

## **Wat vinden directeuren van Zen?**

*Verslag van een Zen training (1998-2005)*

Noud de Haas

*Tussen maart 1999 en juni 2002 namen 263 directeuren van een landelijke organisatie deel aan een introductie Zenmeditatie. Tot eind 2005 waren de deelnemers welkom op terugkomdagen. Wat zijn hun ervaringen? De arbodienst van de organisatie deed onderzoek. Zen is goed bruikbaar in de praktijk, vinden de deelnemers.*

### **Aanleiding voor de training**

De organisatie heeft een landelijk hoofdkantoor, en vele lokale vestigingen. De arbodienst van de organisatie heeft zich tot doel gesteld de lichamelijke en geestelijke gezondheid van de werknemers te ondersteunen en te bevorderen.

In 1998 besloot de arbodienst een training te ontwikkelen, die de geestelijke weerbaarheid en de leidinggevende capaciteiten van directeuren van de lokale vestigingen moest vergroten. De directeuren staan vaak onder grote druk, onder andere door de toegenomen werkbelasting en de reorganisaties die gaande zijn. Bovendien zijn het zelf actieve en ondernemende mensen, die te weinig tijd nemen voor rust en bezinning. Cijfers van de arbodienst bevestigen het vermoeden dat ongezone stress in deze groep vaak voorkomt.

### **Waarom Zen in het programma?**

Met deze training wilde de arbodienst de directeuren technieken aanreiken over onthaasten, tot rust komen en bezinning op de balans tussen werk en privé. Om dat doel te bereiken ging de arbodienst op zoek naar een betrouwbare en niet-sektarische methode en koos, na een brede oriëntatie, voor Zenmeditatie als onderdeel van de training. Zenmeditatie leert de deelnemer *mindfulness* toepassen in het dagelijkse leven. *Mindfulness* staat voor bewust leven. Naast Zen stonden outdooractiviteiten en onderwerpen op het gebied van inspiratie en leiderschap op het programma.

### **Het Zenprogramma in het kort**

Op de eerste dag worden de deelnemers ingeleid in zitmeditatie in de stijl van Zen. Lichaamshouding en meditatie-instructie komen aan bod. Er is een korte zitperiode, bedoeld om aan de Zenervaring te 'proeven'. Dan volgt een gespreksronde waarin ervaringen worden uitgewisseld, en is er opnieuw een korte zitperiode. We kiezen in het programma nadrukkelijk voor een geleidelijke opbouw, en niet voor een lange zitperiode zonder duidelijke instructie. Deelnemers die dat willen proberen, maken bij de zitmeditatie gebruik van een Zenkussen. Het kussen mag na de training mee naar huis worden genomen. Na de introductie van anderhalf uur gaan de deelnemers naar buiten. Daar lopen ze, zonder te haasten, bewust genietend van de natuur. In Zen heet dat loopmeditatie.

De tweede dag begint met 10 minuten meditatie in stilte. Dan volgen aanwijzingen voor Zen in het dagelijkse leven. Dat komt goed uit, want de rest van de dag zijn er outdooractiviteiten, waarbij kalmte, concentratie en teruggaan naar de ademhaling goed van pas komen als het spannend wordt. De outdoordag blijkt een prima gelegenheid de waarde van Zen in de praktijk te toetsen.

De derde dag start met 20 minuten meditatie in stilte. Vervolgens besteden we aandacht aan het vinden van concrete en haalbare toepassingen in het eigen leven. Maatwerk dus. Ook worden hulpmiddelen voor 'onderhoud' aangereikt, zoals het lezen van boeken en de mogelijkheid na een aantal maanden aan een Verdiepingsdag Meditatie deel te nemen.

## De evaluatie in cijfers

Na maanden van voorbereiding en een try-out in oktober 1998 gingen we in 1999 met het programma van start. De laatste training vond plaats in juni 2002. In totaal werden 26 driedaagse trainingen aangeboden, en namen 263 directeuren op vrijwillige basis aan het programma deel.

Op de laatste trainingsdag vullen de deelnemers een evaluatieformulier in. Van twee aspecten van de training volgt hier de cijfermatige evaluatie: van de bruikbaarheid van de totale training in de praktijk, en de waardering voor het onderdeel Zenmeditatie.

- De bruikbaarheid van de totale training wordt goed (73,0%) tot uitstekend (17,8%) genoemd. De overige 9,2 % oordeelt de bruikbaarheid in het dagelijkse leven als redelijk.
- Het onderdeel Zenmeditatie wordt goed (54,0%) tot uitstekend (25,1%) genoemd. De overigen vinden Zen matig of redelijk. Het onderdeel Zenmeditatie was voor bijna alle deelnemers onbekend, en stuitte in het begin soms op weerstand en vooroordelen. Gelukkig waren de deelnemers, zonder hun kritische blik te verliezen, bereid aan de oefeningen mee te doen en zich open te stellen voor de ervaring. Deze *directe ervaring* met Zen vormt de basis voor hun evaluatie.

De cijfers laten zien dat de technieken uit de training naar het oordeel van de deelnemers goed bruikbaar zijn in de praktijk, en dat Zenmeditatie (Formele Zen en Niet-formele Zen) door de meerderheid positief gewaardeerd wordt. Bovendien ondersteunt het succes van de trainingen het idee dat Zen voor leken mogelijk is, mits aangepast aan de doelgroep.

## Niet-formele Zen

Op de laatste dag spreken de directeuren voornemens uit. Een klein aantal is van plan formele Zen te blijven beoefenen. Dat betekent: dagelijks zitmeditatie (Zazen) in stilte gedurende een vooraf vastgestelde tijd, bijvoorbeeld twintig minuten. Verreweg de meeste deelnemers echter zijn van plan niet-formele Zen in hun leven in te bouwen, en dat is voor hen waarschijnlijk ook meer haalbaar. Niet-formele Zen is de toepassing van Zentechnieken in het dagelijkse leven.

De niet-formele Zen zien we terugkomen in het persoonlijke plan dat deelnemers de laatste dag opstellen. Daarin staan voornemens als

- beter mijn tijd bewaken
- bewust ademen
- meer aandacht geven aan het thuisfont
- meer aandacht hebben voor het welzijn van medewerkers
- bewust rustmomenten creëren en pauzes nemen
- meer bewegen en/of gezonder eten

## Verdiepingsdagen

De reeks trainingen werd in juni 2002 afgesloten. Voor deelnemers die 'op herhaling' wilden voor het onderdeel Zen, bestond tussen 2000 en 2005 de gelegenheid zich in te schrijven voor een Verdiepingsdag Meditatie. Dat gebeurde, evenals de driedaagse training, op vrijwillige basis. Het onderdeel Zen werd herhaald, en vragen uit de praktijk van niet-formele Zen kwamen uitvoerig aan bod. Daarnaast waren de deelnemende directeuren in de gelegenheid ervaringen uit te wisselen en elkaar opnieuw te inspireren. In totaal zijn er 17 verdiepingsdagen geweest, waarvoor zich 194 deelnemers inschreven. De dagen bleken te voorzien in de behoefte aan bezinning en onderling contact.