



PEACE OF MIND

Dagboek uit de ashram

TEKST EN BEELD: MURIEL ARTS OPENINGSBEELD: ISTOCK

Tien dagen in retraite in een Indiase ashram. Tien dagen van spiritueel onderricht, zelfonderzoek, meditatie en aandacht voor persoonlijk leiderschap. Daar hoefde Muriel Arts, co-director van Global Leaders Academy, niet lang over na te denken. Voor Lof hield ze een dagboek bij.

Wat vooraf ging

Midden juli heb ik een prachtige ontmoeting met Jacqueline Berg van Brahma Kumaris, het door vrouwen geleide, internationale spirituele opleidingsinstituut, dat met 8.500 centra in ruim 110 landen gevestigd is. Jacqueline is verbonden aan het centrum in Amsterdam. We praten over de organisatie en over thema's als leiderschap, de rol van vrouwen, duurzaamheid en het belang van spirituele ontwikkeling. Midden in het gesprek begint er zachte muziek te spelen. 'Een minuutje stilte', zegt Jacqueline, 'dit is onze *traffic control*'. Ik begrijp het niet, maar volg haar voorbeeld, ben stil en ervaar het moment. Elk uur speelt er één minuut muziek in het centrum, waarin iedereen mediteert. Eén minuut per uur een innerlijke verkeerscontrole, waarbij je naar binnen keert en checkt of jij je gedachten en emoties beheerst of andersom. Ik voel me thuis in het serene pand van Brahma Kumaris, ervaar een gevoel van verbinding en word nu echt nieuwsgierig naar de 'BK'. Op dat moment vraagt Jacqueline of ik mee wil naar India in een Peace of Mind-retraite. Eind september, samen met tweehonderd andere mensen uit de hele wereld, naar de Academy for a Better World, het hoofdkwartier van de spirituele universiteit van de BK in Mount Abu, Rajasthan. Ik aarzel geen moment en zeg volmondig 'ja'. Ik voel intuïtief dat dit belangrijk is voor mij en mijn persoonlijke ontwikkeling. Ik ga! Mijn man en twee kinderen van 10 en 11 begrijpen niet helemaal wat ik ga doen. Spirituele ontwikkeling, wat is dat dan precies? En belangrijker, wat betekent dat voor hen? Ik leg ze uit dat het gaat om innerlijke en persoonlijke groei en dat ik hoop rustiger, aandachtiger, liever en positiever terug te komen. Nadat ik heb beloofd niet te zweverig te worden, laten ze me gaan.

Vrouwelijk leiderschap

Er is een ongelooflijk mooi cadeau op mijn pad gekomen. Als co-director van de Global Leaders Academy ben ik actief op het terrein van duurzaam leiderschap, en een retraite bij BK sluit daar prachtig op aan. Brahma zelf had ook een specifieke visie op leiderschap. Toen hij zijn organisatie in 1937 oprichtte, besloot hij vrouwen aan het hoofd te plaatsen. Traditioneel vrouwelijke waarden als geduld, compassie, vriendelijkheid en verdraagzaamheid zijn noodzakelijke basiswaarden voor persoonlijke groei en leiderschap, goede menselijke relaties en een zorgzame samenleving, aldus Brahma. Hoewel zijn organisatie door vrouwen wordt geleid, werken beide seksen er intensief samen aan een proces van innerlijke groei en persoonlijke ontwikkeling.

Onze visie en ervaring vanuit de Global Leaders Academy is dat de leiderschapsuitdagingen die we nu kennen een nieuwe vorm van leiderschapsontwikkeling vragen. Deze nieuwe vorm gaat over het ontwikkelen van je innerlijk potentieel, over het doorgronden en verdiepen van je capaciteiten op het gebied van perspectief, purpose, inspiratie, energie, samenwerken, creativiteit, observeren, positief denken en voortdurend leren. Daar is zelfonderzoek voor nodig, en door dat te doen, kunnen leiders de complexe uitdagingen van nu geïntegreerd en succesvol aangaan.

Geen décolletés

De ashram waar ik mijn tiendaagse Peace of Mind-retraite ga doorbrengen, is Gyan Sarovar, dat 'meer van kennis' betekent. Hier, op Mount Abu, een heilige plek in de Aravali-bergen, is de Academy for a Better World gevestigd. Gyan Sarovar is een religieuze levens-, studie- en arbeidsgemeenschap met diverse rituelen en voorschriften. Zo is het voedsel vegetarisch en draagt iedereen witte kleding. Geen décolletés, blote benen en armen, geen make-up en sieraden. Witte kleding had ik gelukkig bij me, maar kleding zonder décolleté... Dat wordt een intensieve week voor mijn twee hooggesloten blouses! De eerste nacht heb ik mijn kamer nog voor mij me alleen. Ik lees nog wat, stuur berichtjes naar Nederland en val uiteindelijk in slaap.

Wierookwalm

De eerste dag is enerzijds inspirerend en anderzijds wat overweldigend. We krijgen meditatieles, de grondbeginselen van Raja yoga, waarop het gedachtegoed van Brahma Kumaris ►

Mijn roommate hangt meteen portretten van haar goeroe op.
Ik begin me zorgen te maken

Mediteren doe je met beide benen op de grond, **wat is daar zweverig aan?**

gestoeld is, en we leren elkaar beter kennen. Ik ervaar het allemaal als te veel van het goede en krijg sterk het gevoel dat ik in een religieuze beweging ben beland in plaats van in een retraite voor persoonlijke en innerlijke ontwikkeling. Als mijn Griekse roommate arriveert, een zeer ervaren retraitegangster die de kamer meteen in walmen wierook hult, portretten van haar persoonlijke goeroe ophangt en een uur bidt voor het slapengaan, begin ik me echt zorgen te maken. Ik voel veel innerlijke weerstand, vraag me af waar ik aan begonnen ben en krijg heimwee. Gelukkig is er de blackberry en ik sms, ping en e-mail met het thuisfront. Goede vrienden die bekend zijn met retraites, verzekeren me dat dit gevoel erbij hoort, dat ik het moet zien als één groot experiment en me nieuwsgierig moet op- en openstellen. Als mijn oudste zoon me vervolgens een sms stuurt dat hij een ster voor me aan de hemel heeft gezet en dat we via deze ster contact hebben, breekt mijn hart open en spreek ik mezelf toe dat ik een geluksvogel ben. Ik ben dankbaar dat ik lieve vrienden om me heen heb en ga ik gerustgesteld en met een open mind slapen.

Oude, wijze zusters

We gaan diep in op het functioneren van de menselijke geest en hoe we onszelf de baas kunnen zijn, minder stress ervaren en minder geleefd worden. De essentie is om je bewust te worden van je innerlijke potentieel, deze enorme bron van energie die de schepper is van je gedachten, emoties en

Muriel Arts is voorzitter van Nima, co-director van Global Leaders Academy en co-founder van SEAL Institute. Zij werkte bijna twintig jaar in het internationale bedrijfsleven als CMO en marketing- en innovatiedirecteur. Zij zet zich in voor duurzaam leiderschap, duurzame marketing en sociale innovatie en bereidt haar PhD in duurzame waardecreatie en sociale innovatie voor. Muriel@globalleadersacademy.com

zelfs je persoonlijkheid. Ons innerlijke wezen, of zoals de BK zegt 'de onstoffelijke ziel', is je oorspronkelijke identiteit en tevens een bron van creatie. We beginnen te leren hoe je tot *self mastery* komt. Als mensen willen we allemaal gelukkig zijn, positieve gedachten hebben en ons vredig, krachtig, verbonden en geliefd voelen. Zeker in een snel veranderende, complexe tijd als nu, is dat een aantrekkelijk perspectief. De weg hiernaartoe is onder andere meditatie. En daarin krijgen we onderricht van de Dadi's en Didi's, de oudste en meest wijze zusters van de Brahma Kumaris. De 95-jarige Dadi Janki is founding member van de BK, inmiddels is ze hoofd van de organisatie en reist ze nog steeds de hele wereld rond. Ze staat international bekend als een groot spiritueel leider, adviseert de United Nations en geeft regelmatig *teachings* met bijvoorbeeld de Dalai Lama. Op het moment dat ze binnenkomt, voel je de energie in de ruimte veranderen. Ze is krachtig, wijs, liefdevol en humoristisch. Ze inspireert me enorm en voedt me met een positieve visie op de toekomst. Dat het essentieel is dat wij vrouwen onze kracht meer gaan inzetten in leiderschapsrollen voor een betere wereld, wist ik al. Maar Dadi Janki is het levende bewijs van hetgeen waartoe we dan in staat zijn. We mediteren met haar en ze leert ons hoe te verbinden met je innerlijk en je te concentreren op positieve aspecten. Dan wordt het stiller en stiller. Ik voel me langzaam dichterbij mezelf, maar ook bij anderen komen. We leren te kijken naar onze mind en te zien wat zich daar afspeelt, welke obstakels er zijn om ons *peaceful, powerful, joyful* en *pure* te voelen. We leren er afstand van te nemen en ze te aanschouwen voor wat ze zijn zonder er al te veel lading aan te geven of ze weg te duwen. Ik vind het fascinerend.

Tranendal

Inmiddels delen we als groep diepe ervaringen met elkaar en durven we kwetsbaarder en eerlijker te worden. Vandaag heb ik last van obstakels. Van alle kanten duiken ze op; ik voel me onrustig, verdrietig en opgejaagd. Tranen zitten hoog en als ik met groepsgenoot Maud in gesprek raak, beginnen ze te stromen. En telkens is het kernthema hetzelfde: te veel willen en alle bordjes hoog willen houden. Moeder, directeur, echtgenoot, ondernemer, maatschappelijk werker. Me mee laten slepen met van alles waarvan ik denk dat het moet, van mezelf of de buitenwereld. Een van mijn gaven is de enorme hoeveelheid energie en creativiteit waarmee ik problemen op wil lossen. Daarin vergeet ik mezelf, en soms ook anderen, die misschien wel helemaal geen ongevraagde hulp willen. Daarnaast ken ik mijn eigen behoeften onvoldoende. Nu begin ik in te zien dat alles begint met mijn body- en mind-leiderschap, het ontdekken en herstellen van de balans en het ontwikkelen van mijn innerlijke krachtbron. Na dit tranendal en het begrip van Maud voel ik me opgelucht en gezegend met een diep inzicht: ik kan naar mijn onrustige gedachten en gevoelens kijken, maar hoeft ze niet te volgen.

Beeld van boven naar beneden: meditatie op Baba's rock, Universal Peace hall, Dadi Janki en Muriel en een stiltewandeling in het ochtendgloren



Innerlijke kracht

Op de vrije middag gaan de meeste mensen winkelen in het nabijgelegen dorp, maar dat lijkt me niks. Ik wil in mijn cocon van rust en aandacht blijven. Mijn favoriete plekje is een hooggelegen meditatietempeltje met een heerlijke schommelbank. Met Frank Boeijen op mijn iPod ga ik daar lekker liggen. De kunst van meditatie is het vermogen om aanwezig te zijn bij alles wat zich aandient, dus ook bij pijn en chaos. Ik laat komen wat er is, en er duikt een groot verdriet op. Heel helder zie ik mezelf als klein meisje met een diep verdriet uit mijn jeugd als een nevelige wolk om haar heen. Maar dat kleine meisje zelf is niet verdrietig. Ze is juist heel blij, gelukkig, enthousiast, krachtig en open. Ik laat alle emoties komen en stukje bij beetje lost die wolk van schuld en verdriet op en kom ik in contact met het meisje. Op *Echte Liefde* van Frank Boeijen laat ik de laatste stukjes los en ervaar ik mijn eigen innerlijke krachten en een onvoorwaardelijke liefde voor mezelf. Ik begrijp nu dat verdriet het voorportaal is van compassie. Ik voel een nieuwe ruimte vanbinnen en begrijp dat daar mijn innerlijke natuur is. Een heel intense ervaring. Ik realiseer me dat meditatie bepaald geen zweverige aangelegenheid is en dat het veel moed en standvastigheid vergt om niet weg te vliegen van je eigen demonen, naar iets dat 'fijner' of 'beter' is. Meditatie draagt de Latijnse woorden 'medio' en 'sto' in zich, dat 'in het midden staan' betekent. Krachtig met beide benen op de grond, wat is daar zweverig aan?

Een sms van thuis: 'Liefje, hoe gaat het?' Ik antwoord dat ik onvoorwaardelijk van hen hou, dat ik niet altijd alle goede intenties, talenten en kwaliteiten gezien heb en me daarop voortaan wil concentreren. Dat ik ook beter weet hoe ik zelf in balans blijf en het hier prachtig vind. 'Kom maar snel thuis', is het antwoord, 'we missen je en houden van je'. Ik voel me één met al mijn rollen: niet meer óf een moeder óf een directeur óf een voorzitter, maar een geïntegreerd mens. Ik begrijp nu dat de bron van kracht in mezelf zit, dat die er altijd is en ik daar altijd op kan vertrouwen. Duurzaam leiderschap begint met zelfbewust leiderschap en niet meer geleid worden. Het einde van de retraite nadert en waarvoor ik gekomen ben is er nu. Peace of Mind, diep verankerd vanbinnen en altijd en overal beschikbaar. *I'm home, where my heart and soul are.* ■

Persoonlijk leiderschap; mindfulness als fundament

In het weekend van 26 januari organiseert de Global Leaders Academy i.s.m. Lof Academy een tweedaagse intensive Mindfull Leadership. Leer hoe meditatie, reflectie en observatie je iedere dag innerlijk rust, focus en optimisme kunnen brengen in de hectische wereld van nu. En hoe je dit toepast thuis, op je werk en onderweg. Prijs: € 695, inclusief overnachtingen en eten in de rustgevende omgeving van een klooster.

Meer info: www.globalleadersacademy.nl