

*Hieronder tref je een uittreksel van het boek van Michael Carroll over
mindfulness en leiderschap in organisaties*

in deze vorm aangeboden door:

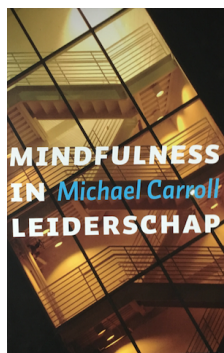


aandachtswegen, Helmond
www.aandachtswegen.nl

**Michael Carroll, *Mindfulness in leiderschap*
Kampen, 2008.**

Vijftien tot dertig minuten stilzitten per dag leidt tot een hersteld immuunsysteem, verhoogde emotionele intelligentie, gereduceerde angst en depressie, een niveau van versterkte zin en voldoening, meer onder controle krijgen van emotionele aandoeningen.

Het streven een bodhisattva-leider te zijn op je werk of ergens anders is een netelige zaak vooral als we ons voorgenomen hebben de wereld tot een betere plek te maken. Dergelijke spirituele doelstellingen kunnen vaak meer verwarring dan helderheid scheppen en dus is het verstandig om vaart te minderen en een realistisch beeld te krijgen van wat we proberen te doen. Wanneer we vaart minderen kunnen we ontdekken dat we vaak aan ons leven voorbij ijlen in plaats van echt te leven. (13)



deel 1.

We kunnen ons leven als een project behandelen in plaats van echt te leven.

Leiderschap van bovenaf kan goed werken. Het gaat echter vaak gepaard met het uitoefenen van druk. Vanuit boeddhistisch oogpunt is het verwijderen van zinloze druk en het herwinnen van een realistische visie een vitale, spirituele uitdaging als we een leven vol vertrouwen en inspiratie willen leiden. Het boeddhisme staat niet toe ons levensonderhoud alleen maar van bovenaf te bekijken.

Aandachtig leiderschap is buitengewoon praktisch: alle menselijke wezens willen instinctief anderen het beste wat ze hebben aanbieden en op hun beurt anderen inspireren hetzelfde te doen, en dit kan door iedereen, altijd gedaan worden, zelfs in een toelichting op een autoweg.

Volgens de traditie van de aandachtige leider moet de leider zich eerst openstellen, voorbij de grenzen stappen van wat vertrouwd en routine is om in direct contact te komen met de mensen en omgeving die hij of zij wil inspireren. We kunnen pas beginnen met van de wereld een betere plek te maken als we de wereld eerst leren waarderen zoals ze is. Wanneer we van bovenaf leiden zonder openheid zullen we het contact verliezen en feiten negeren. Dan proberen we onze versie van de werkelijkheid te construeren, omdat we niet meer met de werkelijkheid zelf van doen hebben.

Het allerbelangrijkste is om ons te openen en onze omstandigheden volledig waarderen voordat we ze proberen te beïnvloeden of ons er door laten leiden.

Als we ons openen zien we de werkplek zonder lezen, niet afgeleid door onze prioriteiten en onze voorkeuren en onze visie op de toekomst. In plaats daarvan begrijpen we de omvang van de huidige omstandigheden, herkennen kansen en waarderen meningen van anderen. Door ons standpunt - en zelfs onze identiteit - achter ons te laten, ontdekken we dat het leiden vanuit openheid betekent dat je kwetsbaar bent. Het Tibetaanse woord voor deze kwetsbare openheid is 'jinpa': volledige vrijgevigheid. We stellen geen belachelijke eisen en dekken niets toe. We denken vaak dat leiders met wapenuitrusting bekleed zouden moeten zijn en dat kwetsbaar zwak en ontoereikend zouden zijn. Voor de aandachtige leider is kwetsbaarheid juist evenwichtige wijsheid die scherpzinnig is.

Het loont om iedereen aan te moedigen eerst zorgvuldig te luisteren in plaats van naar zwakke punten te zoeken. Het versterkt de openheid binnen een organisatie. Het vereist moed en durf om jezelf bloot te geven. Wanneer we blootgesteld zijn, zijn we authentiek. We proberen niet iemand voor ons te winnen of ons standpunt te bewaken. We maken onze ervaring niet mooier met afgezaagde pleziertjes en bewapenen ons niet met roestige, emotionele messen. We zijn open voor wat er gebeurt, wat anderen inspireert om ook open te zijn.

De kunst van zelfbedrog komt in de zakenwereld veel voor.

De Griekse fabeldichter Aesopus schreef in ca. 600 v Chr. een gedicht over een boer die zijn kinderen een wijngaard naliet met een verborgen schat. Wekenlang sloofden de kinderen zich uit en ploegden alles om, maar ze vonden geen schat en kwamen na weken onvervuld en

gefrustreerd thuis. Tot hun verbazing leverde de wijngaard een nooit geziene, overvloedige oogst na zoveel graven.

Net als de kinderen kunnen wij ons uitputten met het zoeken naar een schat die niet bestaat. We zien dan de schat die door ons werk binnen handbereik gecultiveerd wordt over het hoofd. Er ontwikkelt zich een overvloedige oogst terwijl we werken. ‘Succes’ gebiedt ons ons te haasten en het doel te bereiken, ‘werken’ gebiedt om het kalm aan te doen en aandacht te schenken aan details en beseffen wat nodig is.

In plaats van de valse hoop op succes na te jagen kunnen we aandacht aan het werk zelf schenken. (39)

Onze handelingen zullen bekritiseerd worden. Dat kan van behulpzame feedback zijn tot destructieve roddel. En één van de meest verbreide vormen van zelfbedrog bij leiderschap is dat we onszelf verdedigen tegen zulke kritiek. Het is kenmerkend dat we overtuigd zijn van onze zelfrechtvaardiging. We kunnen ons zelfs verplicht voelen om ons te verdedigen als we vinden verkeerd begrepen en beoordeeld te zijn. Een dergelijke exercitie in het onszelf verdedigen en het zoeken naar lof en bevestiging is dat we onszelf als leiders verblinden en het contact met onze humor en zelfvertrouwen verliezen. Aandachtige leiders verwarren ‘lof en kritiek’ niet met ‘succes en mislukking’. Zij die succes hebben worden vaak bekritiseerd en zij die tekortschieten wordt vaak lof toegezwaaid. Realistische en rijpe leiders zullen anderen lof toezwaaien en zelf kritiek op zich nemen; dat is een bijzondere vaardige manier om het beste in anderen naar boven te halen. Wanneer we de puntenlijstmentaliteit laten varen verlicht dat de pijn van verkeerd beoordeeld worden niet. Met gevoel voor humor kunnen we onze persoonlijke teleurstellingen overstijgen. Als een individu de schuld op zich kan nemen en vrienden vrijuit kan laten gaan om met hun werk door te gaan zal dat de gehele organisatie beter laten werken en mogelijk maken dat ze veel functioneler is. Als je zegt: ‘ik was het niet; jij hebt het gedaan’, wordt de zaak veel ingewikkelder. Zo’n kleine daad blijft rondkaatsen en het kost grote moeite om dit kleine probleem op te lossen. (45)

Vanwege onmogelijke verantwoordelijkheden, onredelijke werkuren en verwarrende kantoorrelaties worden we wantrouwend, op onze hoede en defensief. We klampen ons vast aan onze routines, referenties, territorium. Het werk wordt een vijand in plaats van een vriend, een last in plaats van een creatieve uitdaging. Wat ons op die manier zou moeten beschermen (onze defensieve houding) lokt in feite de aanval uit. Hoe meer we hopen veilig en beschermd te zijn met onze defensie, des te meer dagen we uit om ons aan te vallen. Hoe meer we ons proberen te beschermen tegen het werk, hoe meer het werk aan onze controle zal ontsnappen. Kunnen we de defensie laten vallen en open staan? We behandelen onze wereld verkeerd wanneer we ons proberen te verdedigen. We raken gefascineerd door onze werkkwalificatie, onze promotie, ons gezag en dat maakt ons blind voor onze wereld. We zetten onszelf voorop en verbannen de rest naar de achtergrond; daarmee doen we onze wereld tekort, die inspiratie nodig heeft, geen verstoppertje spelen.

We werken vaak dat het werk meer belasting dan beloning brengt. Dat kan enthousiasme ondermijnen. In plaats van geïnspireerd te zijn, nemen we genoegen met routine. Instinctief verlangen naar creatieve uitdaging op het werk kan transformeren naar de voorkeur uit laten gaan naar zekerheid en routine. Een aandachtige leider is alert op het herstellen van een natuurlijk gevoel van enthousiasme.

In plaats van te leiden met wil, kracht en ambitie, leiden en inspireren we elkaar in de traditie van de aandachtige leider met openheid, intelligentie en kwetsbaarheid. Dan komen we lafheid en zelfbedrog te boven en leveren we een echte bijdrage aan de wereld.

Aandachtsmeditatie is een vriendelijk gebaar jegens onszelf. We nemen een bepaalde houding aan, zitten rechtop, ontspannen en waakzaam. Een kwartier of een half uur stilzitten

lijkt voor velen een kolossale tijdverspilling, maar zou wel eens precies dat kunnen zijn waarnaar we op zoek zijn.

Als we een moment rustig gaan zitten zullen we merken, wanneer we er aandacht aan schenken, dat we niet willen zijn waar we zijn. Om de één of andere reden komt de geest tot de conclusie dat onze ervaring in het nu niet goed genoeg is. We willen ergens anders zijn: een rapport schrijven, en ei eten, tv kijken. En wanneer we ergens anders zijn willen we vaak iemand anders zijn dan we zijn: dunner, slimmer, rijker. Wanneer we een moment stilzitten en deze angstige worsteling om ergens anders heen te gaan in de gaten krijgen, ervaren we uit eerste hand hoe we dichtgaan en ons van onze wereld afsluiten. We praten tegen onszelf, worden ongeduldig en zijn ontstemd dat we stil moeten zitten. Dit rusteloze onvermogen om bij onszelf te zijn toont ons de angst en hoe we ons voor het leven afsluiten.

Oppervlakkig lijkt het redelijk om het gevoel te hebben tijd te zitten verknoeien terwijl er zo veel te doen is, maar we verknoeien geen tijd. Door stil te zitten ontdekken we dat we onszelf openen voor ons leven op dit moment. Als we onze angstpuls zorgvuldig onderzoeken, wordt duidelijk hoeveel tijd we ons dagelijks afsluiten en geen voeling meer hebben. Zittend zijn we betrokken bij 'zijn' in plaats van bij 'presteren'. Zo ontwikkelen we de spirituele spieren van een aandachtige leider.

Wanneer we meditatie beoefenen om onszelf te verbeteren slaan we de plank precies mis. Het gaat niet om het bereiken van resultaten, maar om het waarderen van onze meditatie terwijl we mediteren. Meditatie is geen methode om iets te bereiken, maar een expressie van wie we zijn terwijl we mediteren. We zijn niet geïnteresseerd in wijzer en meedogende worden; we zijn geïnteresseerd in het erkennen van de wijsheid en de vriendelijkheid die we al belichamen. We zijn niet geïnteresseerd in onszelf verbeteren of gelukkiger maken, maar we zijn geïnteresseerd in zijn wie we al zijn. In aandachtsmeditatie werken we aan het vervolmaken van wat de inspanning van het 'niet-bereiken' wordt genoemd, waardoor we onszelf uiteindelijk op ons gemak voelen met wie we zijn, in plaats van bezorgd te proberen iemand anders te worden. (57)

deel 2.

Met het 'niet-bereiken' in het achterhoofd ervaren we toch resultaten van onze beoefening. Aandachtsmeditatie maakt alert.

We kunnen onze hand voor ons houden en open en sluiten (vuist maken) en weer openen. Een heel gewoon gebaar. Om onze hand te kunnen buigen werken 27 beentjes, 29 gewrichten, 123 gewrichtsbanden, 34 spieren, 48 zenuwen en 30 aderen samen om naadloos een gebaar te maken dat buitengewoon elegant is. De hele serie activiteiten zijn onzichtbaar en worden daarom als vanzelfsprekend beschouwd. Het intrinsieke wonder van het buigen van de hand kunnen we meer waarderen. Aandachtsmeditatie beoefent op een zelfde manier de spirituele spieren. Het gaat niet om bereiken, maar om uitdrukking geven aan ongeziene krachten.

Wurman bedacht in 1989 de term 'informatieangst' voor wat ervaren wordt wanneer we met data overspoeld worden, die weinig of geen betekenis aan ons leven toevoegen. De meeste informatie die we binnen krijgen is 'witte ruis' ieder jaar wordt bij duizenden mensen ADT vastgesteld, een aandachtstekort stoornis, een neurologische ziekte die alles te maken heeft met informatieangst. De symptomen op het werk van ADT zijn innerlijke woede, ongeduld en makkelijk afgeleid worden. We ontwikkelen ADT geleidelijk. In het bos wandelen en positieve emoties stimuleren zijn goede adviezen, maar de kern is dat we ons leven moeten vereenvoudigen. (63)

We moeten om te mediteren eerst op het kussen belanden, letterlijk iedere dag de tijd nemen. Als je schoon wilt zijn, moet je iedere een douche nemen. We moeten vaak een weerstand overwinnen om inderdaad op het kussen te belanden. In ons is een sterk verlangen om in beslag genomen te worden, om iets te doen te hebben. Hoe dichter we bij het kussen komen, hoe meer denken aan de klusjes die nog gedaan moeten worden (of nog kunnen doen). We

ontdekken in onze worsteling om op het kussen te belanden in feite dat we ons tegen de eenvoud van ons leven verzetten. Wanneer we letterlijk op het kussen gaan zitten, stoppen we onze verslaving van het onszelf bezighouden. We zetten de neiging om afgeleid te worden en onze innerlijke woede vriendelijk opzij en laten zien dat we bereid zijn de frisse directheid van ons leven te ervaren. Het gebaar van gaan zitten en de e-mails, de was, de boodschappen, de televisie te laten voor wat het is, is een gebaar van louter eenvoud. Door zoiets dagelijks te doen cultiveren het vitale talent van eenvoud en dat kunnen we als aandachtige leiders overhevelen naar ons werk.

Het 'werk' vereist dat we het kalmer aan doen, maar 'succes' vereist dat we ons haasten. We worden naar tegengestelde richtingen getrokken. We haasten ons daardoor echter vaak op een 'efficiënte' manier voor menselijke behoeften. De eenvoud van op het kussen belanden stelt ons als aandachtige leiders in staat de krankzinnigheid van alle afleidingen te stoppen. In plaats van ons te laten haasten naar succes schatten werkplek en collega's naar waarde en verrichten we ons werk goed. In plaats van extreem geïntimideerd te worden op het werk laat eenvoud ruimte voor speelsheid en creativiteit. (66)

Zodra we op het kussen belanden is het volgende gebaar dat we maken het bij elkaar halen van onze geest en dat doen we door een specifieke houding aan te nemen. De rug recht, de ogen open, ontspannen. We merken dan onmiddellijk de omgeving op. We kunnen gaan merken dat we niet 'de stem in ons hoofd' zijn en dat onze geest niet tussen de oren is gelokaliseerd. Het leven is niet in 'mij' gecentraliseerd. Traditioneel wordt het evenwicht dat in aandachtsmeditatie wordt ontwikkeld vergeleken met de elegante zelfverzekerdheid van de tijger. De tijger zoekt geen afleiding, maar is volledig nieuwsgierig, ze is uiterst vindingrijk en komt daarom niet vast te zitten in een vijandige instelling. Ze is altijd bereid. Haar natuurlijk overwicht wordt volmaakt tot uitdrukking gebracht door haar zelfvertrouwen. Wanneer wij lichaam, geest en wereld synchroniseren in de aandachtsmeditatie ervaren wij dit gemak van de tijger. We zijn vrij en dat maakt ons evenwicht arrogant noch armoedig. Zoals we nog nooit een tijger hebben zien rondrennen met 'Hé, kijk mij, ik ben een tijger. Ik ben een succesvolle rijke tijger met een dure auto,' hoeven wij ook niet aan te kondigen wie we zijn. Evenmin komen we ooit een tijger tegen die zichzelf verontschuldigt met 'Hé, het spijt me als mijn strepen te fel zijn. Heb je liever dat ik een trui aantrek?' Ons evenwicht is onafhankelijk en hoeft niet aangekondigd of verontschuldigd te worden. Net als de tijger pakt de aandachtige leider alles aan wat zich voordoet. (71)

Als we op het kussen belanden en onszelf bij elkaar gehaald hebben, merken we ongetwijfeld dat onze geest een scala aan gedachten en emoties laat zien. Aandachtsmeditatie wordt wel vergeleken met het temmen van een wild paard. Tijdens onze meditatie kiezen we niet. We verwelkomen en respecteren alle aspecten van wie we zijn, welke gedachten of emoties zich ook voordoen. We raken ze zachtjes aan en 'labelen' ze met 'denken'. Geen gedachte of emotie wordt uitgesloten. Ze worden allemaal zachtmoedig en respectvol aangeraakt. Door in meditatie ons hart aan te raken houden we er mee op om gebrek aan respect te hebben voor onszelf, we tonen ons bereid te aanvaarden wie we zijn. Door stil te zitten en toe te laten kijken we naar wat zich voordoet, we raken het aan en erkennen het en tonen zo het allergrootste respect voor onszelf. Op deze manier sluiten we vriendschap met onszelf, traditioneel wordt deze vriendschap 'maitri' genoemd, een warme vriendelijkheid jegens onszelf. Maitri is het vermogen ons hart aan te raken en tegelijk onze voeten op aarde te houden. Door in onze beoefening zelfrespect te leren, betuigen we vanzelf de wereld een dergelijk respect. (76) Wanneer we de gave van respect uitbreiden naar onze collega's waarderen we de unieke stijlen, vaardigheden en krachtsinspanningen. We leren te herkennen dat we allemaal onze sterke kanten en tekortkomingen hebben.

Op het kussen erkennen we alle gedachten en emoties, we erkennen respectvol iedere ervaring. We houden op met onze emoties als vormen van vermaak te vermommen of ze uit

luiheid in de kast te stoppen. We erkennen onze emoties door ze met 'denken' te 'labelen'. En het volgende gebaar is: 'loslaten'. We laten de greep op de interne dialoog los en brengen onze aandacht vriendelijk terug naar onze adem. We leveren daarmee een krachtige inspanning, we oefenen onze spirituele spieren. Wanneer we loslaten openen we ons en springen we tegelijkertijd. We springen in het huidige moment. Het voelt ongemakkelijk om een gedachte of emoties los te laten wanneer we aandachtsmeditatie beoefenen. Onze interne dialoog en emotionele herhaling verschaffen ons een gevoel van veiligheid en gemak. We willen van onze emoties genieten, lastige problemen nog eens bekijken, over mogelijkheden speculeren. Het verlangen om vast te houden aan onze gedachten en emoties is heel vaak een eenvoudige aarzeling.

Alle daden van moed - de grote en de kleine - eisen dat we in de eerste plaats onze persoonlijke behoefte aan zekerheid loslaten, en dat is wat wij als aandachtige leiders op het kussen cultiveren.

Op de werkplek is de moed van aandachtige leiders geen excuus om impulsief, agressief of politiek hardhorend te zijn. Wanneer we op het werk getuigen van moed begint dat met loslaten, het loslaten van arrogantie, onbuigzaamheid en alle soorten kleingeestigheid. We klampen ons niet vast aan standpunten en zwaaien niet met referenties. (85)

"Wanneer we stilzitten op het kussen, erkennen we onze emoties en gedachten door ze met 'denken te labelen, we laten onze interne dialoog los en dan openen we ons voor onze wereld - heel eenvoudig, heel direct." Om te kunnen openen moeten we vertrouwde gedachten en emoties loslaten. We vertrouwen onszelf volledig. We zweren de gehechtheid aan onze emotionele knuffeldekken af, we laten de verhaallijnen en pretenties varen en staan naakt. We hebben de moed om los te laten en een dergelijke moed ontwikkelt zich vanzelf tot vertrouwen. (89) We zitten stil en kunnen kieskeurig zijn, we hebben geen emotionele reddingsboeien, we merken dat we hier zijn, saai zitten, zonder steun, zonder vermaak. Dat onthult het zelfvertrouwen.

De poging ons leven veilig te maken door al het goede te verzamelen en alle moeilijkheden te vermijden, blijkt een agressief spelletje zonder moed en vertrouwen te zijn, waarin we proberen ons aan ons leven vast te klampen, in plaats van het los te laten en het volledig te leven. (90) Op het kussen raken we onze gedachten en emoties aan, we laten ons breedsprakigheid los, openen ons voor onze ervaring en springen volledig in het huidige moment. We kunnen niet het huidige moment in banjeren; het is een abrupte verschuiving, een sprong. Iedere keer dat we in het moment van het nu komen, verlaten we de wachtkamer en nemen deel. Wanneer we ons aan het moment van het nu toevertrouwen ontdekken we dat we ondertussen niet echt onze wereld hebben ervaren, maar dat we onze gedachten over de wereld hebben ervaren. Wanneer we in het nu springen, ervaren we de wereld als leeg van die gedachten, direct in plaats van conceptueel.

De bereidheid om het leven volledig en zonder garanties te ervaren wordt traditioneel 'viryā' genoemd. Door ons met de directheid van ons leven in te laten, worden we vanzelf intens geïnteresseerd. Zo kunnen we ook bij het oorspronkelijk enthousiasme. (97)

In de stress en de spits proberen we het moment van het nu voorbij te haasten. Meditatie brengt naar het nu. Boeddha zegt volgens de Anapanasati-soetra om altijd aandachtig te zijn bij de inademing en aandachtig te zijn bij de uitademing. Het is saai om te zitten, maar we kunnen vriendschap sluiten met de verveling. We leren ons leven grondig te leven. Wanneer verveling in 'gewoon zitten' transformeert, ontdekken we wat het zenboeddhisme 'nyū nan shin' noemt, vreedzame, natuurlijke geest. Als we ons op ons gemak voelen met gewoon zitten, voelen we ons op dezelfde manier op ons gemak met wat zich maar voordoet. Dat maakt ons niet onbewogen. De bereidheid om te werken met wat zich maar voordoet wordt 'kshanti' of geduld genoemd. (105)

Om succes te hebben zijn niet alleen technische vaardigheden vereist, maar ook verfijnde bekwaamheden in gewaar-zijn, zoals je vertrouwd voelen met dubbelzinnigheid, vaardig de status quo in twijfel trekken, gevolgen van je daden begrijpen, communiceren met verschillende groepen etc.

Zelfbewustzijn is een eerste component van emotionele intelligentie; het betekent een diep begrip van je emoties, sterke kanten en zwakke kanten. Mensen met een sterk zelfbewustzijn zijn niet te kritisch, noch onrealistisch hoopvol.

Met het zitten raken we vertrouwd met onze emoties, onze betrokkenheid bij gewoon stil zitten en gewoon zijn wordt krachtiger. We ontspannen bij wat traditioneel de niet-dualistische gewaarzijnswijsheid, of 'prajna', genoemd wordt. Prajna is geen wijsheid in de normale zijn van buitengewoon ervaren en veel kennis. De verschuiving naar de niet-dualistische gewaarzijnswijsheid biedt een panoramische visie. Lichaam en geest synchroniseren met de omgeving. Het gaat om levendig gewaarzijn in alle richtingen. Het gewaarzijn op het kussen vereist dat we vaart minderen, niet éénmaal, maar tientallen keren per dag. Door vaart te minderen verbreden we onze aandachtsbeoefening tot panoramisch gewaarzijn. (112)

Het vaardig omgaan met situaties in plaats van onachtzaam en emotioneel onzorgvuldig is een hoofdtaak van de aandachtige leider en het heet in de traditie 'upaya'. Het is in wezen ons natuurlijk vermogen om wat elke situatie nodig heeft op waarde te schatten. Upaya vereist dat we emotionele overwinningen op het werk laten varen. Wie vaardig is begrijpt dat wat tot stand gebracht moet worden op het werk weinig van doen heeft met het bereiken van emotionele voldoening en veel meer met het anderen helpen wat noodzakelijk is. (119)

We zijn ongekunsteld en puur nieuwsgierig als een kind wat een duidelijk gevoel van tederheid geeft. Dergelijke rauwe, tedere openheid heet traditioneel 'bodhi citta'; het is het fundament voor onze intelligentie, of prajna, om situaties nieuwsgierig te bekijken. Natuurlijke warmte breidt zich uit over anderen. We laten een atmosfeer van oprechte waardering zich op een natuurlijke manier uitbreiden, en creëren een sfeer die op verwelkomend en op een krachtige manier open is. We zijn niet misplaatst tolerant en staan niet toe dat anderen ons onjuist behandelen. We zoeken geen emotionele overwinning en kunnen spontaan nieuwsgierig zijn. Vaardige intelligentie en tedere warmte verdiepen aandachtige leiders door de vier onmetelikheden: respect, oprechte warmte, vreugde en onpartijdigheid. (123)

deel 3.

Wie, wat en waar we zijn, functioneert als één immens, gesynchroniseerd moment. Onze schikking met het leven is één enkele gebeurtenis, in plaats van een serie niet-samenwerkende en vaak bedreigende krachten. Onze geest, emoties, lichaam en de wereld van de verschijnselen vormen niet een circus. Gesynchroniseerd zijn is in feite onze natuurlijke geestestoestand. We synchroniseren honderden keren per dag, en haasten ons er ook vaak voorbij om ons circus van emoties, lichaam, en relatie met het publiek (wereld van verschijnselen) op orde te houden.

Wanneer we ons inzetten om gesynchroniseerd te zijn merken dat sommige van onze meest fundamentele veronderstellingen over het leven en onze wereld zonder meer onnauwkeurig zijn. We merken dat we, wanneer we niet gesynchroniseerd zijn, het slachtoffer worden van onze plannen ons leven te beheersen. En wanneer we gesynchroniseerd zijn ontdekken we dat precies dezelfde omstandigheden gelegenheid bieden voor buitengewone prestaties. (137) Wanneer we gesynchroniseerd zijn, leven we volledig betrokken en open in het moment van het nu. We begrijpen dat nederig, geduldig en verstandig zijn niet een kwestie is van een nette jongen of een net meisje te zijn, maar een kwestie van betrokken zijn bij wie we zijn en wat zich voordoet.

Wanneer we niet gesynchroniseerd zijn, zijn de regels om ons leven te leiden ongeraffineerd rechtlijnig: 'Concentreer je op de gewenste resultaten en bereik ze zo snel mogelijk.' en: 'Verzamel waardevolle bezittingen en vermijd onplezierige ervaringen.' Er zijn meer van deze onuitgesproken, maar vertrouwde regels, die ons een vals gevoel van controle willen geven. Aandachtig zijn wil een dergelijk zelfbedrog ontrafelen.

Wanneer we met onze ervaring als een geheel synchroniseren, worden onze gedragingen, zowel de kleine als de grote, evenzeer een uitdrukking van het systeem als een reactie daarop: het verhaal van de hoefsmid en de drenkelingen (142). Wanneer we met onze omgeving

synchroniseren worden kwesties van timing vanzelfsprekend: er is geen behoefte aan het oplossen van een conflict midden in een verhit debat, of aan het introduceren van een vernieuwing als de markten in verwarring zijn. We komen op de juiste plaats, op de juiste tijd, met de juiste middelen aan, omdat we niet op onze agenda geconcentreerd zijn. We accepteren beledigingen en complimenten kritiekloos. Arrogantie, misleiding, een armoedementaliteit en vleierij worden veeleer inkijkjes in het denkraam van de persoon in kwestie dan een rookgordijn dat ons kan verwarren of intimideren.

Een Tibetaans spreekwoord luidt: In plaats van leer over de gehele wereld uit te spreiden, kun je beter schoenen aantrekken. (143)

Het stimuleren van gezondheid en welzijn in organisaties is voor aandachtige leiders een manier om ons met het geheel bezig te houden.

Over het algemeen staan organisaties geen seksuele intimidatie, rassendiscriminatie, fraude en fysiek geweld toe. Maar er zijn veel meer giftige handelingen zoals bijvoorbeeld ruw taalgebruik, onredelijke eisen, arrogante opmerkingen en hebzucht en sommige daarvan worden zelfs geprezen. Gezondheid en welzijn stimuleren betekent de hoogste prioriteit stellen aan het leren kennen van het volledige scala aan giftigheid. We hoeven niet te verwachten de giftigheden allemaal te kunnen verwijderen.

In alle organisaties gebeurt dagelijks veel verbazingwekkends: salarissen worden foutlos verwerkt, ingewikkelde technologie functioneert naadloos, verkooppersoneel gaat succesvol met miljoenen klanten om etc. Wanneer we met een organisatie synchroniseren nemen een dergelijke gezondheid niet als vanzelfsprekend aan, maar waarderen open en regelmatig zonder te forceren.

Rumsfeld gaf een keer verstandig en spitsvondig advies: Er zijn bekende gegevens; er zijn dingen waarvan we weten dat we ze weten. We weten ook dat er bekende niet-bekende gegevens zijn; dat wil zeggen we weten dat er sommige dingen zijn, die we niet weten. Maar er zijn ook onbekende niet-bekende gegevens - waarvan we niet weten dat we ze niet weten. We kunnen informatie en ervaringen negeren om bepaalde doelen te bereiken, maar dergelijke uitsluitingen creëren blinde vlekken. Wanneer we synchroniseren weten we intuïtief dat onze omstandigheden onzeker zijn. (153)

Onze authenticiteit komt direct voort uit onze bereidheid te openen voor en te synchroniseren met het moment van het nu. Uiterlijke authenticiteit ligt ongecompliceerd. Als we mensen fatsoenlijk behandelen gaan na verloop van tijd zulke goede daden deel uitmaken van hoe we ons gedragen. Met innerlijke authenticiteit ligt het anders. Innerlijke authenticiteit is een oorspronkelijk vertrouwen, een niet te schokken enthousiasme, dat zich vanzelfsprekend voordoet, wanneer we gesynchroniseerd zijn. Vrij van angst, arrogantie en hebzucht geven we vanzelfsprekend uitdrukking aan de talenten die voortkomen uit het feit dat we gewoon bestaan en we ontdekken dat het op ons gemak zijn met onszelf krachtig is. Van iemand die dit oorspronkelijk vertrouwen bezit wordt traditioneel gezegd dat hij 'wangthang' vertoont, d.w.z. een gestaafde innerlijke authenticiteit. (161)

Deze innerlijke authenticiteit is in feite de hele tijd bij ons. Jammer genoeg spenderen we een enorme hoeveelheid emotionele en spirituele tijd met het opsieren van onze authenticiteit met demonstraties van trots, boosheid, jaloezie, bezitterigheid etc. Wie aan 'wangthang' uitdrukking geeft, vertoont vier kenmerken: elegantie, beheersing, vriendelijkheid en intelligentie.

Een dergelijke levendige uitwisseling tussen onze zintuigen en onze wereld is ultieme wijsheid, een heilige intelligentie, die eist dat we drie edele regels erkennen. Dat zijn karma, intimiteit en 'tendrel', d.w.z. een uiterst gesynchroniseerd moment. (172)

De wet van karma is de wet van oorzaak en gevolg.

Zaai een zaadje en er zal een bloem groeien. Glimlach vaak genoeg naar een kind en het zal terug glimlachen, bedrieg je buurman en je zult uiteindelijk jezelf bedriegen.

Een tweede eis van het leven is intimiteit. Het leven van ieder van ons is uiterst persoonlijk. Wanneer we synchroniseren en 'wangthang' willen uitdrukken moeten we begrijpen dat de werkelijkheid om een intieme uitwisseling vraagt, niet om zekerheid, netheid of succes.

We moeten - ten derde - toegeven dat onze wereld magistraal intelligent is. Alle verbindingen in de wereld zijn onderling afhankelijk. Wanneer we synchroniseren en 'wangthang' uitdrukken zijn uitzonderlijke ervaringen niet langer uitzonderlijk, maar we ontdekken de heilige intelligentie, speelsheid en wijsheid.

deel vier.

Beoefeningen voor meditatie en contemplatie.



www.aandachtswegen.nl
drs Roeland Wijkhuizen
januari 2019.