

Stilte alstublieft

Management en meditatie. Voor **Herman Wijffels**, **Jeannette van den Ingh-van Wijk** en **Mark Teijgeler** horen ze bij elkaar. Het maakt ze rustiger, bewuster en meer gefocust. 'Ik weet zeker dat meditatie me helpt vrijer en breder te denken.'
Tekst: Monique van de Sande, fotografie: Erik Hijweege

Mark Teijgeler (42)

Werkte na zijn studie bedrijfseconomie als investment banker bij ABN Amro en NIB Capital, brandde af en bloeide weer op door meditatie op basis van mindfulness.

Inmiddels heeft hij sinds tien jaar zijn eigen bedrijf: ABC-van-Meditatie.

Mijn eerste meditatieoefening leerde ik op mijn 16de van mijn moeder, die een cursus Transcendente Meditatie had gevolgd. Ik deed windsurfwedstrijden in die tijd, en zat op school net voor een paar mondelinge examens, dus een beetje ontspanning kon ik wel gebruiken. Eigenlijk was die oefening meer een trucje: met je ogen dicht een woord in jezelf herhalen en zo je aandacht afleiden van je denken.'

'Het trucje werkte best goed en heeft me ook in mijn studietijd geholpen. Ik merkte dat ik er beter door kon focussen. Veel verder dan dat kwam het niet, totdat ik acht jaar na mijn afstuderen min of meer vastliep in de bankwereld. Als investment banker hield ik me bezig met de verkoop van complexe producten zoals derivaten. Soms behoorlijk spannend, maar in slappe tijden zat ik me te vervelen. Van de weeromstuit ging ik fanatieker sporten dan ooit, terwijl die verveling al bakken energie kostte. Dat resulteerde in sportblessures en zware RSI-klachten.'

'In een poging het tij te keren ben ik yoga gaan doen en veel gaan lezen over ontspanning en meditatie. Zo ontdekte ik mindfulness, dat je leert met volle

aandacht én al je zintuigen in het hier en nu te zijn. Ik zat in die tijd muurvast in mijn hoofd, dus dat kwam enorm bij me binnen. Ik was zo enthousiast dat ik een opleiding tot yoga- en meditatie-leraar ben gaan volgen.'

'Uiteindelijk heb ik een sabbatical genomen. Ik wilde meer reizen, meer mediteren en vooral weer fit en gezond worden. Toevallig waren een paar oude vrienden in die tijd bezig met een internetstart-up. Ze maakten websites over allerlei aansprekende vaardigheden, uitgelegd voor dummies. Op hun verzoek heb ik teksten voor de website 'ABC van meditatie' geschreven. Dat werd een bizar succes. Binnen de kortste keren werd ik gevraagd een cursus te geven voor de Amsterdamse politie. Niet lang daarna werkte ik voor grote opdrachtgevers als Rabobank, ABN Amro, KLM, KPMG en de ministeries van Justitie, Financiën en Verkeer en Waterstaat.'

Niet tobben

'Ineens was ik zelfstandig ondernemer met een succesvol bedrijf. De eerste jaren werkte ik zeven dagen per week. Jezelf voorbijrennen is natuurlijk allesbehalve mindful. Zes jaar geleden heb ik mijn koers verlegd: minder trainingen geven, meer ruimte voor reflectie en creativiteit. Ambitie zal voor mij altijd

een valkuil blijven, al weet ik inmiddels dat je het meest bereikt vanuit intuïtie en ontspanning en niet vanuit wilskracht, zoals ons altijd wordt geleerd.'

'Op meditatiegebied heb ik geen vaste routine. Soms doe ik oefeningen, een andere keer ga ik zitten in de natuur. Korte meditaties door de dag zijn ook prettig. Bewust ademhalen, je lichaam voelen en de stoel waarop je zit. Dan merk je dat de muizenissen in je hoofd vanzelf naar de achtergrond verschuiven en je alertheid toeneemt. Het mooie is dat er steeds meer wetenschappelijke onderbouwing komt voor de positieve effecten van meditatie. Ze zijn zelfs op een MRI-scan te zien.'

'Voor mij betekent mindfulness in de eerste plaats vrijheid. Niet tobben over het verleden of de toekomst, niet oordelen over het heden, maar openstaan voor de dingen die op je afkomen. Dat ik tegenwoordig minder hecht aan meditatieoefeningen, komt doordat mindfulness onderdeel is geworden van mijn bewustzijn. Een afsluitende fase, die ik ook anderen wil laten ervaren. In het zakenleven zie ik nu nog te veel mensen die meditatie gebruiken om succesvoller te worden, of omdat ze het anders niet trekken, terwijl het gaat om het vinden van een natuurlijke balans. Meditatie is veel meer dan een trucje.'

'Soms doe ik oefeningen, soms ga ik zitten in de natuur. Even kort bewust ademhalen is ook al prettig'



Zij mediteren ook!
Internationale stilte-adepten

Mark Bertolini
De ceo van Aetna, een grote ziektekostenverzekeraar in de VS, laat

zijn 49.000 werknemers mediteren. Naar verluidt daalden de kosten door

ziekteverzuim bij Aetna met 7% en nam de productiviteit toe.

Ray Dalio
De Beatles brachten de oprichter van Bridgewater, met een belegd

vermogen van 122 miljard 's werelds grootste hedgefonds, aan het

mediteren. Dalio doet dat nu al meer dan 45 jaar twee keer per dag. →



Jeannette van den Ingh-van Wijk (64)

Was ruim vijftien jaar directielid en vijf jaar algemeen directeur van glasgroep Spliet & De Waal Buchsbaum. Ze werd in 2003 uitgeroepen tot Zakenvrouw van het Jaar.

Inmiddels is ze sinds tien jaar zelfstandig leiderschaps- en teamcoach. Meditatie brengt haar in gesprek met haar 'betere ik'.

Ik ben de jongste uit een katholiek gezin. Als kind had ik een enorme band met God, of Onze Lieve Heer, zoals wij Hem noemden. Elke dag als ik op weg naar school langs de kerk liep, zei ik Hem gedag. Dan had ik het idee dat Hij teruggroette, en daar voelde ik me senang bij. Ik denk dat ik vanuit het gesprek met Hem ben overgegaan naar een gesprek met mezelf, in mezelf, en dat is stiller en stiller geworden.'

'Mijn eerste kennismaking met meditatie was in een religieuze context. Toen ik halverwege de dertig was, ging ik samen met een schoonzusje af en toe een paar dagen in een klooster logeren, en dan mee in dat ritme van zeven keer bidden per dag. De beste herinneringen bewaar ik aan de vrouwelijke trappisten in Berkel-Enschot, een contemplatieve zwijgende orde. Ik was in die tijd moeder van een jong gezin en beginnend zakenvrouw. Zo ambitieus als wat, en dat ben ik nog steeds. Maar in die stilte vond ik iets wat waardevoller was dan op volle kracht doorjakkeren.'

'Het was niet meteen makkelijk mijn gedachten los te laten en stil te staan bij mezelf. Voordat je het weet, zit je toch weer te denken aan dat lastige gesprek van gisteren, of: zal ik toch rode vloerbedekking nemen? Na die kloosterbezoeken heb ik ook nog aardig wat meditatie-trainingen gevolgd, met wisselend succes. Soms wilde ik het liefst hard

weglopen, maar andere keren voelde ik me onwijs gelukkig. Dat had te maken met inzicht krijgen. Als je goed naar jezelf luistert, weet je exact waarvoor je op aarde bent, ook al bak je er soms weinig van. Die feilbaarheid onder ogen zien en accepteren, daar kan meditatie geweldig bij helpen.'

Bekijk het maar!

'Onze Lieve Heer was vroeger voor mij een soort aardige buurman. Lekker concreet, of noem het voor mijn part simplistisch. Ook bij meditatie hou ik niet van zweverigheid of moeilijk doen. Jezelf relativeren is juist een belangrijk facet. Ik moet altijd wel lachen als ik, voordat ik in mezelf afdaal, nog even een rondje maak door mijn hersenpan. Daar heerst toch altijd een drukte rond allerlei onbenulligheden! Ik ben ook een fan van de twee-minuten-meditatie, even snel tussen twee verantwoordelijke gesprekken door. Voeten op de vloer, ogen dicht, handen open, en alleen mijn ademhaling volgen. Dan wordt het helemaal rustig in me.'

'Meditatie betekent dat je bij je kern komt. In mij zijn er twee Jeannettes, zeg ik altijd: een met een kleine letter en een met een hoofdletter. De eerste staat midden in de praktijk van alle dag. Ze zit fijn te werken, praat gezellig bij met een vriendin, maar als het tegenzit, kan ze ook manipulatief zijn of denken: bekijk het maar! De andere Jeannette

houdt het basisprincipe in de gaten: "Wat gij niet wilt dat u geschiedt, doe dat ook een ander niet." Als kleine Jeannette uit de bocht dreigt te vliegen, is er altijd grote Jeannette, die wijsheid biedt en vooral ook nederig maakt.'

'In mijn tijd als ceo heb ik soms lastige beslissingen moeten nemen. Ontslagen, promoties die niet doorgingen. Dan weet je dondersgoed dat je andere mensen raakt. Op die momenten was het goed de stilte op te zoeken en te rade te gaan bij mijn betere ik, zodat ik er zeker van was dat ik zuiver handelde.'

'Tien jaar geleden heb ik het roer omgegooid en heb ik een eigen bedrijf opgericht als leiderschapscoach. Van ceo naar zzp'er is een hele stap, maar dit is waarvoor ik op de wereld ben, dat weet ik zeker. Ik begeleid familiebedrijven en andere ondernemingen bij complexe processen. De mensen die bij me aankloppen, zijn echte ondernemers: nuchter en hands-on. Niet het type om tegen te zeggen: "U moet dringend gaan mediteren!" Ik ben sowieso geen missionaris. Toch kom ik altijd uit bij vragen die je pas echt kunt beantwoorden als je afdaalt in jezelf: "Ben je gelukkig met wat je doet? Hoe raakt dat probleem je persoonlijk en hoe ga je daarmee om?" Streef niet alleen naar perfectie, maar omarm ook je eigen feilbaarheid, denk ik vaak. Want de beste leider is iemand die zichzelf goed kent.'

'Het was niet makkelijk mijn gedachten los te laten. Al snel zit je toch weer te denken aan dat lastige gesprek van gisteren'

Diverse sporters

Basketballers Kobe Bryant en Michael Jordan, golfer Tiger Woods en

oud-tennisser Ivan Lendl kunnen zich door meditatie beter concentreren.

Steve Jobs

De in 2011 overleden oprichter van techbedrijf Apple mediteerde nagenoeg

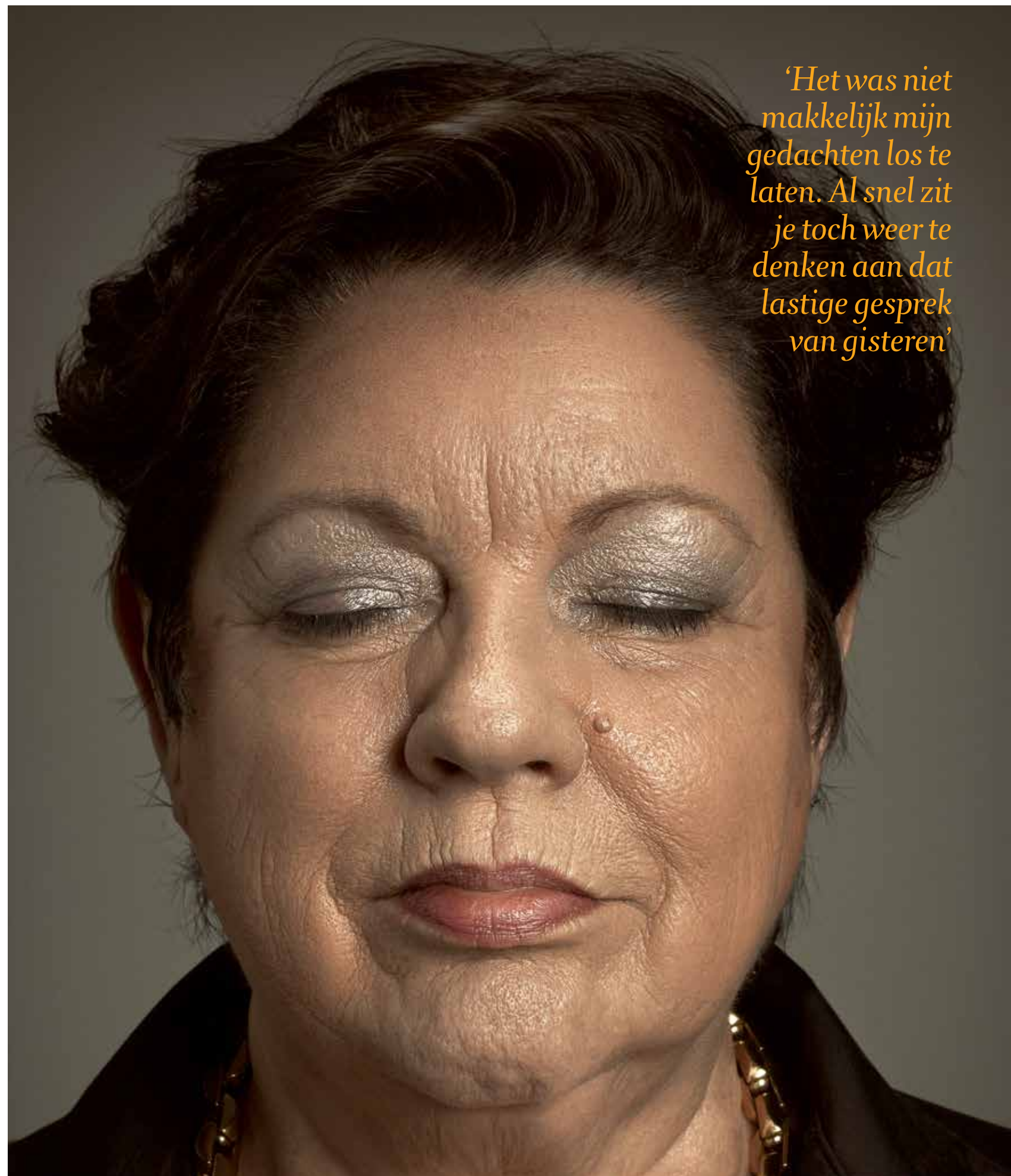
zijn hele leven. Jobs beoefende zogeheten zen-meditatie.

Russell Simmons

Hiphop-tycoon en mede-oprichter van platenlabel Def Jam Records Russell Simmons doet al jaren aan transcendentie meditatie.

Arianna Huffington

De oprichter en hoofdredacteur van The Huffington Post ging haar burn-out met meditatie te lijf. Begint elke dag met 20-30 minuten meditatie. →



Herman Wijffels (72)

Was onder andere voorzitter van de hoofddirectie van de Rabobank, voorzitter van de SER en bewindvoerder bij de Wereldbank.

Sinds 2009 is hij verbonden aan de Universiteit Utrecht als hoogleraar duurzaamheid en maatschappelijke verandering. Hij beoefent al meer dan 25 jaar zen-meditatie.

‘Eind jaren tachtig – ik was nog niet zo lang voorzitter van de Rabobank-directie – raakte ik onverwacht mijn naaste collega kwijt.

Hij overleed tijdens een vlucht aan een hartstilstand. Een enorme klap, en bovendien was er niet onmiddellijk een vervanger, dus ik kreeg zijn taken erbij. In die periode kreeg ik behoefte aan een manier om rust te vinden in alle hectiek. Na een korte oriëntatie ben ik naar een zenleraar gestapt.’

‘Het spirituele was me niet helemaal vreemd. Ik zou bijna zeggen dat ik van nature geneigd ben tot reflectie. Als middelbare scholier ging ik al regelmatig naar een weiland in de buurt om languit liggend in het gras naar de leeuweriken te luisteren. Daar had ik mijn eerste eenheidservaringen: het besef dat al het bestaande uit een en dezelfde bron is voortgekomen, en dat ik binnen dat perspectief mijn eigen plaats had.’

‘De meditatiemethode die mijn zenleraar aanreikte, was betrekkelijk simpel. Ik leerde op zo’n kussentje te zitten met een rechte rug en mijn hoofd omhoog, en me in die houding te concentreren op mijn ademhaling. Als het goed is, merk je dan dat het gezoem van de dagelijkse beslommingen verstomt. In de stilte en de leegte gaan je intuïtieve kanalen ineens wijd open en komen er vanuit je onderbewuste verrassende ideeën en gezichtspunten omhoog die vaak ook heel relevant zijn.’

‘Meditatie maakt dat je even overstapt van de praktische werkelijkheid naar een observerende positie. Voor mij is het een soort verdiepte reflectie over mijn specifieke talenten en potenties, en hoe ik die het best kan ontwikkelen en inzetten om iets van dit leven te maken. Om pijnlijke knieën te vermijden mediteer ik allang niet meer op een kussentje, maar ik doe het in beginsel nog wel elke dag. Vanmorgen nog twintig minuten samen met mijn vrouw, gewoon op een eetkamerstoel, met de stem van een zenmeester op de iPad.’

Nieuw bewustzijn

‘Mijn reflectie richt zich over het algemeen op concrete vraagstukken. Je kijkt naar de verantwoordelijkheden die je draagt en de context waarin je opereert, en vraagt je af of je functioneren misschien anders en beter kan. Tijdens de kabinetsformatie 2006-2007 begeleidde ik als informateur de onderhandelingen tussen CDA, PvdA en ChristenUnie. Normaal gesproken stel je dan de overeenkomsten vast en buig je je verder over de verschillen, want die moet je zien te overbruggen. Maar ik voelde dat dat anders moest en besloot de spaden dieper in de grond te zetten aan de hand van twee gewetensvragen aan alle onderhandelaars: “Waarom zit je in de politiek?” en “Wat wil je bereiken voor dit land?” Dat leverde een onverwacht grote eensgezindheid op, en daarmee opvallend snelle onderhandelingsresultaten.’

‘Op dit moment naderen we een breuklijn in de tijd. Het industriële tijdperk loopt ten einde en de overheersende rol van het Westen is nagenoeg uitgespeeld. Dat dwingt ons tot een volledige heroriëntatie op de vraag hoe we moeten omgaan met deze planeet en alle leven erop. Mijn huidige werk draait in essentie om reflectie op deze thematiek en het delen van inzichten met andere mensen, onder wie studenten. Ik weet zeker dat meditatie me helpt vrijer en breder te denken.’

‘In dat licht is het jammer dat het reguliere onderwijs, ook het academische, nog voornamelijk rationeel geconditioneerd is. We sluiten mensen als het ware op in hun hoofd. Maar hier en daar bespeur ik gelukkig al kiemen van een nieuw bewustzijn. Bij leiderschapsprogramma’s is het bijvoorbeeld al vrij gangbaar de deelnemers eerst even tot zichzelf te laten komen, zodat ze zich beter kunnen openstellen. Ik ben ervan overtuigd dat de verbinding tussen ratio en intuïtie noodzakelijk is om heel te worden. En dat is weer een voorwaarde voor een leven in harmonie met elkaar, en met de aarde. Het begin is er.’

Meer lezen? Egbert Mulder en Johan Noorloos schreven ‘Vanuit stilte naar succes. Meditatie en inzichten voor leiders van de toekomst’. In het boek vertellen vooraanstaande leiders, onder wie Karel Noordzij, Peter Blom en Kees Zegers, over de rol die meditatie speelt in hun leven. Glorie Uitgeverij, €20.

‘Meditatie maakt dat je even overstapt van de praktische werkelijkheid naar een observerende positie’

Rupert Murdoch

De krantenmagnaat twitterde in 2013 dat hij probeerde transcendent meditatie onder de knie te krijgen.

Jeff Weiner

De ceo van LinkedIn maakt bewust werktijd vrij om te mediteren.

Weiner twitterde onlangs dat hij niet verbaasd zou zijn als 2015 het jaar

wordt waarin mindfulness en meditatie gemeengoed zullen worden.

Bill Ford

Groot voorstander en voorvechter van meditatie. In moeilijke tijden

keek de topman elke ochtend ‘met liefdevolle aandacht’ naar zijn dag.

Oprah Winfrey

De tv-persoonlijkheid mediteert elke dag twee keer twintig minuten. ←

