Margreet Groothuis doet al jaren mee aan de meditatieweekends. FOTO REYER BOXEM

Vipassana-lerares Jotika Hermsen en Ina Wind, gepensioneerd cursusleidster. FOTO WERRY CRONE

Mediteren om beter te worden in je werk

Niet de zoveelste bijscholingscursus, maar meditatie zorgt ervoor dat je beter wordt in je werk. Dat vindt een groep leidinggevende vrouwen die twee keer per jaar bij elkaar komt om te mediteren. En om te bespreken wat meditatie hun oplevert op de werkvloer. ”Iedereen verlangt naar leiders met inzicht.”

Eveline Brandt

De bel klingelt vriendelijk maar dringend door de gangen van het meditatiecentrum. Het is zes uur 's ochtends, hoog tijd om op te staan. Ongeveer vijfentwintig vrouwen van allerlei leeftijden begeven zich nog wat slaperig vanuit hun eenvoudige slaapkamers naar de lichte, ruime meditatiezaal. Ze buigen naar het serene beeld van de Boeddha en installeren zich op hun meditatiekussen of -bankje. Stilte. De eerste ochtendmeditatie is begonnen.

Door de grote glazen wand van de zaal is de opkomende zon te zien; talloze vogels en eekhoorns bewegen zich goedgemutst door de bomen rondom het centrum. Maar de vrouwen sluiten hun ogen en keren zich naar binnen. Drie dagen zijn ze hier bijeen om gezamenlijk te mediteren tijdens deze 'Vipassana retraite voor vrouwen in leidinggevende functies'. Twee keer per jaar, al 14 jaar lang, wordt zo'n weekend georganiseerd in de bossen van het Gooise Naarden, onder leiding van Vipassana-lerares Jotika Hermsen (79, zie kader) .

Margreet Groothuis (47) is een van de deelneemsters van het eerste uur. Ze probeert ieder jaar de twee lange weekenden, één in het voorjaar en één in het najaar, bij te wonen. ,,Vipassana meditatie", zegt zij bevlogen, ,,is als methode ongelooflijk helder en toepasbaar in mijn dagelijks leven – dus ook in mijn werk. In deze weekenden kan ik daarover uitwisselen met andere leidinggevende vrouwen. Het wordt steeds makkelijker om erover te praten met elkaar, en eigenlijk met iedereen. Begin jaren negentig werd het nog 'zweverig' gevonden." Inmiddels is dit drastisch veranderd; sommige werkgevers, zoals ministeries, betalen de retraite zelfs voor hun werkneemster.

Groothuis werkt als docent aan de Hogeschool Windesheim, en heeft daarnaast een eigen bedrijf. Ook thuis mediteert zij regelmatig. Wanneer zij in Naarden komt, treft ze dezelfde, vaste groep deelneemsters maar ook vaak nieuwe gezichten. Het netwerk heeft een open karakter en verwelkomt vrouwen die werken in de gezondheidszorg, in de advocatuur en het bedrijfsleven. Personeelschefs, ambtenaren, en ook vrouwen die een huishouden runnen doen mee. ,,Dat is ook een belangrijke vorm van leidinggeven", zegt Jotika Hermsen met een grote glimlach.

> ‘Het zal je niet altijd bevallen wat je tegenkomt als je gaat mediteren’

De frêle, vriendelijke Vipassana-lerares vertelt hoe zij vijftien jaar geleden de behoefte voelde om deze retraites, speciaal voor vrouwen in leidinggevende functies, te organiseren. Vipassana of 'inzichtsmeditatie' (zie kader) is juist voor leidinggevenden heilzaam en belangrijk, is haar overtuiging. En zij citeert met instemming haar eigen meditatieleraar Mettavihari, die aan het prille begin van het netwerk de deelneemsters toesprak met de woorden: “Jullie hebben allemaal veel gestudeerd, maar wat leiders écht nodig hebben is wijsheid." Hermsen: “Dat is zo waar. Ga maar zitten en kijk maar naar binnen. Alleen dan kun je wijzer worden, en ook uitgroeien tot wie je werkelijk bent."

Meditatie lijkt nu helemaal 'in', constateert Hermsen, maar wordt vaak gebruikt als een soort therapie: om rustig te worden, om te 'helen'. “Meditatie ís ook helend en brengt rust, maar dat is niet het einddoel. De Boeddha is geen *pleaser*; het zal je zeker niet altijd bevallen wat je tegenkomt als je serieus gaat mediteren. Dan kom je angst tegen, pijn, onrust. En de grote, existentiële vraag: Wie ben ik eigenlijk? Als je daarbij stil gaat staan in je meditaties, komen er antwoorden."

In dit netwerk, zegt Hermsen, kunnen de deelneemsters zichzelf ontwikkelen, én met elkaar de ontwikkelingen op werkgebied volgen. “Ze bespreken hier hoe ze Vipassana in hun leven en werk kunnen toepassen; het is dus ook een soort denktank."

Vraag Margreet Groothuis hoe zij Vipassana in haar leven en werk toepast, en ze raakt niet snel uitgepraat. “Het meditatieproces levert me enorm veel zelfkennis en zelfinzicht op", zegt zij. “In Vipassana ben je helemaal ontspannen en tegelijkertijd honderd procent alert, omdat je voortdurend actief aan het waarnemen bent. Alles wat bij jou naar boven komt – of het nu een gedachte is of een emotie – leer je op te merken zonder oordeel. Zodoende ga je zien wat er allemaal in je omgaat, zoals ergernis en boosheid en ongeduld.

Je zit op je meditatiekussen en verwelkomt alles wat er is – met acceptatie. En steeds als ik voor mezelf acceptatie heb kunnen voelen, neem ik die houding ook mee in het dagelijks leven. Dan merk ik hoe vriendelijk en met hoeveel rust ik met mensen kan omgaan – zónder te oordelen. Er is bijvoorbeeld een reorganisatie en de werknemers willen iets van de leidinggevende, maar de leidinggevende wil meer macht of voelt zich eenzaam. Mensen zijn gefrustreerd of boos, ze voelen zich niet gezien – dat gaat de hele dag door. Ik zie het en ik kan dat niet veranderen, maar ik kan er wel met steeds meer compassie naar kijken en luisteren."

Concreet merkt Groothuis dat zij hierdoor effectiever communiceert. “Ik kom veel sneller dan vroeger met mensen tot de kern. Zij voelen dat ik niet oordeel, dus hoeven ze zich niet eerst uitgebreid te gaan verdedigen of verantwoorden. Daardoor kunnen we direct bespreken waar het écht over gaat, of dat nu blijdschap, gekwetstheid of boosheid is. Ik merk dat dit mensen aantrekt. Een collega die een conflict heeft met een leidinggevende komt naar mij toe, maar die leidinggevende is ook welkom." Ja, lacht Groothuis, ze heeft het er maar druk mee. “Maar dat vind ik niet erg. Want dáár kan ik mijn kwaliteiten toevoegen."

Ina Wind, gepensioneerd cursusleidster en een van drijvende krachten achter het netwerk, zette voor het tienjarig jubileum de belangrijkste inzichten op papier die de deelneemsters door de jaren heen met elkaar hebben besproken: de 'parels' van het meditatieproces. Een greep daaruit: Minder bezig met anderen te willen behagen, en meer weten wat ik zelf zinvol vind. Minder ingrijpen en meer terughoudendheid. Geen voeding geven aan boosheid; minder gelijk willen hebben en oordelen. Steeds meer leiding geven vanuit liefde en minder vanuit angst. Zien hoeveel angst er in organisaties leeft. Scherp zijn op een liefdevolle manier. “De lijst met inzichten is indrukwekkend. Inmiddels hebben we lange parelkettingen en zijn we echte Gooise vrouwen geworden", grapt Wind.

“Wat heilzaam is voor deze vrouwen", zegt Jotika Hermsen bedachtzaam, “is dat ze het wereldse perspectief tijdens de meditatie doorbreken. Ze gaan zien dat er ook een andere, oudere, spirituele dimensie is. Daarmee krijgen ze een breder perspectief en worden ze veel vrijer. Ze gaan het belangrijker vinden dat de menselijke maat in hun bedrijf voorop staat. Dat er naar elkaar omgekeken wordt. Ze gaan de grenzen beter zien, bijvoorbeeld wat je in tijden van bezuinigingen van mensen mag vragen – en gaan daarnaar handelen. Ik denk dat er niets kostbaarders is dan dit, voor hen zelf én voor anderen."

Een van de meditatie-oefeningen die tijdens de weekenden veel wordt gedaan, is het 'zitten als een berg'. Stevig, rechtop, stil in lichaam en geest. “Wie dat vaak oefent, valt niet zo snel meer om. Vipassana maakt je van binnen sterker. Je wordt gelijkmoediger en gaat niet meer mee met allerlei modes. Naar zulke leiders verlangt iedereen. Leiders met inzicht - het tegenovergestelde van kortzichtigheid."

> ‘Ik kom veel sneller met mensen tot de kern. Zij voelen dat ik niet oordeel’

Ook Margreet Groothuis merkt dat zij de afgelopen 15 jaar gelijkmoediger is geworden. En meer inzicht heeft gekregen: “In mezelf, en in wat mensen beweegt. Het mooie vind ik dat alles wat in mij is, ook in anderen is. Zowel de oorlog als de vrede als het grote verlangen naar verbondenheid: het is in ons allemaal."

Ze is het 'honderd procent eens' met Mettavihari die meende dat leiders bovenal wijsheid nodig hebben. “Toch neem ik dat woord voor mijzelf niet snel in de mond omdat ik nog zoveel kan leren. Maar ik zie wel dat naarmate ik wijzer word, dat doorwerkt in al mijn besluiten en mijn reacties op anderen."

Non wordt boeddhist

Vipassana-lerares Jotika Hermsen (79) heeft jarenlang geleefd en gewerkt als katholieke non. Na haar uittreding uit het klooster werkte zij als docente theologie en agogie, en werd zij actief in het vrouwenwerk, onder anderen met Anja Meulenbelt. In 1992 is zij ingewijd als boeddhist, nadat zij was begonnen met het volgen van meditatielessen en voelde dat haar toekomst in het boeddhisme lag. Sindsdien begeleidt zij boeddhistische retraites in binnen- en buitenland en organiseert zij Vipassana cursussen. In 2005 ontving zij de 'Outstanding Women in Buddhism Award' van de Verenigde Naties.

Opmerkzaamheid ontwikkelen

Vipassana betekent: ‘anders zien’ of ‘de dingen zien zoals ze werkelijk zijn’. Het is volgens de overlevering de oudste meditatievorm die door de Boeddha werd onderwezen; het is echter niet nodig boedddhist te zijn om deze meditatie te leren. In Vipassana meditatie ben je met je volledige aandacht aanwezig in het hier en nu, en observeer je in stilte alles wat zich aandient. De opmerkzaamheid die je hierdoor ontwikkelt wordt ook wel mindfulness genoemd. De bekende mindfulnesstrainingen zijn van Vipassana afgeleid en bieden een laagdrempelige vorm van inzichtsmeditatie.