

# Ieder moment aandachtig zijn

“Door zenmeditatie sta ik aandachtiger in het leven en in mijn werk en geniet daardoor optimaal van elk moment. Want dat is zen: aandachtig zijn, ieder moment.” Aldus **Ed Maessen**, mede-eigenaar van kastenaanbieder Kewlox. Zeven jaar geleden werd hij gegrepen door zenmeditatie en inmiddels is mediteren net zo’n vast onderdeel van zijn routine als tanden poetsen.

Maessen was in het verleden onder meer topman van V&D. Daarna zat hij in de directie van Media Markt-Saturn Holding. Hij is dus een rasondernemer. Maar het mediteren heeft Maessen wel een andere kijk op ondernemen gegeven. Zo was de beslissing om met Kewlox een kleinschaliger onderneming op te zoeken mede het gevolg van het mediteren. Maar ook de manier van werken is door het mediteren beïnvloed. Maessen: “Natuurlijk moet ook bij Kewlox winst worden gemaakt om de continuïteit te waarborgen en om verder te kunnen groeien. Maar winst is bij ons in de eerste plaats het middel dat maakt dat alle *stakeholders* – niet te verwarren met shareholders of aandeelhouders – de voor hen juiste dingen uit het bedrijf kunnen halen. Onze medewerkers moeten zich kunnen ontplooiën. Ik probeer veel ruimte te geven om met elkaar het pad te bewandelen. Om de weg gaat het, niet om het eindresultaat. Met een kleine organisatie als Kewlox is dat beter te realiseren dan met een hele grote club. Hoewel ik af en toe best nog wel eens verlang naar werken bij een grote organisatie. Ik heb er geen spijt van dat ik uit de corporate omgeving ben gestapt, maar het trekt soms ook nog wel. Zo zit de geest nu eenmaal in elkaar; je wilt bewust leven maar toch ook wel autorijden. De mens wil alles op elk moment tegelijkertijd.”

## MANAGEMENTSTIJL

Verlangens hoeven echter niet per se te worden geleefd. Wie mediteert, gaat dat steeds beter zien en is in staat verlangens (en fysieke gevoelens, emoties en gedachten) gewoon waar te nemen zonder er direct iets mee te hoeven. Daardoor komt de mediteerder steeds meer bij zijn authentieke zelf. De kans is groot dat dan blijkt dat er eigenlijk helemaal niet zo veel hoeft. Maar zijn er wel verlangens, dan zijn ze in elk geval authentiek. Het handelen wordt daardoor ook zuiverder. Maessen herkent het, al tekent hij aan dat de theorie zich niet zo eenvoudig laat omzetten in de praktijk “al zit ik nog twintig jaar op een kussen”. Maar zijn bewustzijn is wel degelijk vergroot en dat is terug te

zien in onder meer zijn managementstijl. “Mediteren heeft mij hoe dan ook geleerd om zaken van meer kanten te bekijken voor ik mijn mening vorm. Ik ben genuanceerder geworden. Ik oordeel en veroordeel minder. Vroeger was ik meer uitgesproken. Ik grap wel eens: vroeger was ik onbewust bekwaam!

“Verder kom ik steeds dichterbij mijn authentieke zelf. Ik denk dat iedereen dat wel herkent: je gevoel zegt je het ene te doen, toch doe je het andere onder invloed van je verstand. Naarmate je verder het meditatiepad opgaat, kom je dichterbij je intuïtie. Mijn managementstijl is steeds meer dat ik op die intuïtie vaar. “Je denken is gekleurd door ervaringen uit het verleden. Ook kennis belemmert het zicht op de werkelijkheid. Meditatie is een moment waarop je jezelf volledig leeg kunt maken; door regelmatig te mediteren, kom je achter de ‘valse’ lagen en kijk je ongekleurder. Meditatie is dus belangrijk voor de verwerking van allerlei ervaringen zodat je echt intuïtief kunt zijn. Dat is *a hell of a job*, mediteren is een geestelijke marathon. Je komt je dagelijkse beslommingen en jezelf enorm tegen tijdens het mediteren. Je wilt aan niks denken, toch denk je aan alles! De truc is je niet te focussen op alles wat er zoal langs komt drijven maar op de ruimte daartussen.”

## ZENLERAAR

Mediteren heeft Maessen ook geleerd dat er geen verschil bestaat tussen belangrijk en onbelangrijk. Elke handeling is goed, zolang ze met aandacht geschiedt. Maessen: “Zen is: aandachtig zijn, ieder moment. Door bewust te zijn, ervaar je ieder moment optimaal. Dat gaat zover dat de handeling als zodanig uiteindelijk niet meer uitmaakt. Ik heb in januari een stilteweek gedaan op Ameland. Tijdens die week moest ik ook ‘stomme werkjes’ doen, zoals de wc’s schoonmaken en onkruid wieden. Als je dat maar met genoeg aandacht doet, ervaar je dat ook deze bezigheden belangrijk zijn. Dat besef helpt me bij mijn dagelijkse bezigheden. Dingen die ik niet leuk vond, doe ik nu met aandacht en daardoor vind ik



Ed Maessen: "Ik wil mediteren niet meer missen."

// De truc is niet te focussen op alles wat er zoal langs komt drijven maar op de ruimte daartussen //



#### ED MAESSEN IN VIJF QUOTES

1. "Mediteren heeft mij een andere kijk op ondernemen gegeven."
2. "Het gaat om de weg, niet om het eindresultaat."
3. "Door te mediteren oordeel en veroordeel ik minder."
4. "Door bewust te zijn, ervaar je ieder moment optimaal."
5. "Mediteren is voor mij nu net zo'n routine als tanden poetsen."

ze eigenlijk toch best wel leuk. Overigens: denk nu vooral niet dat iemand die mediteert helemaal niet van de geneugten des levens meer mag genieten. Ook hier geldt: zolang je maar bewust bent." Maessen probeert iedere dag twee keer twintig minuten te mediteren. "Ik mediteer 's ochtends en om 21.00 uur 's avonds. Ik maak van mediteren geen dwangbuis, als het een keer niet uitkomt sla ik over. Maar ik mediteer toch zeker wel zo'n tien keer per week. Het is eigenlijk een routine geworden als tanden poetsen. En ik wil het niet meer missen." Maessen is ook lid van een zengroep die elke donderdagavond bij elkaar komt. En hij is aangesloten bij een groep Zen & Management die elk kwartaal samen mediteert. Maessen is door het mediteren dus echt gegrepen en hij sluit niet uit dat hij zelf praktizerend zenleraar wordt. Hij zou dat overigens nu al mogen.

#### ONGEKENDE RUST

Maessens zenmeester is Rients Ritskes, een van de Nederlandse zenpioniers (voor belangstellenden, zie: [www.zen.nl](http://www.zen.nl)). Zen komt van oorsprong uit India en China maar werd groot in Japan. Zen wordt traditioneel geassocieerd met boeddhisme. "Maar", zegt Maessen, "net zoals je yoga kunt beoefenen zonder dat je hindoeïst bent, kun je mediteren zonder dat je boeddhist bent. Zelf ben ik ook geen boeddhist. In sommige landen zie je wel dat het mediteren meer in de samenleving is geïntegreerd, zoals in Tibet. Daar heb je ook boeddhistische monniken." Maessen was een keer in Frankrijk bij een van de bekendste monniken, Thich Nhat Hanh, die een ongekende rust uitstraalt. "Een bijzondere ervaring", zegt Maessen. Thich Nhat Hanh is onder meer bekend door zijn loopmeditatie, waarin elke stap bewust wordt gezet.

De belangstelling voor mediteren werd bij Maessen zeven jaar geleden gewekt tijdens een management-cursus Empowerment. "Daar zat ook een meditatie bij. Dat voelde heel erg goed. Ik ben over zen gaan lezen en heb vervolgens een stilteweekend gedaan in Kasteel Slangenburg in Doetinchem. Ik wist van toeten noch blazen. Maar mijn interesse werd verder getriggerd nadat ik twee dagen had gemediteerd." Maessen kan het iedereen aanraden om te gaan mediteren. "Als ondernemer of manager breng je jezelf mee in je organisatie. Dan is het wel handig als je in de gaten hebt hoe je in elkaar zit. Ik vind het een voorwaarde dat managers goed over zichzelf hebben nagedacht; wat zijn je sterke punten, wat zijn je beperkingen? Pas als je transparant bent, wordt duidelijk wat jouw manier van werken kan betekenen voor anderen." ■