

Discipline van geluk

Geïnspireerd leven & werken
in de praktijk

Paula van Lammeren
Rianne van Rijsewijk



Inhoud

Voorwoord Hans Knibbe	7
Inleiding	9
1 Levenskunst	14
2 De wereld van gedachtes	23
3 Psyche, Spirit, Zijn	31
4 Onthechting	38
5 Je stralende aard ontdekken	48
6 Het spel van Zijn en Worden	55
7 Spiegelning van goedheid	64
8 Ruimte ervaren in problemen	77
9 Wijsheid in vermomming	86
10 Vorm in relatie	94
11 Creatieve antwoorden vinden	105
12 Openheid van niet-weten	114
Aanbevolen literatuur	120
Over de auteurs	124
Informatie over Zijnsoriëntatie	126

Voorwoord

Dit is het tweede boek van de hand van Paula van Lammeren en Rianne van Rijsewijk. Het eerste boek, *Geïnspireerd leven en werken*, wat ongeveer tien jaar geleden verscheen, is een succes geworden, vooral omdat de auteurs in staat waren het uitgebreide en diepgaande gedachtegoed van Zijnsoriëntatie op een toegankelijke manier weer te geven.

Dit tweede boek heeft dezelfde toegankelijke stijl, maar gaat dieper op de stof in. De lezer wordt meegenomen naar de open ruimte van de non-duale geest, de vervoering in de Spiritdimensie, de visualisatiemethodes om de wijsheidsgeest wakker te maken, en is getuige van de worstelingen en openingen die cliënten in begeleidingszittingen meemaken. De taal waarin ze schrijven is evocatief en fijnzinnig: wanneer de lezer bereid is om zich mee te laten nemen, kan hij iets proeven van de Spiritdimensie van zijn aard. Tegelijkertijd worden hem ook methodes getoond waarmee hij de afstemming op zijn Spirit aard eigen kan maken.

Het unieke aan Zijnsoriëntatie is dat we het daar niet bij laten, maar een pad aanbieden waarmee je vanuit een Spiritoptiek de knopen in je psyche kunt confronteren en leren loslaten. Zo landt de spirituele dimensie in je leven en wordt je leven opgetild naar een Spiritniveau; zo beoefen je de 'Discipline van geluk'.

Ik ben blij dat dit kostbare gedachtegoed door deze schrijvers zo mooi en nabij verwoord is, en ik hoop dat de levenskunst die zij vertolken aanstekelijk werkt op de lezer.

Hans Knibbe

Oprichter van de school voor Zijnsoriëntatie

Inleiding

Dit boek is een vervolg op ons eerste boek, *Geïnspireerd leven en werken*, over de vreugde en vrijheid van Zijn. We hebben veel positieve reacties ontvangen, wat ons heeft aangemoedigd om een tweede boek te schrijven.

In dit boek diepen we hetzelfde onderwerp, namelijk het dagelijks leven vorm geven vanuit inspiratie, verder uit. Het is bedoeld voor mensen die op een essentiële manier met hun problemen om willen gaan vanuit de Zijnsgeoriënteerde visie. Wij verwoorden dit Zijnsgeoriënteerde gedachtegoed, dat ontwikkeld is door Hans Knibbe, in dit boek op onze eigen manier.

De titel van dit boek is geworden: *Discipline van geluk*. De woorden ‘discipline’ en ‘geluk’ lijken zo op het eerste gezicht helemaal niet bij elkaar te passen. Discipline is bij uitstek iets wat je zelf doet en door inspanning bereikt. Geluk ervaren we juist vaak als iets wat ons overkomt, zoals het toeval ons treft.

Deze paradox tussen doen en niet-doen, tussen inspanning en ontspanning, tussen controle en overgave, raakt precies de kern van ons boek. Deze kern is het samenkomen van Worden en Zijn in onze menselijke conditie.

Worden verwijst naar de groei en de ontwikkeling die we doormaken in ons leven en Zijn verwijst naar de oorspronkelijke, niet te verbeteren goedheid van wie we zijn. Worden verwijst naar verbeterdrift, de passie van vooruitgang, de

unieke vorm van de persoon. Zijn verwijst naar de oertevredenheid, de stilte van aanwezig zijn, de fundamentele verbinding van al het bestaande.

De discipline van geluk die we bedoelen, gaat over het vinden van een basaal gevoel van goedheid dat los staat van de omstandigheden. Dit is mogelijk door het trainen van onze geest door bijvoorbeeld meditatie. Hier is onze eigen gestage inzet voor nodig. Maar de grootste discipline ligt waarschijnlijk in het vertrouwen van het geluk dat we ontdekken in de openheid van Zijn. Omdat deze openheid aanwezig blijkt te zijn in al het bestaande, zelfs in de meest gruwelijke verschijningsvormen, gaat dit geluk ons bevattingvermogen volledig te boven.

Discipline van geluk is bedoeld voor iedereen die zich vanuit een spiritueel perspectief wil bezinnen op zijn of haar leven. Het is een inspiratieboek dat je wat ons betreft bij elk hoofdstuk kunt openslaan. Er zit een theoretische opbouw in het boek, maar deze is ondergeschikt aan de inspiratie die we willen communiceren en die zich niet op een gestructureerde wijze laat overbrengen.

Onze insteek is geweest om ons werk met zo weinig mogelijk vaktaal te beschrijven, zodat het voor veel mensen toegankelijk is. Deze insteek heeft ons de nodige hoofdbrekens gekost. We hebben concessies gedaan aan de theoretische precisie en volledigheid, ten gunste van de leesbaarheid en begrijpelijkheid. Eventuele theoretische onvolledigheden en versimpelingen die daardoor mogelijk zijn ontstaan, nemen wij volledig voor onze rekening.

De complexiteit van de Zijnsgeoriënteerde visie ligt in het feit dat het spirituele perspectief en het psychologische

perspectief verenigd zijn. Het is een omvangrijke visie met een grote verscheidenheid aan praktische uitwerkingen. De vereenvoudiging die we hebben gekozen, is dat we in de benadering van het spirituele perspectief de nadruk hebben gelegd op het zogenaamde ‘eerste perspectief’. Dit is het spirituele perspectief waarin de persoon contact maakt met de openheid van Zijn vanuit zijn of haar conventionele identiteit. In het eerste perspectief zijn de echo van de hogere perspectieven van de ongeconditioneerde werkelijkheid (tweede perspectief) en de non-duale werkelijkheid (derde perspectief) hoorbaar aanwezig, maar door de gerichtheid op het psychologische domein en de praktijk van het dagelijks leven komen zij slechts zijdelings in hun belangeloze aard aan het woord.

Zoals de ondertitel ‘geïnspireerd leven en werken in de praktijk’ ook aangeeft, besteden we veel aandacht aan praktische integratie.

Hoe kan de ‘discipline van geluk’ er in het dagelijks leven uitzien? Ter illustratie beschrijven we voorbeelden van mensen die begeleiding zoeken voor situaties waar zij mee worstelen. Zij willen op een wezenlijke manier betekenis geven aan hun leven en zijn bereid om zichzelf eerlijk aan te kijken. Deze voorbeelden zijn fictief en als illustratie van de theorie ook wat ideaaltypisch beschreven. Zo vlekkeloos als we een ontwikkelingsproces op papier kunnen beschrijven, verloopt het in de praktijk vaak niet. We hopen dat je hier als lezer doorheen wilt kijken en de weerbarstige praktijk van ons werk tussen de regels door opsnuift.

Het boek is opgebouwd volgens de driedeling introductie, stabilisatie en integratie. De eerste hoofdstukken gaan over

het herinneren van onze oorspronkelijke Zijnsaard. De middelste hoofdstukken beschrijven hoe je vanuit ‘Rusten in Zijn’ jezelf kunt begrijpen en vanuit een hogere optiek naar je problemen kunt kijken. De laatste hoofdstukken zijn gewijd aan het vormgeven van je dagelijks leven vanuit inspiratie: ‘Rusten in Zijn en doen wat je wilt’. Als leidraad voor de lezer zijn er twee samenvattende hoofdstukken in het boek te vinden: hoofdstuk 6 halverwege het boek en hoofdstuk 12 aan het einde van het boek.

Wij zijn veel dank verschuldigd aan de mensen die ons hebben geholpen en geïnspireerd. In de eerste plaats Hans Knibbe, wiens pionierswerk in het ontwikkelen van het eigentijdse spirituele pad van Zijnsoriëntatie voor ons van onschatbare waarde is.

Hans Knibbe, Iene van Oijen, Marion Beugels en Muike Mutsaers bedanken wij voor hun waardevolle commentaar op de conceptversies en hun hartelijke betrokkenheid bij de totstandkoming van dit boek.

Dank aan onze ouders, familie, collega’s en vrienden voor hun vriendelijkheid en steun, en aan onze studenten en cliënten voor hun vertrouwen. Dank aan de uitgever voor de aanmoediging om dit project te voltooien.

Wij hebben gebruikgemaakt van de persoonlijke inspanningen en het werk van spirituele beoefenaars, psychologische denkers en filosofische schrijvers. De literatuurlijst dient gelezen te worden als een dankbetuiging aan hun werk. We willen Da Free John noemen bij wie wij voor het eerst de term ‘discipline of happiness’ tegenkwamen.

INLEIDING

Wij wensen je toe dat je de goedheid van Zijn ervaart, en dat je de vreugde en vrijheid van wie je bent ten volle leeft in relatie met de mensen om je heen.

Paula van Lammeren
Rianne van Rijsewijk

I

Levenskunst

Vrijheid is gegeven, het is de oorspronkelijk open, heldere aard van ons bewustzijn. Bij momenten ervaren we dat soms spontaan. Er kan een behoefte in ons ontstaan om meer aandacht en tijd te geven aan deze bron van rijkdom die in ons is. Er begint een verlangen te groeien om deze vervulde manier van Zijn langduriger te ervaren en vorm te geven in ons leven.

Er is een diep vervullende rijkdom aanwezig in ieder van ons. Wanneer je stil wordt, bijvoorbeeld op een plek van schoonheid, ervaar je dat soms spontaan. Je voelt je vervuld en vrij, zonder dat je daar iets speciaals voor hoeft te doen. Er welt een vredig gevoel in je op dat gemaakt is van ‘alles helemaal goed’. Dit gevoel doordrenkt het samenzijn met wie je bent en raakt ook alles aan waar je naar kijkt, wat je hoort of denkt.

Het is een wonderlijke openbaring dat precies dezelfde werkelijkheid een moment eerder nog ‘gewoon’ was en dat je deze nu beleeft als een heilige ruimte. De manier waarop je dingen ziet en beleeft is blijkbaar heel soepel en veranderlijk. Dat wat concreet en bekend oogt, herbergt een diepte en een mysterieuze openheid in zich, die je doorgaans niet beleeft.

Op zo'n moment is het je heel duidelijk dat dit wonderbaarlijk gemak en deze diepe goedheid voortkomen uit iets wat veelomvattender is dan jijzelf. Het is geen bezit van jou en het is ook niet iets wat jij gemaakt hebt. Het lijkt wel of alles baadt in deze goedheid en dat het nooit anders geweest is.

Misschien herinner je je momenten uit je kindertijd of uit je volwassen leven dat een dergelijke waarneming zich aan je voordeed en een diepe indruk maakte. Door deze ervaringen kan er een zoeken geboren worden naar dat wat voorbij de zichtbare, gewone werkelijkheid ligt. Een verlangen om te begrijpen waar de werkelijkheid van gemaakt is. Want als het zo is dat de gewone dagelijkse werkelijkheid waar je je in beweegt zich opeens kan openbaren als een heilige werkelijkheid, is alles dan wel wat het lijkt te zijn? Wat is dan echt en wie ben jij eigenlijk?

Het vreemde is dat je dergelijke geluuksmomenten ook weer vergeet. Het dagelijks leven vraagt je aandacht en houdt je bezig. De diepte van wat zich in een flits opende voor jou, raakt naar de achtergrond. Het lijkt een onbeduidende of kinderlijke fantasie ten opzichte van de zaken waar je mee bezig bent om iets goeds van je leven te maken. Je leven eist je op met alles wat je meemaakt: moeilijkheden en successen, vreugde en verdriet, geboorte en dood, pijnlijke gebeurtenissen, keuzes die je moet maken.

En toch verschijnt op bepaalde momenten, te midden van je dagelijkse leven, die diepe rijkdom weer. Soms in gewaarwordingen van rust en geluk, soms in de vermomming van een pijnlijke ervaring. In de vorm van een grote teleurstelling die je tot overgave brengt, in de vorm van een ont-

roerende ontmoeting die je hart opent of in de vorm van een verlies dat je op de rauwe grond doet belanden. Deze crisis-momenten breken als het ware het wolkendek open en brengen de vergeten rijkdom en liefde van 'hoe het al is' weer dichterbij.

Problemen hebben vaak een wakker makend effect op ons. Ze geven ons de moed om de prioriteiten in ons leven opnieuw te overwegen en niet langer te wachten met het voorrang geven aan dat wat het meest waardevol voor ons is. Vaak zetten problemen ons ertoe aan om anders met situaties om te gaan. Om bijvoorbeeld excuses aan te bieden of een nieuwe start te maken in een relatie.

In een periode dat ons leven wankelt, is therapeutische begeleiding of coaching behulpzaam. Het helpt om de problemen niet alléén het hoofd te bieden en te overleven, maar ook om beter uit de periode tevoorschijn te komen. Om de crisis tot een vruchtbare en zelfs rijke ervaring te laten worden.

Een ervaren therapeut, zeker wanneer hij of zij een spirituele insteek hanteert, zal je helpen om de crisis die je meemaakt te gebruiken als een mogelijkheid jezelf op een diepere manier te ontmoeten. Je kunt bijvoorbeeld leren om je hart te openen voor jezelf, iemand anders en het leven zoals het is. Zelfs te midden van pijn, woede en onrecht kun je leren respectvol aanwezig te zijn. Of je ontdekt dat je in verederende situaties je waardigheid kunt hervinden; niet door terug te slaan, maar door te koersen op de inherente heilheid van jezelf en de ander. Zo vind je een persoonlijk antwoord op moeilijke situaties dat geworteld is in vrede in plaats van in wrok.