



De Telegraaf, zondag 25 februari 2007

## Barneys zengeroe

Darter Raymond van Barneveld maakte er na het winnen van het wereldkampioenschap darten geen geheim van. Dankzij zen was het hem gelukt om zich zo te kunnen concentreren dat hij niet de moed opgaf na zijn eerste drie verloren sets, maar zelfs een glansrijke overwinning behaalde. Zijn zenmeester Rients Ritskes waar Van Barneveld via een gezamenlijke kennis aan werd voorgesteld, wist meteen na de eerste ontmoeting met de Haagse pijltjesgooier dat zen voor ongekend succes bij de darter kon zorgen. Het feit dat zelfs een darter zich bekeerd tot zen betekent dat het softe imago er nu echt helemaal af is. Ritskes: "Het is al een tijdje gaande dat zelfs de top van het bedrijfsleven in de rij staat voor een cursus." Kortom: zen is hot en begint na Azië ook langzaam Europa te veroveren.

DOOR LIEKE JONGBLOED

NIJMEGEN, zaterdag

„Zen heeft wel duizenden betekenissen. Maar eigenlijk komt het erop neer dat je probeert wat je doet, zo goed mogelijk te doen. Zen is eigenlijk pure concentratie en dat pas je dan ook op alles toe. Of dat nu slapen, eten, werken, vrijen of darten is", legt zenmeester Rients Ritskes uit. "Het is een 24 uur per dag durende oefening. Iets wat je inpast in je normale leven."

De za-zen is de methode om tot die concentratie te komen; het feitelijke mediteren. "Vergelijkbaar met toonladderoefeningen voor een concertpianist", geeft de meester als voorbeeld. "Hier is wel een aantal regels aan verbonden. Zo moet je de za-zen zittend uitoefenen, en met de rug recht! Want als je goed kunt zitten, kun je goed liggen en goed staan", verduidelijkt Nederlands grootste zenexpert. "Dan moeten de benen gekruist, zodat er wel een soort fysieke uitdaging in de houding zit.

Hiermee kun je dus je grenzen verleggen, nuances aanbrengen en steeds iets verder gaan. Je ziet dus eigenlijk ook dat yoga en zen een soort broertje en zusje zijn." Hij vervolgt, wijzend naar zijn meditatiekamer. "Alle andere dingen zoals de kaarsjes en de wierook zijn de toeters en bellen, maar

hoeven uiteraard helemaal niet. Het is eigenlijk een soort ritueel. Ik begin wel altijd de sessies met drie belletjes en dan gaan de 20 of 25 minuten meditatie in. Afsluitend komen nog vijf belletjes en dan is het weer gedaan." Volgens Ritskes die meerdere boeken op zijn naam heeft over zen, is het vaak zo dat vooral diegenen die iets sowieso al heel goed kunnen baat hebben bij meditatie. „Raymond begrijpt de filosofie achter zen heel goed. Het helpt hem om nog beter te presteren.

De techniek van hun sport beheersen toppers vaak al uitstekend. Maar dan is het zaak om te zorgen dat je niet meer afhankelijk bent van de vorm van die dag. Dat je zorgt dat de mentale conditie iedere dag goed is. Een topmanager kan nog beter werken en een fluitist op wereldniveau speelt nog beter." Als voorbeeld geeft Riens het toepassen van de Japanse afgeleiden van het boeddhisme op de dartsport: „Je moeten leren denken naar de pijltjes. Je moet je kunnen afsluiten voor alle andere dingen, bijvoorbeeld opmerkingen van het publiek. Van Barneveld moest ook leren om rustiger te gooien en niet al te gaan richten op het hoofd van de tegenstander, als die nog zijn darts uit het bord haalt." Overigens hadden Barney en zijn zenmeester de afspraak met niemand te praten over de lessen die de Hagenaar volgde in het Centrum in Nijmegen en in de prachtige tot in de puntjes verzorgde zentuin bij het woonhuis van Ritskes. De Hagenaar liet echter zelf voor zijn finale doorschemeren waar hij zijn mentale kracht vandaan had. En na afloop stak hij zijn waardering voor het werk van Ritskes niet onder stoelen of banken. „Maar al in de wedstrijden daarvoor, toen niemand het eigenlijk wist riep de verslaggever: 'Wat een zelfvertrouwen, wat een kracht straalt die man uit.' Daar moesten wij wel erg om lachen. Het was dus eigenlijk ook heel duidelijk aan hem te zien."

Ritskes runt momenteel in Nijmegen het Centrum waar hij met andere meesters tal van opleidingen en cursussen geeft in zen. "Het is een doorsnee van de Nederlandse bevolking. Maar ik werk al jaren met grote bedrijven als IBM en ook Nokia. Zij zien veel heil in het mediteren en bieden de personeelsleden deze mogelijkheid."

Zelf kwam de nu 49-jarige monnik al op zijn 17de in aanraking met de levenswijze. „Ik zocht een manier om mijn eindexamen goed te kunnen maken en ging in de bibliotheek op zoek. Daar stond iets over concentratie, meditatie en gebed. Die laatste twee opties vielen eigenlijk af en ik ging voor de concentratie. Maar als snel kwam ik erachter dat concentratie en meditatie meer overlappings hadden dan verschillen", vertelt Ritskes.

Uiteindelijk bleek meditatie alleen niet voldoende voor de toen 17-jarige scholier en al snel ging hij zich verdiepen en kwam erachter dat zen goed bij hem paste. „Ik had zelf ook het idee dat bij veel mensen meteen opkomt, dat je van meditatie leeg moet raken. Maar dat is niet zo, je raakt er vol van", lacht de zenleraar. "Je gedachten gaan zweven en daardoor komen juist heel veel nieuwe dingen boven. Dat is goed, alhoewel

20 minuten echt aan niets te kunnen denken wel het ultieme is wat je kunt bereiken. Een soort olympisch goud voor zenmonniken." Uiteindelijk na vele reizen naar Japan gaf Ritskes zijn baan aan de universiteit op en ging fulltime in zen. "Ik zie hier nog heel veel uitdagingen in. Zo ga ik eerdaags beginnen met zencursussen voor kinderen vanaf 6 jaar. In onze cultuur is het nog niet zo ingeburgerd, maar ik weet zeker dat er minder

agressie zal zijn als de jeugd zich leert concentreren én minder voor de televisie hangt." Ook het in lotushouding krijgen van professionele voetbalvallen is een absolute toekomstdroom voor Riens. "Ik zal beginnen een willekeurig topteam in Nederland. Ik weet zeker dat als ik die rustig krijg dat op het publiek zal uitstralen. Het kan het einde van de supportersrellen zijn", peinst de zenleraar. Ritskes krijgt enorm veel voldoening uit zijn werk. En niet alleen omdat een van zijn recentste pupillen zijn dartsbeker mede dankt aan hem. "Ik heb ooit een cursus gegeven aan allemaal accountants van KPMG. In hun verslag stond uiteindelijk: We hebben onze targets ruim gehaald, maar bovendien we hebben het afgelopen jaar enorm veel gelachen. Kijk daar doe ik het dus voor."