

Inhoud

Voorwoord		4
Deel 1 DOEN VANUIT ZIJN - Leven en werken op basis van een nieuw paradigma		6
Inleiding		8
Hoofdstuk 1	Een nieuw paradigma	10
Hoofdstuk 2	Gelukkige Hans	13
Hoofdstuk 3	De Bewustzijnsmatrix	14
Hoofdstuk 4	De Geluksmatrix	15
Hoofdstuk 5	Voelen en doelen	18
Hoofdstuk 6	Sinterklaas bestaat niet	20
Hoofdstuk 7	Alles is Liefde	22
Bijlage 1	Zelfanalyse met behulp van een matrix, de basismatrix	25
Bijlage 2	De Bewustzijnsmatrix in beeld	27
Bijlage 3	De Geluksmatrix in beeld	28
Deel 2 LEVEN IN LIEFDE – Verslag van een ontdekkingsreis		29
Inleiding		31
Hoofdstuk 8	De geest uit de fles	32
Hoofdstuk 9	De Geluksmatrix in de praktijk	35
Hoofdstuk 10	Tipjes van de sluier	37
Hoofdstuk 11	Werken met de Geluksmatrix	41
Hoofdstuk 12	Het hart volgen	47
Hoofdstuk 13	Een kwestie van perspectief	52
Hoofdstuk 14	Uit mijn comfortzone	55
Hoofdstuk 15	Overgave en overvloed	57
Deel 3 WIN WIN Werkboek – Gids voor een ontdekkingsreis in je eigen bewustzijn		61
Inleiding		64
Hoofdstuk 16	ZIEN	67
Hoofdstuk 17	ZEN	77
Hoofdstuk 18	ZIN	87
Hoofdstuk 19	ZIJN	105
Bijlage 1	De Geluksmatrix, werkbladen	110
Hulp		116
Naschrift		117

Voorwoord

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

Wie ben ik in diepste wezen?

Kan ik hiermee contact maken en ervaren hoe dit zich uitdrukt in mijn leven?

Kan ik van daaruit richting geven aan mijn leven?

Hoe kan ik anderen ondersteunen om hetzelfde te doen?

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 je 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 en wat jij er vervolgens mee kunt of niet mee kunt. Wat wil jij dat waar is voor jou in jouw leven?

In **deel 1** werk ik de totstandkoming van een procedure uit, De Geluksmatrix, waarmee je elke uitdaging, elk probleem, alles wat jij als een beperking ervaart, naar een ander plan kunt tillen door de bereidheid om te ervaren wat je liever niet wilt ervaren. Hierdoor komt alles wat je werkelijk wilt binnen je bereik. De begrippen Zien, Zen, Zin en Zijn vormen de basis van de Geluksmatrix. Tegelijkertijd komt, vanuit een ander perspectief, een heel nieuw paradigma in beeld: Alles is Liefde.

Deel 2 is een persoonlijk verslag. Ik gebruik ervaringen en situaties uit mijn eigen innerlijke ontdekkingsreis om het werken met, en de werking van de Geluksmatrix te illustreren. Ook beschrijf ik de invloed van dit nieuwe paradigma - het paradigma van Liefde - op het verloop van mijn leven, en de ontwikkeling die ik daarin heb doorgemaakt, een ontwikkeling die niet stopt bij dit boek.

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

In Liefde,
Ineke Schaper