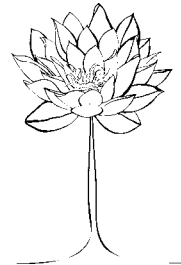


BOEDDHA IN LEIDERSCHAP OVER LEIDERSCHAP MET EEN LACH 😊!



PAUL VAN TOLEDO

Ik neem je in dit essay mee langs drie inspiratiebronnen die in mijn eigen leiderschapsreis belangrijk zijn geweest. Elk van hen heeft een enorme indruk op me gemaakt. Van elk van hen heb ik heel veel geleerd. En elk van hen heeft me veel wijsheid gebracht. Het zijn levenservaringen geworden op basis waarvan ik 'Mindful Leiderschap - Leiderschap met een LACH 😊' heb kunnen ontwikkelen. Deze inspiratiebronnen zijn: Shambhalaboeddhisme, generatief leiderschap, en leven en werken vanuit waarden. Van elke inspiratiebron beschrijf ik elementen die voor mij belangrijk zijn geweest. Vanuit deze persoonlijke achtergrond zal ik aan het einde de uitgangspunten van 'Mindful leiderschap - leiderschap met een LACH 😊' beschrijven.

SHAMBHALABOEDDHISME: HET PAD VAN DE KRIJGER

Hét basisbegrip bij Shambhala is fundamentele goedheid (in het Engels: basic goodness). Het is de fundamentele kern van iedereen, en deze bestaat uit goedheid! In Karunatraining wordt het innerlijke gezondheid genoemd (in het Engels: basic sanity) en geven we er bijna tastbare kenmerken aan: een staat van openheid, warmte, helderheid van geest en kracht. (Kracht niet in de zin van 'sterk zijn', maar in de zin van 'de kracht in jezelf ervaren': dat je alles aankunt, dus ook de negatieve zaken in het leven, het lijden dus). In het door mij bij Shambhala gevolgde 'pad van de krijger' leerde ik om stapsgewijs onbevreesd en onbevangen in het leven te staan. Hiermee word je een 'krijger', een persoon met moed en vertrouwen: niet meer bang zijn van angsten, steeds terugkerend naar de openheid en frisheid van het moment nu, en levend met een open hart. In Karunatraining is één kernzin die denk ik werkelijk mijn leven veranderd heeft en waardoor ik mijn eigen fundamentele goedheid echt ben gaan ervaren:

There's nothing to fix! Betrek dit eens op je eigen persoon, hoe je over jezelf denkt en voelt: er valt werkelijk niks op te lossen aan jezelf, er hoeft niks bij, er hoeft niks af, er valt niets te verbeteren of bij te schaven: je bent 100% in orde! Je bezit fundamentele goedheid. Jij én alle andere mensen om je heen ook! De ervaring leert dat we hier allemaal (door wat voor reden en/of geschiedenis dan ook) een zekere twijfel bij hebben. Durf je jouw eigen twijfel te onderzoeken?

Mindfulnessmeditatie

Door mijn Shambhalapad ben ik bevlogen geraakt van mindfulnessmeditatie: mezelf (met al mijn fysieke, mentale en emotionele ervaringen) aandachtig waarnemen in het huidige moment, zonder oordeel. Ik ging, en ga nog vaak, door een hel. De hel ontstaat wanneer ik weer eens opmerk dat ik wat anders wil ervaren dan wat er is in het huidige moment. Meestal pijn, woede of verdriet die ik niet wil voelen. Of omdat ik niet van mezelf houd, en inmiddels wel weet dat ik alleen mezelf tegenkom op mijn meditatiekussen. Steeds beter lukt het mij om juist dan te gaan zitten! Juist dan is de liefdevolle vriendelijke houding jegens mezelf een krachtige oefening! En omdat ik dat met mezelf doe en leer, kan ik dat naar anderen toe ook steeds beter inzetten. Zo is meditatie voor mij een continu zelfonderzoek, een continue reis naar openheid en acceptatie van wat er is, zonder iets weg te willen hebben. Een continue reis om contact te maken met mijn fundamentele goedheid. Om van hieruit de interactie met anderen aan te gaan. Vanuit openheid, nieuwsgierigheid en verbinding.

Een kleine en een grote motivatie

Op 20 januari 2005 woonde ik in Amsterdam een lezing bij van Sakyong Mipham rinpoche, de spirituele leider van Shambhala. Het enige dat ik me blijvend zal herinneren is zijn verhaal over een kleine en een grote motivatie, noem het je visie: waarom mediteer je? Een kleine motivatie betreft jezelf: 'ik wil meer rust ervaren, ik wil minder stress, ik wil meer in het nu leven, etc.'. Hier is niks mis mee. Alleen ben je hier al snel tevreden mee, omdat iedereen die enkele weken mediteert dit al snel zal ervaren. Ik heb zelf ondervonden dat deze kleine motivatie juist een lijdensweg voor mijzelf creëert. Steeds opnieuw moest ik de motivatie vinden om te gaan zitten, want waarom zou ik gaan zitten als ik me lekker voelde? Wilde ik meditatie tot iets structureels maken in mijn leven, dan heb ik een grote motivatie nodig: iets wat buiten mezelf reikt, wat wellicht zelfs de hele wereld betreft. Maar..., wie ben ik, om daarvoor te gaan staan? Stel je voor dat ik als motivatie ga benoemen dat ik de waarden LACH © in de wereld wil bevorderen? De angst grijpt me naar de keel, 'doe eens normaal, wie denk je wel niet dat je bent. Egotripper!'.

En toch benoem ik mijn motivatie tegenwoordig als 'het bevorderen - bij iedereen - van het Centrum van de LACH ☺!': mijn creatieve uiting van fundamentele goedheid. Hier heb ik wederom contact moeten maken met mijn eigen moed: lef hebben om er-gens voor te gaan staan. Ik wil bijdragen aan een mooiere wereld en dit is mijn manier. Ik heb het nodig om er elke dag contact mee te maken, zodat ik weet waarom ik doe wat ik doe. Hiermee creëer ik focus, geef ik betekenis aan wat ik doe en maak ik het zinvol voor mijzelf en voor de wereld om me heen. Ook moet ik vaak mijn ego beteugelen, dat het toch allemaal wel heel fantastisch vindt wat 'ik' doe. Continu uitgedaagd worden om voorbij mijn eigen ik en mijn belang te kijken en te handelen. Gewoon *goed doen* dus, vanuit mijn Centrum van de Lach ☺!

Fundamentele goedheid, mindfulnessmeditatie en een grote motivatie zijn in mijn persoonlijke leiderschapsreis belangrijke elementen!

GENERATIEF LEIDERSCHAP: HET ONTDEKKEN VAN MIJN PURPOSE

Sinds 2007 ben ik door Ivo Callens meerdere keren opgeleid in Generatief Leiderschap (GL). Het geeft me een bril om naar de complexe werkelijkheid te kijken. En elke keer weer merk ik dat mijn meditatie-ervaring me hierbij ontzettend helpt. Een korte schets: GL gaat over leiderschap oppakken vanuit de continue waarneming van het veranderende geheel en daar steeds opnieuw antwoord op geven. In het steeds opnieuw antwoord geven (in tegenstelling tot 'downloaden', automatisch reageren) zit de kwaliteit van vernieuwing brengen, in beweging blijven (i.t.t. verstollen, stagneren). Leiderschap dus, die gericht is op het continu ontwikkelen van het geheel. En het geheel bestaat uit jezelf, jouw interacties met anderen, de taak waarvoor je opgesteld staat en omgaan met de continue invloed vanuit de context. Hierbij geeft je purpose ('waarom' je het uiteindelijk allemaal doet; vergelijk het met de 'grote motivatie' uit Shambhala) richting aan de ontwikkelingen. Vanuit je purpose probeer je steeds opnieuw waar te maken wat je wilt toevoegen aan de wereld. Een soort kompas waardoor je in een complexe en continu veranderende omgeving beter in staat bent om jouw eigen antwoorden te genereren op dat wat je in het nu waarneemt.

Voor nu wil ik schetsen hoe ik profijt heb van mijn dagelijkse meditatie en mijn *purpose*. (En doordat ik hier profijt van heb, hebben mijn klanten dit ook!) Door mijn meditaties leer ik elke dag om:

- beter waar te nemen, d.w.z. zonder oordeel te benoemen wat er is (in plaats van wat ik wil dat er zou moeten zijn);
- een open houding aan te nemen ten aanzien van alles wat zich voordoet: ruimte creëren voor dat wat ik spannend vind om te benoemen, maar dat zich wel degelijk in mijn innerlijk afspeelt;
- mijn ego te beteugelen: het continue 'project-ik' te (h)erkennen en hiervan zo veel mogelijk afstand te doen dan wel hier verantwoordelijkheid voor te nemen;
- me meer af te stemmen op de grotere verbondenheid tussen alles;
- liefdevol en vriendelijk jegens mezelf en anderen te zijn.

Mens zijn tussen de mensen

Dit hele leerproces heb ik voor mezelf samengevat in mijn purpose: 'mens zijn tussen de mensen'. Dit betekent voor mij dat ik erken dat ik niet perfect ben, dat ik wat meer de controle mag loslaten, dat ik mezelf toesta om eens wat meer fouten te maken, dat ik ook best graag aardig gevonden wil worden en dat ik diep in mijn hart doodsbang ben om te schitteren met mijn Fundamentele Goedheid. Allemaal niet echt aantrekkelijke thema's, maar wel thema's die ik moet erkennen als ik bij mezelf stilsta. En thema's die ik pas echt onderzoek als ik de tijd neem om te vertragen. Zo is mediteren voor mij altijd een bron van diepgaande zelfreflectie.

En deze thema's kom ik ook elke dag tegen bij mijn klanten. Bijna dagelijks deel ik mijn purpose, en mijn verdieping erop. Ik wil bovenal mens zijn. En van hieruit neem ik mijn taak of 'rol als trainer/procesbegeleider' op me. Het werkt bevrijdend bij me en het geeft me ruimte. En ik merk hetzelfde effect bij mijn klanten. Iedereen, ook leiders en managers, heeft last van angsten, ego's, controlezucht, etc. Leiders staan vaak onder grote druk om meer resultaten te bereiken met minder mensen en middelen. Of er spelen onderhuidse machtsconflicten. In mijn vak gaat het vaak om 'het onbespreekbare bespreekbaar maken', om wat meer mens te mogen zijn op het werk en om het verborgen potentieel tot bloei te laten komen. Dit zijn vaak spannende processen, waarbij geregeld verborgen emoties loskomen.

Leven en werken met GL, vanuit mijn purpose en waarden, geeft me kracht, inspiratie en bevrediging. Middels meditatie en regelmatige retraites verbind ik me ermee, en verdiep ik mijn purpose steeds weer. Vanuit mijn purpose stuur ik mezelf en houd ik focus, verhoog ik de kwaliteit van mijn interacties, creëer ik in verbondenheid resultaten en draag ik een 'zandkorreltje' bij aan de context: een mooiere wereld.

Mijn purpose ontdekken, het mezelf toestaan om mens te zijn, vertragen en zelfreflectie, zijn in mijn persoonlijke leiderschapsreis belangrijke elementen!

LEVEN EN WERKEN VANUIT WAARDEN

Toen ik in 2001 werkloos werd, ging ik mij oriënteren op het trainersvak. Ik ontdekte advies- en trainingsbureau Van Harte & Lingsma (H&L), die de waarde 'liefde' benoemde. Ik was echt onder de indruk: een commercieel bedrijf dat met de waarde liefde naar buiten komt. Sinds 2007 werk ik er, met liefde 😊! Liefde is nog steeds de eerste van de vijf waarden bij H&L. Dit wordt gedefinieerd als 'door het *waarderen* van verschillen, dragen wij onszelf op om er samen het beste van te maken'. Elke keer ben ik trots als ik het zeg tegen mijn klanten. Mooi, en moeilijk: het *waarderen* van verschillen!

Eind 2010 werd ik seniortrainer. Ter gelegenheid hiervan ben ik mezelf gaan afvragen: wie ben ik, waar sta ik voor en wat wil ik creëren? Het was een moeizaam en tegelijkertijd prachtig proces, met als tastbare uitkomst de lancering in april 2011 van mijn 'professionele visitekaartje': www.paulvantoledo.nl. Ik heb mezelf gedwongen om o.a. mijn persoonlijke waarden te ontdekken en me hiermee te gaan verhouden. Deze zijn: moed, vertrouwen, liefde en vriendschap. Ze blijken de enige constanten te zijn in de complexe en snel veranderende wereld waarin ik leef. Ze zijn me nu letterlijk van 'waarde' en ze geven me kracht en focus bij het maken van keuzes.

Werken vanuit mijn persoonlijke waarden en deze met liefde en trots uitdragen, zijn belangrijke elementen geweest in mijn persoonlijke leiderschapsreis.

MINDFUL LEIDERSCHAP: LEIDERSCHAP MET EEN LACH

Mindful leiderschap - leiderschap met een LACH 😊 gaat over jouw leiderschapsreis! Het is niet een vaststaand of lineair proces, iedereen heeft en beleeft zijn eigen reis. Wel begint het met een besluit, een spannend besluit: 'Ik ga bijdragen aan een mooiere wereld, vanuit mijn purpose!' Met dit besluit stap je aan boord van jouw eigen reis, vanuit een 'grote motivatie!' Met alle onzekerheden, turbulentie en successen die erbij horen. En vanuit deze 'grote motivatie' maak je het kleiner: wat betekent dit voor jouw keuzes en handelen in jouw context, in jouw organisatie (en in jouw leven)?

Er zijn wel enkele uitgangspunten te benoemen welke bijdragen aan het succesvol 'reizen'. Ik noem deze uitgangspunten de vier V's van mindful leiderschap: Vertragen, Vertrouwen, Verbinden en Vieren. Deze uitgangspunten staan niet op zichzelf en zijn ook weer geen lineair proces. Wel zijn ze onderling afhankelijk van elkaar. Jezelf gaan verhouden met deze vier V's, hiervoor bewust de tijd te nemen en hierin - samen met anderen - jouw ontdekkingen te doen: dát is de reis van mindful leiderschap.

Vertragen - meditatie als fundament

- Je beseft dat zelfkennis, zelfreflectie en het kunnen vertragen in de huidige context (snelheid en complexiteit van veranderingen) essentiële competenties zijn waarmee jij het verschil maakt.
- Je ontdekt de kracht van mindfulnessmeditatie: met aandacht in het nu zijn, zonder oordeel naar jouw eigen en andermans waarneming.
- Je neemt langzaam afstand van jouw ego of het 'project-ik' (het continu relateren aan jezelf) en geeft ruimte aan iets groters, iets fundamenteelers: je leeft jouw waarden in het contact met anderen.
- Vanuit de stilte van meditatie en vanuit jouw waarden ontdek je jouw purpose. In je meditatie maak je hier steeds opnieuw verbinding mee zodat deze zich verdiept en meer betekenis krijgt.
- In jouw meditatie ontdek je ook de kracht van mededogen of compassie: je hebt zelf de spanning leren verdragen van onaangename zaken in het leven en je hebt hier compassie mee. Vanuit deze ervaring schenk je ook jouw compassie aan anderen. *Alles* wat er is krijgt ruimte, vanuit het besef dat dit juist energie geeft.
- Je ontdekt dat jouw mens-zijn belangrijker is dan jouw positie en de daarbij behorende macht en invloed. Dit betekent ook dat je jouw hart mee laat spreken in jouw beslissingen.

Vertrouwen - ieder mens is fundamenteel goed en uniek

- Je beseft dat door de hedendaagse snelheid van veranderingen en de complexiteit van problematieken de wereld - en daarmee jouw organisatie - ingrijpend verandert. Wantrouwen, hebzucht en verkeerd gebruikte macht hebben de wereld in crisis gebracht. Je stelt daar jouw antwoord tegenover: *samenwerken* en verbinden vanuit vertrouwen!
- Je ziet veranderingen als een continu natuurlijk proces, waarin enkel antwoorden gegeven dienen te worden op wat zich aandient in het nu. Je verzet je dus niet tegen veranderingen, maar beweegt mee vanuit vertrouwen.
- Als leider wil (en kan) je niet meer op controle inzetten. Vertrouwen en waardering zijn kernbegrippen om duurzaam tot succes en voldoening te komen met elkaar.
- Dit komt tot uiting in de kwaliteit van jouw interactie: je zet iedere medewerker in zijn of haar kracht (inclusief jezelf) en geeft iedereen de ruimte om tot ontplooiing te komen. Je benut ieders talenten en je bevordert ieders lef om hierin te schitteren. Hierdoor krijgen creativiteit en innovatie de ruimte.

Verbinden - organiseren rondom purpose en waarden

- Vanuit jouw persoonlijke purpose, vanuit het vertrouwen in de goedheid van elk individu en vanuit de focus op samen, ga je actief op zoek naar een 'groter doel': de purpose van jouw organisatie. Niet het product of de dienst, maar de bijdrage aan de wereld van jouw organisatie staat centraal.
- Je zorgt ervoor dat iedereen in het bedrijfsproces deze organisatie-purpose weet te vertalen naar zijn eigen persoonlijke purpose. En dit weer vertaalt naar zijn of haar werkzaamheden.
- Hierdoor ontstaat gezamenlijke verbondenheid, waarin iedereen vanuit zijn persoonlijke purpose kan bijdragen aan een groter doel. Dit schept verbondenheid en geeft zingeving aan ieders werk.
- Naast de purpose staan de organisatie en persoonlijke waarden centraal. Je zorgt ervoor dat dit geen 'loze woorden op een tegeltje' zijn. Je stuurt actief op het écht leven van deze waarden.
- Commerciële resultaten worden behaald door de purpose en waarden te verbinden met persoonlijke, resultaatgerichte afspraken.

Vieren - duurzaam delen, met trots en liefde

- Vanuit het gevoel van verbondenheid, en de duurzame resultaten die ermee gegenereerd worden is er ruimte voor tevredenheid en ruimte om successen te vieren. Met elkaar, én om de wereld beter te maken.
- Persoonlijke en financiële successen worden met trots en liefde ingezet op plekken waar anderen er beter van worden.

TOT SLOT

Waarom zou je op reis gaan? Dat is natuurlijk helemaal aan jou! Vanuit wat ik bemerk bij mezelf én bij het begeleiden van deze 'reizen' bij mijn klanten kan ik de volgende toegevoegde waarden schetsen:

- het brengt focus aan in een context waarin we met heel veel afleidingen geconfronteerd worden;
- het maakt de vele keuzes die we continu moeten maken makkelijker;
- het voegt zingeving toe en het schept voldoening in werk, het gevoel ergens aan bij te dragen;
- het levert zelfstandig en betrokken medewerkers op, die trots zijn op hun werk;

- het stimuleert flexibiliteit, creativiteit en innovatie; alle broodnodig om als organisatie te overleven tegenwoordig;
- het bewerkstelligt op organisatieniveau een duurzaam competitief verschil.

Van harte nodig ik je uit om op mindful-leiderschapreis te gaan. Doe het samen, niet alleen. Ik zoek altijd gezelschap in deze spannende, persoonlijke en moedige reis. Vanuit mijn vakgebied organiseer ik regelmatig retraites rondom mindful leiderschap, waarbij de focus ligt op het ontdekken en verdiepen van jouw purpose en waarden. Wees welkom!