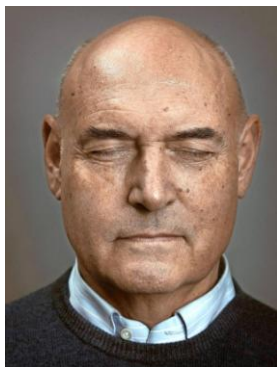


‘Meditatie is voor mij een soort verdiepte reflectie’

‘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.’



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

‘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.’

Uit: Financieel Dagblad 28 maart 2015. [Klik hier](#) om het hele artikel te lezen.

Lees over de kennismaking tussen Herman Wijffels en Rients Ritskes in [de ZenActueel van 23 mei 2014](#).