

Het nut van concentratie; Zen is geen haarlemmerolie

NRC JUTTA CHORUS

Er worden geen godheden aanbeden, er is geen goeroe, er zijn geen kerken, tempels of andere gebedshuizen. Zen is een kussentje waarop je plaats neemt om in stilte je ademhaling te tellen. En om te leren goed te doen, wat je goed wilt doen.

Het maakt me niet uit wat zen is," mompelde de 56-jarige accountant tijdens zijn eerste les, "als ik mijn borrel er maar niet voor hoeft te laten staan." "No problem," had zenmeester Rients Ritskes geantwoord, "Evengoed welcome to the show, mister!" Drie maanden later biechtte de accountant op dat hij toch niet zo goed had kunnen mediteren na het drinken van zijn gebruikelijke twee borrels. Hij beperkt zich tegenwoordig tot één glaasje na afloop van zijn dagelijkse zit. "Want sinds ik zen ken, geniet ik er dubbel van."

Eigenlijk is zen zo simpel als wat. Als je niet kunt genieten van weinig, zo luidt een van de stelregels, dan kun je al helemaal niet genieten van veel. Het klinkt als een boerenwijsheid: bedrieglijk eenvoudig en saai tegelijk. Net zo platgetreden lijkt het grondbeginsel van de zenfilosofie: doe alles wat je doet zo goed mogelijk. "En toch houdt bijna niemand zich er aan," valt Rients Ritskes op. "In de alledaagse praktijk betekent goed doen, dat je uitvoert wat je je hebt voorgenomen. Dat je opgeklopte melk in je koffie doet als je dat lekkerder vindt dan een koude plons. Dat je sport, mediteert, hard werkt, met mensen omgaat en luiert wanneer je dat daadwerkelijk wilt. Dat je kortom je leven bewust inricht volgens je eigen principes, zonder er voortdurend de kantjes vanaf te lopen. Want het liefste rommelen we maar wat aan."

Zen is geen religie, maar een concentratie-oefening die in de zesde eeuw na Christus in China door de eerste zenmeester Bodhidharma werd ontwikkeld. Er worden geen godheden aanbeden, er is geen goeroe, er zijn geen kerken, tempels of andere gebedshuizen. Zen is een kussentje waarop je plaats neemt om in stilte je ademhaling te tellen. "Het doel is de weg en de weg is het doel," zo formuleert Ritskes het graag. Als hij zich 's morgens en 's avonds 25 minuten op zijn kussentje neervlijt in een halve lotushouding, dan toetst hij zijn verrichtingen aan zijn normen. "Het is een biecht tegenover jezelf. Als je je best niet hebt gedaan, is mediteren een crime, maar als je jezelf bent trouw gebleven, treedt er een moment van verlichting of loutering op. Dan zit je spontaan."

In een kale werfkelder aan de Utrechtse Oudegracht is het Centrum gevestigd, de grootste van de ruim zestig Nederlandse meditatie-praktijken. Hier leert Ritskes jaarlijks zo'n vijfhonderd cursisten te werken aan zichzelf. Inmiddels vlijen naar schatting 25 duizend Nederlanders zich dagelijks neer op hun meditatiekussen of foeton (yogamat) en daarmee ontpopt zen zich in Nederland tot een bescheiden groeiemarkt. Staatssecretaris van VWS Erica Terpstra doet niet geheimzinnig over de krachten die ze ontleent aan haar individuele zen-training en menige politicus heeft haar voorbeeld gevolgd. Er wordt eens in de drie maanden een zentijdschrift uitgegeven, zeventien kloosters hebben een speciale Oosterse bezinningsruimte ingericht voor de retraitant.

Wie het avontuur zoekt, kan een spirituele ontdekkingsstocht maken in de Katharenweek of in een zenmeditatie-wandelweekend en in het Duitse Eifelgebergte onderhoudt de Nederlandse pionier Judith Bossert een zen-boerderij. Distributeur Zen Verzend zorgt intussen voor de met boekweitkaf of schapewol gevulde zit- en steunkussens (ook voor heilgymnastische oefeningen), inklapbare bankjes, hoofdkussens tegen migraine (gevuld met het geneeskrachtige dinkelspelt naar heilig recept van Hildegard van Bingen) en meditatiewekkers.

Het is nog niet zo dat de gemiddelde general manager elke morgen opgewekt de Birmaanse zit aanneemt, maar veel multinationals beschouwen concentratiemanagement tegenwoordig als een zinvolle investering. Het is nuttig voor de regulering van de menselijke energiehuishouding en komt indirect de kwaliteit van het produkt ten goede. "Werken aan jezelf," zegt Ritskes, "betekent in onze prestatiecultuur meestal zoveel als werken aan je carrière: diploma's halen, een machtspositie creëren en je cv opvijzelen. Daar is niets mis mee, maar het is eenzijdig." Menig Japans bedrijf bezit inmiddels behalve een fitness-center een zogenaamde brainclub, waar de geesten van werknemers met behulp van bezinnende oefeningen scherp worden geslepen.

In zijn zen-managementcursus introduceert meester Ritskes (die door zijn HEAO commercieel-economische achtergrond bekend is met de cultuur van het bedrijfsleven) de concentratietechniek met succes in alle echelons van grote en middelgrote ondernemingen. Onder zijn klanten rekent hij de organisatie-adviesbureaus KPMG en Boer , Croon, het computerbedrijf ICL, de Rabobank en een aantal grote gemeenten. Politie-korpsen die in een driedaagse training kennis hebben gemaakt met zen vinden dat de methode een geïntegreerd onderdeel moet worden van hun opleiding en bij IBM word je als werknemer raar aangekeken als je nog niet op cursus bent geweest. Vierhonderd van de 2500 werknemers mediteren regelmatig.

Toen organisatie-adviseur Peter Jansen (34) twee jaar geleden zijn baan bij KPMG probeerde te combineren met een MBA-studie, kreeg hij slaapproblemen. "Het machientje boven bleef maar doorlopen en regelmatig voelde ik me hyper." Op advies van een collega-met-een-nuchtere-kijk-op-de-wereld begon hij aan een mentale training om wat meer grip te krijgen op zijn geest zonder dat het al te zweverig werd. "Het leven glipt door je vingers heen. Hoe drukker ik het kreeg, hoe oppervlakkiger ik werd. Bovendien betrapte ik me wel eens op een prestatiedrang, de behoefte om me in gezelschap te profileren als een buitengewoon slim en kundig persoon."

Sinds Peter Jansen - inmiddels in dienst getreden bij Boer , Croon - drie tot vier keer per week in zijn souterrain zit te staren naar het controlelichtje van de televisie, bevindt hij zich in een bewustwordingsstadium. "Ik werd in het dagelijks leven tezeer door mijn geconditioneerde gedrag geleid. Ik dacht dat ik dingen uit vrije keuze zei en mezelf aardig kende, maar nu na twee jaar mediteren kom ik er pas langzaam achter hoe ik bovenin tik. Het is een illusie om te denken dat ik ooit echt vrij word of dat ik me nooit meer zal haasten - zen is geen haarlemmerolie - maar ik leer wel te genieten van het moment. En dat is moeilijk genoeg, want ik ben geneigd om met mijn agenda in de hand te denken aan de volgende week."

Architect Bertus Mulder (67) heeft na tien jaar zen het haasten afgeleerd. "Ik kan toch niet 25 minuten in alle rust mediteren om vervolgens mijn ochtendboterham in mijn mond te proppen en hals over kop naar de zaak te gaan?" Vroeger, toen hij zich nog Bertus Mulder Architect noemde en de ene afspraak aan de andere reeg, maakte hij alles ondergeschikt aan zijn werk. Als leerling van Rietveld beschouwde hij de architectuur als zijn roeping. Hij raakte drie keer overspannen, had voortdurend maagklachten en als zijn vrouw hem waarschuwde, zei hij dat er niemand was die zo goed naar zijn eigen lichaam luisterde als hij.

Rietveld had hem al geleerd dat over de zin van het leven geen zinnig woord te zeggen valt, maar als je de waarheid al ergens moet zoeken, zei hij, zoek haar dan in jezelf. Later vond Mulder de woorden van zijn meester terug in de zen-theorie. Je moet bij jezelf te rade gaan. "Als ik uitstijg boven het platte alledaagse, besef ik dat ik een klein deeltje ben van een groot geheel, waaraan ik weer rust en zekerheid ontleen." Net als Peter Jansen is hij wars van het zweverige sfeertje dat om de New Age-beweging heen hangt. "Ik ben argwanend. Ik kijk de kat uit de boom, omdat ik niet nog eens zoals in mijn jeugd in de katholieke val van schuld en boete, zonde en vergiffenis wil trappen."

De rust van dat kleine half uur per dag strekt zich uit over zijn hele leven. "Ik heb als zen-mens ook geen zin meer om direct na het eten af te wassen zoals ik vroeger altijd deed." Bertus Mulder heeft 's morgens anderhalf uur tijd nodig om het huis te verlaten. Na het opstaan om half acht beklimt hij de steile trap naar zijn minuscule zelfgebouwde zenzolder waar hij "ademhaalt zonder na te denken". Het gaat hem niet om de religieuze ervaring die bijvoorbeeld het Boeddhisme destilleert uit het mediteren, maar om het zitten zelf. Of zoals hij het deze maand in het zentijdschrift schrijft: "Het zitten is zo langzamerhand een voorwaarde geworden om in het gewoel van de werkplaats voor architectuur het evenwicht te bewaren. Ik word er door gevoed."