



Van het één komt het ander

*Een interview
met een sensei*



Van het één komt het ander

1e druk juni 2012

Idee en tekst:	Alois Lucas Tetelepta
Tekstadvis:	Marie van der Donk & Arthur Frieswijk
Illustraties:	Alex van Kooten
Art direction:	Richel Lamandassa
Vormgeving:	Ton de Jong, PrimaMedia
Fotografie:	Robert van Ingen (omslag)
Productie, eindredactie en begeleiding:	
	Ton de Jong, PrimaMedia
	Martin Kersten
	Alois Lucas Tetelepta

Met dank aan: de Aikido workshop's gegeven door
dojo Manen Cho Ho.

Voor vragen of verdere informatie mail naar info@doozo.nl of kijk op
www.doozo.nl

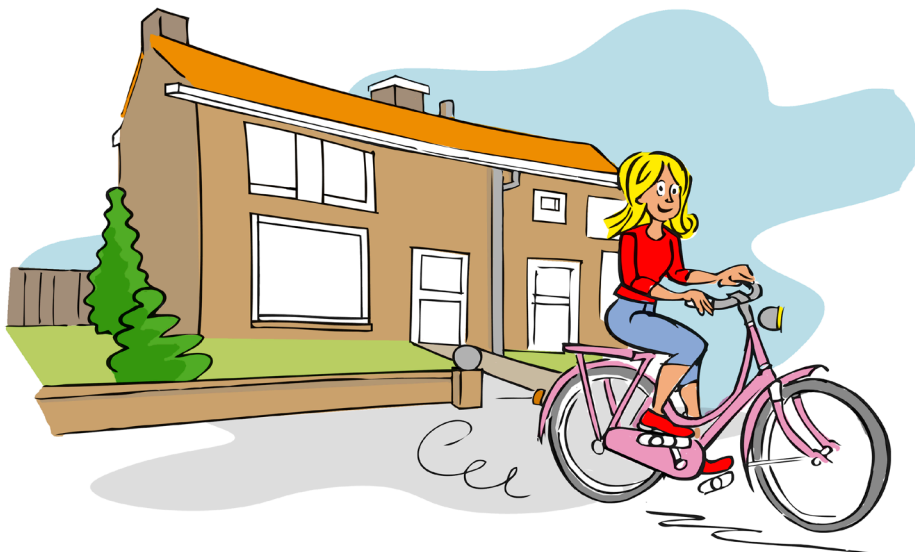
© Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand,
of openbaar gemaakt, in enige vorm of op welke wijze dan
ook, het zij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen
of op welke manier ook, zonder voorafgaande toestemming van de schrijver.

Van het één komt het ander

Een interview met een sensei

Aikido op zondag

Het is zondagmiddag, bah! **Ik hou niet van zondagen.** Zondag is voor grote mensen. *Saaaai! "Stel je niet aan", zegt m'n vader. "En ga asjeblieft eens wat doen!" "Wat dan? Ik vervééél me." "Nou, ga eens kijken in dat nieuwe sportcentrum, hier om de hoek. Daar doen ze allemaal van die rare vechtsporten. Je zit toch bij de schoolkrant? Misschien kun je een interviewtje doen."* Hmm. Nog niet eens zo'n gek idee van pa. De schoolkrant komt er bijna weer aan. *"Okee dan", zeg ik en stop een schrijfblok en een pen in m'n tas. Als ik de deur uitloop hoor ik m'n vader achter me nog roepen: "En vraag dan meteen wat 'dojo' betekent. Dat staat op de gevel."*



Het is een paar minuutjes fietsen naar het gebouwtje naast het park. Boven de deur staat inderdaad **'Dojo Centrum'**. Voorzichtig stap ik naar binnen. Ik zie een hal met een paar stoelen en een kleine balie waar een vrouw achter staat. Ze kijkt me nieuwsgierig aan. *"Ik...eh... kom een interview houden...voor de krant. De schoolkrant"*, zeg ik een beetje stuntelig. *"Met de baas."* *"De baas?"* lacht de vrouw. *"Je bedoelt misschien de sensei...de leraar. Zullen we even kijken?"*

Ze gaat me voor naar een deur en opent die. Ik kijk ineens in een zaaltje waar wel tien, twaalf mensen bezig zijn met...ja, wat doen ze eigenlijk? Dansen? Vechten? Ze dragen allemaal lange zwarte rokken en zwaaien naar elkaar met houten stokken. Wow! Zoiets heb ik nog nooit gezien. Super truukjes allemaal. *"Dit is aikido"*, legt de vrouw uit. *"En daar, die man vooraan... dat is de sensei."* De man komt al naar ons toe. Hij loopt heel rustig en heeft een vriendelijke blik. *"De pers is er"*, zegt de vrouw en knipoogt naar me. *"Voor een interview met de sensei."*

"Aha! Nou, voor de pers heb ik wel een minuutje. Ze zijn nou toch met elkaar bezig. Zullen we even daar gaan zitten?" Hij wijst naar een plekje op de mat. Als we zitten, pak ik pen en schrijfblok. *"Jij bent er klaar voor"*, lacht de man. *"Wat wil je precies weten?"*



Wat betekent 'Dojo' eigenlijk?

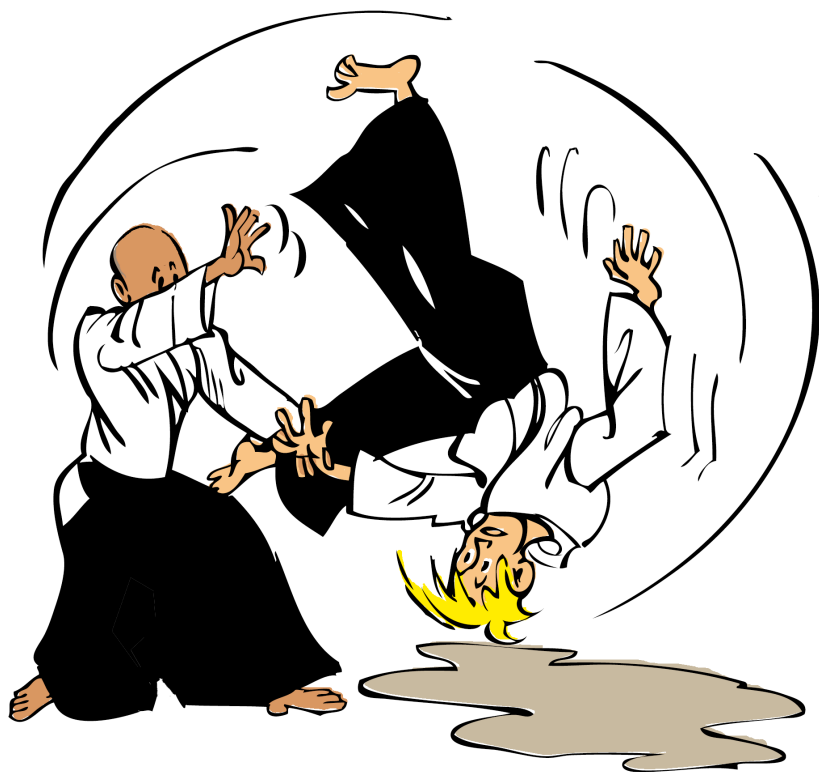
Dojo is een woord uit het Japans. Zo noemen we onze plek waar we samen komen om aan onszelf te werken. Eigenlijk bestaat het woord uit twee delen: 'do' en 'jo'. '**Do**' staat voor '**de weg**'. Dat kan letterlijk zijn, dus een echte weg, maar ook symbolisch, zoals reis of levensweg. En '**jo**' betekent '**plek**' of '**plaats**'. Als je dat dus

samenvoegt krijg je:

'Plaats waar een weg of een reis begint'.

Zo noemen we onze sportzaal en daarmee willen we aangeven dat we hier meer doen dan alleen maar trainen. Elke training is het begin van een reis, wat je hier leert neem je mee op je levensweg. Dat klinkt serieus hé? Maar het belangrijkste is gewoon dat je je op je mooist gedraagt. In de dojo heb je regels en daar hou je je aan en heb je **respect** voor elkaar.

合氣道



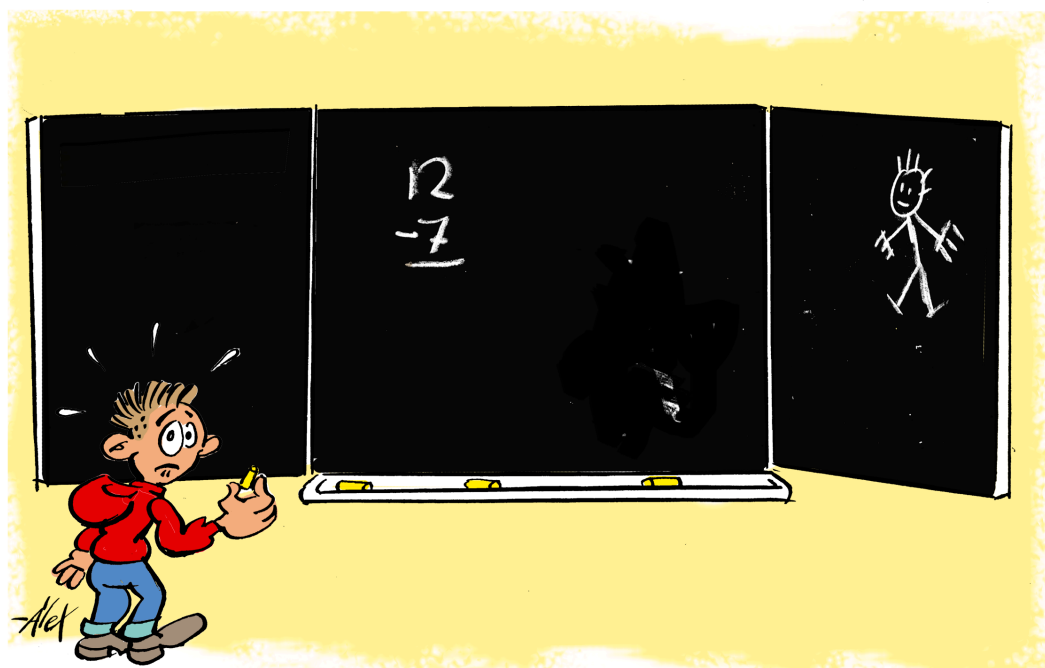
En in de dojo doe je... aikido?

In deze dojo wel maar het is een plek waar je allerlei michi (meervoud van do) kunt beoefenen. **Aikido** is een Japanse krijgskunst. Er zijn er meer, maar wij doen aikido.

Aikido is WOW!

Kan ik ook zulke traukjes leren?

Wat er voor jou als een trauk uit ziet is enkel de buitenkant. De trauk is niet teveel te doen, dingen te accepteren en om mooi rechtop te blijven.



Maar het ziet er heel simpel uit.
Kunt u me niet een simpel truukje
leren... bijvoorbeeld, hoe je iemand
neergooit?

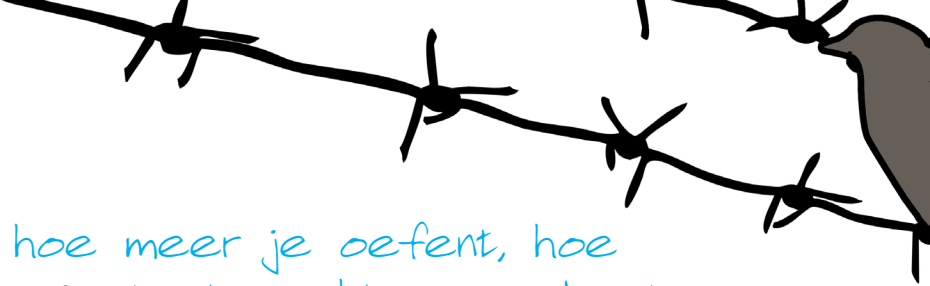
Weet je, het gaat niet om '**truukjes**'.

Wie een 'truukje' kent, heeft niet echt iets geleerd.
Je kunt een papegaai wel 'goedemorgen' leren
zeggen, maar hij heeft geen idee wat-ie zegt.
Eigenlijk kan een ander je nooit iets leren:

Je kunt alleen jezelf iets leren.

Een ander kan het wél **voordoen**. En dan kun
jij het **nadoen**, en nog eens nadoen, en nog
eens nadoen, en zó, door heel lang **oefenen**,
kun je tenslotte iets leren. Maar dat heb je dan
helemaal **zelf** gedaan. En met oefenen bedoel
ik niet een paar keer oefenen, of een uurtje hier
of daar. Nee, ik bedoel weken, maanden, jaren
oefenen. Misschien wel je hele leven. Maar dan
kun je het ook ontzettend goed!

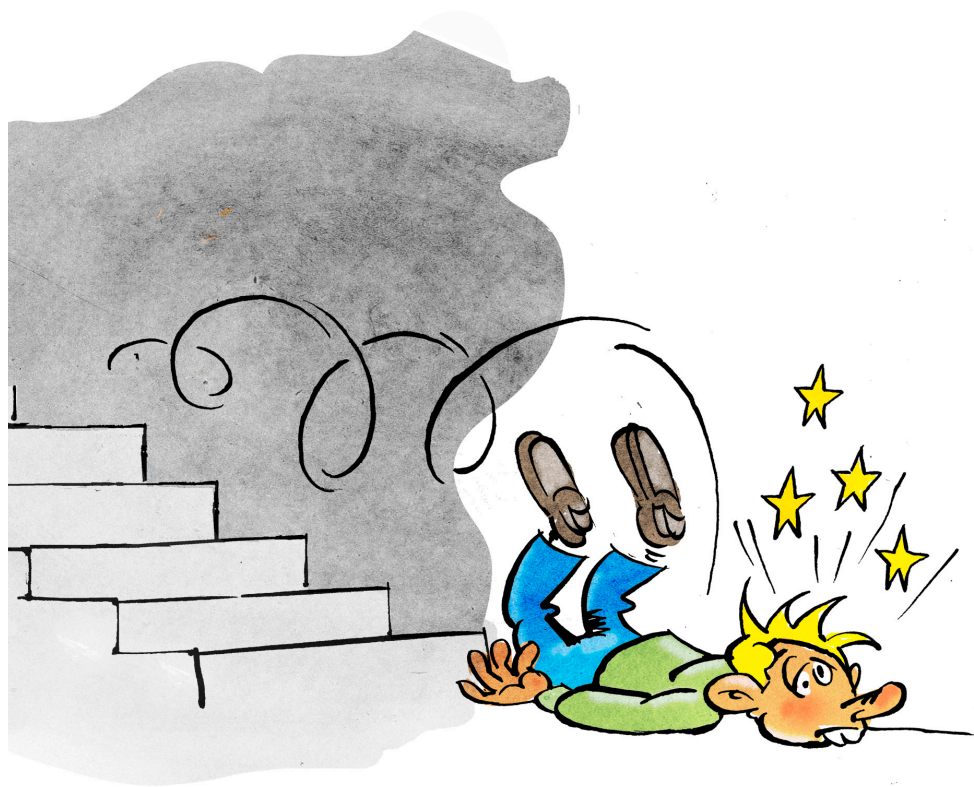




Dus hoe meer je oefent, hoe
beter je kunt vechten en dan kan
je jezelf beter verdedigen?

Dat is een hele goede vraag. Bij aikido leer je juist dat vechten zinloos is en dat het toegeven aan zulke angstemoties tot verschrikkelijke dingen leidt. En dat terwijl het leven je zoveel moois te bieden heeft. Je leert bij aikido **niet om te vechten**, maar juist om niet te vechten. In de dojo oefenen we om gevoelens van ruzie of vechten **los te laten**.

Als je eenmaal gaat vechten, vecht de ander terug en krijg je nog meer problemen. En wie wil er nou problemen? Dus proberen we juist om het vechten met een ander zo ver mogelijk van ons weg te houden. En dat eist veel oefening. Telkens opnieuw durven te beginnen, dat vereist veel **oefening**.

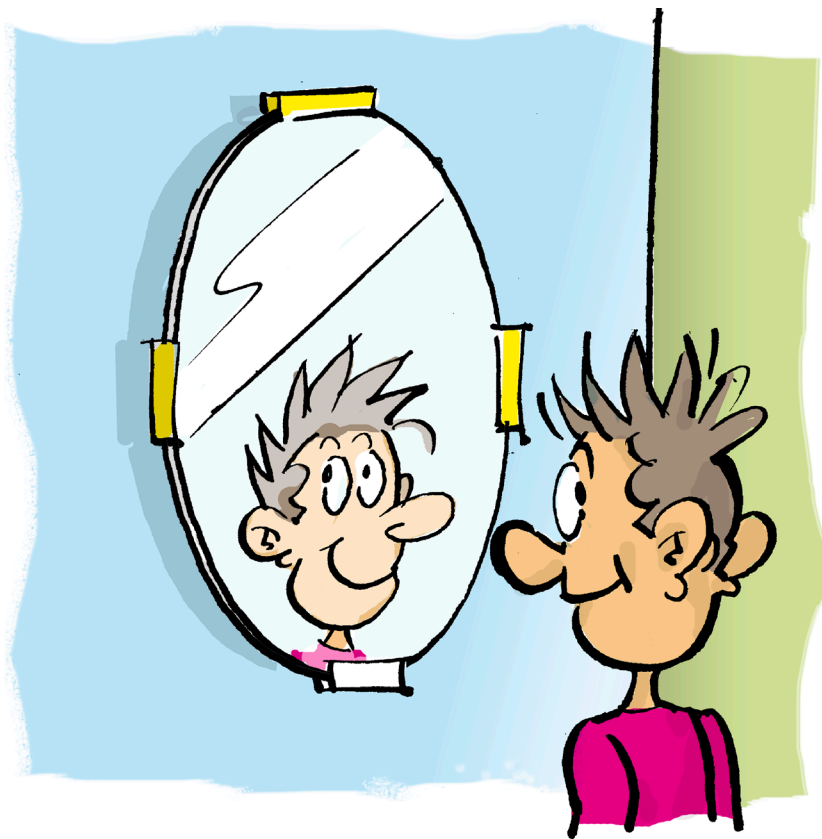


Eh... ik weet niet of ik het begrijp.

We leren bijvoorbeeld om een juiste afstand tot gevaar te houden. En de truc daarvoor is...nou ja, dat is dus wel een truc, misschien wel de belangrijkste truc uit de krijgskunst:

Van jezelf houden.

Weet je waarom? Als je van jezelf houdt, écht van jezelf houdt, dan straal je **zelfvertrouwen** uit en doe je geen dingen waardoor je problemen veroorzaakt voor jezelf. Of voor anderen. Denk bijvoorbeeld maar eens aan **pesten**. Pest jij wel eens iemand?



Ik...eh...nou ja...soms...een beetje...

Ik denk dat iemand die pest niet van zichzelf houdt. En ook dat iemand die gepest wordt van zichzelf houdt. Zie je, iemand die gepest wordt straalt **geen zelfvertrouwen** uit en pesters kiezen altijd iemand uit die minder zelfvertrouwen heeft dan zichzelf. Maar dat wil niet zeggen dat pesters ook echt van zichzelf houden. Als dat zo was, zouden ze niet een ander hoeven pesten om zich beter te voelen. Toch? **Pesters** krijgen ook altijd **straf** en dat maakt het leven niet echt leuker. En dat is wat ik bedoel:

Als je van jezelf houdt, dan doe je al die dingen die je een minder leuk leven geven juist niet.

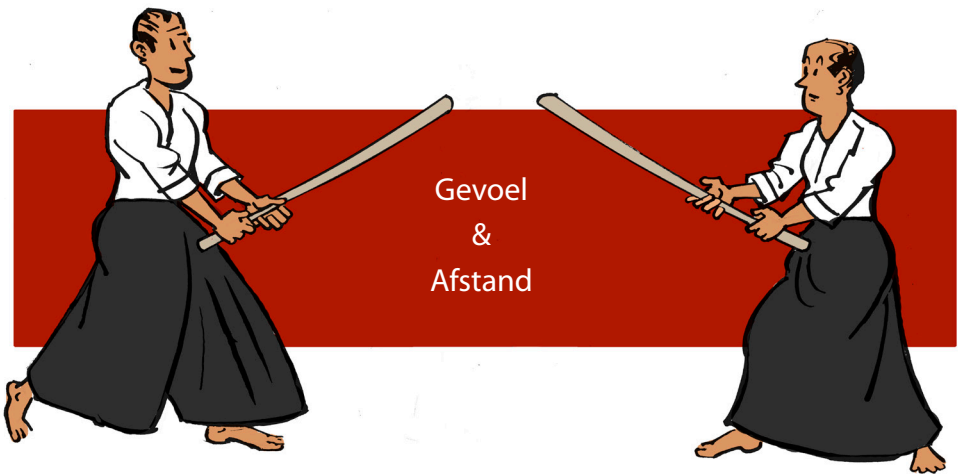
Belangrijk is dus dat je liefde hebt voor jezelf. Ik zeg altijd:

Je mag er wezen, anders was je er niet.



Okee, dus je leert hier niet vechten?

Leren vechten is **nutteloos**. Je ziet misschien veel vechten om je heen: in films, op tv, in computerspelletjes. Maar dat is natuurlijk niet echt. In het echte leven springen er heus geen ninja's uit de bosjes die met je willen vechten. Als je gewoon een beetje **oplet**, **netjes** en **beleefd** bent dan hoeft je in het echte leven niet te vechten.



Sorry... ninja!?!

Neem me niet kwalijk! Een **ninja** is een Japanse huurmoordenaar uit vroegere tijden, heel gevaarlijk, met heel veel verschillende wapens. Maar gelukkig ben ik er nog nooit eentje tegengekomen. Het gevaar zit meer in andere dingen. Gewone dingen. In mensen die je '**vriend**' of '**vriendin**' noemt maar die eigenlijk niet goed voor je zijn. Daarmee raak je misschien 'in gevecht' of krijg je ruzie terwijl je ze beter gewoon op afstand kan houden. Ken je dat gevoel dat je soms ergens komt waar het niet prettig voelt? Waar de '**sfeer**' op een of andere manier fout is? Maar wat is '**sfeer**'? Wat is '**fout**'? Dat is moeilijk te zeggen, maar je voelt precies aan dat het niet klopt. Ook dat is een vorm van zelfverdediging:

Aanvoelen dat er gevaar is zodat je uit de buurt kunt blijven.

Je moet dus leren op je gevoel te vertrouwen.



Aha, dus dat leer je in de dojo?

Laten we zeggen dat ik hier heb leren leren. In de dojo komt je er achter dat je leert door je stinkende best te doen. En door fouten te maken. Fouten zijn prima.

**Wie z'n fouten verbergt,
zal nooit kunnen leren.**

Pas als je **accepteert** dat je nog niet alles kunt, dán kun je jezelf verbeteren. Heel belangrijk is dat je kritiek kunt accepteren. Veel mensen worden verdrietig van kritiek of juist boos, maar kritiek is eigenlijk heel positief:

**Het geeft je een kans om te zien
hoe je nog beter kunt worden.**

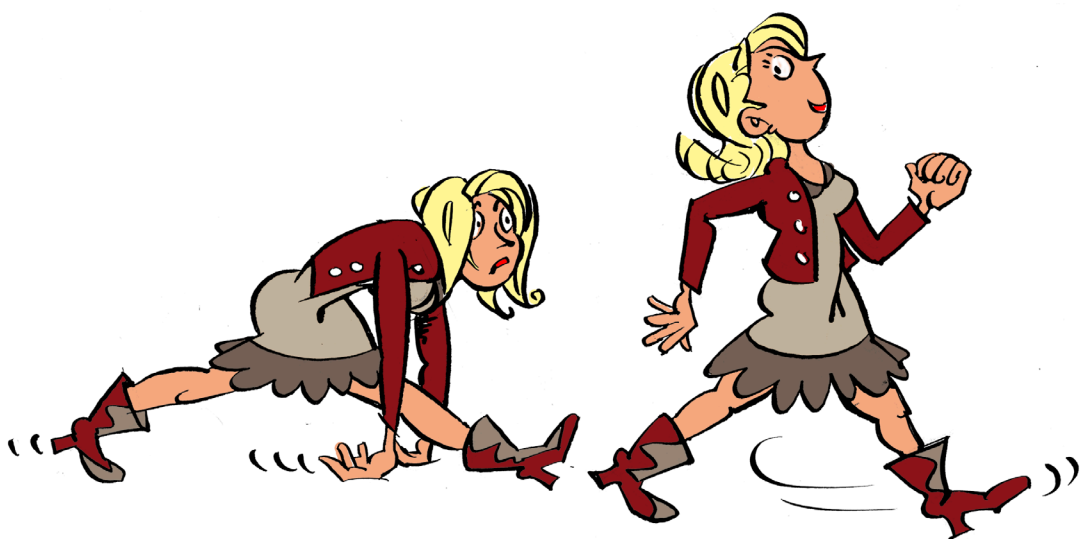


Dat leer je in de dojo deel 2

Je leert bij Aikido dus om lekker jezelf te zijn en te zien dat de keuzes die maakt gevolgen voor jezelf hebben. Ik vraag altijd aan mensen:

Wil je een leuk leven of wil je een leven met problemen?

Wat zou jij zeggen?



Leuk natuurlijk!

Natuurlijk! Iedereen wil een leuk leven. Maar doe je zelf ook die dingen waardoor je een leuk leven krijgt? En ga je om met die mensen waardoor je een leuk leven krijgt? Nogmaals, zelfverdediging gaat niet over vechten maar over **zelfbeheersing**. Kan je jezelf beheersen? Beheersen is heersen over jezelf, dus jezelf de baas zijn. Als je bijvoorbeeld tegen mensen een grote mond opzet, tja, dan roept dat altijd problemen op. Ben je snel boos, dan heb je snel ruzie en dan is vechten dichtbij. En voor zelfbeheersing heb je weer zelfkennis nodig. **Zelfverdediging** gaat daarom vooral over **zelfkennis**. Weet wie je bent en wat je wilt, dan is het makkelijker om te beslissen dat je afstand houdt van gevaarlijke situaties of personen. Je moet zorgen dat je geen problemen voor jezelf veroorzaakt. En dat vraagt dus **zelfvertrouwen**. Iemand die niet van zichzelf houdt, doet zielig of stoer en lokt reacties uit. Maar iemand die echt van zichzelf houdt, staat rechtop en heeft een positieve uitstraling. Met zo'n persoon wil niemand vechten.



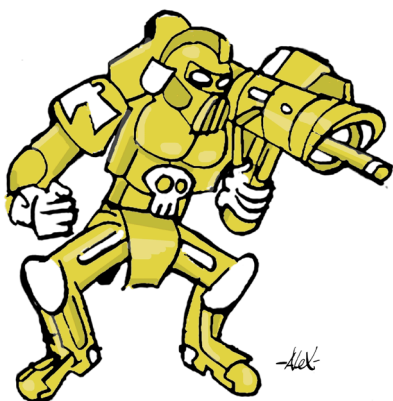
Kan je dit alleen maar oefenen
met aikido?

Och, nee hoor maar aikido is wel helemaal perfect voor mij. Michi bieden je geestelijke rust, harmonie en schoonheid. Mocht je toch geen michi doen, zorg dan dat je een sport beoefent waar je werkt aan je **zelfvertrouwen** zodat je meer van jezelf gaat houden. Maar er zijn wel voorwaarden. Het moet iets zijn waarbij je **discipline** nodig hebt, waarbij je fouten mag maken, waarbij je **kritiek** kunt gebruiken. Je moet namelijk wel **het beste uit jezelf** kunnen halen. Maar ik zou zeggen, ga gewoon aikido-en, doe het een paar jaar en kijk wat het jou persoonlijk brengt.



Doet u ook nog iets anders?

Jazeker. Ik schrijf **haiku's**. Weet je wat dat zijn? Het zijn kleine gedichtjes in Japanse stijl. Die gedichtjes helpen mij om m'n gevoelens beter te begrijpen en te **uiten**. Daardoor word ik minder snel boos of verdrietig en durf ik meer te vertrouwen op m'n eigen **gevoel**. Ik schrijf haiku's voor mezelf, omdat ik ze mooi vind. Soms zijn ze niet in één keer af. Dan duurt het even voordat ik de juiste woorden heb gevonden, of moet ik woorden steeds veranderen omdat ik voel dat ze niet helemaal kloppen. Dat is helemaal niet erg, daar leer ik weer van. Juist die foute woorden dwingen mij naar de goede woorden te zoeken. Trouwens, lang niet iedereen vindt mijn gedichtjes mooi of leuk. 'Ik snap er niks van' zeggen ze dan. Op die manier leer ik met kritiek **omgaan**. Voor mij is het belangrijk dat ik iets positiefs doe, dat helemaal bij me past.



Kunt u een voorbeeld geven
van zo'n haiku?

Ik zal er straks een paar voor je opschrijven. Je zal zien, ze gaan ook over 'gewone' dingen, die totaal niet gevaarlijk lijken, zoals 'gamen', 'een sigaretje' en 'alkohol'. Dit is dus wat ik **leuk** vind: aikido en haiku's. Maar iedereen moet zijn **eigen talent** ontdekken en ontwikkelen. Ik denk bijvoorbeeld dat jij heel goed kunt interviewen.

O, dank u wel! Eh...

Kijk hier heb je een paar **haiku's**

Haiku's over gamen



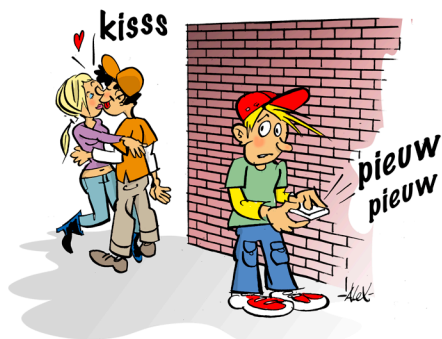
Haiku's over gamen

Het gamen
Een leuk en spannend
Tijd verdrijf

Het gamen
Steeds beter worden
Uitdaging

Het gamen
Vaker en vaker
Liefst altijd

Haiku's over gamen



Het gamen
Eigenwereldje
Mensenschuw

Het gamen
Om je heen is groei
Jij staat stil

Het gamen
Gezonde hobby
Wel of niet?

Haiku's over gamen



Het gamen
Iedereen kan meer
Durf ontdek !!!

**Het gamen
Kijk in de spiegel
Controle**

Haiku's over een sigaretje

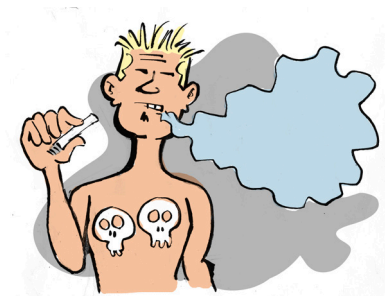


Een sigaretje
Eventjes die break maken
Vuurtje en roken

Een sigaretje
Niet stressen maar ontspannen
Eventjes niks doen

Een sigaretje
Snakken naar je rust moment
Snakken brengt geen rust

Haiku's over een sigaretje



Een sigaretje
Grijze rook in je longen
Stinken en benauwd

Een sigaretje
Eerst nog vijf euro per week
Nu lang niet genoeg

Een sigaretje
Euro's, piepend ademen
En lekker stinken

Haiku's over een sigaretje



**Een sigaretje
Gewoon niet mee beginnen
Een frisse keuze**

Haiku's over Alkohol



Alkohol
Gezellig feesten
Hik, dronken

Alkohol
Tollen en draaien
Lekker los

Alkohol
Wat zeg ik nu dan ???
Weet ik veel

Haiku's over Alkohol



Alkohol
Veel ongelukjes
Fijn hoofdpijn

Alkohol
Spugen en blunders
Gezellig

Alkohol
Stoer doen en ruzie
Problemen

Haiku's over Alcohol



Alkohol
Waarom beginnen
Blijf nuchter

合氣道

Wat betekent 'aikido' eigenlijk?

'**Aikido**' is ook een Japans woord, net zoals '**dojo**'.
Dat had je wel begrepen natuurlijk! Het bestaat uit
drie **Japanse tekens**: zie je ze daar aan de muur
hangen?

合

De eerste is 'ai', dat betekent

liefde, harmonie, eenheid

Daarmee bedoelen we dat je leert door harmonie, dus door samen te werken en **positief** met kritiek om te gaan. En het staat ook voor de eenheid van lichaam en geest. Want die twee horen bij elkaar. Bijvoorbeeld: stel dat je op school zit, in de klas. Je lichaam is dan bij de les, maar zijn je gedachtes ook bij de les? En als dat niet zo is, heeft het dan wel zin dat je lichaam daar is? 'Ai' is dus heel belangrijk in het leven. En wie zijn 'ai' wil ontwikkelen moet leren **geduld te hebben** en **zelfbeheersing**. Als je zogenaamde 'problemen' gaat zien als uitdagingen verdwijnen frustratie en agressie vanzelf, geloof me.

氣

De tweede is 'ki':

kracht en energie

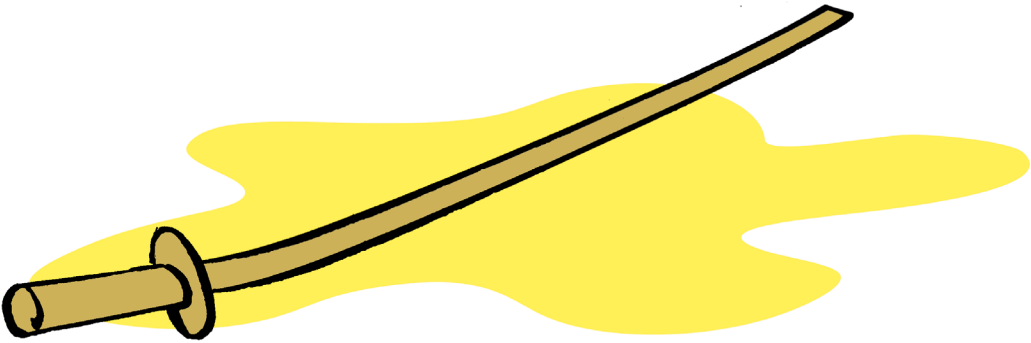
Bij aikido betekent 'ki' dat je leert om zenuwen los te laten. Dat je merkt veel meer **kracht** te hebben als je niet twijfelt en gewoon je best doet. Vergelijk het maar met een voetballer die een penalty neemt: als die hartstikke zenuwachtig is, schopt hij de bal veel te hard en gaat-ie hoog over waarschijnlijk.

Wil je meer 'ki' in je leven? Leer dan rustig adem te halen. Door de mond uit en door de neus in. En goed en diep uitblazen!!! Niet zielig doen of stoer doen, maar lekker **jezelf** durven zijn. Dát is **zelfvertrouwen** hebben.

道

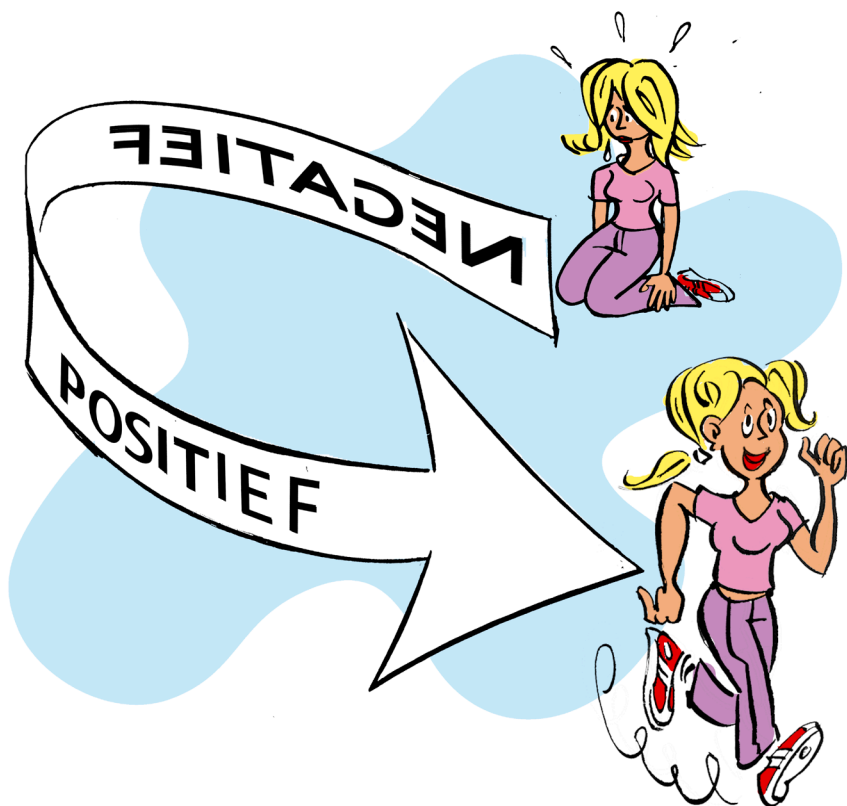
En de derde is 'do'. Die hadden we al gehad, hè?
'Do' is de **weg**: je schoolweg, je levensweg,
je trainingsweg, iedere weg die je maar kunt
verzin.

Het komt erop neer dat we bij aikido alles dat we
dagelijks meemaken gebruiken om te **groeien**.
Om een **beter mens** te worden en de wereld een
beetje mooier te maken. Situaties zijn vaak het
gevolg van **actie** en **reactie**. Als je leert om te
zien hoe jouw eigen acties een situatie bepalen
kun je beginnen situaties te veranderen. Door
sommige acties dus juist niet te doen. Wil je een
positieve draai aan je 'do' geven? Leer dan '**sorry**'
te zeggen. Of nog beter, ga je anders gedragen.
Fouten onder ogen durven komen, dát is je
zelfkennis vergroten.



Pfoeh, ik vind het best moeilijk.
Hoe moet je dat allemaal leren?

Haha, net zoals je dingen op school leert. Gewoon goed opletten en dan rustig kleine stapjes zetten. Dat is alles: **opletten en stap voor stap**. Zo kom je elke keer een treetje hoger. En als het dan een keertje misgaat is dat helemaal niet erg. Je valt een treetje naar beneden en klimt gewoon weer terug omhoog. Zolang je maar **doorgaat** kom je echt wel boven. Bij Aikido leren we hoe we iemands zwaard kunnen afpakken, maar natuurlijk niet meteen de eerste les. Eerst oefenen we zonder wapens. We pakken elkaar vast. Wanneer iemand jou vastpakt, kun je het makkelijkst loskomen wanneer je rustig blijft. Maar lukt dat ook? Hetzelfde geldt voor wanneer iemand op je afkomt met een stok of een zwaard. Als je **rustig** blijft en **niet in paniek** raakt, dan kan je meer en dan bereik je ook meer. Daarom oefenen we met wapens. We leren om negatieve situaties en gevoelens om te draaien naar een positieve uitkomst, dat is aikido. **Als je iets wilt leren doe dat dan met opletten en met kleine stapjes!**

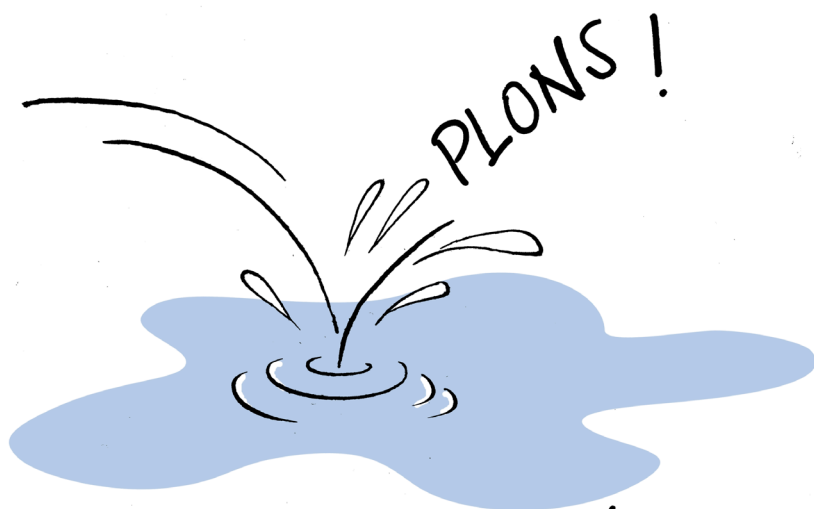


Is er bij aikido een wedstrijd?

Nee, aikido kent **geen wedstrijden**. Sommige mensen leven hun hele leven als een wedstrijd en zien **andere mensen** als hun **tegenstanders**. Bij aikido weten we dat er maar één tegenstander is en dat ben **jezelf**. Je strijd met je **eigen** zenuwen en je eigen gevoelens, dat is de enige wedstrijd die belangrijk is. En die is veel moeilijker dan een wedstrijd met anderen. Máár... je kunt niet meer dan je best doen. Dat moet je nooit vergeten.

Zolang je echt je best doet kun je niet verliezen.

Echt je best doen, niet verliezen van je eigen zenuwen: dat zijn de wedstrijden die je met jezelf hebt.

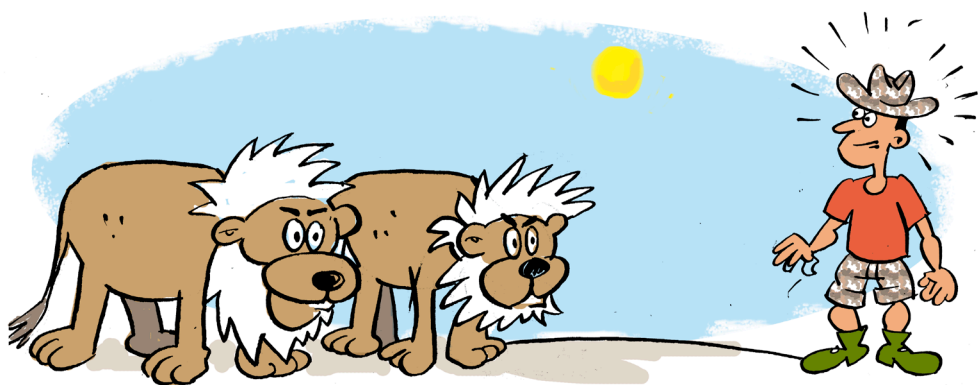


Steeds beter om gaan met spanningen
en stress kan je dus trainen?

Spanningen en stress **voorkomen** is het beste.
Goed omgaan met een aanval of spanning vraagt
training. Om zo soepel als water met een aanval
om te gaan daar moet heel veel voor trainen. Want
je eerste **reactie** zal ervoor zorgen dat je bevriest.
Daarom kan je er maar beter voor zorgen dat je
een paar Aikido wijsheden leert die je gelijk kunt
toepassen en je echt helpen.



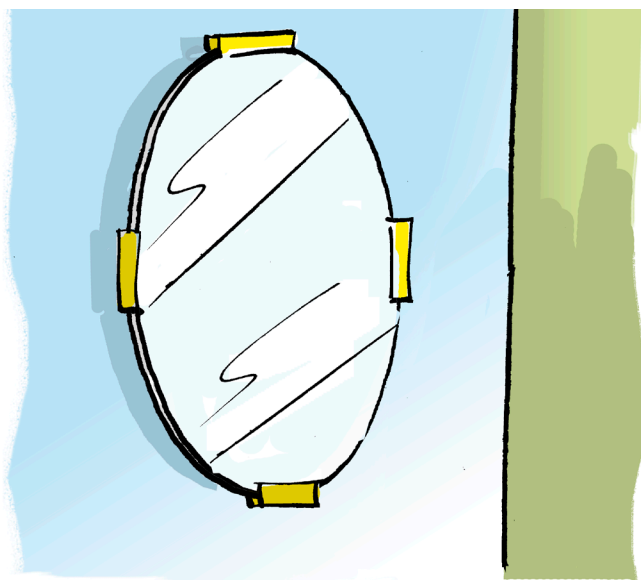
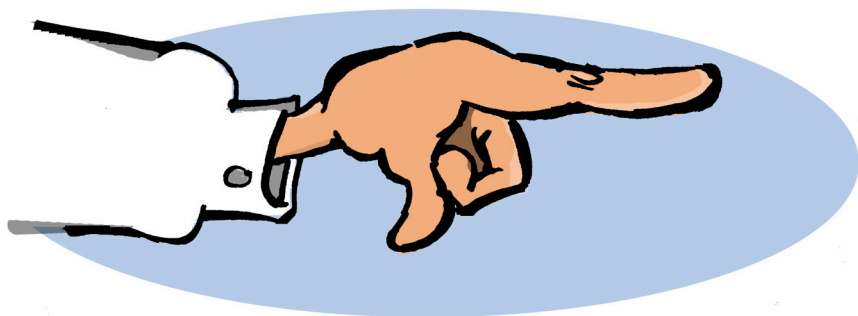
Loop, zit, sta recht.



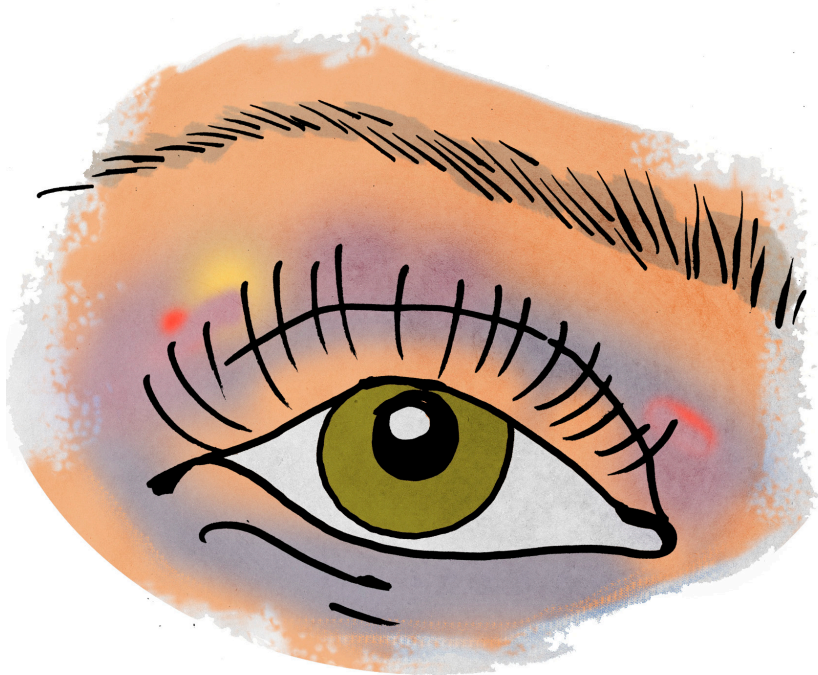
**Houd een veilige afstand ten
opzichte van gevaarlijke
situaties, dieren en personen.**



**Heb geduld en leer op je gevoel
te vertrouwen.**



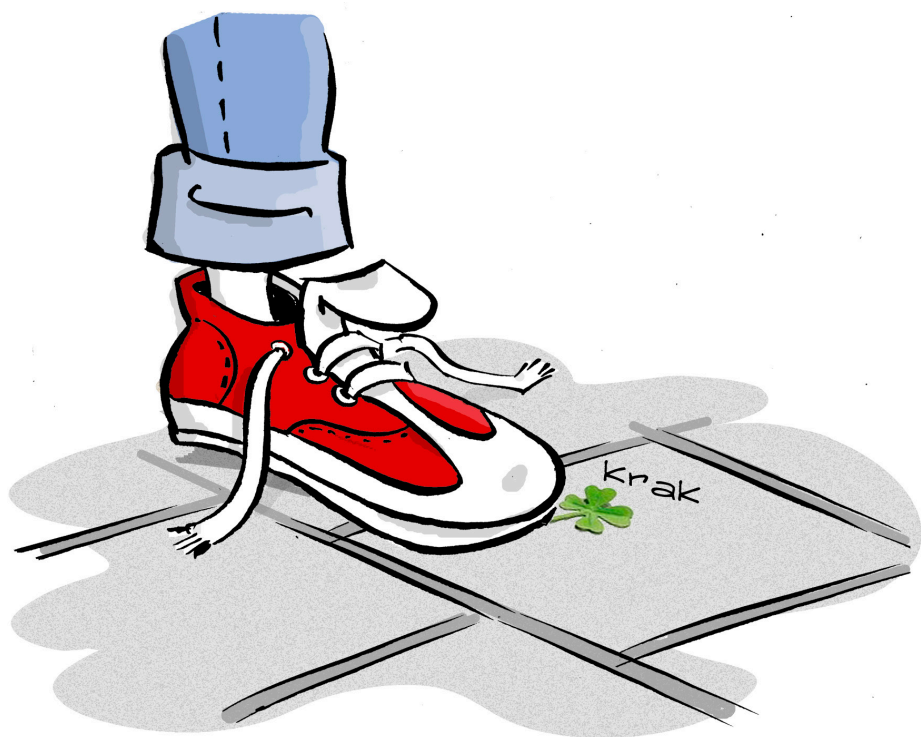
**Het gaat er niet om wat anderen
doen maar om wat jezelf doet.**



**Gedraag je gewoon
op zo'n manier
dat mensen
je geen blauw oog
willen slaan.**

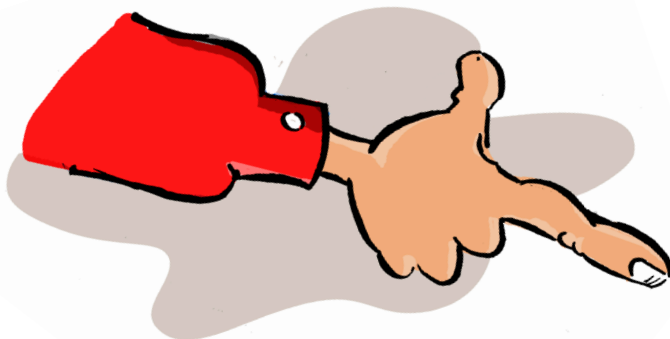


**Blijf nooit liggen na een val,
maar sta altijd weer op.**



Ontdek en doe iets met je talent(en).

Durf te zijn wie je bent,





word wat je wilt worden !



De sensei staat weer op. Hij kijkt me aan. *"Ik moet terug naar de les",* zegt hij. *"Maar ik vond het een heel leuk interview. Dankjewel."* *"Nee, u bedankt",* zeg ik en sta ook snel op. *"Ik heb heel veel geleerd."* *"Weet je wat het belangrijkste is? Het allerbelangrijkste? Heel simpel: leer het negatieve om te draaien in iets positiefs. Dát is aikido."* Met die woorden knikt hij nog een keertje en gaat dan weer verder met lesgeven. Ik stop m'n schrijfblok in m'n tas en loop naar buiten. De vrouw achter de balie steekt haar hand op. Onderweg naar huis denk ik: dat is niet zo slim, ik hebt niets opgeschreven! Hoe moet dat nou met de schoolkrant? Maar dan denk ik aan aikido en begin te lachen. Draai het negatieve om. Ik heb lekker zitten luisteren en straks doe ik het wel uit m'n hoofd. Thuis zit m'n vader de krant te lezen. Hij kijkt op. *"En? Hoe was het?" "Leuk",* zeg ik en ik denk bij mezelf: wat een heerlijke middag. **Ik hou van zondagen!**

Zelf haiku's maken

Emoties en gevoelens kun je op vele manieren uiten. Door te kijken, bijvoorbeeld. Je kijkt naar iemand en maakt contact. Of door te praten, dus door middel van taal. In dit soort dingen is je leven je leerschool. Door met je inzichten aan de slag te gaan, leer je als het ware vanzelf. Op het moment dat je met je gevoel werkt, lijken de antwoorden van boven te komen. Ook schrijven is een manier om jezelf uit te drukken.

Een haiku is een vorm van poëtisch schrijven. Het is een simpele en makkelijke dichtvorm, al was het maar omdat een haiku niet hoeft te rijmen. Je kunt hem heel goed gebruiken om op een leuke, creatieve en positieve manier je gevoelens onder woorden te brengen. De haiku komt uit Japan en werd van oorsprong gebruikt om over de natuur te schrijven.

Wat is een haiku?

Er bestaan twee varianten: de tanka, een wat uitgebreidere vorm, waarin natuur en innerlijk beleven samengaan, en de senryu, een humoristische vorm over de onvolkomenheid van de mens. Ik gebruik ze allemaal door elkaar. In mijn ogen zijn natuur, innerlijk beleven en de onvolkomenheid van de mens niet los van elkaar te zien. Een haiku bestaat uit zeventien lettergrepen, verdeeld over drie regels. De eerste regel heeft vijf lettergrepen, de middelste zeven en de laatste weer vijf. (Een variant is dat de eerste regel drie lettergrepen heeft, de middelste vijf en de laatste weer drie. Dat worden dan 11 lettergrepen). Zoals gezegd, is het niet de bedoeling dat een haiku rijmt.

Wat is een lettergreep?

Dat is de kleinste verbinding van letters waarin een woord kan worden verdeeld.

Voorbeeld:

talent = (1) ta (2) lent = 2 lettergrepen.

Dat in een volgorde van 3-5-3 of van 5-7-5 is een haiku.

Iedereen kan een haiku maken:

Tel de lettergrepen van je eerste gedachte.

Ga anders gewoon allerlei andere
zinnetjes opnoemen.

Hou in de gaten dat alles mag en niks
moet.

Tel de lettergrepen; tel de lettergrepen
van je gedachten.

Pas het eventueel een beetje aan.

Voorbeeld

de gedachte 'grote onzin'

'grote onzin' = (1) gro (2) te (3) on (4) zin =
(1) + (2) + (3) + (4) = 4 lettergrepen

wordt: 'één grote onzin' =

(1) één (2) gro (3) te (4) on (5) zin
= (1) + (2) + (3) + (4) + (5) = 5 lettergrepen

Zo heb je dus een zin gecreëerd.

Hier volgt een kleine oefening:

Begin met het eerste zinnetje te lezen.

Tel de lettergrepen van je eerste gedachte.

Hou in de gaten dat alles mag en niks moet.

Tel de lettergrepen, pas het eventueel een beetje aan en je hebt een zin gecreëerd.

Nog een voorbeeld

Probeer iets

-----3-----> (1) Pro (2) beer (3) iets= (1) + (2) + (3) = 3

klemtonen

-----5-----> 5 klemtonen

-----3-----> 3 klemtonen

Probeer iets

-----3-----> (1) Pro (2) beer (3) iets

Ga er gewoon voor

-----5-----> (1) Ga (2) er (3) ge (4) woon (5) voor

Geloof, doe

-----3-----> (1) Ge (2) loof (3) doe

Maak de volgende Haiku's af

Probeer iets

-----3-----> (1) Pro (2) beer (3) iets

Sta open, laat los

-----5-----> (1) Sta (2) o (3) pen (4) laat (5) los

-----3-----

Probeer iets

-----3-----> (1) Pro (2) beer (3) iets

De eerste valkuil

-----5-----> (1) De (2) eer (3) ste (4) val (5) kuil

-----3-----

Oefening

Morgen begin ik

-----5----->

(1) Mor (2) gen (3) be (4) gin (5) ik = (1) + (2) + (3) +
(4) + (5) = 5 lettergrepen

-----7----->

-----5----->

Maak (verzin) nu je eigen haiku of maak de volgende af: Rustig aan, het hoeft niet allemaal tegelijk af. Ieder volgt zijn/haar eigen tempo. Het zal je een goede indruk geven hoe je op dit moment tegen een heleboel dingen aan kijkt!

Gewoon doen!

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 1 Verveling (3-5-3) | 20 Volhouden (3-5-3) |
| 2 Wat is nou respect (5-7-5) | 21 Afleiding (3-5-3) |
| 3 Waarom respect geven (5-7-5) | 22 Vertrouwen (3-5-3) |
| 4 Hoe word ik beter (5-7-5) | 23 Eigen wil (3-5-3) |
| 5 Waarom opletten (5-7-5) | 24 Verantwoordelijk (5-7-5) |
| 6 Nu of wat? (3-5-3) | 25 Een moment (3-5-3) |
| 7 Hoe en doen (3-5-3) | 26 Ochtend zon (3-5-3) |
| 8 Wat missen? (3-5-3) | 27 Nieuw leven (3-5-3) |
| 9 Iets krijgen? (3-5-3) | 28 Energie (3-5-3) |
| 10 Je verwachtingen (5-7-5) | 29 Ja dat kan (3-5-3) |
| 11 Het werken (3-5-3) | 30 Liever niet (3-5-3) |
| 12 Lach en traan (3-5-3) | 31 Grens en wil (3-5-3) |
| 13 Traan en lach (3-5-3) | 32 Verbanden (3-5-3) |
| 14 Doe en voel (3-5-3) | 33 Je smoesjes (3-5-3) |
| 15 Deel en geef (3-5-3) | 34 Geloof, wil (3-5-3) |
| 16 Een voor een (3-5-3) | 35 Denk, laat los (3-5-3) |
| 17 Rustig aan (3-5-3) | 36 Het komt goed (3-5-3) |
| 18 Ik wil zien (3-5-3) | 37 Het is goed (3-5-3) |
| 19 Ego groot (3-5-3) | 38 Jij ik wij, liefde (5-7-5) |



Het is zondagmiddag, bah!
Ik hou niet van zondagen.
Zondag is voor grote mensen. Saaaaai!
"Stel je niet aan", zegt m'n vader. "En ga asjeblieft eens wat doen!"
"Wat dan? Ik verveel me."
"Nou, ga eens kijken in dat nieuwe sportcentrum, hier om de hoek. Daar doen ze allemaal van die...

