

Zen leert je anders denken, leven en werken

Zen is een vooral een levenshouding die uit het Boeddhisme is voort gekomen en die sterk beïnvloed is door het Chinese denken. In Japan heeft de filosofie een grote invloed gekregen op veel aspecten van de cultuur, in het bedrijfsleven en vooral ook in het uitoefenen van ambachtelijk vakmanschap.

Vanaf 1960 kreeg de Zen traditie veel aandacht in Amerika en vervolgens ook in Europa. Dat komt omdat Zen in wezen niet verbonden is aan welke religie dan ook, maar wel een spiritueel karakter heeft. Het gaat dan over de bezieling die je in je – werkende - leven legt. Zen waakt voor te veel intellectualisme en bevordert authenticiteit in je dagelijkse handelen.

Het is moeilijk om Zen in woorden te vangen. Het laat zich het beste herkennen in een 'hoe' een beoefenaar van Zen in het leven staat. Wat iemand wel of juist niet doet. En vervolgens over 'hoe' (goed) iemand datgene uitvoert wat hij of zij echt wil of moet doen. Zen streeft er niet naar om je te veranderen, maar wel om het beste uit je zelf te halen. Het leert je om met een ander perspectief naar de realiteit te kijken.

Het is een spontane levenswijze die zich kenmerkt door het opbrengen openheid, geconcentreerde aandacht en het in verbondenheid kunnen 'zijn' met alle levende wezens. Hierbij staat de kwaliteit van je handelen centraal; als beoefenaar besteed je de uiterste zorg aan bijvoorbeeld je voedsel, je lichamelijke verzorging, bezittingen, hoe je leiding geeft en samen werkt. Maar ook hoe je omgaat met bijvoorbeeld conflicten of stressvolle omstandigheden. Het zorgt er voor dat je als het ware een wordt met wat je doet; het zorgt voor flow in je werk.

Zen is een training in bewustwording en het effectief omgaan met een werkelijkheid die zich in het 'hier & nu' aan jou voordoet. Het is een levenshouding die lering wil trekken uit de lessen die het dagelijkse leven biedt. Een oefening om steeds op een hoogst eigen wijze een nuttige & zinvolle inbreng te leveren. Met compassie, met toewijding en vanuit universele kernwaardes. Waarbij het resultaat zich kenmerkt door natuurlijkheid, eenvoud en schoonheid.

Zen betekent letterlijk 'meditatie' en verwijst naar het op een directe manier ervaren van je ware, oorspronkelijke zelf. De basis van de Zen beoefening is daarom het met aandacht zitten in meditatie: Zazen. Naarmate je bijvoorbeeld meer stress voelt ga je vooral niet nog meer doen, maar zoek je de stilte, rust en contemplatie op. Om vervolgens vanuit een innerlijke kalmte met vertrouwen en moed tot actie over te gaan.

De meditatie is een training in verkrijgen van innerlijke kalmte, vertrouwen, discipline en levendigheid. Het effect van de training werkt positief in op alle (biologische en mentale) processen in je lichaam. In het bijzonder op de werking van je hart, hersenen en het centrale zenuwgestel. Tegelijk verscherpt het je bewustzijn. Zintuigen en organen gaan beter functioneren. Je verbetert het inzicht in je emoties, gedachten en motieven. Waardoor je beter in staat bent deze te beheersen.

Het is ook een methode van zelfonderzoek met als doel jezelf beter te leren kennen en mentale obstakels weg te nemen. Om vervolgens tot zelfsturing te komen. In Zen spreekt men over een meester worden over je ware zelf. Opdat je niet door andere mensen of omstandigheden laat bepalen wie je bent en wat je moet doen. Of je laat leiden door sterke negatieve emoties of gedachten. Doel is dat je bewust en onafhankelijk kan kiezen en jezelf stuurt, zoals een menner zijn paarden. Hetgeen een grote vrijheid van denken, keuzes maken en handelen bevordert.

In bedrijfstaal: je intrinsieke motivatie groeit, je wordt effectiever, gaat beter samenwerken en je bent beter in staat om met hectiek, complexiteit en veranderingen om te gaan.



Hierboven een allegorische afbeelding (The Great wave) van Hokusai (Japan, 1760-1849), waar de vissers, onder het geweld van de natuur, vakkundig hun vis naar de veilige thuishaven varen. Met op de achtergrond de onverstoorbaar stabiele berg Fuji. De golf is het symbool van de hectiek van het leven en de berg staat symbool voor de innerlijke kracht en kalmte –Zen- die er voor zorgt dat de vissers alle tegenkrachten overwinnen .