

Plezier in werken opzet

De titel 'Plezier in werken' lijkt een paradox¹. Hoe kun je nu plezier hebben, terwijl je aan het werk bent?

De inspiratie voor dit programma 'Plezier in werken' is ontstaan door de zes reizen die ik naar India heb gemaakt (rond 2000) en vooral de bezoeken aan de diverse ashrams in Delhi en Rishikesh.

Hierbij ontstond het inzicht dat meditatie geen gescheiden bezigheid is, maar in feite gebeurt tijdens leven en dus ook in het werk. Voor The Mother, levensgezellin van Sri Aurobindo, is werk juist meditatie.

Door te onderzoeken geeft deze zelf retraite je inzicht in het plezier in werken en het leven van alle dag. Het retraiteprogramma is bedoeld voor mensen die de wens hebben om zichzelf verder te leren kennen. Zelfonderzoek en inzicht krijgen in de dagelijkse werkelijkheid zijn de twee peilers van de retraite. Het maakt niet uit wat voor werk je doet of wat voor activiteit je uitvoert. Het retraiteprogramma biedt diverse aanknopingspunten om op onderzoek te gaan naar het plezier in werken. Het ene aanknopingspunt zal je meer of minder dan het andere aanknopingspunt aanspreken.

Programma

Het programma 'Plezier in werken' bestaat uit zeven losse retreatdagen.

De retraite is zo opgezet dat je elke dag een nieuw thema kunt onderzoeken. Je kunt echter ook één retreatethema per week nemen of een week elke dag hetzelfde thema nemen. Neem er in ieder geval de tijd voor.

Het is, zoals in de Diamantslijper² beschreven, één dag in de week om tot uw vreugdevolle zelf te komen, waardoor je weer nieuw tegen het dagelijks werk met al zijn uitdagingen en kansen aankijkt. Dit vergt wel moed en doorzettingsvermogen om deze dag ook zeven weken achter elkaar vrij te maken voor de retraite en niet aan andere persoonlijke en/of huiselijke beslommingen te besteden. Feitelijk is het een investering in uzelf, door middel van zelfonderzoek.

Inzicht door waarnemen

Bij het zelfonderzoek gaat het om het observeren van de werkelijkheid op dat moment en om de werking van de geest. Bij het observeren kan het gebeuren dat je niet het werken of het werkoppervlak zelf ziet, maar je lichaam, gedachten of emoties. Dat gebeurt gewoon. Je kunt het daarbij laten of verder blijven waarnemen.

Je neemt je *lichaam* waar: vraag je dan af wat het lichaam in gang heeft gezet? Heb je zelf gedacht welke spieren in de handen gebruikt moesten worden of gebeurde de handelingen vanzelf?

Je neemt je *gedachten* waar: vraag wat de geest in gang heeft gezet? Heb je een gedachte in de geest zelf bedacht of kwam de gedachte vanzelf uit het "NIETS" op?

¹ Deze uitgave is een herziening van de eerste versie in 2007, die op de toenmalige website 'de Kunst van Zijn' is gepubliceerd.

² De Diamantslijper, G.H. Roach, uitgeverij Bres, 2000.

Je neemt je *emoties & gevoelens* waar: vraag wat de emotie of het gevoel in gang heeft gezet? Heb je boosheid of tevredenheid zelf in gang gezet? Of deze onverwacht op?

Dagindeling

Het retraiteprogramma heeft diverse onderdelen; te weten, meditatie, studies, observaties, aantekeningen en verhaaltjes.

De algemene dagindeling, die jezelf eventueel kunt aanpassen, is belangrijk om een vast ritme in te bouwen, zodat er rust in het werk komt en rustpunten ontstaan voor de geest.

1. de ochtendstudie;
2. de observaties overdag in het werk en/of activiteiten;
3. de dagboekantekeningen in de avond.

Ochtend

Meditatie

De dag begint en eindigt met stilte, meditatie, muziek luisteren, gebed of wandeling naar gelang het beste dat bij je past.

De geleide meditatie kan iedereen uitvoeren; ook zij die nooit hebben gemediteerd. Zie hiervoor bijlage Meditatie.

Studie in de ochtend

De ochtendstudies zijn de drager van de dag. Elke keer zal een ander onderwerp van 'Plezier in werken' worden aangereikt, die men kan overwegen.

Verhaaltje

Elke ochtendstudie heeft tot slot een verhaaltje uit het boek 'Goed Gezelschap'³.

Overdag

Werk & activiteiten

De meeste mensen werken overdag en/of hebben tijd om een hobby of vrije activiteit te doen. Dit zijn uitstekende bezigheden om te onderzoeken. De werkzaamheden kunnen o.a. bij de werkgever, in de tuin of in huis plaatsvinden. *Halverwege* het werk stop je en ga je het onderzoek verfijnen.

De zelf te kiezen activiteit in de middag is bedoeld om inzicht te krijgen door de werkelijkheid en de geest te onderzoeken. De activiteit kan bestaan uit yoga, schilderen, wandelen, tekenen of iets dergelijks.

Maak het jezelf niet te moeilijk bij de keuze van het werk in de ochtend en/of de activiteit in de namiddag, maar begin met eenvoudig werk en een activiteit die je ligt.

Vertrekpunt onderzoek

Voor je gaat werken of een activiteit gaat doen krijg je een vers uit de Bagavad Gita aangereikt dat als vertrekpunt dient van je observaties overdag.

Signalen noteren

Aan het einde van een werkperiode of activiteit wordt je nog gevraagd om een aantal signalen met betrekking tot het dagthema te noteren om zo concreet over- en inzicht te krijgen in je doen en laten.

Avond

Meditatie

³ 'Goed Gezelschap': Uitspraken, antwoorden en verhalen van Zijne Heiligheid Shantananda Saraswati (Shankaracharya van Jyotir Math) 1961 – 1985, Stichting Ars Floreat, 1994.

Begin de avond met een stilte, meditatie, een gebed, muziek of wandeling naar gelang het beste dat bij je past.

Ter herinnering

Ter voorbereiding op je dagboek worden een aantal elementen uit de ochtendstudie zeer kort herhaald.

Dagboek

We zijn de hele dag bezig geweest en als het goed is hebben we van alles gezien in de geest en de fysieke realiteit. Om je inzichten uit het onderzoek te verankeren wordt gevraagd om een of twee opvallende signalen te noteren.

Extra

Tot slot is er nog een extra tekst om voor het slapen gaan te lezen.

Deze teksten uit *Meditations*⁴, *The Ramana Way*, zijn gebaseerd op lezingen van Ramana Maharshi (1879-1950). Ramana Maharshi was een Indiase wijze die bekend staat om zijn diepgaande kennis van zelfonderzoek. Kenmerkend was ook zijn kracht van stille aanwezigheid.

De avond vooraf

Het retraiteprogramma begint eigenlijk met de voorbereiding op de avond voorafgaande aan de eerste retraitedag; zogenaamd Dag 0 - Avondoverweging. Want je staat op, zoals je naar bed bent gegaan. Ter voorbereiding op de retraitedag wordt een tekst uit de Bagavad Gita als avondoverweging gegeven.

Tevens is er nog een extra lezing uit de Ramana Way.

⁴ *Meditations, The Ramana way, by A.R. Natarajan, published by Ramana Maharshi Centre of Learning, Bangalore, 5^e editie, ISBN 81-85378-00-2*