

DOEN vanuit ZIJN

**Baan je eigen weg in het veld
van onbegrensde mogelijkheden**

Ineke Schaper



Inhoud

	pagina
Voorwoord van Paul de Blot SJ	11
Voorwoord van Jan van Delden	14
Inleiding van de auteur	15
Deel 1 Waar hemel en aarde elkaar raken – het verhaal van een reiziger	19
Inleiding	21
Hoofdstuk 1 De geest uit de fles	23
Hoofdstuk 2 De weg naar binnen	27
Hoofdstuk 3 Tipjes van de sluier	31
Hoofdstuk 4 Het hart volgen	37
Hoofdstuk 5 Een kwestie van perspectief	45
Hoofdstuk 6 Uit mijn comfortzone	47
Hoofdstuk 7 Overgave	49
Deel 2 DOEN vanuit ZIJN - Leven en werken op basis van een nieuw paradigma	55
Inleiding	57
Hoofdstuk 8 Een nieuw paradigma	59
Hoofdstuk 9 Gelukkige Hans	63
Hoofdstuk 10 De andere kant van geluk	67
Hoofdstuk 11 De Geluksmatrix	71
Hoofdstuk 12 Werken met de Geluksmatrix	75
Hoofdstuk 13 Als het niet lukt	79
Hoofdstuk 14 Voelen en doelen	85
Hoofdstuk 15 Sinterklaas bestaat niet	87
Hoofdstuk 16 Alles is Liefde	91

Deel 3 WIN WIN Werkboek - Gids voor een ontdekkingsreis in je eigen bewustzijn		95
Inleiding		99
Hoofdstuk 17	ZIEN	103
	Verleden	104
	<i>Oefening 1</i> Het genogram	104
	<i>Oefening 2</i> Levensfasen	107
	<i>Oefening 3</i> Levenslijnen / een rode draad	109
	<i>Oefening 4</i> Levendige herinneringen	113
	Waarnemen	115
	<i>Oefening 5</i> De dingen zien zoals ze zijn	115
	<i>Oefening 6</i> De dingen laten waar ze zijn	116
	<i>Oefening 7</i> Situaties zien zoals ze feitelijk zijn	116
	<i>Oefening 8</i> Situaties laten waar ze zijn	119
	<i>Oefening 9</i> Stress als signaal	120
	Perspectief	121
	<i>Oefening 10</i> Een kwestie van perspectief	121
	<i>Oefening 11</i> Het halflege / halfvolle glas	122
	<i>Oefening 12</i> Wat is werkelijk/de richting van je aandacht omkeren	124
	Projecties	125
	<i>Oefening 13</i> Projecties terugnemen	125
	<i>Oefening 14</i> Vergeven	126
	<i>Oefening 15</i> Hoe jij jezelf ziet	127
	<i>Oefening 16</i> Hoe anderen jou zien	129
Hoofdstuk 18	ZEN	131
	Benoemen	132
	<i>Oefening 17</i> Aapjes kijken, benoemen	132

	Overtuigingen	134
	<i>Oefening 18</i> Overtuigingen / Je leven als spiegel	134
	<i>Oefening 19</i> Verborgen overtuigingen / Oorzaak en gevolg	137
	<i>Oefening 20</i> Zelfonderzoek / helpende, belemmerende Overtuigingen	139
	<i>Oefening 21</i> Een andere bril opzetten	141
	Aandacht	146
	<i>Oefening 22</i> Illusies; aandacht verleggen	146
	<i>Oefening 23</i> Je lichaam als poort naar het hier en nu	150
	<i>Oefening 24</i> De rozijnoefening van Jon Kabat-Zinn	151
	Emoties	152
	<i>Oefening 25</i> Omgaan met beperkende gedachten en gevoelens	152
	<i>Oefening 26</i> Ontmaskeren van angsten	154
	<i>Oefening 27</i> Omgaan met weerstand en verlangen	156
	<i>Oefening 28</i> Omgaan met belemmerend gedrag	157
	<i>Oefening 29</i> Een verzoeningsoefening; net als...	160
Hoofdstuk 19	ZIN	163
	Zin geven	164
	<i>Oefening 30</i> Mr. Bond en Mr. Bean	164
	<i>Oefening 31</i> Het motivatiepatroon / jouw motivatiepatroon	166
	<i>Oefening 32</i> Opsporen van talenten en kernkwaliteiten	171
	<i>Oefening 33</i> Je bent nooit te oud	173
	<i>Oefening 34</i> Het werk waarvoor jij in de wieg gelegd bent	175
	<i>Oefening 35</i> Rijk van binnen	176
	Doelen	178
	<i>Oefening 36</i> Een open kanaal / Als alles mogelijk is	178
	<i>Oefening 37</i> Het formuleren van doelen / Het NLP coachmodel	179

	<i>Oefening 38</i>	Een groter doel	183
	<i>Oefening 39</i>	De kracht van positieve gedachten	187
	<i>Oefening 40</i>	De kracht van verbeelding	191
	<i>Oefening 41</i>	Een beeld van een creatie	193
	<i>Oefening 42</i>	Je wens in de vorm van een advertentie	194
	<i>Oefening 43</i>	Jouw ideale dag	194
	<i>Oefening 44</i>	Ooit komt nooit	195
	Eerlijkheid		198
	<i>Oefening 45</i>	Uit de schaduw in het licht	199
	<i>Oefening 46</i>	Toevertrouwen aan papier	201
	<i>Oefening 47</i>	Een gouden kans	202
	<i>Oefening 48</i>	Tel je zegeningen en zegen tegenslag	203
	<i>Oefening 49</i>	Goed voor jezelf zorgen	206
	<i>Oefening 50</i>	Moeten, kunnen, willen en mogen	209
	<i>Oefening 51</i>	De verandering waar je naar verlangt ben je zelf	212
Hoofdstuk 20	ZIJN		215
	Flow		216
	<i>Oefening 52</i>	Moeiteloos leven	216
	<i>Oefening 53</i>	Het creëren van flow	217
	Overgave		221
	<i>Oefening 54</i>	Een deur naar Zijn	221
	Zijn		225
	<i>Oefening 55</i>	Het zo-zijn van dit moment	226
Hoofdstuk 21	Hulp		229
Naschrift			231
Bijlage 1		Verslag van een interview met de auteur	233
Bijlage 2		De geluksmatrix - werkbladen	237

Voorwoord van Paul de Blot SJ

Ineke Schaper gaat in dit boek in op het mysterie van de mens, op wat de mensen al vanaf het begin van hun bestaan bezig houdt. Hoe is het mogelijk dat de mens zowel een geestelijk als een stoffelijk wezen is? De samenhang van geest en stof blijft op verstandelijk niveau een raadsel. Ineke Schaper heeft er een praktisch, ervaringsgericht boek over geschreven. In de rechtstreekse ervaring kan dit verstandelijke niveau, de dualiteit van het denken, overstegen worden en een glimp van wie we werkelijk zijn aan ons worden geopenbaard.

Graag maak ik in dit voorwoord van de gelegenheid gebruik om dit boek, dat een synthese bevat van eeuwenoude Oosterse spirituele wijsheid en Westerse psychologische inzichten, in een breder historisch maatschappelijk kader te plaatsen.

Oost versus west

De oude Griekse filosofen dachten over het mysterie van de mens na in hun metafysica, maar ze slaagden er niet in er een redelijk antwoord op te geven. Met de opkomst van de natuurwetenschappen in de 16e eeuw zocht men een oplossing vanuit het exacte denken. Descartes gaat uit van wat denkbaar is en meetbaar. De geest is echter niet denkbaar en is geen meetbare realiteit. Dit heeft geleid tot een verarming van de realiteit in onze westerse samenleving.

Het sterker spiritueel ingestelde, oosterse denken gaat daarentegen meer eenzijdig uit van het spirituele karakter van de mens. Het krijgt daardoor maar weinig greep op de realiteit.

Culturen die het westerse, analytische denken weten te combineren met een van oorsprong oosters spiritueel inzicht, zoals in India en Japan, hebben daarom een voorsprong in de ontwikkeling.

Eenheid in verscheidenheid

Desondanks blijft de kloof tussen het spirituele idealisme van het oosten en het meetbare realisme van het westen onoverbrugbaar, zolang men uitgaat van het dualistisch denken: idealisme versus realisme of zijn versus doen. Een integratie van deze schijnbaar tegengestelde begrippen is gemakkelijker als men niet uitgaat van de dualiteit, maar van hun oorspronkelijke eenheid. Vanuit dit perspectief vormen

lichaam en geest in de mens een eenheid. Dat is ook het uitgangspunt van dit boek. Ineke Schaper spreekt over Doen vanuit Zijn. Het gaat om de bezieling van je doen door je diepste inspiratie op zijnsniveau, of anders gezegd: om je diepste verlangens op zijnsniveau concreet te maken in je doen.

Fasen van bewustwording

De Jezuiet paleontoloog Teilhard de Chardin heeft in zijn evolutietheorie aangetoond hoe deze eenheid van stof en geest zich in de loop van de geschiedenis heeft ontwikkeld. Hij vond sporen van de geschiedenis van de wereld die zich in drie fasen ontwikkelde. Aanvankelijk was er dode materie, in een latere periode levende organismen, planten en dieren en in de laatste fase menselijk leven. Als in een film zag hij de ontwikkelingen van het leven als een voortgaande ontplooiing van de essentie van het bestaan. Het hoogtepunt van dit proces vond hij in de mens, herkenbaar door de aanwezigheid van gebruiksvoorwerpen, wapens, resten van vuur, tekeningen e.d. Daaruit bleek het ontstaan van wezens met een beginnende zelfbewustwording.

Ook binnen deze menselijke fase is er een groeiend zelfbewustzijn.

Het begint met een bewustwording van het denken, dat is de ik-fase van het zelfbewustzijn.

Daarna wordt de mens zich bewust van zijn samen zijn met anderen en komt tot een sociaal zelfbewustzijn, dat is de wij-fase van ons zelfbewustzijn. We beseffen onszelf als een gemeenschap. Het bewustwordingsproces verdiept zich nog meer tot een besef van een diepere samenhang met alles wat bestaat. Dat is het spirituele zelfbewustzijn, waarin de relatie met anderen als Liefde wordt ervaren, als wederkerig elkaar van dienst zijn. Dat is de Wij-fase van ons zelfbewustzijn met een hoofdletter.

Wat is de volgende stap van de spirituele fase? Dat noemt Teilhard het punt Omega, het hoogtepunt van het menselijk bestaan als godmens. Het uiteindelijke spirituele zelfbewustzijn is een Godservaring. We kunnen het God noemen, maar ook Brahman of de Waarheid of het Licht. Het gaat om de uiteindelijke Zijnsgrond van ons bestaan.

Crisis als kans

Elke fasesprong voltrekt zich met een crisis, want op een hoger niveau gelden de oude zekerheden niet meer en men beschikt nog niet over nieuwe zekerheden. Er ontstaat een situatie van chaos, angst, verwarring en onzekerheid die in een hogere fase kan worden overstegen en weer tot rust komt. Er ontstaat een nieuwe samenhang op een hoger en dieper niveau. Dat zien we bij grote rampen, wanneer er een nieuwe samenhang ontstaat van sociale verantwoordelijkheid voor elkaar. Heel de wereld schiet

dan te hulp. Uiteindelijk gaat het om de Liefde, om de transformatie van onze pijn tot een ervaring van Wij.

Bovenstaande grondgedachtes heeft Ineke Schaper op een heldere, vlot leesbare en praktische manier in dit boek uitgewerkt, op basis van haar eigen ervaringen. Ik wens de lezer toe dat hij veel inspiratie op zal doen tijdens het lezen van dit boek en dat het nieuwe spirit geeft in leven en werk.

Paul de Blot SJ

*Honorair hoogleraar Business Spiritualiteit
aan de Business Universiteit Nyenrode, Breukelen*

Voorwoord van Jan van Delden

Dit boek gaat over leren leven vanuit je werkelijke potentie. Het is een helder en toegankelijk hulpmiddel om zicht te krijgen op al je ideeën en overtuigingen omtrent wie je denkt te zijn en op alles wat je denkt dat jou gelukkig/ongelukkig maakt.

Uiteindelijk kan blijken dat er maar één werkelijk doel is: het vinden van duurzaam geluk en vrede. Alle andere doelen lossen hierin op.

Om dit doel, duurzaam geluk en vrede, te vinden, dien je jezelf de - mijns inziens - belangrijkste vraag te stellen: “Wie ben ik?”

Tot het antwoord op die vraag zich aandient, waarin ‘tijd zich oplost’, kan je al een zekere psychologische vrijheid bereiken door de schuld voor problemen en moeilijkheden die jij ervaart niet langer op anderen af te schuiven en verantwoording te nemen voor de pijn en de lessen die zich in jouw leven voor lijken te doen. De vraag is dan: “Hoeveel vrede ervaar ik in de dagelijkse praktijk van het leven, tijdens de interacties met de mensen om me heen?”

Dit boek bevat vele handreikingen in de vorm van oefeningen en schetsen van herkenbare levenssituaties. Het kan je helpen om helderder en liefdevoller te communiceren en zo te doorzien dat wat je projecteert in de spiegel die je ‘de ander’ noemt, je eigen pijn is. Gedegen zelfonderzoek en het focussen op doelen kan zo heel ondersteunend werken om uiteindelijk een antwoord te vinden op die belangrijkste vraag “Wie ben ik”?

Dan kan - wanneer de ui helemaal afgepeld is en de tijd rijp is - de schat van objectloos Liefde-zijn bloot komen te liggen...

Jan van Delden

Een vriend zonder voorwaarden

Spiritueel leraar in de Advaita traditie

Inleiding van de auteur

Hoe kan ik de beperkingen van mijn denken overstijgen en volledige vrijheid ervaren?

Wie ben ik in diepste wezen?

Kan ik vanuit mijn diepste wezen richting geven aan mijn leven?

Hoe vinden wij antwoorden en oplossingen voor persoonlijke en maatschappelijke vraagstukken, die niet 'meer van hetzelfde' zijn?

Zo'n 25 jaar geleden ontdekte ik de werking en de enorme impact van overtuigingen. Onder andere de Franse filosoof Jean Foucault zette me op dit spoor. Het was Osho in het boek 'Tantra, het allerhoogste inzicht' die maakte dat de schellen me van de ogen vielen.

Ik werd me er sterk van bewust dat de bril die ik op had, het filter waardoor ik naar de werkelijkheid keek in de vorm van ideeën - mijn overtuigingen - allesbepalend was voor mijn waarneming. En dat dit filter, die bril, bepaald werd door mijn achtergrond en ervaringen, door mijn conditionering. Ik begon in te zien hoe mensen elkaar de kop in kunnen slaan, omdat ze geen weet hebben van dit principe.

Op dat moment liep ik vast in mijn werk als coördinator van een onderwijs-emancipatieproject. Waarom zou ik wèl gelijk hebben, en het hoofd van de school voor Protestants Christelijk onderwijs niet? Net als ik verlangde hij naar een betere, rechtvaardiger wereld.

Plotseling stond ik met mijn mond vol tanden. Tot dat moment had ik altijd overal een antwoord op. Nu waren er geen antwoorden meer. Het enige dat ik wist, was dat ik niets wist. Maar zelfs dat..... Ik besepte dat elk antwoord, zowel van mijzelf als van anderen, 'meer van hetzelfde' was, zolang het gekleurd werd door een overtuigingsfilter dat ik of die ander voor 'de waarheid' hield.

Bovengenoemde vragen werden voor mij een leidraad. Ik ging op zoek naar een andere, nieuwe manier om met problemen en uitdagingen om te gaan, die de gangbare manier zou overstijgen. Ik ging op zoek naar wie ik in diepste wezen ben.

Met mij zijn veel andere mensen op dezelfde, of vergelijkbare, vragen gestuit. Ook zij zijn op zoek gegaan naar nieuwe mogelijkheden, naar nieuwe manieren om met oude patronen, problemen en conflictsituaties om te gaan – manieren die verder reiken dan de bekende kaders van ons denken. Net als ik, komen zij tot inzichten, antwoorden en ervaringen, die de grenzen en belangen van het ‘ik’, van het ego, overschrijden.

Dit boek is het resultaat van mijn bevindingen tot nu toe. Het is niet mijn intentie om je pasklare antwoorden aan te bieden op vragen die voor jou belangrijk zijn, maar om je een nieuw perspectief aan te reiken. Het kan wellicht behulpzaam zijn bij het vinden van je eigen antwoorden en het creëren van nieuwe, verrijkende ervaringen.

Niets van wat ik schrijf hoeft waar te zijn voor jou. Het is gebaseerd op mijn ervaringen, niet wetenschappelijk onderbouwd en ik pretendeer niet volledig te zijn of iets totaal nieuws te zeggen. De vorm waarin ik het gegoten heb, wat en hoe ik schrijf, is mijn manier om een bijdrage te leveren aan een verandering ten goede in jouw leven en aan vernieuwing in de samenleving. Ik raad je aan om het boek ‘voelend’ te lezen en voor jezelf na te gaan waar en hoe het resoneert in jou. Wat wil jij dat waar is voor jou in jouw leven?

Deel 1 is een persoonlijk verslag. Ik schrijf over mijn diepste verlangens en drijfveren en waar / wat ze me brengen. Ik beschrijf hoe ik in de loop van mijn leven geleerd heb om beperkende gedachten en gevoelens te gebruiken om meer in contact te komen met wie ik in diepste wezen ben en om geluk, succes en voldoening in mijn leven te creëren. Dit komt tot uitdrukking in een methode, die ik ‘De Geluksmatrix’ noem.

Deel 2 heeft een meer beschouwend, analytisch karakter. Ik werk hierin de totstandkoming van de Geluksmatrix verder uit. Ervaringen in het werken met cliënten in mijn coachpraktijk vormden mede de aanleiding voor het ontwikkelen van deze methode. Uitgangspunt is dat je elke uitdaging, elk probleem, alles wat jij als een beperking ervaart, naar een hoger plan kunt tillen door de bereidheid om te ervaren wat je liever niet wilt ervaren. Hierdoor komt wat je werkelijk wilt binnen je bereik. De begrippen Zien, Zen, Zin en Zijn vormen de basis van de Geluksmatrix.

Ook ga ik nader in op het paradigma van Liefde, dat in deel 1 in beeld gekomen is.

Deel 3 is een werkboek met veel oefeningen, gerangschikt onder de begrippen Zien, Zen, Zin en Zijn, geïllustreerd met verhalen uit mijn eigen leven en het werken in de praktijk met mijn cliënten. Ze vormen de basis voor een ontdekkingsreis in je eigen bewustzijn en leven. Door met deze oefeningen aan de slag te gaan, raak je meer en meer vertrouwd met het paradigma van Liefde en ontdek je wat jouw ware potentieel is. Het is een uitnodiging om de antwoorden op je eigen levensvragen tot leven te laten komen, datgene te doen waarvoor jij in de wieg gelegd bent en daar met steeds meer plezier en moeiteloosheid verder vorm aan te geven.

Ineke Schaper

