

# PLEZIER IN WEREKEN

een thuisretraite

## Programma

Het programma 'Plezier in werken' bestaat uit losse retraitsedagen.

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

## 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?

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*

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

### *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'<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> 'Goed Gezelschap': Uitspraken, antwoorden en verhalen van Zijne Heiligheid Shantananda Saraswati (Shankaracharya van Jyotir Math) 1961 – 1985, Stichting Ars Floreat, 1994.

## 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*

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*<sup>2</sup>, *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.

---

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