

## Ook de Amsterdamse Politie loopt warm voor meditatie

### Bedrijfseconoom wordt meditatieleraar

Mark Teijgeler (32) is een van de vier jonge ondernemers die samen *ABC van Meditatie* oprichtten. Daarin wilden ze hun ervaring in het bedrijfsleven combineren met passie, zingeving en avontuur. De activiteiten bestaan uit het aanbieden van Nederlands grootste meditatiewebsite en het verzorgen van diverse meditatiecursussen, workshops, trainingen, presentaties, lezingen, clinics, en coaching voor zowel particulieren als het bedrijfsleven. In de trainingen en de aanpak van *ABC van Meditatie* combineert Mark zijn meditatiekennis en ervaring met zijn jarenlange ervaring in het bedrijfsleven en de topsport. Tijdens zijn studie bedrijfseconomie heeft Mark aan wedstrijd-windsurfen gedaan in de Nederlandse surftop en na zijn afstuderen heeft hij jarenlang als *investment banker* gewerkt in de hectische *dealingroom* van de ABN AMRO Bank. Al van jongs af heeft Mark zich bezig gehouden met yoga en meditatie. Vooral als hobby, maar ook als een methode om meer optimaal te studeren, werken, sporten en relaxen. Met de oprichting van *ABC van Meditatie* is het Mark gelukt om van zijn hobby zijn beroep te maken. In zijn visie is mediteren niets zweverigs, vaags of alternatiefs. 'Meditatie is vrijheid, kracht, bij jezelf blijven en vooral ook heerlijk ontspannen en genieten. Voor de één betekent dat effectiever omgaan met stress, voor de ander



beter deze zo min mogelijk te sturen of te beïnvloeden. *Go with the flow*, maar wel met volle aandacht. Als de gedachten afdwalen naar iets anders dan de mantra, neem dat waar en keer rustig terug naar de mantra. Ga zo door tot het einde van de meditatie. Breng dan langzaam de aandacht terug naar de rest van het lichaam en de geluiden in de kamer. Beweeg een beetje, stretch de spieren wat en open de ogen. Klaar!

### 3 Bodyscan meditatie

De bodyscan wordt liggend uitgevoerd en is een aanrader voor het slapen gaan of voor wie 's nachts wakker ligt. Deze oefening leert u om steeds gemakkelijker te ontspannen en beter om te gaan met pijn of andere lichamelijke ongemakken.

Ga liggen, sluit de ogen en komt tot rust. Richt alle aandacht op het voorhoofd: probeer de huid te voelen, tintelingen en eventuele spanningen waar te nemen en ontspan dan het voorhoofd met een ademha-

ling of in gedachten.

Doe dit zelfde één voor één met de neus, oren, ogen, wenkbrauwen, kaak, mond, lippen en huid van het gezicht en achterhoofd. Als het niet lukt om het betreffende lichaamsdeel te voelen probeer er dan aan te denken of er een mentale voorstelling van te maken.

Richt dan de aandacht op nek, hals, sleutelbeenderen, schouders, bovenarm, elleboog, onderarm, hand en vingers. Ga alles, links en rechts, één voor één af. Telkens als de gedachten afdwalen terugkeren naar de oorspronkelijke focus.

Richt de aandacht op borst, middenrif, buikspieren, bovenrug, onderrug, ruggengraat. Merk de verschillen tussen de verschillende gebieden op. Observeer waar spanning zit en hoe deze gebieden reageren op ontspanning. Geef op dezelfde manier aandacht aan bekken, geslachtsdelen, billen en aan beide bovenbenen, knieën, onderbenen, enkels, voeten en tenen. Breng dan langzaam de aandacht terug naar de rest van het lichaam en de geluiden in de kamer. Beweeg een beetje, stretch de spieren wat en open de ogen. Klaar! (Of houd ze dicht en slaap lekker...)

beter functioneren of met meer aandacht en plezier genieten van het leven.'

De toegankelijke aanpak van *ABC van Meditatie*, waarin iedereen op een ongedwongen en hedendaagse wijze kan leren mediteren, lijkt aan te slaan. Niet alleen hebben honderden mensen al deelgenomen aan één van de meditatieworkshops, maar ook het bedrijfsleven lijkt steeds vaker warm te lopen voor meditatie. De Amsterdamse Politie, de Vrije Universiteit van Amsterdam en Schiphol zijn maar een paar namen uit het klantenbestand. In elke workshop worden er wel een paar sceptische deelnemers totaal verrast door de werking en de filosofie van meditatie en dat is nu precies wat Mark de meeste voldoening geeft. 'Niets is leuker dan mensen die totaal geen ervaring met mediteren hebben enthousiast te

zien worden door een paar eenvoudige oefeningen.'

Op [www.abcvanmeditatie.nl](http://www.abcvanmeditatie.nl) kunt u nog veel meer informatie vinden over meditatie, meditatietechnieken, voordelen, producten, cursussen, gezondheid en moderne spiritualiteit. Bovendien verzorgt *ABC van Meditatie* op hedendaagse wijze meditatie-trainingen door heel Nederland. Voor € 40,- leert u in een middag de basisbeginselen van meditatie en krijgt u de kans om verschillende technieken te oefenen. Mail naar [info@abc-van-meditatie.nl](mailto:info@abc-van-meditatie.nl) of bel 020 6716824.

Illustraties komen uit het boek *Prince of Dharma, The illustrated life of the Buddha*, ISBN 1-886069-38-7. Uitgeverij Allmedia.