

Zen, wijsheid en leiderschap door Brigitte van Baren

Brigitte van Baren (1957) studeerde Nederlands recht en richtte in 1992 Inner Sense op. Ze bouwde een reputatie op als coach voor persoonlijke ontwikkeling, leiderschap en teamontwikkeling. Ter ondersteuning van haar werk ontwierp ze Show Your True Colours®, een zich onderscheidende management improvement methode in spelvorm. Daarnaast geniet ze bekendheid als zenleraar en auteur. Haar zentrainingen richten zich vooral op 'mental fitness', waarbij beteugeling van de gedachtestroom centraal staat. Voor het ontwikkelen van zingevingsprogramma's werkt ze samen met VNO/NCW en De Baak. Van haar zijn de volgende boeken verschenen: In Balans, De smaak van zen, Met aandacht leven en werken, Sprankelende stilte, Kracht van Compassie, Meer bereiken met minder doen. (www.innersense.nl) (www.showyourtruecolours.nl)

Met zen meer bereiken met minder doen

Wie doet, faalt.
 Wie vasthoudt, verliest.
 De wijze daarom,
 doet niet en krijgt alles gedaan,
 houdt niet vast en behoudt alles.
 –Tao Te King nr 64

Inleiding

Bij het horen van een uitspraak dat we meer kunnen bereiken met minder doen, klinkt dit velen als muziek in de oren. Maar is het een utopie om een dergelijk principe in onze hectische maatschappij toe te passen? We leven immers in een samenleving die overstelpt wordt met uiterlijke impulsen. Zen daarentegen wijst ons telkens naar het innerlijke aspect van ons. In feite lijkt het of we in een wereld vol tegenstrijdigheden leven. Een deel vertegenwoordigt onze buitenkant met zijn sociale contacten en dagelijkse bezigheden. Het andere deel vormt onze innerlijk waarin we dromen, voelen en denken. Door onze voortdurende aandacht voor 'naar buiten toe' krijgt onze binnenkant weinig ruimte. Velen van ons zijn nauwelijks bewust dat er een stil observerend wezen in ons schuilt. En dat terwijl dat een wezenlijk deel vormt van wie we zijn. Het is dan ook van belang op zoek te gaan naar dit verstilde aspect. Maar wat is dit wezen en waar kunnen dit lokaliseren?

Persoonlijk ben ik van mening dat het wezenlijke zich ergens onder of achter het hart bevindt, als een soort orgaan maar dan onzichtbaar en heel veel subtieler. Het is ook zeker verbonden met het middengebied van ons lichaam, volgens de oosterse tradities het centrum van onze levenskracht. Ondanks deze onzichtbaarheid merken we direct wanneer we wezenlijk door iets geraakt worden. Het beweegt ons van binnenuit. We ervaren dat we niet langer gestuurd worden door onze wil. In feite kunnen we niet anders dan de richting volgen die het wezenlijke ons aanwijst. Het is een wezenlijke kracht die woordeloos tot ons spreekt in de vorm van onrust, van gedrevenheid, iets dat onbenoembaar is. Dat maakt het ook zo lastig om te benoemen waarom we in een bepaalde richting worden gedreven. Het vormt een subtiele wezenlijke krachtbron die

achter het denkbewustzijn verborgen ligt. Dat is de wereld van het niet-denken, het domein van de ultieme werkelijkheid.

De kracht die achter het denkbewustzijn ligt

Voor ons westerlingen is het vaak moeilijk om de wereld van het niet-denken te betreden. We leven in een maatschappij waar het rationele denken op de eerste plaats komt. En dat terwijl het leven zich telkens van zijn irrationele en onverklaarbare kant laat zien. Maar wij zijn gewend om te leven vanuit een structuur die zich op logica en feiten baseert. Toch weet die logica nooit een passend antwoord te geven op de irrationele dingen in ons bestaan. De bewegingen of stromingen van het wezenlijke in ons volgen niet het pad van de logica en manifesteren zich in een onzichtbaar veld, achter het denkbewustzijn. Daarom zal werkelijke wijsheid en vernieuwing nooit ontstaan door intensief nadenken, maar alleen door vanuit ons lichamelijke middengebied volmaakt aanwezig te zijn. Want dan opent zich het creatieve veld dat achter het denken ligt. Maar eigenlijk kunnen we ons helemaal niet voorstellen hoe het is om niet te denken. We denken immers voortdurend. Alleen tijdens het slapen zijn we zonder gedachten of zelfbewustheid, tot aan het ontwaken. En dan, binnen enkele seconden, wordt het denken weer actief en leven we de gehele dag volgens het principe van Descartes, 'ik denk dus ik ben'. Sterker nog: als ik niet denk, dan ben ik niet. Een uitspraak als 'denk toch eens na' wekt de indruk dat niet-denken dom is. Niets is minder waar!

We zijn vergeten dat er een ruimte van niet-denken is. Dat deze ruimte een reële aanwezigheid is, blijkt bijvoorbeeld als we onze autosleutels kwijt zijn. Zolang we blijven piekeren waar we die dingen hebben gelaten, vinden we ze meestal niet. Later pas, als we er even niet aan denken, schiet ons ineens te binnen waar we ze hebben neergelegd. Op zo'n moment is ons hoofd leeg. Het denkproces is even tot stilstand gekomen en dan kan ons zomaar iets in-vallen. Er kan iets naar binnen vallen, omdat er ruimte is. In de evolutie is de ontwikkeling van het denken een enorme vooruitgang, maar het heeft ook geleid tot een versmalling van ons waarnemingsvermogen. De werkelijkheid is veel omvattender dan ons denkende hoofd zich ooit zal kunnen voorstellen. Het denken werkt ook beperkend als het gaat om het verleggen van je grenzen en om werkelijk creatieve en vernieuwende ideeën. .

Door ervaring kun je het vertrouwen ontwikkelen dat juist in deze ruimte van niet-weten een vernieuwend inzicht binnen kan komen. Deze innerlijke ruimte van wijsheid en vernieuwing kan geactiveerd worden door de hersenen tijdelijk op non-actief te stellen. Op die manier komen we tot inzicht. Het zicht komt bij ons binnen, bij wijze van inval. Maar waar valt het in? Het valt in een leeg brein, omdat we ruimte gecreëerd hebben door met onze aandacht lager in het lichaam te zijn. Dan komen we in het gebied waar de verbinding met ons hart en ons ware wezen tot stand komt. De essentie van het wezenlijke is een vorm van *inner sense*, een term die meer is dan innerlijk voelen. Het is een helder besef van de waakzaam observerende geest in ons lichaamscentrum, de geest die de essentie van ons ware zijn is. Deze geest zouden we kunnen beschouwen als een inwendig waarnemingsorgaan, dat zijn bevindingen vaak vertaalt in gevoelens van onrust of vage vermoedens. Als je op straat loopt, heb je soms ineens een gevoel van onbehaaglijkheid. Dan blijkt bijvoorbeeld dat een onbekende te dicht achter je is

komen lopen. Daardoor zul je meteen waakzaam zijn en beter op je tas of portefeuille letten. Helaas is het vaak zo dat het rationele denken die subtiele voorgevoelens overstemt en zich pas gewonnen geeft als de concrete feiten er zijn. Het is dus belangrijk dat we ons 'dragende midden' fysiek ervaren, omdat het vaak de juiste dingen constateert in een vroeg stadium en dat via lichaamssignalen laat weten. Alleen moeten we leren om ernaar te luisteren.

Op weg naar eenheid

Hiermee wordt duidelijk dat we de aandacht voor wezenlijke zaken verkeerd richten. We zitten te veel in ons hoofd, waardoor we de signalen uit ons middengebied niet bewust signaleren. Uit onderzoek van de Amerikaanse neurobioloog Michael Gershon is gebleken dat ons darmstelsel veel meer zenuwcellen bevat dan onze hersenen. We weten ook uit eigen ervaring dat onze darmen heel direct reageren op ingrijpende emotionele gebeurtenissen. Plotseling hebben we dan geen trek in eten. Zo creëert het lichaam ruimte voor de psychische verwerking van de opgeroepen emoties en gevoelens. Onze darmen zouden we kunnen typeren als onze levenswortels. Ze zorgen niet alleen voor de voedselverwerking en energievoorziening, maar blijken ook in verbinding te staan met de emotionele verwerkingsprocessen.

Dat laatste is een belangrijk punt, want door het overmatig vele denken is onze geestelijke activiteit helemaal in het hoofd komen te liggen. Wanneer we de activiteiten van de geest meer naar ons hart verleggen, maken we dus een verbinding tussen hart en geest. Met een voelend hartcentrum en een lege, ontvankelijke geest geven we het inzicht de ruimte om bij ons binnen te vallen en zonder belemmerende gedachten door te stromen naar ons hart. Door het denkende hoofd wat vaker op non-actief te stellen komt de verbinding van geest en hart tot stand en kan de geest afdalen tot in de hartstreek, waar ook ons ware wezen zich bevindt. Door te leven vanuit onze hart-geest, in contact met ons ware wezen, komen we tot een veelzijdige en genuanceerde visie op de dingen. Dan zijn we ook in staat om het juiste midden te zien in alle tegenstrijdigheden van ons bestaan en zo komen we tot een vorm van eenheid die onze binnenwereld en buitenwereld kan omvatten. Wat we nodig hebben om die eenheid te leren kennen, is stilte.

Waar stilte toe leidt

Alleen als we meer innerlijke stiltemomenten toelaten zullen we de eenheid in onszelf en met de ander kunnen ervaren. Door zelf stiller te worden gaan we automatisch scherper waarnemen. Ook leren we door die stilte het wezenlijke in onszelf te ervaren. Op die manier ontstaat er ruimte tussen ons denken en onze manier van zijn, en kunnen vanuit een vrije ruimte kiezen wat we wel en niet doen. Dan zullen we onze tijd effectiever kunnen gebruiken en ons niet meer willekeurig laten meeslepen door onze wil, onze denkbeelden. Toch denken we vaak dat we ons die stiltemomenten niet kunnen permitteren, omdat het rationele denken alleen de tijd van de klok hanteert. Maar op momenten dat we samenvallen met het wezenlijke in onszelf ontstaat er plotseling een flow die ons handelen veel sneller en efficiënter maakt. In de stilte vindt de ontmoeting met ons ware wezen plaats. We staan dan in contact met het domein van onze hart-geest en dat vertaalt zich zowel in effectiviteit als in bezielend en meevoelend handelen. De bron is innerlijke verstillings, en het middel om daar te komen

is de ademhaling. Hoe dieper de adem afdaalt in het lichaam, hoe meer stilte en ruimte er in ons hoofd is. In de stilheid van de adem wordt ons denken tot rust gebracht. Zo maken we onze geest leeg en scheppen we ruimte voor verrassende inzichten.

Het gaat daarbij om de Chinese begrippen *chien* en *hsing*. Als werkwoord heeft *chien* de betekenis van bekijken of beschouwen en als zelfstandig naamwoord staat het voor inzicht of overzicht. *Hsing* betekent praktijk, actie of werk, met name gericht op het in praktijk brengen van verworven inzichten. Het gaat om het juiste samenspel van samenspel van *chien* en *hsing*. Het gaat niet alleen om inzicht als zodanig, maar vooral ook om het toepassen van dit inzicht in de praktijk. Het gaat daarbij om een actief passief zijn om vanuit een waakzaam waarnemende houding het juiste moment af te wachten om al dan niet te handelen. *Chien* (inzicht) kan daarbij gezien worden als de eerste stap, gevolgd door *Shing* als de tweede stap, waarbij het inzicht geïntegreerd wordt in je werk en het alledaagse bestaan. Hebben we ons getraind in *Shin* en *Chien*, dan zullen we gelijk de wijze niet-doen, door waakzaam het juiste moment van handelen af te wachten. Vrij van gedachten zijn we dan in staat vanuit een ontvankelijke geest te handelen en hierdoor onbedoeld meer te bereiken.

Geraadpleegde literatuur:

Meer bereiken met minder doen	Brigitte van Baren
<i>Zen in leven en werk</i>	
Kracht van Compassie	Brigitte van Baren
<i>Franciscaans leiderschap</i>	
Sprankelende Stilte	Brigitte van Baren
The Practice of Zen	Charma C.C. Chang
