

Introductie in Meditatie

EEN GIDS BIJ DE CURSUS MEDITATIE VAN AIKIDO CENTRUM LEIDEN

Meditatie/Presentie training

COPYRIGHT MARC JONGSTEN | AIKIDO TCKK CENTRUM LEIDEN

De Grote Morgen!
winden van lang geleden
gaan door de dennen.

Onitsura.

Inhoudsopgave:

-Voorwoord.....	pag. 2
- Inleiding.....	pag. 3
- Programma.....	pag. 9
- Presentie en Meditatie.....	pag. 11
- Meditatiebeoefening.....	pag. 13
- De ontwikkeling van aandacht.....	pag. 16
- Meditatie-instructie.....	pag. 21
- Presentie en Aikido.....	pag. 22
- Aikidobeoefening.....	pag. 23
- Presentie op de werkvloer.....	pag. 25
- Nawoord.....	pag. 27
- Literatuur.....	pag. 28
- Adressen.....	pag. 29

*Eerste Zonsopgang;
het water en de wolken
werden gescheiden.*

Ontei.

Voorwoord.

Voor je ligt de syllabus behorende bij de *presentie of meditatie-training*, zoals die gegeven wordt door het Aikido Centrum Leiden. Hij dient als leidraad gedurende de training en zal dienen als opfrismateriaal na de training. Het is dan ook aan te raden om de brede kantlijn van de pagina's in de syllabus te gebruiken voor het maken van aantekeningen of het bijschrijven van opmerkingen. Later kun je dan aan de hand daarvan het een en ander weer terug halen. Het is niet de bedoeling dat je de syllabus uit je hoofd leert, maar er wordt wel van je verwacht dat je hem gedurende de training in ieder geval goed bestudeert.

We willen graag dat je de tekst ervan met een zo open mogelijke houding tegemoet treedt. Het kan namelijk zijn dat een aantal zaken, die in de syllabus aan de orde komen nieuw voor je zijn of vragen bij je op roepen. Als deze zaken tijdens de training aan de orde komen, zullen ze in de juiste context worden geplaatst, waardoor alles een stuk duidelijker zal worden. Vanzelfsprekend kun je tijdens de lessen vragen stellen, ook over de inhoud van de syllabus.

De invalshoek van deze training is iets anders dan je misschien gewend bent van andere, meer cognitief georiënteerde, trainingen of cursussen. Waar deze zich voornamelijk richten op het aangeven van *conceptuele (rationele) kennis*, richten de trainingen van het Aikido Centrum Leiden zich meer op het aangeven van zogenaamde *perceptuele of ervaringskennis*. Op deze manier zijn de trainingen van het Aikido Centrum Leiden een waardevolle aanvulling op de reeds bestaande mentale en fysieke bagage van de individuele deelnemer.

Tijdens deze trainingsdagen zullen we je een aantal ervaringen laten opdoen, met betrekking tot het begrip presentie, waardoor je meer inzicht zult krijgen in je eigen functioneren en in het functioneren van anderen.

De Haiku, die het begin van elk hoofdstuk markeren horen bij de tekst. Neem even de tijd om ze te bestuderen.

Veel leesplezier!

*De zon, die opgaat-
geen ander ding is zichtbaar
in de mist op zee.*

Shiro.

Inleiding.

Het doel van de *Presentietraining* gegeven door het Aikido Centrum Leiden is, de deelnemers een aantal ervaringen te laten opdoen en ze een aantal inzichten mee te geven teneinde meer begrip en inzicht te krijgen in wat het begrip *presentie* nu eigenlijk inhoudt en hoe je daar in het dagelijks leven mee om kunt gaan.

De training bestaat uit een aantal onderdelen, die ogenschijnlijk los staan van elkaar. Het tegendeel is echter waar. Alle onderdelen, alsmede de pauzes en de maaltijden maken allemaal deel uit van een geheel. Dit geheel is de presentietraining. In de praktijk betekent dit dat je tussen de onderdelen weliswaar pauzes hebt, maar dat deze deel uitmaken van de training. Dit heeft als doel, gedurende de gehele training een atmosfeer te scheppen, waarin het mogelijk wordt om de ervaringen die je opdoet zo optimaal mogelijk te laten beklijven. Er wordt dus van je verwacht je ook te gedragen op een manier die dit ten goede komt. Gebruik de tijd tussen de diverse onderdelen om met de andere deelnemers ervaringen uit te wisselen en erover van gedachten te wisselen. Als je vragen hebt over dingen, die zich tijdens de training voordoen, kun je daarmee altijd bij de trainer terecht.

Het begrip *Presentie* zal binnen het kader van deze training worden vertaald als: *alerte aanwezigheid.*

Gedurende de training zullen we trachten antwoord te geven op de volgende vragen: Wat is dat nu eigenlijk, presentie? En hoe kun je deze presentie cultiveren? Beide vragen zullen aan de orde komen en zowel op geestelijk als op lichamelijk gebied onderzocht worden. In een later stadium zal de samenhang tussen deze twee gebieden aan de orde komen.

Op deze manier zul je als deelnemer een aantal instrumenten aangereikt krijgen, die niet alleen op de werkvloer zeer nuttig zullen blijken te zijn, maar ook daarbuiten hun waarde ruimschoots zullen bewijzen.

De inzichten, die tijdens de trainingen van Aikido Centrum Leiden gestalte zullen krijgen, vinden hun oorsprong in twee, deels aanverwante tradities, de *contemplatieve of spirituele tradities* en de *tradities van de krijgskunst*. De

overeenkomst tussen deze beide tradities is, dat ze zich allebei ten doel stellen een aantal specifieke menselijke kwaliteiten bloot te leggen, teneinde een helderder inzicht te verkrijgen in ons menselijk bestaan en functioneren. In de inleiding die nu volgt, geven we een korte, nadere omschrijving van deze twee disciplines.

De contemplatieve of spirituele tradities.

Allereerst wat we noemen de contemplatieve tradities. Deze tradities zijn al duizenden jaren oud en al even zolang in gebruik bij mensen, die zich bezighouden met en een antwoord proberen te zoeken op de meest belangrijke levensvragen. De middelen die deze tradities hanteren bij het onderzoeken van deze levensvragen noemen we *contemplatieve disciplines*. Bijna alle grote religieuze en filosofische stromingen kennen zulke disciplines. Tegenwoordig echter zijn veel van deze vormen in vergetelheid of in onbruik geraakt. Slechts een aantal van deze vormen of disciplines zijn tegenwoordig nog algemeen bekend. Eén voorbeeld van zo'n discipline is de beoefening van meditatie. Hier komen we verderop in de syllabus op terug.

Wat is er dan zo speciaal aan deze disciplines? Wat hebben ze ons te bieden en waarom hebben we niet genoeg aan onze conventionele psychologische onderzoeksmethoden? Op zich natuurlijk legitieme vragen. Als er methoden zijn die werken, waarom nog meer middelen gezocht? Het is inderdaad zo dat de psychologie, zoals we die tegenwoordig kennen ons aan zeer vele inzichten heeft geholpen en dat zal ze in de toekomst ook zeker blijven doen. Er is echter één belangrijk verschil tussen de onderzoeksmethoden van de conventionele psychologie en die van de contemplatieve tradities.

De eerste bedient zich van de zogenaamde *derde-persoonsbenadering* dat wil zeggen: Er is altijd een persoon die een andere persoon bestudeert, waardoor er altijd een bepaald gebied van de te bestuderen persoon ontoegankelijk zal blijven, namelijk datgene wat er zich in het hoofd van de persoon in kwestie *echt afspeelt*. Hoe deze persoon *zelf de werkelijkheid ervaart*. Dit noemen we de *werkelijkheidsbeleving* van die persoon. Bij de contemplatieve tradities is dat juist hetgeen dat men wil onderzoeken.

De methoden, zoals die binnen de contemplatieve tradities gebruikt worden, gaan uit van een *eerste-persoonsbenadering*, wat wil zeggen dat een persoon zichzelf, met behulp van een of meerdere disciplines, gaat bestuderen. Op deze manier ontstaat een directe ervaringskennis ofwel *perceptuele kennis* van het te onderzoeken gebied, de menselijke geest. De inzichten, die aldus verkregen worden, kunnen worden aangevuld met en geplaatst binnen een conceptueel begrippenkader waardoor er een veel completer beeld ontstaat van de werking van deze menselijke geest en ons menselijk functioneren naar aanleiding daarvan. Het inzicht dat we op deze manier verkrijgen kan ons helpen bij het bestuderen van ons menselijk bestaan en functioneren.

Binnen de westerse psychologie is tot aan de jaren tachtig relatief weinig aandacht geschonken aan de psychologische kanten van deze contemplatieve tradities. Pas door het werk en de publicaties van Dr. Han F. de Wit, hoogleraar aan de Vrije Universiteit te Amsterdam is hier verandering in gekomen. Hij geldt, internationaal, als de grondlegger van een vrij jonge tak van de psychologie, de *contemplatieve psychologie*. Deze vorm van psychologie bestudeert de psychologische kant van de verschillende contemplatieve disciplines. Tevens onderzoekt hij de invloed van deze disciplines op de mogelijke geestelijke groei die we als mens tijdens ons leven *kunnen doormaken*. Dit gebeurt door middel van het verhelderen van de processen die invloed hebben op ons menselijk bestaan. Het blootleggen of onthullen van onze *fundamentele menselijkheid* staat hierbij centraal.

De inzichten van Han de Wit en zijn mentoren afkomstig uit de Tibetaans Boeddhistische Kagyu/Nyingma traditie, zijn mede de inspiratie geweest om de trainingen van het Aikido Centrum Leiden op deze manier vorm te geven. Via trainingen als deze manier wordt getracht de inzichten van deze mensen in een breder maatschappelijk kader te plaatsen, teneinde ze aan meer mensen ten goede te laten komen. Speciaal in de huidige tijd kunnen deze inzichten zeer waardevol zijn en ons helpen onze levensweg helder te krijgen.

De contemplatieve disciplines, die we tijdens de presentietraining gaan beoefenen zijn *zitmeditatie* afgewisseld met *loopmeditatie*. We zullen werken met deze disciplines als zijnde *disciplines van de aandacht*. Het doel van deze disciplines van

de aandacht zal zijn onze presentie in het hier en nu te onderzoeken en te bekijken of en hoe we onze presentie in het hier en nu kunnen cultiveren. Tevens zullen we dan zien wat het nu precies is, dat onze presentie in het hier en nu vaak in de weg zit en hoe we hiermee om kunnen leren gaan.

In wezen houdt dit in, dat we eens stil gaan zitten. Stilzitten en kijken naar wat zich daar nu eigenlijk allemaal afspeelt in die bovenkamer van ons. Even kijken naar de doorlopende *gedachtestroom*, die continu in onze geest aanwezig is en deze eens aan een nader onderzoek onderwerpen. Voor velen zal het de eerste keer zijn om zo naar jezelf te kijken en misschien zal het in het begin een beetje onwennig zijn. De gebruikte technieken zijn echter heel simpel en al snel zal je in staat zijn dit geheel zelfstandig, waar dan ook, toe te passen. Het geeft je de mogelijkheid, om waar je ook bent een *stilte* te laten vallen. Een stilte midden tussen al het "gedoe". Te midden van deze stilte zal je een aantal dingen gewaar kunnen worden. Er kunnen zich dan dingen gaan ontfouwen, zich onthullen als het ware. Bijvoorbeeld dat je niet constant meegesleept hoeft te worden in die eindeloze stroom van gedachten, beelden en emoties die je de hele dag meemaakt. Dat er een stukje ruimte ontstaat. Ruimte waarin je jezelf kunt zijn, waarin je jezelf eenvoudig bent. Een moment van *bewust zijn*.

Op deze manier zal zich een compleet andere vorm van presentie aandienen, een presentie, die niet afhankelijk is van allerlei invloeden van buitenaf, maar er één is, die van binnenuit ervaren wordt. Het ervaren van die vorm van presentie zijn, van aanwezig zijn, kan een enorm sterk gevoel van ontspanning bewerkstelligen. Het is een vorm van onvoorwaardelijk aanwezig zijn, die ons 24 uur per dag ter beschikking staat en waar we dus op kunnen vertrouwen. Niemand kan deze vorm van presentie van ons afnemen, behalve wij zelf. Alleen als we ons weer mee laten slepen door het eindeloze gebabbel in ons hoofd, als we weer eindeloze gesprekken met onszelf gaan zitten voeren, verdwijnt deze ervaring. Op zich is daar natuurlijk niets mis mee, als we maar een middel hebben om weer terug te keren, terug te keren naar het hier en nu en zo die gedachtestroom kunnen doorbreken. Zodoende kunnen we ervaren dat we geen willoos slachtoffer hoeven te worden van onze eigen gedachtewereld. Als we dat eenmaal door hebben, dan maakt die gedachtestroom ook eigenlijk niet meer

uit, we kunnen hem eenvoudig laten. Laten voor wat hij is en verder gaan met de dingen, die we eigenlijk moeten doen of al aan het doen waren.

De tradities van de krijgskunst.

Vervolgens de tradities van de krijgskunst. Binnen deze tradities speelt het begrip presentie een enorm grote rol. Het is niet zo moeilijk je de gevolgen voor te stellen van een krijger, die in het heetst van de strijd even niet bij de les is. Het cultiveren van de aandacht heeft dus ook binnen deze tradities altijd een belangrijke plaats ingenomen.

Hoewel er talloze krijgskunsten in de afgelopen eeuwen ontwikkeld zijn, willen we ons binnen het vormingsperspectief van de trainingen van Aikido Centrum Leiden beperken tot één specifieke krijgskunst en wel *Aikido*. Aikido is een relatief jonge krijgskunst en werd in de loop van deze eeuw in Japan ontwikkeld door Morihei Ueshiba. Deze man heeft, na bestudering van diverse traditionele vechtkunsten, een krijgskunst ontwikkeld, die zich richt op het onderzoeken en vormen van onze geestelijke en lichamelijke kwaliteiten als mens.

Binnen deze moderne krijgskunst, Aikido genaamd, zijn de vechttechnieken, die oorspronkelijk bedoeld waren om te doden of zwaar lichamelijk letsel toe te brengen, omgevormd tot middelen om de ander (de aanvaller) te controleren of weg te werpen. Op deze manier is de mogelijkheid ontstaan om het probleem van de aanval op een geweldloze manier op te lossen. Binnen het Aikido is geen plaats voor competitie, er zijn dan ook geen wedstrijden. Aikido kent dus ook geen winnaars of verliezers, alleen beoefenaars.

Hierdoor is een *vormings- en onderzoekstraject* ontstaan, gericht op *zelfbescherming en zelfontplooiing* in creatieve strijd en samenwerking met anderen.

Aikido is geworteld in de eeuwenoude Japanse traditie van de krijgskunsten, de zogenaamde *Budotraditie*. De letterlijke vertaling van Budo is: "*de weg van de krijger*". Binnen het vormingskader van het moderne Aikido kunnen we de term Budo beter omschrijven als: "*het ontwikkelen van onze mentale en fysieke presentie*

in de aanwezigheid van gevaar". Het woord gevaar in deze context duidt eenvoudigweg op alles, wat ons mentaal en fysiek uit balans kan brengen. Het geraffineerde, *strategisch rollenspel* dat Aikido is, wordt op deze manier een middel om met het gegeven van *balansverstoring* in de breedste zin van het woord om te gaan. Het afleren van een aantal aangeleerde stressreacties en het ontwikkelen van een correcte mentale en fysieke houding staan hierbij centraal.

Tijdens de presentietraining zal je door ervaring kennis nemen van alle zaken, zoals die hier aan de orde zijn geweest. Natuurlijk zal het een en ander gepaard gaan met duidelijke instructie en zal er veel ruimte zijn om dingen te vragen.

Veel plezier met de training en vergeet niet, er mag gelachen worden!

***De Weg van de Zon!
de stokrozen volgen hem,
ook bij slagregen.***

Basho.

Programma.

Het programma van deze presentie/meditatie-training omvat wekelijkse lessen, waarvan op maandag 1 februari 2021 de eerste plaats zal vinden, van 19.00 tot 20.00 uur.

De indeling van de les zal er als volgt uit zien:

19.00- Ontvangst van de deelnemers via ZOOM.

19.05- Uitleg en verwachtingen.

19.10 - Instructie en bespreking syllabi.

19.15 - Meditatie beoefening.

19.30 - Q and A

19.45 – Meditatiebeoefening.

20.00 - Einde programma en korte evaluatie.

Het idee is om gedurende de week op een ontspannen manier een aantal momenten te vinden om de gegeven instructie uit voeren (wees niet te streng voor jezelf, maar probeer het wel te doen).

***De grote Boeddha!
-uit zijn ene neusgat komt
een zwaluw vliegen.***

Issa.

Presentie en Meditatie.

Zoals in de inleiding al werd gesteld, is presentie in het kader van deze training gedefinieerd als: "*alerte aanwezigheid*". Hiermee bedoelen we, dat we met onze aandacht volledig in het *hier en nu* verkeren. Met volledig bedoelen we dan ook met lichaam én geest.

Nu is het gelukkig zo dat we over het algemeen vrij zeker kunnen zijn over waar we ons lichamelijk bevinden. Zou dit niet zo zijn, dan hebben we een vrij groot probleem. Dit probleem past echter niet in het kader van deze training en daarmee kunnen we je dan ook niet helpen. Maar laten we aannemen, dat bij ons allen een redelijk besef bestaat over waar we ons fysiek bevinden.

Maar hoe zit het dan met onze mentale aanwezigheid? Zijn we met onze gedachten ook altijd daadwerkelijk daar waar we ons lichamelijk bevinden? Hierop kunnen we allemaal volmondig NEE antwoorden. We hebben namelijk allemaal een spoor van gebroken glazen, omgestoten bloemenvazen, gestoten hoofden en meer van deze 'ongelukjes' in ons leven achtergelaten. Vaak was en is ons excuus bij dit soort gebeurtenissen: "Oeps! Ik was er even niet bij!" Waar waren we dan niet bij? Het antwoord luidt, we waren eenvoudigweg met onze aandacht niet daar, waar we lichamelijk waren.

Daarentegen kennen we ook allemaal wel die momenten, waarin alle handelingen zich als vanzelf schijnen te voltrekken. Moeiteloos verbinden we de ene lastige beweging met de andere alsof alles vanzelf gaat. Hoe zit het daar dan mee? We zullen zien, dat dat de momenten zijn, waarin we volledig opgaan in ons handelen, waarbij we ons dus daadwerkelijk fysiek, maar ook mentaal op dezelfde plaats bevinden. Lichaam en geest handelen dan als een geheel.

Als we naar ons eigen leven kijken, dan kunnen we gerust concluderen, dat die laatste momenten de momenten zijn die we het minst onder controle hebben. Op een of andere manier is het dus best lastig om als een geheel te functioneren, om in één moment fysiek én mentaal op dezelfde plaats te zijn.

Dan rijst natuurlijk meteen de vraag: "Wat is dat dan precies, wat ons daarvan afhoudt?" En daar achteraan: "Hoe kunnen we ervoor zorgen, dat we onze aandacht er wel bij kunnen houden en als we dat eenmaal kunnen bewerkstelligen, hoe kunnen we dit dan cultiveren?"

Om hierop een antwoord te vinden, gaan we meditatie beoefenen als een discipline van de aandacht. Doel hiervan zal zijn onze aandacht te leren richten op het *hier en nu* om zodoende meer inzicht te krijgen in het proces, dat de grondslag vormt voor ons menselijk functioneren als geestelijk en lichamenlijk geheel.

*Een kind, dat kijkt
met open mond, naar
vallende
bloesems, is Boeddha.*

Kubutsu.

Meditatiebeoefening.

Als we meditatie gaan toepassen als discipline van de aandacht, dus als middel om met onze aandacht te werken, zullen we meditatie in eerste instantie toepassen als onderzoeksmethode. In tweede instantie zullen we dan bekijken hoe meditatie benut kan worden als trainingsmethode.

Laten we eerst een aantal dingen verduidelijken, zodat we over een min of meer eenduidig raamwerk beschikken, waarbinnen we onze beoefening en de ervaringen die we daarbij opdoen kunnen plaatsen.

Wat is meditatie nu precies?

Binnen het raamwerk van deze training zal meditatie hoofdzakelijk betekenen, het leren zitten met jezelf. Stilzitten en terwijl we zitten, kijken naar de dingen die passeren in onze innerlijke (en uiterlijke) wereld. Kijken naar die werkelijkheid of beter gezegd kijken naar onze werkelijkheidsbeleving.

Als we onszelf voorstellen als een stok, die normaal gesproken constant door stromend water (onze gedachtewereld) wordt meegesleurd, betekent het dat we nu deze stok oppakken en rechtop in het water zetten. Wat er dan gebeurt, is dat we dan pas merken dat het water waarin we ons bevinden stroomt en dat we dan pas goed dit stromende water kunnen ervaren. Vervolgens valt de stok weer om en zitten we weer in deze stroom. Ons eerste doel zal dus zijn, ervoor te zorgen dat we deze stok iedere keer weer recht overeind kunnen zetten, zodat we het stromende water kunnen blijven ervaren.

De stok in dit verhaal, is een metafoor voor onze aandacht.

Het stromende water zal een metafoor blijken te zijn, voor de eindeloos aan ons voorbijtrekkende gedachtestroom, het onafgebroken gebabbel in ons hoofd. Dat is het, waar we ons iedere keer maar weer door laten verleiden en ons laten wegvoeren. Weg van datgene waar we eigenlijk mee bezig waren.

Door middel van onze adem zullen we leren hoe we een stilte in deze stroom kunnen ervaren. Dit is het moment van het planten van de stok. Dit is het richten van onze

aandacht op onze adem en met name op onze uitademing. Op dat moment kunnen we deze gedachtestroom goed ervaren en worden we er, al is het maar even, niet door meegesleept. Dit is waar we mee beginnen. Proberen bij onze uitademing te blijven om zodoende de stok rechtop te houden. Aanvankelijk zal dit enige inspanning vergen, we zijn immers zo gewend om ons met de gedachten mee te laten slepen, maar na verloop van tijd zal je merken dat dit steeds gemakkelijker gaat. Wat we in wezen doen, is dat we van onze adem ons *meditatie-object* maken. Dit meditatie-object zal dienst gaan doen als *ankerpunt* voor onze aandacht. Elke keer als we merken dat we weer meegesleept zijn door onze gedachten, richten we onze aandacht weer op onze uitademing. Op deze manier scheppen we een vast punt. Wat we dan eigenlijk doen, is het *loslaten* van de gedachtestroom in ons hoofd. Iedere keer weer loslaten. Terwijl we dat doen zullen we merken, dat we in staat zijn te ontspannen. De relatie tussen het verschijnsel loslaten en deze ontspanning zal bij de Aikidobeoefening nog uitvoerig aan bod komen.

Elke keer als we de gedachtestroom los kunnen laten, worden we als het ware een beetje wakker uit de bevangenheid van de constante stroom van gedachten, beelden en emoties. Na verloop van tijd zullen we in staat zijn steeds makkelijker onze bevangenheid op te merken en zal het steeds makkelijker worden om de gedachtestroom los te laten en te ontspannen. Kortom, we hebben een middel gevonden om onze aandacht te trainen. Sterker nog, we hebben een middel gevonden om onze aandacht, onze oplettendheid te trainen terwijl we daar zelfs een middel om te ontspannen bij hebben gekregen.

We proberen dus onze aandacht bij de adem te houden. Waarom de adem? Welnu, de adem is altijd bij de hand. Op het moment dat je bij je adem bent, ben je volledig in het *hier en nu*, ben je volkomen aanwezig, helemaal *present*. Dit is echter een andere vorm van present zijn, dan die we meestal nastreven. Vaak gaan onze pogingen om present te zijn gepaard met een verkrampde poging om maar niet *afgeleid* te worden. We proberen ons te concentreren in de hoop dat we maar bij de les blijven. En steeds maar weer dwalen we af. Een schijnbaar hopeloze zaak.

De presentie die je echter kunt ervaren tijdens de meditatie heeft helemaal niets te maken met iets doen, maar met iets laten, iets loslaten en te ontspannen.

Loslaten en ontspanning vormen dan ook de sleutels tot het ervaren van deze *natuurlijke, alerte aanwezigheid*. Hoe het richten van de aandacht, loslaten en ontspannen zich tot elkaar verhouden en hoe ze op elkaar inwerken vormt de kern van de meditatiebeoefening tijdens deze training.

De zitmeditatie zal worden afgewisseld met *loopmeditatie*. Tijdens deze loopmeditatie zullen we ontdekken, dat we ook andere zaken of handelingen tot ons meditatie-object kunnen maken. Bijvoorbeeld onze tred tijdens het lopen. Door kalm en aandachtig voort te stappen kan het lopen eveneens tot ankerpunt voor onze aandacht worden. In wezen geldt dit voor heel veel handelingen in ons dagelijks leven.

Een ander goed voorbeeld hiervan is het nuttigen van de maaltijd. Tegenwoordig lijkt het zo te zijn, dat we steeds minder tijd nemen voor dingen. Alles wordt steeds gehaaster, steeds jachtiger. De manier waarop we ons voedsel tot ons nemen is daar een goed voorbeeld van. Kant en klaar maaltijden, fastfood etc. zijn allemaal zaken, die ons daarin aanmoedigen. Op zich is daar niet zoveel mis mee, we leven immers in een moderne tijd en dit zijn daar voortbrengselen van. Het is niet de bedoeling, dat we gaan doen alsof we in de middeleeuwen leven. Maar toch is het goed om er even bij stil te staan. Erbij stil te staan dat het ook anders kan.

Er gaat niets boven een maaltijd waar we rustig de tijd voor hebben genomen, waar we *kalm en aandachtig* van hebben genoten. Probeer daar eens aandacht aan te schenken tijdens de maaltijden die je nuttigt gedurende je dagelijks leven. Prop niet alles zo een, twee, drie naar binnen, maar probeer er, bij wijze van spreken een ankerpunt van te maken, zoals je dat geoefend hebt tijdens de zit- en loopmeditatie.

Als je erop gaat letten, zal je ontdekken dat er talloze handelingen bestaan, die ons kunnen helpen met het cultiveren van onze aandacht. Op deze manier zal je in staat zijn om de zaken waarmee je tijdens de training in aanraking bent gekomen te integreren in je dagelijks leven.

*Hij die aanvang noch einde kent,
Die de glorie van Tijger Leeuw Garoeda
Draak bezit
Die het vertrouwen voorbij woorden bezit,
De Rigden-koning!, in ootmoed betuig ik hem
eer.*

De ontwikkeling van aandacht.

Iedereen die begint met het beoefenen van een discipline van de aandacht maakt tijdens dit proces een bepaalde ontwikkeling door. Om een houvast te hebben tijdens de eerste stappen binnen zo'n discipline volgt hieronder een beschrijving van de ontwikkeling, zoals je die zou kunnen meemaken. En wie kan dit beter verwoorden dan *Han de Wit*, auteur van vele publicaties betreffende deze disciplines en als meditatie-instructeur verbonden aan de Tibetaans-Boeddhistische centra in Nederland. De tekst die hier volgt, is een hoofdstuk uit een van zijn boeken, getiteld: *"De verborgen bloei; Over de psychologische achtergronden van spiritualiteit"*.

De ontwikkeling van aandacht.

Hoe verloopt de ontwikkeling van aandacht nu concreet bij de beoefening van deze discipline? Er zijn vele ontdekkingen, die zich daarbij voordoen. Enkele willen we hierbij noemen, omdat ze de aard van deze discipline ook wat concreter maken. Zonder nu te willen beweren dat de volgorde waarin we ze hier presenteren de enige is, zit er toch wel een zekere lijn in.

Wanneer we beginnen met de beoefening van de disciplines van de aandacht, blijkt al gauw dat de beoefening ervan zo moeilijk is. De instructie is eenvoudig genoeg: houd je aandacht gericht op het meditatie-object. Zo eenvoudig, dat we geneigd zijn te denken: wat kunnen we daarvan nu leren? Maar de eerste, uiterst waardevolle ontdekking laat niet lang op zich wachten, de ontdekking dat onze gedachtestroom een heel meeslepend karakter heeft. Zo meeslepend, dat het moeilijk blijkt om onze aandacht op het meditatie-object gericht te houden. Voor we het weten zijn we alweer verloren in onze gedachten. Het is voor veel mensen een verrassende en vaak een schokkende ervaring hoe gemakkelijk ze meegesleept worden door hun gedachten. Het hoeven niet eens belangrijke of heel emotioneel geladen gedachten te zijn om erdoor bevangen te raken. De meest onbenullige gedachten leiden ons al af. We dachten dat we baas in eigen brein waren, maar dat blijkt in de praktijk helemaal niet het geval: de keuze om wel of niet te denken

blijken we niet te hebben. Door de beoefening van de disciplines van de aandacht beginnen we hier oog voor te krijgen.

Een volgende ontdekking over onze geest, een die dicht bij de eerste ligt, is dat ons niet alleen onwillekeurig maar ook *vrijwel ononderbroken* gedachten door het hoofd spelen. We denken ontzettend veel en vaak. Weliswaar herinneren we ons nauwelijks waaraan we een paar minuten geleden hebben gedacht, laat staan de afgelopen dag. Een paar zaken zijn ons misschien bijgebleven, een fractie van wat ons allemaal door het hoofd is gegaan. Maar of we ze nu vergeten zijn of niet, toch hebben deze gedachten de hele dag onze werkelijkheidsbeleving vrijwel ononderbroken gevormd en gekleurd.

Een andere ontdekking die we al gauw doen is, dat de *inhoud* van onze gedachtestroom ook nauwelijks aan onze wil onderworpen is. De ene gedachte volgt de andere op, soms met een zekere samenhang, maar evengoed kan een diepzinnige gedachte worden doorkliefd en afgebroken door de flits: ‘‘Oh, ik moet nog een fles melk kopen...hoe laat is het? Zijn de winkels al dicht?’’. Soms pakken we de draad dan weer op en soms zijn we de draad helemaal kwijt. Zo drijven we voort in een stroom van gedachten: zinnige gedachten, onbenullige gedachten mooie gedachten, lelijke gedachten, zonder dat we daar nu veel sturingsmogelijkheid bij hebben. Ook als we ons ernstig voornemen, om systematisch over iets bepaalds na te denken, dan nog merken we dat we regelmatig afdwalen en onze aandacht regelmatig terug moeten halen. Als we het dan al een tijdje vol hebben gehouden om ons niet te laten meeslepen door andere gedachten, raken we er al gauw vermoeid van en stoppen er mee. Maar dan treedt er wonderlijk genoeg geen pauze op in ons denken. Onze gedachtestroom neemt dan weer de vrije loop. Het is alsof onze gedachten een bepaalde inzuigende kracht hebben en daarom kost het ons heel wat energie om onze gedachtestroom voor een poosje te kanaliseren. We beginnen te zien wat een enorme kracht onze gedachtestroom heeft en hoezeer we eraan onderworpen zijn. Misschien hebben we altijd het idee hoog in het vaandel gehad dat een mens mag denken wat hij wil: ‘‘Gedachten zijn vrij’’ zeggen we dan. Maar onze beoefening doet ons ontdekken, dat we niet vrij zijn om te denken wat we willen: onze gedachten hebben meer greep op ons dan wij op onze gedachten. Onze vrijheid blijkt niet *onze* vrijheid te zijn, maar de vrijheid van

onze gedachten om ons in gedachtewerelden op te sluiten, die onze ervaring mede kleuren. We hebben zo weinig greep op de inhoud van deze stroom, dat we niet weten wat we over een paar minuten zullen denken.

Een volgende ontdekking waar we tegenaan zullen lopen is er een die ons doet begrijpen *waarom* onze gedachten onze aandacht zo makkelijk absorberen: we nemen de inhoud van onze gedachten enorm serieus. We zijn eigenlijk vooral geïnteresseerd in ons *eigen commentaar*, waarmee we de stroom van onze ervaring ondertitelen. We gedragen ons een beetje als een kind, dat in een stripboek alleen het geschreven commentaar leest of wat er in de ballonnetjes staat. Voor de plaatjes heeft het maar nauwelijks aandacht. We beginnen te beseffen dat en hoezeer het serieus nemen van het door ons geproduceerde commentaar ons in een zelfgeschapen werkelijkheid doet leven.

Wat de disciplines van de aandacht nu doen met onze geest is allereerst een vorm van temmen. Zoals gezegd, lijkt onze geest wanneer we beginnen onze aandacht te cultiveren, op een wild paard, dat we moeten temmen. Daar trainen we ons dan in eerste instantie in met behulp van de discipline van de aandacht. Dat temmen is een heel geleidelijk proces dat we niet bruusk of met ergernis en ongeduld kunnen volvoeren. In termen van een klassieke boeddhistische metafoor: als we een wild paard willen temmen, zodat we er later op kunnen rijden, dan binden we het een touw om de nek en we houden het andere eind vast. Dan halen we dat touw een beetje in. We halen het niet op slag helemaal in, want het dier is daar nog veel te schichtig voor. We halen het touw in als het dier rustig is, tot het punt waar het de spanning niet meer aan kan en het schichtig wordt. Dan vieren we het touw weer. En zo heel langzaam, stukje bij beetje en met geduld en volharding, halen we het paard steeds meer naar ons toe, zodat het ons tenslotte kan ruiken, wat een nieuwe fase, een nieuw spanningsmoment is. Wanneer het gewend is aan onze geur halen we het touw verder in, zodat we het paard kunnen aanraken. Zo maken we de afstand steeds kleiner. We doen dat niet abrupt, maar met heel veel vaardigheid, met geven en nemen.

Zo gaan we ook te werk bij het temmen van onze gejaagde geest, die heen en weer wordt geslagen in de golven van onze egocentrische gemoedsbewegingen. Het meditatie-object is het punt waar we onze geest steeds weer naar toe brengen. De

discipline van de aandacht is het touw. Steeds weer brengen we onze aandacht die verloren was gegaan in onze gedachtestroom terug naar het meditatie-object. We doen dat met veel geduld en zonder agressie. Als onze geest wild is halen we het touw niet in, maar geven we onze geest ruimte. Als hij rustiger is verstrakken we onze discipline wat meer. Zo ontwikkelen we dan aandacht, oplettendheid.

Doordat we ons aandachtvermogen ontwikkelen beginnen we te beseffen dat we de inhoud van onze gedachtestroom niet zo'n alles overheersende plaats hoeven te geven. We moeten haar wel onderkennen en niet ontkennen, maar we hoeven er niet in te duiken en ons erin te verliezen, alsof daar onze ziel en zaligheid te vinden is. Ook moeten we onze gedachtestroom niet onderdrukken en bestrijden alsof hij de bron van hel en verdoemenis is. Het zijn niet zozeer onze gedachten, die onze wakkerheid tenietdoet, maar onze bevangenheid erin. Ons leven is wijder dan die schijnbaar eindeloze stroom. Door de beoefening van de disciplines van de aandacht beginnen we ook te ontdekken dat de momenten waarop we wakker worden uit onze gedachtestroom en haar opmerken, ons tegelijk tonen dat onze stroom van gedachten *niet continu* voortgaat. Er zitten openingen in: de momenten waarop we wakker worden uit onze gedachten en ons realiseren dat we ons weg lieten voeren, *zijn* die openingen. Die momenten maken het ons in feite mogelijk onze aandacht weer te richten op ons meditatie-object. Deze momenten doen zich steeds weer, vroeg of laat, spontaan voor. We kunnen ze niet oproepen of beheersen, we kunnen er hooguit ruimte aan geven en dat is wat de beoefening van de disciplines van de aandacht ons helpen te doen. We proeven even wat het is om onbevangen te zijn, om te verkeren in momenten van wakkere stilte, een verfrissende mentale adempauze. Op deze momenten van wakkerheid zijn ons lichaam en onze geest gesynchroniseerd: we zijn geestelijk daar waar we fysiek zijn, in het hier en nu.

De overgang van bevangenheid naar onbevangenheid ervaren we vaak alsof er iets opengaat. Alsof onze wakkerheid of de situatie waarin we ons bevinden zich plotseling weer ontvouwt. Onze bekommernissen zijn even naar de achtergrond en we zijn even vrij van het spel van hoop en vrees, van onze gebruikelijke preoccupatie met toekomst en verleden: hoe het was, hoe het had moeten zijn of zou moeten zijn, dat alles is even verdampt. We ontdekken dat wakkerheid *ook* een

aspect van onze geest is en dat we die kunnen cultiveren. We komen er achter dat die wakkere helderheid trainbaar is en zodoende worden we ons bewust van de mogelijkheid van bevrijding uit die steeds voorkomende bevangenheid.

We beginnen onze beoefening van de discipline van de aandacht te waarderen, omdat we aan den lijve beginnen te ervaren, dat ze een effectief instrument is om onze aandacht te disciplineren. We beginnen appreciatie te ontwikkelen voor de onbevangenheid, eenvoud en rust, die zich voordoen als we wakker worden uit onze gedachten en onze aandacht weer kunnen richten op het meditatie-object. We beginnen aldus een zekere *feeling* te ontwikkelen voor het contrast tussen in gedachten bevangen zijn en onbevangen zijn.

Aanvankelijk ervaren we deze onbevangenheid op momenten van *gedachteloosheid*. Dat zijn momenten van *wakkere* gedachtenloosheid, waarop we geen gedachten hebben en ons dat bewust zijn. Op die momenten zijn we uiteraard onbevangen: er is niets om in bevangen te raken. Vanwege het weldadige gevoel van ruimte dat we op zulke momenten vaak ervaren komen we makkelijk in de verleiding aan deze momenten te willen vasthouden en gedachten als vijand te zien. Maar dat is een kunstfout, die de verdere ontwikkeling van onbevangenheid in de weg staat.

Die verdere ontwikkeling is er namelijk een, die ons in staat stelt om op het moment waarop ons een gedachte door het hoofd speelt deze te herkennen voor wat ze is: een gedachte. Ook op dat moment van herkenning zijn we onbevangen. In deze fase beginnen we te ontdekken dat onbevangenheid niet afhankelijk is van de *afwezigheid van gedachten*, van gedachtenloosheid, maar van *afwezigheid van bevangenheid* in onze gedachten. We beginnen te zien dat zowel zich verzetten tegen, als het zich laten gaan in gedachten beide vormen van bevangenheid zijn. Aanvankelijk hebben gedachten een zo sterke greep op ons dat het hebben van een gedachte vrijwel steeds samengaat met bevangenheid. In die fase zijn gedachten inderdaad hindernissen voor onbevangenheid. Maar hoe meer we onze onbevangenheid cultiveren, des te steviger wordt ze. Tenslotte verliezen we niet alleen onze onbevangenheid niet wanneer zich een gedachte voordoet, maar het opkomen van een gedachte begint zelfs een signaal te worden, dat ons terugwijst naar onbevangenheid. Dan begint onze onbevangenheid continuïteit te krijgen: of

onze geest nu beweegt of in rust is, ze blijft voortduren. Daarmee is de basis gelegd voor verdere disciplines: de disciplines van inzicht.

*Toen ik naar hem greep,
leek hij mij onwezenlijk,
die witte vlinder.*

Buson.

Meditatie- instructie.

Hieronder volgt een korte instructie voor het zelfstandig beoefenen van meditatie. Dit kan thuis gebeuren of op het werk.

Kies een rustige plek uit, waar je ongestoord de door jou bepaalde tijd wilt zitten. Als je er pas mee begint, is het handig dat je bijvoorbeeld niet door de telefoon gestoord wordt. Maak ook de mensen, die bij je in de buurt zijn, collega's of partner, duidelijk dat je meditatie gaat beoefenen, dit voorkomt irritatie als je onverhoopt toch gestoord wordt.

Bepaal wat voor jou de meest geschikte manier is om te zitten. De houding met gekruiste benen heeft de voorkeur, maar als dat echt niet kan, neem je een stoel.

Stel van tevoren vast hoelang je wilt zitten en probeer je daaraan te houden. Je zult merken dat de meditatiebeoefening de ene keer prettiger zal gaan dan de andere keer. Soms heb je aan het einde van de ingestelde tijd het gevoel dat je nog uren zo door zou kunnen gaan. Vaker echter zal voorkomen, dat je aan het einde van de tijd al meerdere malen op de klok hebt gekeken, om te kijken wanneer je alsjeblieft een keer van dat kussen of van die stoel af mag komen. Dus denk eraan, tijd is tijd.

Ga rustig zitten en ontspan je, adem een aantal keren langzaam en probeer tijdens de uitademing zachtjes je schouders te laten zakken. Doe dit alles kalm en gun jezelf even tijd om *erin te komen*. Vervolgens zoek je rustig je uitademing en je probeert daarbij te blijven. Telkens als je merkt dat je bent meegenomen door een gedachte, een beeld of een emotie richt je je weer op je adem. Forceer jezelf niet, maar ontspan elke keer als je uitademt en probeer erbij te blijven.

Bedenk, oefening baart kunst. Wees niet te ongeduldig met jezelf, gun jezelf tijd om aan het proces van meditatie te wennen.

*Twee jonge bamboes,
de maan tussen zich dragend,
staan naast elkander.*

Shi-hei.

Sta na de meditatie niet te snel op, maar blijf even in een makkelijke houding zitten en neem even tijd om alles van je af te laten glijden. Daarna kun je weer rustig verder gaan met de orde van de dag.

Presentie en Aikido.

In het vorige hoofdstuk hebben we onze presentie onderzocht op een manier, waarbij de nadruk lag op de mentale kant van onze aanwezigheid. Met behulp van oefeningen uit het Aikido zullen we onze presentie op een fysieke manier onder de loep nemen. Met name hoe we onze fysieke presentie kunnen organiseren. Een goed georganiseerde fysieke presentie noemen we in dit kader gewoonweg *balans*. Hoe zit het met het houden van deze balans en hoe gaan we om met factoren, die ons uit balans halen of dreigen te halen? Allemaal vragen waaraan tijdens de Aikidobeoefening uitgebreid aandacht zal worden besteed.

Een van de belangrijkste verschillen met meditatie is, dat in het Aikido hoofdzakelijk sprake zal zijn van oefeningen met een partner. Zoals snel zal blijken schijnt dit een heel ander licht op het begrip presentie en met name op het behoud ervan. Kijken we tijdens de meditatiebeoefening naar factoren van binnenuit die onze aanwezigheid trachten te beïnvloeden, nu zijn de factoren van buitenaf aan de beurt. Tevens zullen we zien hoe deze factoren elkaar beïnvloeden.

Tijdens de Aikidobeoefening gaan we onderzoeken wat onze eerste reacties zijn op een verstoring van onze balans, waarna we gaan onderzoeken hoe we deze aangeleerde reacties kunnen omvormen. Omvormen op zo'n manier dat de balansverstoring ons niet langer deert, maar dat we hem kunnen accepteren en zelfs leren er ons voordeel mee te doen. Zo kunnen we leren zien en aanvaarden, dat we een fysieke balansverstoring op dezelfde manier tegemoet kunnen treden als de manier waarop we onze gedachtestroom tijdens de meditatie tegemoet treden.

Natuurlijk is het onmogelijk om Aikido te leren in een paar dagen. Wat we echter wel kunnen doen, is een lichamelijke ervaring toevoegen, die als metafoor en als referentie kan dienen bij het leren behouden van een goed georganiseerde presentie.

*En zo bloeien zij,
en zo kijk ik, en zo
vallen zij neer, en zo-*

Onitsura.

Aikidobeoefening.

Aikido wordt beoefend in een zogenaamde *dojo*. De letterlijke vertaling van dit woord is tegenwoordig: *oefenruimte*. Een meer traditionele vertaling zou luiden: *plaats van verlichting*. Dit duidt aan, dat er in een dojo heel wat meer gebeurt dan een beetje oefenen. Dit heeft vooral te maken met de manier waarop je jezelf in een dojo dient te gedragen. Daarover later meer. Tijdens het Aikido dragen de deelnemers normaal gesproken een “judopak”. Vanaf een bepaalde graad draagt men daaroverheen de *hakama*, een wijde zwarte of blauwe broekrok. Dit behoorde tot de normale kleding in Japan in de tijd dat de krijgskunsten ontwikkeld werden. In menig dojo stond destijds in de voorschriften: “Men oefent in normale kleding”. Later is deze kleding gewoon traditie geworden. Er worden nogal wat mythes aan de hakama toegeschreven, maar voor het gemak verwijzen we die naar het rijk der fabelen. Tijdens de beoefening gedurende deze trainingdagen draag je een joggingbroek en een t-shirt en loop je op blote voeten.

Om Aikido in een prettige, maar vooral ook veilige sfeer te beoefenen zijn een aantal zaken van essentieel belang. Het feit dat we tijdens de oefeningen samen met een partner werken maakt het heel belangrijk om elkaar met *respect* te behandelen. Dit respect komt mede tot uiting in de vorm van wat we noemen: “*dojo-etiquette*”. Een aantal regels, waar iedereen die Aikido beoefent zich aan dient te houden. De regels worden voor het begin van de eerste les doorgenomen.

Aikido is, net als de krijgsmacht en alle andere krijgskunsten, zeer strak hiërarchisch georganiseerd. Iets waar we in het westen nogal eens moeite mee hebben, maar ook tijdens deze training gelden deze regels. Belangrijk is het dat je altijd de aanwijzingen van de leraar opvolgt, ook al begrijp je niet direct waarom. Denk eraan! Op de mat is geen democratie, alleen respect. Respect voor elkaar en voor de traditie en de leraar vertegenwoordigt deze traditie op de mat.

Wat heel belangrijk is om te beseffen is, dat we tijdens het uitvoeren van de oefeningen het lichaam van de ander lenen om samen dingen te onderzoeken. Het is daarom zaak om altijd in de gaten te houden of je de ander niet onnodig leed berokkent. Dit betekent overigens niet dat er niet hier en daar een buil of een blauwe

plek op de loer kan liggen, want:” Waar gehakt wordt...”. De praktijk wijst trouwens uit, dat het daarmee wel los zal lopen. Maar denk eraan, wees voorzichtig!

Wat kun je verwachten tijdens de Aikidoles? Gedurende deze dagen gaan we werken met eenvoudige technieken uit het Aikido curriculum. Aan de hand van deze technieken zullen een aantal principes aan de orde komen, waarmee we een link kunnen leggen naar hetgeen we in de meditatiebeoefening besproken en ervaren hebben. De nadruk in het eerste dagdeel zal liggen op het leren staan en bewegen in relatie tot het begrip balans. Ook zullen we dan zien hoe spanning en ontspanning (loslaten) zich tot het begrip balans verhouden. Tevens zullen we aandacht besteden aan valbreken, een belangrijk onderdeel van het Aikido. Deze eerste oefeningen zijn dingen, die je doet zonder partner. Afhankelijk van hoe vlot het een en ander beklijft, gaan we over tot het werken met het begrip *balansverstoring*.

Bij het werken met balansverstoring oefenen we altijd in paren, waarbij we om beurten vier keer de rol van “verstoorder”(aanvaller) en vier keer de rol van “verstoorde”(verdediger) op ons nemen. Hierdoor ontstaat een strategisch rollenspel, waarin balans en onbalans bestudeerd kunnen worden.

Het is de bedoeling dat degene, die zich moet verdedigen (*tori*) de aanvaller (*uke*) *frictieloos* uit balans weet te halen en hem daarna controleert of wegwerpt. Onder *frictieloos* verstaan we dan dat *tori* zich niet probeert te verzetten tegen de aanval, maar dat hij zich *voegt in de actie* van de aanvaller (*aiki*) en vervolgens de leiding in de actie overneemt. Bij dit proces spelen verplaatsingen, het vinden van de juiste afstand en de juiste richting een belangrijke rol. *Bewegelijkheid* en *flexibiliteit* zullen hierbij als kernbegrippen aan de orde komen.

Op conceptueel vlak zullen tijdens de bestudering van dit rollenspel de volgende begrippen naast elkaar worden gezet: de *slachtofferrol* en de *acceptatie*. We zullen dan zien dat het accepteren van de aanval en het opgeven (loslaten) van de slachtofferrol essentiële zaken zijn in het behouden van een volwaardige presentie, inzake balansverstoring. Dit geldt zowel voor de aanvaller (*tori*) als voor de verdediger (*uke*).

Presentie op de werkvloer.

*Daar staat in mijn tuin
een kleine camelia
zo wit te bloeien.*

Onitsura.

In de vorige hoofdstukken zijn een aantal methoden besproken die betrekking hebben op het ontwikkelen van een goed georganiseerde presentie. Je hebt geleerd hoe je deze kunt behouden onder invloed van diverse factoren van binnenuit en van buitenaf.

Nu je een aantal instrumenten hebt om je presentie te ontwikkelen en te behouden, hoe gaan je daar dan mee om als je straks op de werkvloer komt en je binnen de organisatie met functionarissen van verschillende niveaus te maken krijgt?

Het is duidelijk, dat het niet gewenst is overal je presentie op dezelfde manier af te geven of ten toon te spreiden. De communicatie op elk niveau binnen een organisatie verloopt anders. Tussen collega's op de afdeling, ga je anders met je presentie om dan wanneer je een gesprek voert met het afdelingshoofd over bijvoorbeeld je eigen functioneren. Als je voor het eerst een vergadering van hooggeplaatste functionarissen moet bijwonen, worden er weer andere eisen aan het hanteren van je presentie gesteld. Hoe kun je dusdanig met je presentie omgaan dat de communicatie in de hierboven geschetste gevallen soepel verloopt?

In de eerste plaats is het belangrijk te beseffen, dat binnen een bestaande organisatie vrijwel alle mensen die daar werkzaam zijn hun plaats al gevonden hebben. Iedere organisatie heeft nu eenmaal zijn eigen structuur en cultuur en er gaat een bepaalde tijd overheen voordat je daar volledig van op de hoogte bent. Het zal dus een tijdje duren, voordat je je *eigen* plek binnen zo'n organisatie gevonden hebt. Tijdens dit proces van je plaats vinden binnen zo'n bestaande structuur en cultuur zullen zich een aantal zaken voordoen, die allemaal van invloed kunnen zijn op je toekomstige functioneren binnen die nieuwe werksituatie.

Wanneer je binnentreedt in zo'n bestaande situatie is het zaak dat je zorgvuldig met je presentie omgaat. Dat wil zeggen dat je je presentie moet leren *doseren*. Doseren wil niet zeggen je presentie opgeven. Het bewaken van je eigen grenzen en het aftasten van de grenzen van anderen zijn zaken, die je zorgvuldig en geduldig zal moeten aanpakken, teneinde een prettige werksfeer voor jezelf en anderen te bewerkstelligen. Onthoud, iedere situatie is anders en vereist een andere aanpak.

Je hiervan bewust te zijn zal je in staat stellen om op een *frietieloze* manier jezelf een plaats te geven binnen de nieuwe werkomgeving. Denk daarbij aan de principes van *bewegelijkheid en flexibiliteit*, zoals die tijdens de training aan bod zijn geweest.

Mocht er zich een situatie voordoen waar wel sprake is van frictie of misschien wel van een conflict, stel je dan niet verkrampd op, maar zie het als een *balansverstoring* en *accepteer* deze. Op deze manier zal je de situatie los kunnen laten en op een heldere manier tegen deze situatie aan kunnen kijken. Vervolgens kun je samen met de ander op zoek gaan naar een oplossing. Door jezelf open te stellen voor anderen en zorgvuldig en geduldig op deze manier verder te gaan zal je er in slagen een prettige werksfeer te scheppen voor jezelf en voor anderen. Een sfeer waarin iedereen optimaal kan functioneren en waarin elk individu zich zo goed mogelijk kan ontplooien.

Een training volgen is een ding, de inzichten die je daar verkregen hebt in de praktijk toepassen is een tweede. Als je hier echter bewust aandacht aan besteedt, zal dit het begin zijn van een heel boeiend en leerzaam proces, waarbij je veel opsteekt over je eigen functioneren en over het functioneren van anderen.

Bedenk hierbij: Oefening baart kunst!

*Het paadje eindigt
waar
wilderozegeuren
naderbij komen.*

Nawoord.

In het laatste hoofdstuk is al kort aangegeven hoe je de methoden die je tijdens de training hebt geleerd kunt benutten in de praktijk. Het is nu zaak dat je dat ook daadwerkelijk gaat doen. Je zult er niet alleen zelf beter van worden, maar gaandeweg zal je merken dat je actief in staat bent een prettige en werkbare atmosfeer te scheppen voor iedereen om je heen, waar je dagelijks mee te maken krijgt. Zowel voor je directe collega's als voor de functionarissen in andere lagen van de organisatie. Tijdens de volgende training zullen we hierop uitgebreid terugkomen en zullen we kijken hoe we het een en ander kunnen uitbouwen.

Het is dus zaak er zelf mee bezig te gaan en je verder te verdiepen in de zaken die aan de orde zijn geweest. Probeer voor jezelf een ritme te vinden in het beoefenen van meditatie, als een discipline van de aandacht, zoals we dat beoefend hebben tijdens de training. Besteedt ook aandacht aan de verschillende oefeningen, die we gedaan hebben tijdens de Aikidobeoefening.

Een heleboel zaken met betrekking op balans en balansverstoring kun je op een eenvoudige manier in praktijk brengen. Probeer ook zo veel mogelijk als groep een aantal dingen nader te onderzoeken. Onderzoek of het mogelijk is om gezamenlijke meditatiemomenten te organiseren. Tijdens deze bijeenkomsten is het dan mogelijk om individuele ervaringen uit te wisselen.

Houd deze ervaringen bij in een logboek en neem dat mee naar de volgende training.

Tijdens de volgende training zullen jullie persoonlijke ervaringen het uitgangspunt vormen voor verdere uitdieping van alles wat met presentie te maken heeft. Daarnaast zullen we gaan kijken of jullie presentie al enige stressbestendigheid heeft gekregen.

*De klokketoon zweeg;
maar
avondbloesemgeuren
dragen hem verder.*

Literatuur.

Claremon, Neil (1991) *Zen in motion; Lessons from a master archer on breath, posture, and the path of intuition*. Rochester: Inner Traditions International.

Kamata, Shigeo and Shimizu, Kenji (1992) *Zen and Aikido*. Tokyo: Aiki News.

Suzuki, Shunryu (1970) *Zen Mind, Beginners Mind; Informal talks on Zen meditation and practice*. New York: Weatherhill.

Trungpa, Chogyam (1996) *Shambhala; De weg van de krijger*. Utrecht: Servire.

Trungpa, Chogyam (1995) *Het pad is het doel; handboek voor boeddhistische meditatie*. Amsterdam: Karnak.

Trungpa, Chogyam (1993) *De mythe van vrijheid en het Pad van Meditatie*. Katwijk aan Zee: Servire.

Trungpa, Chogyam (1990) *Spiritueel materialisme doorsnijden*. Cothen: Servire.

Tissier, Christian (1990) *Aikido*. Boulogne-Billancourt: Sedirep.

Tooren, J. van (1973) *Haiku Een jonge maan; Japanse haiku van de vijftiende eeuw tot heden*. Amsterdam: Meulenhoff.

Ueshiba, Kisshomaru (1984) *The Spirit of Aikido*. Tokyo: Kodansha International.

Wit, Han F. de (1993) *De verborgen bloei; over de psychologische achtergronden van spiritualiteit*. Kampen: Kok Agora.

*Op ieder eiland
zijn lichtjes aangestoken
in de lentezee*

Shiki

Adressen:

Mocht je meer willen weten over de activiteiten van het Aikido Centrum Leiden en de diverse trainingen die er verzorgd worden kun je telefonisch of schriftelijk contact opnemen, dan krijg je zo spoedig mogelijk de informatie brochure thuis gestuurd.

**Aikido Centrum Leiden.
P.C. Hooflaan 13
2332AX Leiden.
06-29518441**

Mocht je meer interesse gekregen hebben in de beoefening van Meditatie of zou je er wel wat meer over willen weten, dan kun je altijd contact opnemen met:

Boeddhistisch Centrum Leiden e.o. Tel: 071-5153610.

Dit is het Tibetaans-Boeddhistische meditatiecentrum voor deze regio. Het is een non-theïstisch centrum, waar lezingen en cursussen gegeven worden met betrekking tot het pad van meditatie. Het is ook mogelijk persoonlijke begeleiding en instructie te krijgen. Tevens is er tweemaal per week de mogelijkheid om gezamenlijk meditatie te beoefenen. Deze meditatiebijeenkomsten zijn kosteloos en voor iedereen toegankelijk.

Mocht je meer interesse gekregen hebben in het beoefenen van Aikido of wil je daar iets meer over weten, dan kun je contact opnemen met:

Aikido Centrum Leiden. Tel/fax: 06-29518441.

Beide organisaties zullen graag bereid zijn je informatie toe te sturen met betrekking tot de disciplines die ze beoefenen.