

VOORWOORD

**MEDITATIE IS  
DE SNELSTE  
EN EFFICIËNTSTE  
MANIER NAAR  
RUST, NIEUWE  
IDEEËN EN  
FOCUS**



Voor velen is meditatie een onwennig woord. Toch wordt het gebruikt in dit boek. En niet weinig. Eenmaal de rillingen over je rug bij het lezen van het woord “meditatie” wegebben, kan je het zien voor wat het is: een term die vele ladingen dekt. Meditatie kan je associëren met wat voor jou comfortabel aanvoelt. Zoals alle mensen die aan het woord komen in dit boek hun eigen interpretatie geven aan “meditatie”.

“Meditatie is voor mij het equivalent van een mentale douche nemen. Het is een soort opruimen van je geest, de mentale ballast loslaten. Na een meditatie krijg je het gevoel dat je een rugzak met stenen hebt kunnen achterlaten, een rugzak waarvan je niet wist dat je die droeg.”

– Heidi Rakels

Zo werd er in een Sabato-bijlage van de zakelijke krant *Financiële Tijd* een artikel gewijd aan meditatie en de bijzonder populaire app Headspace – met ruim 65 miljoen gebruikers – van ex-monnik, nu miljonair Andy Puddicombe. De eerste vraag die de journalist stelde aan de 48-jarige Puddicombe, was waarom mediteren nu ruim aanvaardbaar geworden is terwijl mensen nog niet zo lang geleden lacherig, ongemakkelijk of spottend reageerden. De journalist ging op datzelfde elan verder. De tweede vraag was of meditatie geen hype was en dus een kort leven tegemoet ging, gevolgd door een vraag of het effect van de app niet overschat werd. En daarna mocht Puddicombe antwoorden op de vraag of ze eigenlijk niet profiteerden van de miserie van de lockdowns. Om maar te zeggen: het was geen “walk in the park”. De journalist begon pas halverwege het interview vragen te stellen zoals “waarom meditatie?” en “wat leert het je?” om af te sluiten met het persoonlijk verhaal van Puddicombe. De slotsom van Puddicombe was eenvoudig: “Mensen hebben behoefte aan zelfzorg voor hun geest.”

De week voordien was in diezelfde krant een artikel verschenen over “grounding voor de vergadering” waar voorbeelden gegeven werden van bedrijven zoals Novartis, Showpad, Colruyt en Starbucks die hun medewerkers op het pad van mindfulness en meditatie zetten. Grondgedachte van het artikel: “Meditatie helpt tunneldenken te doorbreken

en helpt je beter omgaan met stress, piekeren en mentale uitputting.” Voor een bekend Amerikaans techbedrijf dat niet bij naam genoemd wil worden, verder in diezelfde *Tijd*, ontwierp een gekend designbureau drie “meditation rooms” voor de werknemers. Toch maar eventjes fijn opmerken dat het techbedrijf dus niet bij naam wenst genoemd te worden, wat er op kan wijzen dat meditatie nog niet de status “mainstream” bereikt heeft.

Ook in *Time Magazine* en de website Time.com komt meditatie vaak aan bod: “Zoals gewichtheffen ervoor zorgt dat je spieren een zwaarder gewicht kunnen optillen, zo zorgt meditatie ervoor dat je brein sterker is om de emotionele gebeurtenissen in je leven te dragen.”

“Doe voldoende mentale push-ups, en je zal versteld zijn hoe sterk je hersenspier kan worden.” – **Markham Reid**

In essentie hebben mensen die “meditatie” in hun woordenboek plaatsen één ding gemeen. Ze beseffen het belang van hun “mind”. Meditatie is elke vorm van orde scheppen in je brein en je niet laten (mis)leiden door gedachten of emoties. Dat is de snelste en efficiëntste manier naar rust, nieuwe ideeën en focus. Hoewel dit boek aanvankelijk gericht was om succes in de ondernemingswereld te bespreken, bleek al gauw dat de technieken die deze mensen toepassen niet alleen in hun professionele leven maar ook in hun privéleven gunstige effecten hadden. Dankzij meditatie kan je de constante dialoog in je hoofd lang genoeg tot stilte brengen om je eigen innerlijke wijsheid te horen.

“Meditatie is voor mij de geest tot rust brengen, in balans komen met jezelf. Niet alleen naar buiten kijken, maar ook naar binnen kijken. Hoe voel ik mezelf? Is mijn geest geconnecteerd met mijn lichaam, mijn emotie? Meditatie is een middel om in balans te komen.” – **Pascale Van Damme**

Het heeft een impact op wie je bent, je karakter en hoe je in het leven staat. En dat weerspiegelt zich in alle aspecten van het leven.

In dit boek ga ik op zoek naar boeiende verhalen van ondernemers en inspirerende Vlamingen om beter de voordelen te helpen begrijpen en de weg te tonen naar het hoe en waarom van meditatie. Boeken over meditatie kunnen opgedeeld worden in drie categorieën. Enerzijds de boeken geschreven door de medisch geschoolde experts, psychiaters, neurologen en psychologen die onderzoek verrichten naar meditatie en meditatie gebruiken in hun praktijk. Anderzijds zijn er boeken geschreven door de mensen die reeds jarenlang meditatie beoefenen zoals CEO's, professoren en bekende Vlamingen. En dan is er de derde categorie. Daartoe behoort ik. Financieel geschoold met een ontluikende ervaring in meditatie maar met de passie om de juiste, soms naïeve, vragen te stellen aan de experts om zo de toegevoegde waarde van meditatie in het professionele leven en privéleven te ontdekken en bloot te leggen.

In onze maatschappij zijn er heel wat succesvolle, innoverende en inspirerende mensen die meditatie geïntegreerd hebben in hun dagelijks bestaan. Wat is voor hen "meditatie"? Waarom zijn ze begonnen met mediteren? Wat heeft hen aangezet en vooral: wat brengt hen ertoe het te blijven doen? Zouden ze het aanraden? Hadden ze een mentor? Hoe mediteren ze? Leggen ze een link tussen meditatie en creativiteit, succes, gezondheid,...? Welke beslissingen of ontdekkingen wijten ze aan meditatie? Waar mediteren ze? Allemaal vragen waar je verder in dit boek een antwoord op vindt.

Ook op het internationale speelveld zijn er talloze voorbeelden. Steve Jobs was een believer, Bill Gates is een believer en gebruikt de Headspace app van Puddicombe. Vele namen van inspirerende en succesvolle mensen die meditatie in één of andere vorm praktiseren komen verder in dit boek aan bod.

Sommige topondernemers houden hun meditatieve ervaringen en gewoontes uit de publieke sfeer. Veel mensen maken nog steeds de associatie met "vreemde gewoontes" die bedreven worden door mensen in lange gewaden, die zich afzonderen van de wereld, de realiteit vermijden en zich ergens op een matje in zichzelf keren. En die associatie zorgt

ervoor dat velen de stap niet zetten naar wat door wetenschappelijk onderzoek bewezen wordt: meditatie is voor je brein wat sport en gezonde voeding zijn voor je lichaam.

“De gunstige effecten van meditatie kan je niet negeren of betwijfelen. Er zijn immers duizenden studies die bewijzen dat meditatie een positief effect heeft op de geest. Zo toont Daniel Goleman in zijn boek “Altered Traits” aan dat het brein structureel verandert door meditatie. Net zoals je jouw spieren traint in de fitness, kan je ook in je brein bepaalde nieuwe verbindingen maken. Dat is ondertussen bewezen. Het probleem is niet zozeer dat mensen zich niet bewust zijn van de positieve impacten van meditatie, maar eerder dat ze een soort angst hebben. Zoals iemand opperde: “Vier dagen niet spreken, dat zou ik niet kunnen.” Maar het punt is niet dat men vier dagen niet spreekt, het is vier dagen “naar jezelf luisteren”. En dat is inderdaad een uitdaging. En daar hebben heel wat mensen het moeilijk mee. “Als ik stil word, dan wordt het onrustig”, die opmerking toont dat je met onrust leeft en dat je dat negeert. Je kan die onrust wegdrukken door bijvoorbeeld te bingewatchen, gamen, drinken maar vluchten van de onrust die in je leeft is geen goede strategie. Je moet leren leven in “nowland” in plaats van “tomorrowland”. Dat is leren omgaan met pijn en onzekerheid in plaats van enkel het “genieten” op te zoeken. “Nowland” is niet altijd aangenaam, dat is de uitdaging. We moeten uiteindelijk allemaal leren omgaan met pijn, zoals prof. Dirk De Wachter zegt. We zijn een maatschappij die op genieten is gericht en genieten is gemakkelijk.. Maar omgaan met moeilijke situaties, dat moet je trainen. Je moet in de goede tijden trainen voor als de moeilijke tijd komt zodat je mentaal klaar bent voor wat er bijvoorbeeld nu in de wereld gebeurt tijdens deze pandemie.” – **Erik Van Vooren**

In het boek “Altered Traits” van Daniel Goleman en Richard Davidson uit 2017 worden ruim zesduizend wetenschappelijke studies over meditatie geanalyseerd. Hun bevindingen zijn dat meditatie leidt tot verminderde stressgevoeligheid, meer empathie, een hogere focus en betere zelfkennis. Daarenboven blijkt meditatie een mogelijk alternatief voor medicatie

om depressie, angst en pijn te behandelen. Meditatie is volgens hen ook de meest toegankelijke manier om je intuïtie aan te boren. Genoeg reden dus om er toch even bij stil te staan en meditatie niet zomaar van tafel te vegen omdat het wollig klinkt.

Dr. John Denninger van het Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine aan de Harvard Medical School toonde via studies aan dat je door meditatie genen kan aan- en uitschakelen op een manier die goed is voor je welzijn. Niet alleen kan je je stressniveaus verlagen, het verbetert ook je cardiovasculaire gezondheid, verlaagt bloeddruk, ondersteunt je immuunsysteem en vermindert ontstekingen. Meditatie veroorzaakt een relaxatiereactie, het tegenovergestelde van de stressreactie. Ik verwijs graag naar boeken geschreven door neurologen zoals Steven Laureys, die de wetenschappelijke achtergrond klaar en duidelijk kunnen uitleggen. Maar zoals je niet de binnenkant van een gsm moet begrijpen om alle functionaliteiten te kunnen gebruiken, zo kan je ook alle voordelen van meditatie ervaren zonder de landkaart van je brein, de frequenties waarop het brein functioneert enz. te kennen.

“Toen ik begon te mediteren, was ik heel sceptisch. Ik voelde geen verandering. Maar na verloop van tijd ervaarde ik de rust. Dankzij de verhalen van andere bedrijfsleiders kreeg ik de smaak te pakken. Er zijn veel bedrijfsleiders die mediteren maar er niet graag openlijk over praten. Mijn architectenbureau werkt hoofdzakelijk voor ondernemers en ik merk vaak hoe zij zichzelf constant in een goede state of mind houden of brengen om de juiste beslissingen te kunnen nemen. Het zijn rotsen in de branding.” – **Wouter Callebaut**

Door captains of industry aan het woord te laten die bereid zijn licht te werpen op hun meditatiegewoontes, is het mijn oprechte wens dat nog meer mensen zich aangesproken voelen om ook de stap te zetten, het liefst voordat een of andere tegenslag hen in die richting duwt. Zodat ze sterker in het leven staan, sterker in hun carrière en in hun dagelijkse realiteit. Laat je dus inspireren door de verhalen van succesvolle ondernemers en denkers, hoe hun overtuigingen, motivatie, manier van denken

kan helpen om de meest creatieve ideeën te genereren en vooruitgang te blijven boeken.

“Wacht niet tot je 58 jaar bent om eraan te beginnen. Dat is mijn advies. Mijn kinderen zijn dertigers, ik begrijp dat ze er – in deze levensfase – geen tijd voor hebben. Maar ik raad hen wel aan om ermee bezig te zijn zodra ze wat tijd hebben. Hoe vroeger je begint, hoe beter je iets opbouwt om je te sterken tegen tegenslagen. Zelf ben ik er maar mee begonnen omdat ik op een bepaald moment in de knoop zat, maar ik raad iedereen aan om niet zo lang te wachten.” – **Michel Delfosse**

Eén van mijn favoriete woorden is serendipiteit: het toevallig ontdekken van iets onverwachts en nuttigs. Dé bron van opportuniteiten. En meditatie is voor veel van de mensen die in dit boek aan bod komen zo'n serendipiteit en levert hen onverwachte zaken. Ik ben ervan overtuigd dat dit voor jou ook een serendipiteit kan zijn.

**Een echte kunstenaar  
is niet iemand die  
geïnspireerd is, maar  
iemand die anderen  
inspireert.**

**SALVADOR DALÍ**