

Lieve mensen die bereid zijn mee te proberen doen met het 'Zitten'-project,

Binnenkort gaan we echt van start. We komen een keertje samen en vanaf dan gaan we proberen die drie maanden elke dag zitten vol te maken, met de bedoeling het zitten tot een onderdeel van onze dag te maken, iets wat we uit gewoonte doen, wat ons geen moeite meer kost. Later gaan we het nog uitgebreid hebben over de inhoud van dat zitten maar eerst is het belangrijk dat we het domweg leren doen. Elke dag opnieuw. Tot het op den duur als vanzelf gaat.

We doen dit als een vorm van persoonlijke hygiëne. Mentaal onderhoud. Zoals we ons lichaam onderhouden door elke dag onze tanden te poetsen en op tijd te douchen, zo gaan we ons binnenste zuiveren door elke dag 20 min halt te houden, stil te zitten en bij dat binnenste aanwezig te zijn in zijn rauwe, ongetemde vorm.

Het belang van deze oefening is evenwel groter dan het persoonlijke voordeel dat we er uit zullen halen. Want als we na gaan wat de grote wereldproblemen zijn op dit moment - ongelijkheid en klimaat - dan moeten we vaststellen dat het systeemproblemen zijn. Het gaat om weeffouten in de structuur van samenleving. En we krijgen die niet o maar opgelost. Niemand weet : 'Hoe beginnen we daar aan?' Of 'Waar beginnen we?' De oorzaak is inmiddels wel gekend. We moeten onze gewoonten veranderen. Daarover is een meerderheid het eens. Maar de manier waarop we met onze gewoonten zijn verkleefd, is voor het overgrote deel van de mensen een mysterie. Niemand weet hoe wij uit gewoonte dingen doen. Hoe wij tot een gewoonte zijn gekomen en hoe die te veranderen. En laat daar nu net 'zitten' over gaan. We proberen, door iets, drie maanden lang, dagelijks te doen een nieuwe gewoonte in te bouwen in ons gewoontepatroon. We leren op die manier ons gewoontelichaam kennen. Hoe we het kunnen trainen tot verandering. Want in het begin zal het heel veel aandacht en gewiektheid vragen. De eerste dagen, weken, zult ge op voorhand moeten in plannen, daar en daar ga ik zitten, op die plek op dat tijdstip. Elke dag opnieuw. En dan de klok in de gaten houden en je wilskracht gebruiken om op het gekozen tijdstip al je bezwaren opzij te schuiven en het ook werkelijk te doen. Dag na dag. Naarmate de maanden vorderen zal het geleidelijk aan, alsmaar meer vanzelf gaan.

Het is geenszins de bedoeling van het 'zitten' dat we straks beter uitgerust zijn om de uitdagingen van deze stresserende wereld aan te kunnen. We moeten

dit systeem niet versterken door te zorgen dat we er beter voor uitgerust zijn. Nee, het moet veranderd worden. En we kunnen niet wachten op de politiek, de industrie of de financiële wereld. We kunnen niet meer wachten tot anderen beginnen. We moeten zelf met zo veel mogelijk de stier bij de hoorns vatten.

Wanneer we door middel van de 'Zitten'-oefening. eenmaal vertrouwd zijn met dat proces van het inbouwen van een nieuwe gewoonte, kunnen we nadien, naar eigen inzicht en vermogen, andere ongewenste gewoonten aanpakken en nieuwe inbouwen. Ons gewoontepatroon leren 'om'-'oefenen'. En dan gaan we bvb drie maanden geen vliegtuig pakken (zal wel lukken voor de meesten). Of drie maanden één keer vlees per week of slechts 100 km met de auto per week, niet meer dan x? kg plastic afval/week? Maand? Elke dag iets (overbodigs) uit je huis weg doen gedurende drie maanden, geen onnodige dingen kopen gedurende drie maanden etc. Wat je ook maar kan verzinnen. En we kunnen eindeloos met elkaar ervaringen uitwisselen. Maar het zijn allemaal dingen die aandacht vragen, oplettendheid. En dat hebben we dan al. Die noodzakelijke aandacht hebben we getraind. We zitten nog elke dag 20 min. We staan nog elke dag 20 min stil bij wat we aan het doen zijn en hoe we het doen.

Wordt ons leven dan niet verschrikkelijk saai en streng en onverdraagzaam naar onszelf toe!?

Wel als het die kant op gaat: onmiddellijk stoppen! Het is niet ondenkbaar dat het die vorm aanneemt, als het ego dit proces gaat over pakken, - en dat zal het ego zeker proberen -, dan heb je een dictator in huis die ongenadig de pees er op zal leggen. Als dat gebeurt stoppen we met alle klimaatprojecten behalve met het zitten. Gaan we terug naar de basics. Terug alleen maar aanwezig zijn en kijken. Vriendelijkheid oefenen. In de eerste plaats ten opzichte van onszelf. En geduld! Dat zijn de basics. Vriendelijkheid en geduld.

Vriendelijkheid en geduld zijn de belangrijkste eigenschappen die we gaan ontwikkelen, door het gewoontelichaam om te bouwen. Dus het ombouwen van onszelf, van het systeem en van de wereld is niet een doel op zich. Het belangrijkste doel is onszelf leren kennen, intiem worden met het eigen innerlijk en daarbij zo veel mogelijk vriendelijkheid en geduld tot ontwikkeling brengen. Het gewoontelichaam en de samenleving als systeem kan je eerder zien als het toestel waarop we deze eigenschappen trainen, zoals je spieren traint aan een toestel in de fitness.

En falen is toegestaan.

Falen is no big deal.

Dan begin je rustig weer opnieuw.

Alleen 'opgeven' gaan we proberen vermijden.

Zoals Churchill tijdens de tweede wereldoorlog zei: We'll never surrender!

En dan zal je zien dat geleidelijk aan, zeer geleidelijk aan, het leven eenvoudiger wordt. Lichter. Ruimer. Prettiger. En dat geluk een kwaliteit is die overal aanwezig blijkt te zijn.

Tot Gauw.

Lieve groeten

Peter