Daardoor kunnen wij meer aandacht opbrengen bij alles wat we doen en kunnen we beter, zuiverder waarnemen. Als wij iets waarnemen, dan zitten daar filters tussen. Filters zijn gekleurd door onze bubbels. Door te mediteren, verwerken wij bubbels waardoor de filters veranderen of deels verdwijnen, waardoor wij meer puur waarnemen wat er is.

Aandacht ontwikkelen: werken aan een gezondere balans

Een opvatting die mij helpt, is de verhouding tussen werk en privé. Voor mij zijn deze twee niet te scheiden, omdat wij onszelf niet kunnen scheiden. Dat betekent ook dat er binnen organisaties meer aandacht moet zijn voor werk en privé. Een uitstekende manier om de balans tussen werk en privé bespreekbaar te maken, is door mensen te laten voelen hoe deze balans voelt. Dat is wezenlijk anders dan daarover na te denken en terug te komen met percentages of uren. Je kunt met meditatieoefeningen de grens tussen werk en privé voelen. Ga maar op een kussentje zitten en voel hoe de balans resoneert in je lijf. Waar wringt of knelt het? Als je aandacht geeft aan het voelen in je lijf, dan geeft je lijf antwoord.

Aandacht geven aan werk of privé is een persoonlijke verantwoordelijkheid en het gaat in

Gedurende de dag werk ik met een timer die mij elke 45 minuten laat weten dat het tijd wordt om een minuutje aandacht te besteden aan mijn ademhaling

mijn zienswijze meer om 'aan' of 'uit' te staan. Aanstaan is met volle aandacht voor wat je doet op dit moment, naar buiten gericht zonder het contact met binnen te verliezen. Uitstaan is je aandacht naar binnen richten, je ademhaling volgen, je lichaam voelen. Aanstaan is als je de kleine een boekje voorleest. Uitstaan als je op je kussen zit. Aanstaan als je naar je partner luistert die vertelt over zijn of haar dag en uitstaan tijdens een micropauze. Het switchen tussen aan- of uitstaan, is een vaardigheid die je ontwikkelt door aandacht, door meditatiebeoefening.

Hoe heb ik meditatie of zazen in mijn leven geïntegreerd?

In de levensfase waarin ik mij nu bevind, op mijn minder hobbelige weg in mijn zenbeoefening, ben ik doorgaans in staat om 's ochtends wanneer ik uit bed stap te starten met 25 minuten mediteren. Zo kan ik de dag fris en open beginnen. En voordat ik 's avonds naar bed ga, mediteer ik wederom 25 minuten om alle gebeurtenissen te verwerken en vanuit rust en stilte te gaan slapen. Doorgaans, omdat het mij niet elke dag lukt, maar meestal wel en door mezelf niet af te wijzen als het niet lukt, maar mezelf juist liefdevol aan te moedigen, lukt het mij de keer erop wel weer... Gedurende de dag werk ik met een timer die mij elke 45 minuten met een mooi belsignaal laat weten dat het tijd wordt om een minuutje aandacht te besteden aan mijn ademhaling. Daarnaast neem ik, voordat ik aan een nieuwe activiteit begin, drie minuten pauze om volledig de aandacht bij mijn ademhaling te houden, zodat ik open en leeg aan die nieuwe activiteit kan beginnen. Door deze wijze van leven, ontwikkel ik elke dag meer en meer een open en ontvankelijke basishouding waarin elk moment binnenkomt zoals het is, in het hier en nu. Deze dagelijkse oefeningen in combinatie met een steeds groter wordende alertheid om in alles wat ik doe het contact met mijn ademhaling te houden, ontwikkelt bij mij een hoge mate van aandacht gedurende de dag. Hoe meer porties zazen in ons leven, hoe meer aandacht we ontwikkelen.

Mediteren leent zich bij uitstek om zelf te leren en te doen, in een groep tijdens een les of tijdens een stilteretraite (sesshin). In de maanden mei, augustus en december

ga ik zelf elk jaar een week met sesshin. Een sesshin is een pareltje binnen de zenmeditatie omdat het een enorme boost geeft aan je spirituele ontwikkeling.

Een greep uit mijn boekenkast over zen (zen)boeddhisme:

- Leer voelen wat je wilt voelen, Rients Ritskes
- The Three Pillars of Zen, Philip Kapleau
- The Way of Zen, Alan Watts
- Zen and the Psychology of Transformation, Hubert Benoit
- Zen Mind, Beginner's Mind, Shunryu Suzuki
- Zen Training, Katsuki Sekida

Wat betekent het ontwikkelen van aandacht voor je werk?

Aandacht ontwikkelen door meditatie gaat er naar mijn idee voor zorgen dat je beter gaat voelen hoe het werk dat jij doet, past bij wat jij met het leven wilt. Je hebt door het mediteren steeds meer onverwerkte ervaringen en emoties verwerkt en bent daardoor beter in staat om te voelen wat nu aan de orde is. Je kunt daarbij dan putten uit een diepere laag in jou, jouw ware natuur.

Als je dichter bij je ware zelf komt, ga je zien hoe dat wat jij wilt en wat jij doet zich tot elkaar verhouden. Hoe jouw doelen zich verhouden tot de organisatiedoelen. Hoe minder discrepantie daartussen, hoe beter de relaties, samenwerking en wederzijdse verwachtingen. Dan ontstaat er een nieuwe dynamiek en een gezonder en succesvoller evenwicht. Dit komt vervolgens alle stakeholders ten goede.

Als de voldoening in het werk toeneemt, zullen daardoor de kwaliteit van het

geleverde werk en de snelheid waarin het werk wordt geleverd, verbeteren. Dus de opgave voor iedereen in het ontwikkelen van persoonlijk leiderschap is: breng je aandacht naar het hier en nu, dit moment, en laat je gedachtenmachine niet meer met je aan de haal gaan. Spelletjes, politiek, conflicten zijn o zo vaak niet gebaseerd op feitelijkheden en gaan een eigen leven leiden als ze niet met aandacht worden doorsneden.

Betekenisvol (zenvol) leiderschap gaat over het aanvoelen vanuit je diepere zelf, je ware natuur, wat jij op dit moment nodig hebt en het aanvoelen wat de mensen om je heen nodig hebben. Aanvoelen door je ademhaling te volgen, uit je hoofd te gaan en je lichaam te laten antwoorden, door te voelen, hier en nu, zonder oordeel, puur. Die vaardigheid, daar doel ik op bij het ontwikkelen van betekenisvol leiderschap. ■



***Zenboeddhist Robert Kizen van Gemert (1967) is zenleraar en coach en richt zich op het uitwisselen van persoonlijke ervaringen tussen en binnen organisaties. Hij startte 15 jaar geleden met zenmeditatie. Zijn ervaring in diverse leidinggevende functies in het zakenleven hebben mede bijgedragen aan zijn praktische benadering van leiderschap.
www.inspireprofessionals.nl***