

Rients Ritskes er hollandsk født, men var før han flyttede tilbage til Holland bosiddende i Odense. Han har været på længere ophold i japanske zen-klostre og har desuden været "forsøgskanin" hos hjerneforskere, der har målt effekten af meditation på produktionen af endorfiner i hjernen. Ritskes tilbyder i sin virksomhed Zentrum kurser og konsultationer i me-

ditation, stress-håndtering og coaching primært for erhvervslivet. Han mener, zen-meditation er den naturlige metode for den fortravlede forretningsmand, og en vej der ikke blot forbedrer personligheden, men også virksomhedsmedarbejderes kompetancer. Han har skrevet en bog om "Zen og kunsten at lede".

## ZEN OG KUNSTEN AT LEDE

En leder, der havde praktiseret zen et stykke tid, opsøgte sin zenlærer på grund af gentagne diskussioner i det team, hun superviserede. Som et resultat af disse skænderier var sygefraværtsraten høj. De ansatte var betroede medarbejdere, der havde arbejdet der i mange år. At tale med dem havde hjulpet en smule, men ikke meget. Læreren rådede hende til at købe et stort glas og fylde det med holdkæftbolcher. "Skriv STRESSBOLCHER på glasset. Bed de ansatte om at tage et lige i det øjeblik, de føler en eller anden spænding. De skal også overholde reglen om, at de ikke må tale, før de er færdige med at tygge." Denne ide faldt i afdelingens smag, og snart blev der spist en masse bolcher. Dog faldt forbruget efter et par måneder med 50 pct., og det samme gjorde sygefraværet. Det lyder for godt til at være sandt, men det var med god grund, at den pågældende zenmester var berømt for sine råd i konfliktsituationer. Hans succes kan let forklares ud fra det faktum, at han vidste, at mennesker skal motiveres på en kreativ måde for at opnå et øjeblikks refleksion, inden de taler eller handler.

De, der mediterer regelmæssigt, ved, hvor effektive disse refleksionsøjeblikke er. I praksis er meditation ofte blot en periode med refleksion. Når man mediterer, forbereder man sig faktisk på, hvad der end måtte komme. For mennesker, der ikke mediterer, synes dette måske at stå i kontrast til ideen om, at man ikke skal tænke på noget under meditation. Men netop i forsøget på ikke at tænke for eksempel på et vanskeligt møde, kan man begynde at tænke på det på en anderledes måde. Med andre ord: Man forsøger at distancere sig fra det, man er optaget af, og ved at gøre det bliver det ofte tydeligt, at den konflikt, man har kæmpet med, kun var indbildning. Alle ved,

at det at kunne distancere sig er synonymt med det at få et mere overordnet perspektiv. Så på den måde hjælper meditation "automatisk" med løsninger og forebyggelse af konflikter. En zenleder vil være i stand til at anvende denne erfaring på en passende måde i forhold til de ofte hektiske arbejdsbetingelser, han står over for. Det er *stilheden*, der har sådan en velgørende effekt, fordi man bliver mindre fikseret på de rationelle argumenter, der ofte blot tjener til at forstærke dualiteten og vores eget begrænsede syn. En afslappet, kreativ stilhed forøger følelsen af enhed. I den stilhed oplever man en forbundenhed, der ofte transformerer en konflikt til en mulighed for radikalt at forbedre en relation.

(Riskses, Rients: *Zen og kunsten at lede*, Kbh.: Børsen 1999: 84-86).