

IN DE SPIEGEL

Hans Kloosterman

Elke week houden we een regio- of stadgenoot een spiegel voor. Wat ziet hij of zij? Bevalt het spiegelbeeld? Hans Kloosterman geeft mindfulness-trainingen en yogales. Van zijn hand verscheen onlangs de biografie *Van snob tot monnik*.

NICO HEEMELAAR

Ooit een snob, nu bijna monnik

In de spiegel

„Veel in de spiegel kijken is ijdel en geen deugd in de wereld van het boeddhisme. Omdat ik er verzorgd uit wil zien, kijk ik 's morgens noodgedwongen in de spiegel, maar dat is het dan. Ik maak ook nooit foto's van mijzelf. De ironie wil dat ik in mijn lessen mindfulness cursisten juist wel in de spiegel laat kijken om ze op zoek te laten gaan naar hun innerlijk.”

Boek

„Al jaren liep ik met het plan rond om een boek te schrijven over mijn leven, maar ik ben dyslectisch. Dit voorjaar ben ik van de trap gevallen, heb mijn voet gebroken en kon geen stap meer zetten. Waarschijnlijk heeft dat zo moeten zijn. Ik heb journalisten benaderd die gespecialiseerd zijn in het schrijven van biografieën. Binnen een paar weken was mijn boek *Van snob tot monnik* geschreven, waarvan ook al een Engelstalige versie uit is. In oktober is mijn tweede boek *Mindfulness 2.0 voor gevorderden* klaar.”

Burnout

„Ik was altijd gericht op mijn carrière. Alles in mijn leven stond in dienst van mijn werk als kledinginkoper voor grote bedrijven. Tot ik op mijn 35ste een burnout kreeg. Daarna ben ik een wervings- en selectiebureau begonnen, vooral om vrienden en kennissen te helpen naar een baan. Op mijn 40ste



De komende vijf jaar verwacht ik een stortvloed aan burnouts

kreeg ik een ernstig auto-ongeluk en had ik een bijna-doodervaring. Op dat moment hoorde ik een zware mannenstem zeggen: 'Wil je blijven of vertrekken?' Ik zei dat ik wilde blijven, dat ik gelukkig was en andere mensen gelukkig wilde maken. De volgende dag, in het ziekenhuis, besloot ik mijn leven anders te gaan indelen. Ik wilde geen workaholic meer zijn.”

Boeddhisme

„In mijn zoektocht kwam ik bij het boeddhisme terecht. In Brussel heb ik de Dalai Lama ontmoet. Ik kreeg kippenvel, er ging een zee van liefde, compassie en humor van hem uit. Om in Tibet een opleiding tot monnik te volgen moet je aan een hoop eisen voldoen, zoals veel talenkennis. Uiteindelijk kwam ik terecht in het Tibetaans Boeddhistisch klooster in het Belgische Huy. Een prachtige plek in een stille omgeving waar ik zelf nu ook drie keer per jaar retraiteweekenden organiseer. Volgend jaar is mijn op-



▲ 'Ik moest wel even slikken toen ik na 31 jaar mijn Porsche weg zag rijden.' FOTO FRANK JANSEN

leiding afgerond, maar ik ben er nog niet helemaal uit of ik mij helemaal zou kunnen richten op het monnikenbestaan.”

Zeeland

„Ik ben geboren in Zeeland op Schouwen-Duiveland als zoon van een hereboer met 110 hectare grond. Mijn ouders deden veel voor de gemeenschap. Het waren moderne vrijgevochten ondernemende mensen in een tamelijk christelijke omgeving. Ze gingen naar naaktstranden, reisden veel, lazen Socrates, Plato, de bijbel en de koran. Op mijn 12de gaven zij mij het boek *De kracht in jezelf*

van Wayne Dyer. Mijn broers kregen het ook, maar die lazen het niet. Ik vond het wel interessant.”

Commercieel

„Ja, ik geef ook mindfulness-trainingen bij grote bedrijven als l'Oréal, Aegon of de Rabobank. Het wordt mij wel verweten dat ik behalve spiritueel ook commercieel ben. Waarom kan het ene niet zonder het andere bestaan? De mens heeft behoefte aan hokjes, maar mijn lama zegt: het is één wereld, we moeten alles kunnen omarmen. De mens creëert een afstand tussen ik en de ander. Dat is niet juist. Hierdoor veroordelen we en zijn

we niet verdraagzaam.”

Abraham

„In januari ben ik 50 geworden. Dat was het moment om mijn bedrijf te verkopen. Mijn medewerkers hebben het wervings- en selectiebureau overgenomen en het gaat hartstikke goed. Mijn verjaardag heb ik ook met mijn medewerkers en naaste vrienden gevierd. Ik heb mijn lievelingsmenu laten maken door Lars, de eigenaar van mijn favoriete restaurantje bij mij om de hoek, het Kookplein. Ik vind het heerlijk om ouder te worden. Vroeger probeerde ik mij te manifesteren als enfant terrible. Door

PASPOORT

Geboren: 2 januari 1964
Opleiding: Vwo, mode-academie, hts confectie.
Loopbaan: Kledinginkoper en inkoopmanager voor diverse grote bedrijven o.a. de Bijenkorf, eigenaar werving- en selectiebureau personeel, leraar yoga en mindfulness. Schrijver boek *Van snob tot monnik* (verkrijgbaar via bol.com).
Privé: Vrijgezel

mijn boek ben ik in harmonie met mijzelf en mijn omgeving gekomen. In het boeddhisme proberen we alles op te splitsen in heilzaam en niet-heilzaam. We richten ons vooral op heilzame gedachten, woorden en handelingen. Dat creëert goed karma. Wie goed doet, goed ontmoet.”

Porsche

„Mijn Porsche heb ik een paar weken geleden verkocht en ingehuurd voor een Smart-cabrio. Ik hecht niet meer aan materialisme. Het liefst zou ik ook mijn appartement in de binnenstad willen verkopen en verhuizen naar het bos. Een simpel huis met een bed en een eettafel is al voldoende. Met de gemeente Wassenaar probeer ik zo'n plek te vinden, in combinatie met een yogaschool. Toch moest ik wel even slikken toen ik na 31 jaar mijn Porsche weg zag rijden. Want al hecht ik niet aan bezit, ik vroeg mij wel af of deze beslissing niet een stap te ver was.”

Den Haag

„Ik heb 12 jaar in Antwerpen en 15 jaar in Amsterdam gewoond, maar Den Haag is de fijnste stad. Je hebt hier alles wat je kunt verwachten van een grote stad en het is internationaal. Het Gemeentemuseum, de Koninklijke Schouwburg, het Filmhuis, Clingendael en Des Indes zijn plekken waar ik graag kom. Ik geef mindfulness-lessen, ofwel yoga en meditatie, bij Linggan Yoga & Lifestyle in het Spaanse Hof en geef hatha yoga bij Caesar Fitness & Spa Resort aan de Mauritskade waar ze de mooiste body & mind-studio van de stad hebben.”

Mindfulness

„In Amerika is het al veel normaler dat bedrijven aandacht besteden aan yoga en mindfulness voor hun personeel. In Nederland lopen we op dat gebied nog achter. Zeker met de crisis wordt een te zware wissel getrokken op werknemers. Ik verwacht de komende vijf jaar een stortvloed aan burnouts. Er moet meer aandacht komen voor het welzijn van medewerkers en ik ben voor meer vrouwelijke managers. Vrouwen zijn empathischer en zorgzamer dan mannen. Vrouwen aan de top moeten zich vooral ook geen mannelijke eigenschappen toedichten om zich binnen een bedrijf te positioneren.”