



Raphael en Ajit: De werkweek verbroedert.

## De werkweek: waar werk en meditatie samen komen

door Sandra Weijman

*Regelmatig wordt er op de Noorder Poort een werkweek gehouden. De werkweek duurt van maandag tot en met vrijdag en tijdens deze week wordt er gewerkt aan verschillende klussen in en om de Noorder Poort. Werk en meditatie worden gecombineerd en dienen elkaar. Tijdens de werkweek in de eerste week van juli 2019 heb ik drie deelnemers geïnterviewd.*

*Eerste interview met **Ajit Peters**, begonnen als vrijwilliger en sinds 1 juni 2016 in dienst als beheerder van de landschapstuin, voor twee dagen per week.*

### **Wat betekent de werkweek voor jou?**

De werkweek is erg belangrijk omdat we ontzettend veel werkzaamheden kunnen uitvoeren. Vooraf plan ik in overleg met Jiun Roshi het buitenwerk. Tijdens de werkweek worden de werkzaamheden verdeeld en de puntjes op de i gezet.

### **Kun je wat voorbeelden noemen van werk buiten?**

Dat is afhankelijk van het seizoen. In het voorjaar en najaar worden de bomen en de struiken en de fruitbomen gesnoeid. Rondom de fruitbomen wordt onkruid weggehaald en daar

wordt ook meteen bemest. De paden worden schoongemaakt, in het voorjaar wordt de bloementuin opgeruimd voor de zomer, en in het najaar wordt die schoongemaakt voor de winter.



Raphael en Aijt aan het werk

## **Waarom zou volgens jou iemand naar de werkweek moeten komen?**

Ik vind de werkweek een perfecte combinatie van werk en meditatie! We zitten vier periodes per dag ('s morgen vóór het ontbijt en 's avonds). In de ochtend en in de middag zijn er twee werkperiodes; één waarin je mag praten en één in stilte. Tijdens een sesshin is alles gericht op het zitten, maar kun je meteen dát waarmee je tijdens de meditatie in aanraking komt in de praktijk brengen. Als mensen hier komen, kunnen ze meteen ook zien hoe wij hier leven en zich laven aan hoe het hier gaat op de Noorder Poort. Je hoeft niet veel na te denken, je hoeft je ook geen zorgen te maken over het eten, je hoeft alleen maar te luisteren naar wat er van je gevraagd wordt, en je krijgt werk dat je fysiek aan kunt. Ik zie dat het hier op het terrein (9,8 hectare) met elke werkweek mooier wordt. De mensen die hier komen, betalen een relatief laag bedrag en krijgen hiervoor een kamer, eten en de meditatie. Ze zetten hun uren in om te werken en dat is dan weer de winst voor de Noorder Poort.

*Tweede interview met **Thuy**, een goede vriendin van bewoner Daido (afkomstig uit Vietnam), voor de tweede keer aanwezig tijdens de werkweek*



### **Is dit je eerste keer op de Noorder Poort?**

Ik was hier voor het eerst in 2017 bij een werkweek, en dit is mijn tweede keer. De eerste keer was in de herfst, in oktober, toen stormde het en was het behoorlijk koud. Nu is het anders, het weer is veel fijner.

### **Wat heeft je naar de werkweek gebracht?**

Het gaat niet zozeer om de werkweek, maar om dit

meditatiecentrum; om de meditatie, om de mensen hier, de sfeer, ik vind dat heel fijn. Ik ken Daido al heel lang. We hadden een tijdje geen contact gehad maar via een gemeenschappelijke vriendin hoorde ik van de Noorder Poort en ik ben toen een keer met haar meegekomen.

Ik vind het hier zo fijn. Mensen zijn hier zo aardig voor elkaar zonder daar moeite voor te doen, het is de aard van de dingen hier, vriendelijk zijn voor elkaar. Ik doe nu de werkweek, omdat het op dit moment voor mij vrij pittig is om echt intensief te mediteren. Dus het is fijn om dan zowel de meditatie te hebben als de lichamelijke activiteit van het werken. Het is niet zo makkelijk voor me, ik ben niet zo'n sportief persoon. Het is voor mij de eerste keer dat ik in de tuin werk.

### **En hoe is dat voor je?**

De eerste dag was een beetje zwaar omdat het erg warm was en ik veel moest zitten, ik moest onkruid wieden. Maar vanaf de tweede dag was ik eraan gewend, en vond ik het ook leuker.

Ik herinner me het moment dat ik de knoflook moest uitgraven. En ik dacht, dat is alles, er zit niet meer onder de grond. Maar toen bleef ik graven en graven, en er was nog veel meer knoflook! Het was echt een verrassing!! Een ander moment merkte ik, o, het is een meditatie, want ik vergat alles buiten mezelf, ik was alleen maar aan het graven, graven, graven. Het voelde zo goed! Ik denk dat ik me dat moment nog lang zal herinneren.

Ik deed niet zulke ingewikkelde werkzaamheden, ik volgde gewoon de instructies van Daido. Maar omdat ik allerlei verschillende dingen deed, leerde ik meer over hoe je werkt met de verschillende groenten in de tuin. Het is helemaal niet saai, omdat elke groente een andere

manier van werken vraagt, een ander schema, een andere hoeveelheid water en voeding. Op dit moment heb ik nog geen speciale hobby, maar ik zal zeker denken aan tuinieren!

**Dus je hebt een nieuwe interesse ontdekt hier.**

Ja, ja. Ik ben niet zo hardwerkend en zo gericht op de details maar misschien zal deze hobby mijn karakter veranderen, als je écht zorgt voor planten.

**Had je ervaring met meditatie voordat je hier kwam?**

Niet zo veel. Ik heb er nu een goede indruk van gekregen, en ik denk dat ik het vanaf nu vaker ga doen.

**Ben je van plan om hier terug te komen?**

Ja. Ik zat erover te denken om dan voor wat intensievere meditatie te gaan. Misschien voor een week, misschien voor een maand, dat weet ik nog niet. Ik zou heel graag terugkomen.

*Derde interview met **Frans Willemsen**, vaste gast tijdens veel werkweken (en ook de vormgever van ZenLeven)*



**Jij bent eigenlijk een vaste gast op de werkweek, hoe lang al?**

Ja, 2001 was ik hier voor het eerst.

**En kom je hier elk jaar wel een keer?**

Ja, soms wel twee, drie keer per jaar. Soms sla ik ook een jaar over maar over het algemeen kom ik ieder jaar.

## **En hoe ben jij hier terecht gekomen bij de werkweken, want jij doet alleen de werkweken toch?**

Ja. Ik heb één keer een zenweekend gedaan. Maar de werkweek spreekt me meer aan, past beter bij me.

### **Vertel eens.**

De combinatie van meditatie en werken, én het werken op zich. Wat ik leuk vind, is de stilte. Ik zie het eigenlijk meer als een reflectie van het moment waar ik nu sta. Ik probeer altijd wel te kijken naar: hoe ga ik erin, deze week, en wat wil ik eruit halen voor mezelf. Hoe kan ik verder, waar sta ik in het leven? Voor mij zijn dat een aantal punten die ik hier uitwerk. Ik vind het ook heel prettig om alleen te werken. Het leukst vind ik het als ik een project krijg. Je komt hier, dan zijn er een aantal klussen die gedaan moeten worden. Dan pak ik dat eigenlijk planmatig aan. Daar ben ik dan zo de hele week mee bezig, en dan is het op een gegeven moment klaar. Deze week heb ik bijvoorbeeld een bruggetje gerepareerd. Ik vind het dan aardig om het zo te doen dat het mooi is, maar dan wel zo dat het organisch lijkt. Niet perfect, maar wel zo dat het klopt, alsof het er al jaren ligt.

### **Dat is ook fijn denk ik, dat je het af kunt maken.**

Ja, en dan is er een soort project weer gelukt. En als er dan ook een beetje fysieke arbeid bij komt, dat vind ik leuk. Ik moet wel zeggen, het is voor mij niet altijd makkelijk hier toch heen te gaan. Dan kom je hier in de rust, je gaat mediteren, je gaat werken, en dan voel je natuurlijk je lichaam meer. En het is niet alleen maar leuk. Je komt dingen tegen, je hebt voorkeuren, het werk kan zwaar zijn, of minder leuk. Maar goed, dan is het toch de kunst om het aan te gaan. Als ik eenmaal aan het werk ben dan ga ik het zo goed mogelijk doen, en dan wordt het ineens leuk.

Wat ik hier geleerd heb met werken, met de werkweken, is dat als de bel gaat, dan is het over, dan ben ik klaar. Dan ruim je alles op en dan was dat het. Loslaten; ik heb het zo goed mogelijk gedaan, en dit is het. Misschien is het niet perfect maar ik stop ermee, ik ruim mijn spullen op en ik ga morgen weer verder.

### **Waarom zouden mensen volgens jou naar de werkweek moeten komen?**

Ja dat kan verschillen per persoon natuurlijk, maar ik denk dat je tijdens een werkweek kunt ervaren hoe het mediteren is. Om op te kunnen bouwen, om ervaring op te doen is de werkweek ideaal. Je zit een aantal periodes, je bent zo nu en dan stil en je hebt iets om handen, je krijgt een taak. Als je aan een werkweek meedoet dan ga je taken uitvoeren, en ik denk dat die heel goed in je dagelijks leven zijn toe te passen. Dat je denkt: op die manier wordt er gewerkt, dat ga ik thuis ook eens proberen.