

Paul Loomans (61) werd door de samenstellers van de Campus het aanbod binnengesmokkeld. Want een programma 'Tijdsurfen' van een zenmonnik, zaten journalisten daar wel op te wachten?

Tekst: Madelon Meester Foto's: Sanne De Wilde

'Als je iets gaat doen wat vies is, trek je handschoenen aan'

Het pakte goed uit, blijkt uit de feedback van de deelnemers. Ze waarden Loomans voor zijn 'nuttige tips om het werk efficiënter, geconcentreerder en met meer plezier te doen'. Maar vergis je niet: tijdsurfen is iets heel anders dan tijdmanagement. 'Misschien willen jullie even iets nuttigs doen, voordat we gaan beginnen?' Paul Loomans rent naar zijn plaats. 'Ik heb me een beetje moeten haasten om hier naartoe te komen, dus ik heb geen tijd gehad om goed te eten. Jullie vinden het wel goed als ik even een broodje eet tussendoor, hè?' Hij propt een boterham in zijn mond en leest ondertussen een tijdschrift. 'Oh, een Facebookberichtje!', zegt-ie, en pakt zijn smartphone erbij. Zo ongeveer begint een programma tijdsurfen van Paul. Hij speelt de man die hij ooit was. Gehaast, gestrest en altijd bezig met wat er allemaal nog moet gebeuren. In zijn ruime kantoor in Amsterdam-Oost, waar het interview plaatsvindt, is daar weinig van voor te stellen. Een grote tafel met stoelen, een boekenkast en een keukenblokje zijn de weinige attributen in de ruimte. 'Netjes hier', merk ik op. 'Ik heb net snel alles opgeruimd voordat je kwam, hoor', zegt hij lachend. Wie in deze Campuskrant leest over een programma tijdsurfen, gegeven door een zenmonnik, zou makkelijk kunnen denken dat het een zweverig

gebeuren is. Maar dat valt mee; met het boek 'Ik heb de tijd', waarin Loomans de zeven aanwijzingen van het tijdsurfen uiteenzet, won hij in 2013 de prijs voor het beste spirituele boek, maar de jury roemde het juist om de 'terughoudende wijze waarop hij zijn eigen spirituele bron, het zenboeddhisme, hierin liet meeklinken'. Het was tien jaar geleden dat Loomans besloot dat het anders moest. Hij was acteur, speelde in een jeugdvoorstelling die het land doortrok, en ging vaak om zeven uur 's ochtends van huis om daar pas om acht uur 's avonds weer terug te keren. Daarnaast was hij verantwoordelijk voor het European Zen Center in Amsterdam en had hij ook nog zijn gezin, met kinderen van toen vier, zes en dertien jaar. 'Het was druk in mijn hoofd. Ik maakte continu lijstjes met dingen die ik nog moest doen.' Vreemd, realiseerde Loomans zich, want tegelijkertijd beoefende hij al jaren zenmeditatie en daarbij gaat het juist om - Loomans' woorden - 'stilstaan en nietsdoen'. Hoe kwam het dan dat hij buiten de zenbeoefening helemaal niet zen was? 'Blijkbaar was er nog een slag te maken. Het uitgangspunt van mijn onderzoek was of ik kon werken en leven vanuit rust.' En dus ontwikkelde hij het



‘Maar de intuïtie, waar zit die? Hoe werkt die, wat gaat-ie kiezen, wat gaat-ie doen? Het is een stap in het onzekere’

tijdsurfen, al zegt hij zelf liever dat hij het ontdekt heeft. Want volgens de zenmonnik heeft hij niets nieuws bedacht, maar beschrijft hij onze natuurlijke manier van doen.

Geen tijdmanagement

Tijdsurfen leert hoe je slimmer kunt omgaan met de tijd, maar is nadrukkelijk geen tijdmanagement. ‘Bij tijdmanagement leer je hoe je efficiënter kunt zijn in het afwerken van taken, maar de voldoening die we halen uit het afstrepjen op een lijstje is een beetje fake’, aldus Loomans. ‘Zo van: kijk eens hoeveel dingen ik heb gedaan vandaag. Veel belangrijker is hóe je ze hebt gedaan.’ Tijdsurfen gaat uit van zeven aanwijzingen, zoals: doe één ding tegelijk en maak het af, schep witjes tussen je activiteiten (momenten waarop je je concentratie loslaat) en sta stil bij wat je doet en aanvaard die handeling. Dat laatste zorgt er volgens Loomans voor dat je zelden nog iets met tegenzin doet. ‘Bij een moeilijk of vies karweitje is het van belang hoe je erin stapt en dat je je goed voorbereidt. Als je iets gaat doen wat vies is, dan trek je handschoenen aan.’

De inspiratie voor die aanwijzing haalde hij uit het zenboeddhisme. Elk jaar gaat hij met zijn familie een maandlang op zomerkamp naar een boeddhistische tempel in Frankrijk. Iedereen heeft daar een functie, zo is Loomans tuinman en zijn vrouw – in het dagelijks leven juist tuinvrouw – regelt er de ontvangst van de gasten. ‘Het schoonmaken van de toiletten is bij de tempel net zo’n normale taak als helpen met koken of het regelen van een feest. Het maakt niet uit wat je doet, je kunt alles met aandacht doen: dan geeft het voldoening.’

Loomans was 23 jaar en woonde in Parijs om een mimeopleiding te volgen, toen hij het zenboeddhisme ontdekte. ‘Ik was altijd al spiritueel geïnteresseerd. Na de middelbare school heb ik een jaar theologie gestudeerd, maar dat vond ik zo saai, zo doods, het sprak me helemaal niet aan. Ik was op zoek naar: wat is nou het echte geloof? In Parijs gaf iemand mij een boek over zen, ik ben het gaan lezen en vervolgens gaan beoefenen op mijn zolderkamertje.’

Een paar jaar later liet Loomans zich wijden tot zenmonnik. Zijn ouders, die katholiek waren, moesten daar aanvankelijk aan wennen. ‘Ik scheerde mijn hoofd kaal en droeg tijdens het beoefenen van de zen een monnikskleed. Dat was voor hen heel vreemd en oosters allemaal.’ Het kale hoofd is er nog steeds, maar verder is er weinig dat verraadt dat Loomans een zenmonnik is. Hij heeft een driedagenbaardje, draagt

een spijkerbroek met daarboven een lichtblauw gebreid vest en op zijn neus prijkt een bril met dun montuur, waarachter vriendelijke bruine ogen schuilgaan.

Intuïtie

‘Het allerbelangrijkste bij tijdsurfen’, zegt Loomans op rustige toon, zijn woorden zorgvuldig kiezend, ‘is dat intuïtie de plek krijgt die het toebehoort. Eigenlijk hebben we in onszelf een radar zitten, die veel beter met de tijd weet om te gaan dan ons hele ratio. Einstein zei al dat de ratio de dienaar van de intuïtie is, maar we weten het zo te keren dat we het andersom doen.’ Dat komt volgens de zenmonnik omdat het lastig is op je intuïtie te vertrouwen. ‘De ratio lijkt heel duidelijk te zijn en veel te kunnen. Je kunt ermee analyseren, iets begrijpen en de ratio houdt ook in: veel praten met jezelf. Het geeft vertrouwen als je dingen in je hoofd kunt herhalen. Maar de intuïtie, waar zit die? Hoe werkt die, wat gaat-ie kiezen, wat gaat-ie doen? Het is een stap in het onzekere.’

Om te leren op onze intuïtie te vertrouwen, moet je volgens Loomans eerst onderzoeken wanneer je je gevoel al gebruikt. ‘Vaak heb je een grote stap in je leven gevoelsmatig al genomen – is dit de persoon met wie ik wil leven of niet?’ Verder kun je alleen maar leren vertrouwen op je intuïtie door te experimenteren. De taken die je wilt doen, moet je ‘invoeren in je onderbewuste’. Dat houdt in: de activiteiten visualiseren in je hoofd. ‘Je neemt je voor dat je iets gaat doen, zonder te zeggen wanneer je dat doet. Dat maakt dat de intuïtie vrij kan navigeren en bepaalt welke taak je wanneer uitvoert. Het gevolg daarvan is dat je alles op het juiste moment doet, wanneer je er voor in de stemming bent.’ Lijstjes worden daarmee vrijwel overbodig, want de taken die je moet doen, zitten in je hoofd, aldus Loomans. Toch adviseert hij de dingen die je écht niet mag vergeten, wel op te schrijven. Zelf ging hij daarmee eens de mist in toen hij nog acteur was en alle lijstjes had verscheurd. ‘Ik moest klittenband kopen, dat was heel belangrijk voor het stuk dat we speelden, maar

‘Als je intuïtie vrij kan navigeren en kan bepalen welke taak je wanneer uitvoert, doe je alles op het juiste moment, wanneer je ervoor in de stemming bent’



Paul Loomans: ‘Sta stil bij wat je doet en aanvaard die handeling. Zo doe je zelden nog iets met tegenzin.’

Paul Loomans (61)

• Studeerde **theologie** aan de Radboud Universiteit Nijmegen

• Volgde de opleiding **docent dramatische expressie** in Utrecht en de opleiding ‘mime corporel’ in Parijs

• Laat zich in 1980 **wijden tot zenmonnik**

• Van 1980 tot 1990 op tour met zijn gezelschap **Théâtre Corps Acteur**

• Van 1995 tot 1997 docent aan de **Nationale Balletacademie**

• Van 1995 tot 2004 regisseur bij **Rigolo Swiss Nouveau Cirque**

• Sinds 1995 verantwoordelijk voor het **European Zen Center**

• Van 1997-1999 docent aan de **Theaterschool in Amsterdam**

• Van 2009 tot 2014 coach en trainer van leerkrachten in het **omgaan met stress**

• Richt in 2013 zijn bedrijf **de Stressontknooping** op en wint met zijn boek ‘**Ik heb de tijd**’ de prijs voor het beste spirituele boek

• **Woot samen** met zijn vrouw Sonja, zoon Noah (16) en dochter Ebony (14) in **Amsterdam-Oost**. Zijn oudste dochter Dolly (23) is het huis uit

ik was het vergeten. Bijna liep de voorstelling in het honderd. Vanaf dat moment ben ik toch weer dingen gaan opschrijven, alleen gebruik ik een lijstje anders. Ik bekijk het eerst goed, leg het weg en achteraf controleer ik of ik niets ben vergeten.’

Veel minder stress

Op dit moment schrijft Loomans aan zijn tweede boek dat over emoties zal gaan en de stress die daar bij komt kijken. ‘Een emotie als verdriet vinden we onprettig en daarom stoppen we het weg. Terwijl je dat gevoel juist moet aanvaarden en door je heen moet laten gaan. De emotie verdriet is bedoeld om een verdrietige gebeurtenis te verwerken.’ Loomans – die naar eigen zeggen zelf stressgevoelig is – vindt stress een fascinerend onderwerp. ‘Ik geloof dat stress de oorzaak is van veel ziekten en leed. Ik hoop dat ik een bijdrage kan leveren aan hoe je met minder stress kan leven.’ Maar kan stress niet ook functioneel kan zijn? Bijvoorbeeld door de druk van de deadline te voelen? Nee, zegt Loomans resoluut. ‘Op zo’n moment schakel je de turbostand in je lichaam in en die is er alleen voor noodgevallen. Je mag het gerust een aantal keer doen, maar als je het systematisch doet, sloop je jezelf.’