



# Mediteren om te presteren

*Boeddhisme is chic. Al lang niet meer voorbehouden aan pluizige types dringt het door tot directiekamers en concentratiewerkplekken. Meditatie helpt je om topprestaties te leveren. Maar hoe spiritueel is dat nog? » Mariette Huisjes*

**H**et lijkt zo eenvoudig. Je gaat zitten in lotushouding en doet niks. Concentreer je op je ademhaling en denk nergens aan. Boeddhistisch mediteren is in wezen niets anders dan dat. Maar wie het probeert zal merken hoe moeilijk het is om de voortdurende stroom van gedachten en gevoelens tijdelijk stop te zetten. En hoe verhelderend het is om — als van een afstand — te zien welke gedachten zich steeds weer opdringen en welke gevoelens voortdurend aan de deur van het bewustzijn rammelen.

Op het IBM-kantoor in Amsterdam wordt regelmatig gemediteerd. In de piepkleine kantoortjes die concentratiewerkplekken heten, of in de auto op het parkeerterrein van de klant. Het is geen zweverige hobby van een paar excentriekelingen, maar een effectief hulpmiddel om te kunnen presteren in een stressvolle omgeving, waar met beperkte bronnen steeds meer geleverd moet worden, vertelt employability manager Mickey Spier van de computergigant. De zentrainingen die nu al veertien jaar bij IBM gegeven worden zijn een groot succes. Ze worden door de deelnemers als uitstekend geëvalueerd, het ziekteverzuim is gedaald en wie de training gevolgd heeft slaapt beter, kan beter met stress omgaan, relateert meer en is beter in staat problemen op te lossen. Om precies te zijn: in een anonieme people survey die IBM heeft gehouden, scoren degenen die de zentraining gedaan hebben op deze punten beter dan zij die er geen belangstelling voor hebben. En wie er wel voor kiest scoort beter na de training dan ervoor. Twee dagen zentraining, een instructie om thuis te mediteren en na vijf weken een terugkom-

dag, is alles wat er nodig is. 'In het begin werd er nog wel eens lacherig gedaan over de cursus, maar hoe meer mensen eraan hebben deelgenomen, hoe normaler het wordt', aldus Spier. 'Al blijven er natuurlijk altijd medewerkers die liever een stuk gaan hardlopen; dat vinden we ook prima. Maar ook mensen die tevoren sceptisch waren over de

## ZENTRAININGEN ZIJN BEHALVE BIJ IBM OOK GEGEVEN BIJ NOKIA, DE RABOBANK EN KPMG

zentraining, zeggen achteraf er veel aan te hebben. Sommigen passen het geleerde nog jaren later elke dag toe, van anderen hoor ik dat ze zich alleen als het nodig is even tien minuten terugtrekken om te mediteren. Ze zeggen: "Ik kom tot mezelf en voel me beter in staat om de deal te sluiten."

### Nuchter

Rients Ritskes, door IBM ingehuurd om de meditatietrainingen te geven, verbaast het niets. Gezeten aan de zenvijver in zijn Nijmeegse tuin en kruidenthee nippend uit Japans aardewerk, zet de in Friesland geboren zenmeester uiteen wat meditatie kan betekenen voor de hedendaagse professional. 'Ik leer mensen om te gaan met stress, maar niet als het te laat is, als ze er al ziek van zijn geworden. Slimmeriken bereiden zich vóór op de stress die nu eenmaal gepaard gaat met het leveren van top-

prestaties. Zen is een nuchtere weg, die je leert om ook onder moeilijke omstandigheden geestelijk en lichamelijk in balans te blijven. En om open te staan. Voor je omgeving, voor andere mensen en voor creatieve ideeën.'

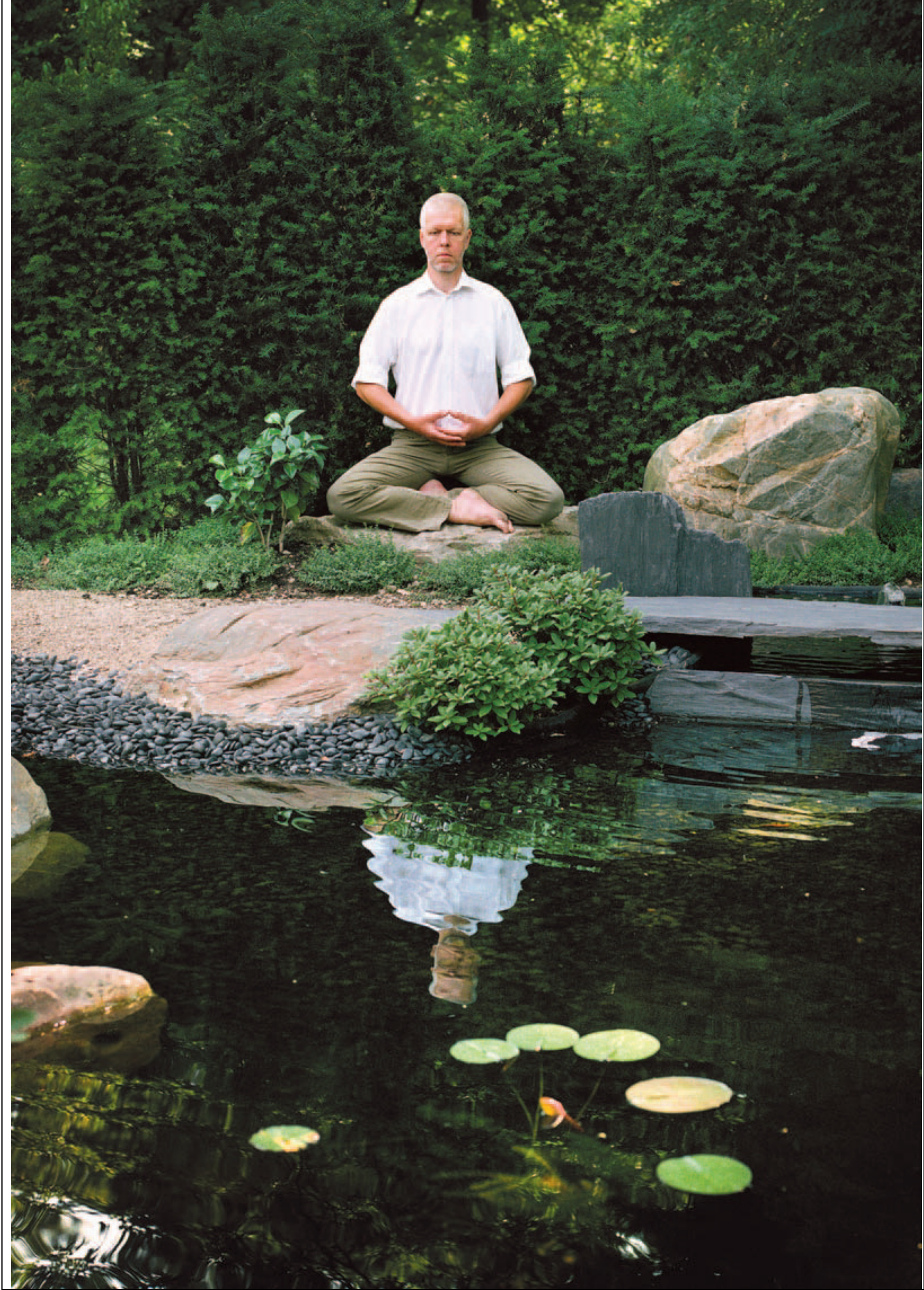
Zo'n praktische toepassing van een boeddhistisch gebruik is niets nieuws onder de zon, volgens Ritskes. 'Al zeshonderd jaar geleden pleitte een Japanse shogun ervoor om de zenrituelen zo te vereenvoudigen dat iedereen in het dagelijks leven er iets aan kon hebben. De zenpraktijk is nu eenmaal heel geschikt om je prestaties te verbeteren. Denk aan bestsellers als *Zen en de kunst van het boogschieten* of *Zen en de kunst van het motoronderhoud*, later gevolgd door een hele reeks aan "zen en de kunst van"-handleidingen. Een "yoga en de kunst van"-reeks bestaat niet en dat is geen toeval.'

Toen Ritskes zo'n twintig jaar geleden zijn eerste training gaf, kopte een christelijke krant nog 'Ambtenaren krijgen les van de duivel'. Inmiddels is het prestige van de boeddhistische geestesstroming aanzienlijk gestegen. Zentrainingen zijn behalve bij IBM ook gegeven bij Nokia, de Rabobank en KPMG. En hoewel niet iedereen er mee te koop loopt, zijn praktiserende boeddhisten in de elite van de Nederlandse samenleving al lang niet meer uitzonderlijk. Van Herman Wijffels, Erica Terpstra, Andries Twijnstra en Richard Krajicek is in elk geval bekend dat het boeddhisme een belangrijke

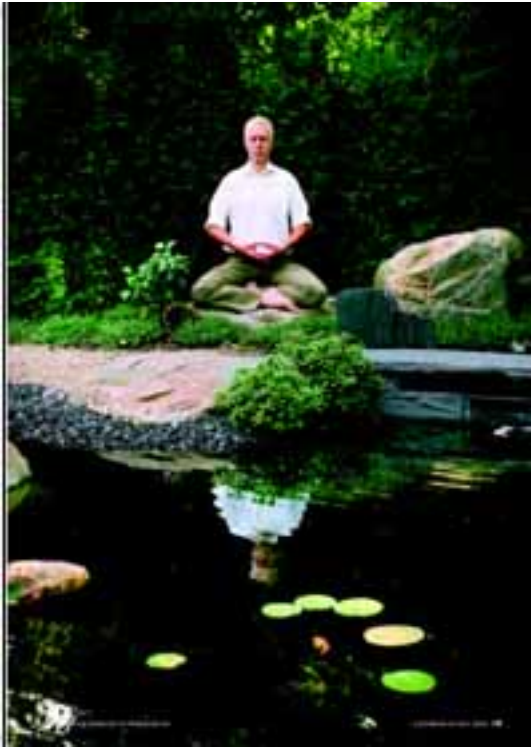
**Rechts Riens Ritskes in zijn tuin met zenvijver**

FOTO: MARK VAN DEN BRINK





pagina 15, 29-07-2006 © Het Financieele Dagblad



inspiratiebron voor ze is. Boeddhistische centra zijn van de waddenkust tot Vught over heel Nederland uitgezaaid. De Boeddhistische Unie Nederland voerde de laatste jaren tellingen uit onder alle Nederlandse sangha's (boeddhistische gemeenschappen), met als doel een zendmachtiging te verkrijgen. Tussen 1999 en 2004 groeide het aantal serieuze boeddhisten — mensen die deelnemen aan de activiteiten van een boeddhistische organisatie en deze organisatie financieel steunen — van 140.000 naar 250.000. De zendmachtiging kwam er. Inmiddels zendt de Boeddhistische Omroep Stichting geregeld programma's uit op radio en televisie.

Het aantal serieuze boeddhisten in Nederland groeit, maar minstens zo zichtbaar is dat boeddhistische symbolen diep in de populaire cultuur zijn doorgedrongen. Je hoeft maar een willekeurige winkelstraat door te wandelen om dat te kunnen constateren: boeddha-beeldjes bij de Blokker, de werken van de Dalai Lama op de bestsellertafel, ontwerpen voor zentuinen, 'zen-badschuim'...; blijkbaar verkoopt het goed. Vanwaar die aantrekkingskracht van het boeddhisme op de westerse mens? We vragen het aan Han de Wit, die zich na een wetenschappelijke carrière als psycholoog wijdt aan het schrijven van boeken over boeddhisme en aan



bij pijnbestrijding. Je kunt er rustiger van worden, minder angstig. Je kunt het in plaats van valium gebruiken of inzetten om je carrière verder te helpen. Niets mis mee. Maar denk niet dat je dan bezig bent met boeddhistische spiritualiteit.' Daarvoor is meer nodig. Maar het levert ook meer op, schetst De Wit. 'Toewijding, levensvreugde, bevrijding van denkpatronen die je in de weg zitten, een terugkeer naar de frisheid van het jonge kind. Want waarom is iets dat zo eenvoudig lijkt — zitten zonder gevangen te zijn in onze gedachtestroom — zo razend moeilijk? Kennelijk zijn we verslaafd aan die voortdurende stroom van ge-

heid.'

Haar spirituele ontwikkeling droeg er voor Francisca Boel ook toe bij dat ze haar professionele koers bijstelde. Ze verliet het grote advocatenkantoor waar ze partner was en vooral jongere advocaten moest begeleiden en begon samen met anderen een nieuw kantoor. Nu doet ze alle zaken zelf; haar uurtarief heeft ze bijna gehalveerd. 'Ik ben me er meer van bewust hoe kostbaar het leven is. Ik doe mijn zaken goed, geef ze mijn volle aandacht en zet in op winnen. Maar wel met respect voor de wederpartij en zonder die nodeloos te kwetsen. Ik wil doen wat ik echt belangrijk vind. En ja, daarbij hoort een zekere levensstandaard. Maar ik hoef niet meer zo nodig

zes ton per jaar te verdienen, alleen omdat anderen het nodig vinden dat er meer en meer winst wordt gemaakt.'

Toch hoeven werkgevers van boeddhisten niet bang te zijn voor dalende winsten. Integendeel, volgens Anne Johan Willemsen. Hij is er heilig van overtuigd dat zen individuen en bedrijven veel te bieden heeft. Zozeer zelfs dat hij zijn baan als marketingmanager bij Shell heeft opgezegd om 'spiritueel en commercieel' met Rients Ritskes te gaan samenwerken. Ze openen binnenkort een nieuwe zenschool in Nijmegen en Willemsen zal de bedrijfsstrategieën die bij IBM zo succesvol zijn 'in de

## JUIST NU DE WESTERSE ECONOMIE ZO'N BEHOEFTE HEEFT AAN INNOVATIE KAN ZEN UITKOMST BIJEN

zijn taken als leraar in de Shambhala-gemeenschap. Juist het boeddhisme, zegt hij, is bij uitstek geschikt om nieuwe antwoorden te geven op oude existentiële vragen. 'Het kent geen dogma's en geen god. Het biedt een weg om milder, wijzer en gelukkiger te worden, zonder een beroep te doen op de goddelijke genade. Door veel te oefenen kun je je zélf bevrijden van egocentrische denkpatronen. Dat past goed in onze geseculariseerde, individualistische samenleving.'

### Vrijblijvend

Veel westerse flirts met oosterse spiritualiteit uit de tijd van flower power zijn bevestigingen gebleken en geruisloos weer uit onze cultuur verdwenen. Maar boeddhisme is here to stay, zo lijkt het. Al heeft het zich in de loop der jaren aangepast aan de pragmatische tijdgeest van dit moment. Han de Wit, destijds een boeddhist van het eerste uur: 'In de hippietijd maakten we in kleine groepjes de connectie met het boeddhisme, uit onvrede met een verstarde samenleving. We stichtten de eerste boeddhistische centra en gingen er helemaal in op, als fanatici. Nu is betrokkenheid bij boeddhisme al lang geen zaak meer van alles of niets. Mensen bladeren een boekje door van de Dalai Lama, ze komen eens kijken bij een lezing, steken hun neus om de hoek in de sangha. Je gaat precies zo ver als je zelf wilt; het is veel vrijblijvender geworden. Destijds bewoog je je als boeddhist een heel eind uit de richting van je eigen cultuur — en dat was ook de bedoeling. Nu gaat boeddhisme steeds meer deel uitmaken van onze eigen cultuur.'

Van een radicale breuk met de gevestigde machten naar een doelbewuste greep uit de boeddhistische ruif. De Wit waarschuwt dat mediteren om beter te functioneren op je werk en 'het pad van de boeddha bewandelen' wel twee verschillende dingen zijn. 'Natuurlijk, meditatie werkt. De techniek wordt ook toegepast door psychotherapeuten of

dachten en emoties als hoop, vrees, wrok en weemoed dat we voortdurend maar ten dele aanwezig zijn bij wat we doen. Zo missen we steeds het eigenste moment. En daarmee missen we ons leven.'

### Wakker

Francisca Boel, arbeidsrechtadvocaat in Hilversum, begon haar kennismaking met het boeddhisme ook pragmatisch, maar het heeft haar leven meer en anders verrijkt dan ze had voorzien. Sinds een jaar of vijf mediteert ze elke ochtend en als het kan ook 's avonds. Iedere dinsdagavond rijdt haar gele sportwagen voor bij de Amsterdamse zendo, waar ze wekelijks een onderhoud heeft met haar leraar, Nico Tydeman. En eens per maand doet ze de weekendseshin: twee volle dagen lang samen mediteren. Francisca Boel wist precies wat ze wilde toen ze begon: 'In het hier en nu zijn, elk moment met aandacht beleven. Daarmee me beter concentreren, nog beter presteren; eigenlijk onkwetsbaar worden.' Maar het liep anders. 'Als ik bij Nico zat met al die mooie plannen, dingen die ik wilde leren en bereiken, liet hij me die dadendrang kritisch onderzoeken. Uiteindelijk mocht ik zelfs niet meer mijn best doen me te concentreren op mijn ademhaling tijdens de meditatie. Alleen maar zitten en dingen laten gebeuren, ervaren wat er was.' Het heeft twee jaar geduurd, vertelt Boel en het was moeilijk en confronterend. Maar nu staat ze wel anders in het leven. 'Ik stel me nu meer open voor de dingen zoals ze zijn, ben bereid ook negatieve gevoelens te accepteren. Als ik in de file sta, probeer ik niet meer mijn boosheid weg te drukken. Als advocaat durf ik ook de stress en agressie te voelen die nu eenmaal spelen wanneer twee partijen een zaak uitvechten voor de rechter. En ik sta erbij stil hoe kwetsbaar ik ben als ik een keer een zaak verlies. Maar ik geniet ook meer van de prettige dingen; subtiele gevoelens van vreugde merk ik nu beter op. Het is een soort wakker-

markt gaan zetten'. Voor hem is meditatie vooral iets dat werkt. 'Het had wat mij betreft ook uit het christendom of uit het kabbalisme kunnen komen. Zenmeditatie is gewoon heel geschikt voor het leven dat wij leven. Dertigers als ik, succesvol, gezond, met een relatie, kinderen en een sociaal leven. We hebben alles, maar er is té veel van alles; we worden geleefd. Sinds ik mediteer zit ik veel beter in mijn vel, ik heb meer energie, ben gelukkiger en beter in staat om keuzes te maken. Of het nu gaat om die zestig e-mails die je per dag moet verwerken of om hoe je je leven inricht.'

Juist nu de westerse economie zo'n behoefte heeft aan innovatie en productiviteitsverhoging kan zen uitkomst bieden, meent Willemsen. 'Je krijgt er efficiëntere, creatievere en ook aardiger mensen mee. Richtlijnen en gedragscodes zijn niet zo effectief meer. Waar het aan ontbreekt, is dat mensen ze niet alleen verstandelijk tot zich nemen, maar ook doorvoelen. Meditatie vergroot de compassie, het gevoel van verbondenheid met de ander. Met je collega's, het bedrijf, maar ook met klanten, het milieu, toekomstige generaties.' Willemsen noemt het indrukwekkend om te zien hoe mensen tijdens de zentrainingen van Rients Ritskes veranderen en meer energie krijgen. Hij ziet er letterlijk wel brood in. 'Geld verdienen door mensen gelukkiger te maken en bedrijven succesvoller. Wie wil dat nou niet?' ■

Meer informatie op de website van de Boeddhistische Unie Nederland: [www.boeddhisme.nl](http://www.boeddhisme.nl)  
Van 15 tot 18 augustus geeft Rients Ritskes een driedaagse zencursus 'om het nieuwe werkjaar ontspannen te beginnen': Back to Business. Informatie op [www.zenmanagement.eu](http://www.zenmanagement.eu)

**Boven Bel in de tuin van Rients Ritskes  
Rechts Francisca Boel in haar meditatiekamer**

FOTO'S: MARK VAN DEN BRINK





pagina 17, 29-07-2006 © Het Financieele Dagblad

