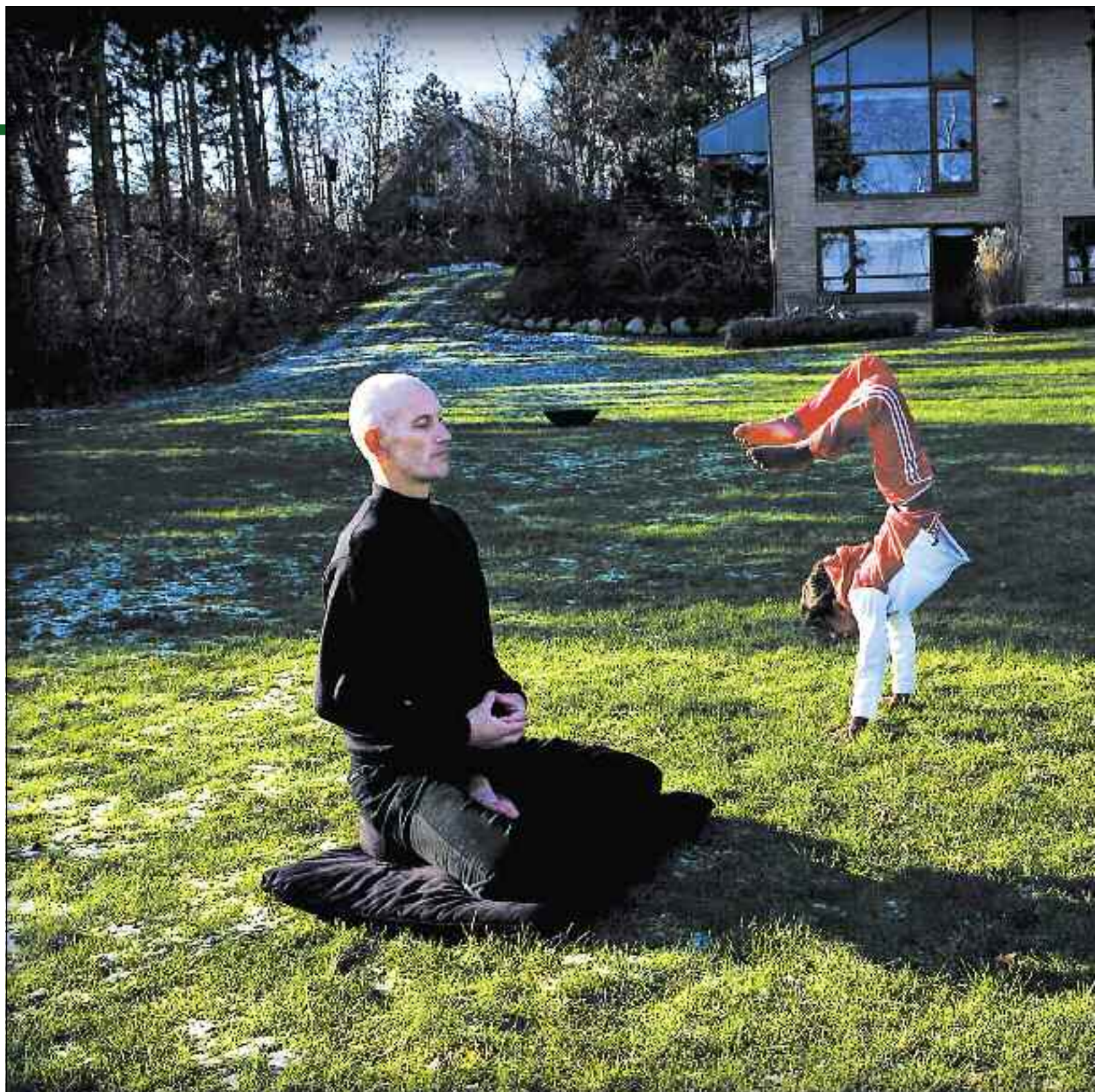


I siddestilling kommer meditationen hurtigt i gang. Fra venstre: Asger Knudsen, lærer og managementtræner, Zenmind, i baggrunden hans datter Amanda, 11 år, en glad gymnast, og Claus Beuchert, zenlærer og managementtræner. Foto: Jeannette Pardorf



Nærmest sovende til karr

Zen-meditation er i al sin enkelthed et utroligt stærkt værktøj til at hente energi til at tage kampen op med livets udfordringer. Flere og flere virksomheder bruger værktøjet som en del af personalepolitikken

AF KARSTEN JENSEN

De sidder der og sover med åbne øjne. Alligevel har de aldrig haft bedre styr på arbejdet – og for den sags skyld deres fritid. To gange tyve minutter om dagen på en pude har ændret deres dag.

Zen-meditation gør sit indtog på danske arbejdspladser. Den tussegamle meditationsform giver ro og fokus i en hæsbæsende hverdag.

Hos vindmølleproducenten Vestas har man ligefrem gjort det til en del af personalepolitikken.

»Det er et tilbud, som alle ansatte i Vestas kan bruge, hvis de har lyst. Og så er det en fast del af vores uddannelsesforløb for de unge ledere,« siger talentmanager i Vestas Anni Vind Frandsen.

Hun var selv med til at starte projektet op i Vestas.

Zen-meditation er i al sin enkelthed et utroligt stærkt værktøj til at få lidt kontrol med hverdagen og samtidig hente energi til at tage kampen op med livets udfordringer. Og netop derfor bruger flere og flere danske virksomheder zen-meditation som en del af deres personalepolitik.

»Vi var fire ledere, der gennemgik et kursusforløb i Zenmind, og udbyttet var så stort, at vi fik det gjort til noget, alle i Vestas skulle have glæde af,« siger Anni Vind Frandsen.

To gange om dagen

Ligesom mange andre sidder Anni Vind Frandsen to gange om dagen på en pude og stirrer ned i gulvet, mens hun tæller vejtrækninger til ti, hvorefter hun begynder forfra.

Det er ikke så meget stress, hun har kæmpet med.

»Jeg har altid multitasket, og nogle gange er det blevet lidt for meget. Meditationen er med til at skabe bedre fokus og udelukke tanker, som ikke er relevante for det, jeg foretager mig,« forklarer hun.

Korslagte ben

Det samme gælder Heini L. Asmann, som er sektionschef i TDC Mobil A/S. Han møder tidligt om morgenen og sætter sig i et roligt hjørne med korslagte ben og ovalformede hænder foran navlen.

»Siddestillingen og måden, man tæller på, gør, at jeg forholdsvis hurtigt kommer i gang med at fokusere på min meditation. De daglige meditationer er med til at sørge for, at jeg er til stede, der hvor jeg er. Det betyder meget at kunne være til stede, når man går til mange møder hver dag,« siger Heini L. Asmann.

Efter ganske få uger vil man ople-

ve, at der kommer bedre styr på de hundredvis af tanker og bekymringer, der hver dag strømmer igennem hovedet. Meditationerne har den yderst gavnlige effekt, at man opdager, at mange af de tanker, man slås med i det daglige, slet ikke er relevante mere. Ved at lade dem komme frem under meditationen – uden at gøre noget aktivt ved dem – vil de bekymrende tanker efterhånden opløses og skabe mere plads i hjernen. Det kaldes populært for bobleteorien og fungerer på den måde, at man under meditationen lader hjernen producere så mange informationer/tanker – bobler – den overhovedet kan. Gode og mindre gode bobler strømmer igennem hovedet, og alle disse bobler tager plads op for nye oplevelser, så vi har sværere ved at overskue tingene, lære nyt og være effektive.

Alle boblerne registreres blot under de daglige meditationer, og



Asger Knudsen har tidligere været med i toppen af dansk og skandinavisk erhvervsliv. Nu har han helliget sig arbejdet med at hjælpe andre til et bedre liv via meditationens kunst.
Foto: Jeannette Pardorf

Meditation foregår med ovalformede hænder.
Foto: Jeannette Pardorf



Meditation – sådan

- Det kan næsten ikke blive mere enkelt. Man sætter sig på en pude på gulvet to gange 20 minutter om dagen og trækker vejret dybt og i et roligt tempo. Eneste betingelse: Man må ikke røre på sig, selv om benene bliver stive, eller det klør på næsen. Det handler nemlig om fokusering. Efter nogle uger med daglig meditation vil man opleve, at de to gange 20 minutter ikke tages fra hverken tiden foran fjernsynet eller arbejdet med at gøre karriere. Nej, tiden kan ofte tages fra søvnen, og man vil opleve, at man ikke alene bliver mere klar i sine tanker, man vil også få en bedre søvn og få mere energi, så man kan komme tidligere ud af dynerne.
- **Stilling:** Siddende på gulvet, allerhelst i lotusstilling, med korslagte ben, eller hvordan man nu kan holde ud at sidde i 20 minutter. Ryggen er rettet, så man ikke spænder for meget i musklerne. Hænderne holdes lige foran navlen med venstre hånds fingre hvilende på højre hånds fingre og tommelfingrene let mod hinanden – nærmest som en oval.
- **Metode:** Man sidder med øjnene halvt åbne, halvt lukkede og lader blikket hvile på gulvet foran sig uden at være fokuseret på et bestemt punkt. Stil uret eller mobilen på alarm efter 20 minutter, så man er fri for at tænke på tiden. Fokuserer på at få udånderne så dybt ned i bugen som muligt. Udånderne tælles fra ét til ti og så forfra – og når man glemmer sin tælling, startes blot forfra.
- **Tanker:** Alle tanker er velkomne, men fokuser ikke på dem. Når en tanke er konstateret, fokuseres blot på åndedrættet og tælling igen.
- **Godt råd:** Meditationen er så enkel, at man i princippet kan starte på stuegulvet derhjemme. Men et meditationskursus gør underværker. Specielt fordi det ofte er kombineret med teorien bag og mere eller mindre coaching.

ierens tag

der ved sker der en langsom udskilning, så den viden eller læring, der er i boblerne, bliver lagret det rigtige sted i hjernen. Resten opløses, efterhånden som man konstaterer, at de ikke er værd at bekymre sig om. Al den viden og værdifulde information, som gemmer sig i boblerne, bliver som nævnt lagret, så de kan trækkes frem på et senere tidspunkt, når det bliver nødvendigt. Bobleteorien gør, at folk forholdsvis hurtigt får en god fornemmelse af, hvad meditationerne gør godt for, og de bliver derved bedre til at fokusere på det, der er hverdagens virkelige og relevante udfordringer.

Kursustilbud

Asger Knudsen har selv været med i toppen af dansk og skandinavisk erhvervsliv i en lang årrække og har nærmest droppet karrieren for at hjælpe andre på vej.

»Som erhvervsleder havde jeg en

utrolig stor glæde af mine daglige meditationer, og fandt efterhånden ud af, at det i virkeligheden er meditation, jeg gerne vil arbejde med fremover,« siger Asger Knudsen.

Han valgte derfor at indgå i virksomheden Zenmind sammen med Claus Beuchert og hollandske Rients Ritskes.

Virksomheden udbyder i dag kurser både til enkeltpersoner og som pakker til arbejdspladser og oplyser, at listen vokser uge for uge.

»Min erfaring som erhvervsleder fortæller mig, hvor vigtigt det er at have et effektivt middel til at stressere hjernen af med, hvis man skal bevare fokus og effektivitet og samtidig undgå, at man brænder ud i en tidlig alder,« forklarer Asger Knudsen.

Mere information om Zen meditation kan hentes på www.zenmind.dk

karsten.jensen@borsen.dk