

Paula van Lammeren en Rianne van Rijsewijk

GEÏNSPIREERD LEVEN EN WERKEN

over de vreugde
en de vrijheid van *zijn*



servire

Inhoud

Voorwoord van Hans Knibbe	7
Ten geleide	8
1 Zijnsoriëntatie	10
2 Problemen	15
3 De middenpositie	24
4 Wakker worden	30
5 Waarnemen zonder oordeel	35
6 Herinneren	41
7 Huis van Zijn	49
8 Huis van de ouders	53
9 Verlies erkennen	58
10 Vergeving	65
11 Lichaamswerk	72
12 Respect	78
13 Rusten in Zijn	86
14 Koning en dienaar	91
15 Geïnspireerd leven en werken	100
Aanbevolen literatuur	107
Over de auteurs	109
Informatie	110

Voorwoord

Met *Geïnspireerd leven en werken* bieden Paula van Lammeren en Rianne van Rijsewijk de lezer een gemakkelijk leesbare toegang tot het Zijnsgeoriënteerde werk. De auteurs zijn hiermee tegemoetgekomen aan de vaak gehoorde wens van belangstellenden, cliënten en studenten: ‘Kun je iets schrijven dat geen speciale voorkennis veronderstelt, voor niet-ingewijden in het Zijnsgeoriënteerde werk?’

Ze zijn hierin, wat mij betreft, volledig geslaagd. Ze hebben een prachtig boek geschreven, waarin de belangrijkste Zijnsgeoriënteerde principes en werkwijzen op heldere wijze en geïllustreerd met sprekende voorbeelden uitgelegd worden.

Het is een ‘nabij’ boek geworden, het spreekt tot je hart en maakt je inspiratie wakker. Het helpt je om de juiste houding te vinden in het omgaan met de problemen van alledag.

Er is een schat aan wijsheid aanwezig in het Zijnsgeoriënteerde werk. Het bevat zowel kennis over hoe je in contact kunt komen met essentiële, heilige bestaansdimensies, als kennis van de recente psychotherapeutische inzichten. Deze worden geïntegreerd in een pragmatische, levenslustige benadering die goed past in het moderne westerse leven.

Ik ben de auteurs dankbaar dat ze deze diepgaande stof zo toegankelijk hebben weten te maken. Ik kan dit boek van harte aanbevelen aan iedereen die kwaliteit en diepgang in zijn leven wil brengen.

Hans Knibbe

Oprichter van de School voor Zijnsoriëntatie

Ten geleide

Dit boek is bedoeld als kennismaking met Zijnsoriëntatie. Er is al veel geschreven over deze vernieuwende visie in het veld van psychotherapie en spiritualiteit, vooral door Hans Knibbe, de oprichter van de School voor Zijnsoriëntatie. De meeste van deze teksten zijn geschreven voor studenten aan de school en daarmee niet zo toegankelijk voor mensen die relatief onbekend zijn met het Zijnsgeoriënteerde werk.

Wij hebben in dit boek geprobeerd de soms ingewikkelde visie begrijpelijk te maken voor een brede groep belangstellenden: mensen die via een familielid, vriend of collega gehoord hebben over Zijnsoriëntatie en nieuwsgierig zijn geworden, mensen die overwegen een Zijnsgeoriënteerde begeleider of coach te consulteren of mensen die al in begeleiding of training zijn.

Uit eigen ervaring weten we hoe moeilijk het is om uit te leggen wat Zijnsoriëntatie nu feitelijk inhoudt. Het is voor ons een uitdaging geweest om het boek eenvoudig te houden zonder de diepgang van het werk tekort te doen. Wij hebben de vrijheid genomen om de theorie en de werkwijzen op onze eigen manier te beschrijven. Het gebruik van vaktaal is daarbij zo veel mogelijk vermeden.

Brutaal gezegd gaat dit boek over het vinden van buitengewoon geluk in het leven van alledag. Sommige hoofdstukken zijn heel alledaags, andere passages zijn moeilijker te begrijpen, omdat ze niet direct te vatten zijn door onze gewone manier van denken; deze passages vragen mogelijk wat meer doorzettingsvermogen van de lezer.

Het boek begint met een algemene introductie in Zijns-

oriëntatie en een uitleg over wat men kan verwachten als men binnenkomt bij een Zijnsgeoriënteerde begeleider of coach. Naarmate het boek vordert, wordt het theoretische gehalte van de hoofdstukken groter.

Om het boek beknopt te houden, hebben we veel zaken vereenvoudigd weergegeven en ook veel zaken buiten beschouwing gelaten. De onvolkomenheden die hierdoor mogelijk zijn ontstaan komen volledig voor onze rekening.

Wij willen Hans Knibbe en Iene van Oijen bedanken voor hun hartelijke betrokkenheid bij het totstandkomen van dit boek en voor hun gedetailleerde commentaar op eerdere versies van de tekst. Ook willen wij Ruurd Bloemers, Chiel Marckmann, Mathilde Wilson en Elske Zwart bedanken voor hun suggesties voor het verbeteren van de toegankelijkheid van het boek.

Het schrijven van dit boek was voor ons beiden een groot plezier. We hebben het geschreven tijdens werkvakanties, waarin we op een luchtige manier het nuttige met het aangename wisten te verenigen. We genoten van het samen werken, van de prachtige omgeving en van de betrokkenheid van de mensen om ons heen.

Wij hopen dat het boek uw warme belangstelling zal wekken en dat u het met plezier zult lezen.

Zijnsoriëntatie

Oude wijsheid in een moderne jas, dat is eigenlijk wel een rake typering van Zijnsoriëntatie. De oude wijsheid houdt zich bezig met wie wij ten diepste zijn, voorbij de normale ideeën over onszelf. Vanuit dat wezenlijke gezichtspunt vinden we richting en inspiratie voor ons dagelijks leven. De moderne jas verwijst naar het toepassen van hedendaagse kennis over de menselijke geest en psychotherapeutische technieken bij het zoeken naar een geïnspireerde koers in leven en werken.

Zijnsoriëntatie is allesbehalve een uitvinding van deze Tijd: oeroude inzichten zijn de basis van het Zijnswerk. Tegelijkertijd is het ook een vernieuwende visie die gebruik maakt van de hedendaagse kennis over de werking van de psyche. Hierdoor ontstaat een visie die oude wijsheid tot een levende en persoonlijke inspiratiebron maakt voor de moderne mens.

Ter introductie wordt stilgestaan bij het ontstaan van deze visie en een eerste schets gegeven van waar het in Zijnsoriëntatie om gaat: Hoe is deze visie ontstaan? Wat is Zijnsoriëntatie eigenlijk?

Het Zijnsgeoriënteerde gedachtegoed is ontwikkeld door Hans Knibbe. Knibbe werkte lange tijd als psycholoog en beoefende daarnaast meditatie. Op een gegeven moment merkte hij dat het klassieke onderscheid tussen psychotherapie en spiritualiteit hem in de weg zat. Hij

ontwikkelde een werkwijze die psychologische en spirituele kennis verenigt. Sinds 1987 wordt deze werkwijze onderwezen en beoefend in de School voor Zijnsoriëntatie in Utrecht. Inmiddels zijn er ook centra voor Zijnsgeoriënteerde begeleiding en coaching in andere delen van het land, die geleid worden door afgestudeerden van de school.

Als psycholoog was Knibbe bekend met de werking van de psyche. In de westerse psychologie is over de psyche immers een schat aan kennis aanwezig. In de jaren zestig en zeventig sloeg deze kennis een beetje door naar het idee van de 'maakbare mens'. Ik-gerichtheid vierde hoogtij, ook in de moderne psychologische stromingen waar Knibbe zich toen in verdiepte: de lichaamsgerichte therapieën en de gestalttherapie. In deze therapeutische stromingen ging het vooral om het volgen van je gevoel: 'Ik voel het zo en dus is het zo en dus handel ik op grond van dit gevoel.'

Tegelijkertijd was Knibbe een beoefenaar van meditatie en geïnteresseerd in de mystieke kanten van het bestaan. Hij bestudeerde en beoefende met name de Tibetaans boeddhistische vajrayana- en dzogchenleer. Het was hem duidelijk dat er een ruimere, niet-geconditioneerde werkelijkheidsbeleving bestaat die voorbij de geconditioneerde psyche gaat. Voor alle mystieke tradities is dit overigens zo helder als glas: de psyche kent maar een deel van het verhaal en is zeer beperkt in haar waarneming.

Het inzicht en de ervaring van deze tradities is dat er maar één, ongedeelde werkelijkheid bestaat. De mens leeft in de verwarring dat hij losstaat van deze ongedeelde werkelijkheid. Deze waarnemingsfout, ook wel dualiteit genoemd, is de oorzaak van al het menselijk lijden.

Waar veel mensen een keuze maken tussen psychothera-

pie en spiritualiteit, ontstond bij Knibbe het verlangen om de kennis en ervaring uit beide gebieden te integreren in één visie. Dit leidde tot het ontstaan van de Zijnsvisie: een eigentijdse visie met daarbij horende werkwijzen en methodieken.

De meer gangbare psychotherapieën beperken zich tot de menselijke psyche. Hoewel psychotherapieën erg kunnen verschillen in hun aanpak, is het doel van deze therapieën erin gelegen mensen te helpen om psychisch gezonder te worden en daardoor gelukkiger te leven. Soms wordt gebruik gemaakt van lichaamswerk om lichamelijke blokkades op te heffen. Soms wordt veel aandacht besteed aan het herbeleven van gevoelens uit de kindertijd, soms wordt het accent gelegd op het oefenen van nieuw gedrag.

Spirituele stromingen daarentegen houden zich niet bezig met het verbeteren van de psyche, maar bieden een levenshouding of levensvisie aan waarbij geleerd wordt voorbij de beperkingen van de psyche te gaan. Bijvoorbeeld door het beoefenen van meditatie. Deze stromingen houden zich niet zozeer bezig met psychologie, maar buigen zich over vragen als de oorzaak van het lijden en de mogelijkheid voor de mens om duurzaam geluk te vinden.

Het Zijnsgeoriënteerde werk tracht, zoals gezegd, voorbij het onderscheid tussen psychotherapie en spiritualiteit te gaan. De psyche wordt noch verdacht gemaakt, noch opgehemeld. En de spirituele dimensie wordt noch als onzin afgedaan, noch geïsoleerd van het dagelijks leven. De kennis van de psyche en moderne therapeutische technieken worden aangeboden zonder de werkelijke aard van de mens uit het oog te verliezen. Of anders gezegd: het spirituele perspectief is steeds het uitgangspunt van het therapeutische werk. Daarmee is Zijnsoriëntatie een nieuw be-

wustzijnspad dat ervoor kiest midden in het leven te staan en dat toegesneden is op de moderne mens.

Er is een veelheid aan werkwijzen ontwikkeld om de visie tot uitdrukking te brengen. Hierbij staat de gedachte centraal dat het Zijnsgeoriënteerde aanbod een ervaringsgerichte manier van leren is, een stapsgewijze methode van zelfonderzoek. Zijnsoriëntatie is dan ook geen geloof waar we ons aan moeten overgeven. Eerder is het een consistente methode waarbij we een open en nieuwsgierige houding hebben naar onszelf, zoals een wetenschappelijk onderzoeker die heeft. We worden uitgenodigd voluit gebruik te maken van onze gevoeligheid en ons verstand en om niets uit tweede hand aan te nemen, maar alles zelf te onderzoeken met behulp van de theorie en oefeningen.

Onze eigen wil en onze verantwoordelijkheid zijn steeds onontbeerlijk. We verwerven begrip van de manier waarop er gewerkt wordt door zelf oefeningen te doen en theorie te bestuderen. Er worden bijvoorbeeld oefeningen aangeboden waardoor we leren mediteren. Hierdoor leren we onze psyche kennen en maken we kennis met een ruimer bewustzijn dat voorbij onze geconditioneerde geest gaat. We doen lichaamsoefeningen om te ontdekken hoe ons lichaam is gaan staan naar het verleden en om de relatie met ons lichaam te herstellen. We leren ook op een respectvolle en liefdevolle manier onze geschiedenis onder de loep te nemen.

Veel mensen beginnen aan het Zijnswerk omdat ze in moeilijkheden zijn geraakt. Zij hebben bijvoorbeeld problemen met hun kinderen of hebben een grote klap in hun leven te verwerken, zoals het overlijden van een geliefde persoon, een scheiding, relatieproblemen, frustraties op

het werk, overspannenheid of ziekte. Zij zijn op zo'n moment vaak aan het einde van hun Latijn omdat ze lange tijd geprobeerd hebben linksom of rechtsom een weg te vinden uit de moeilijkheden. Maar op een bepaald moment moeten ze het gevecht opgeven en hulp zoeken. Met andere woorden: vaak is een crisis aanleiding om begeleiding te zoeken. De Zijnsgeoriënteerde benadering is voor dergelijke vragen zeer geschikt.

Andere mensen komen in contact met het Zijnswerk vanuit een meer algemeen gevoel van ontevredenheid over hun leven, zonder dat zij een duidelijke oorzaak daarvoor kunnen aanwijzen. Alles gaat eigenlijk goed, maar zij missen diepgang in hun leven. Zij willen met een frisse blik de balans van hun leven opmaken en waar nodig een nieuwe koers inslaan. Zijnsoriëntatie kan zeer behulpzaam zijn bij een dergelijke koerswijziging, waarbij de wens om geïnspireerd te leven en werken vooropstaat. Dit geldt ook voor mensen die behoefte hebben aan coaching in hun werk. Samen met een coach kijken zij vanuit een wezenlijk gezichtspunt naar hun werk.

Tot slot zijn er ook mensen die zich al langer hebben verdiept in spirituele beoefening, maar merken dat de integratie van de inzichten in hun dagelijks leven achterblijft. Zij kiezen voor Zijnsoriëntatie om deze inzichten te verankeren in het leven van alledag.

Kortom, Zijnsoriëntatie is voor mensen die zich vanuit een spiritueel perspectief opnieuw bezinnen op het vormgeven van hun leven.