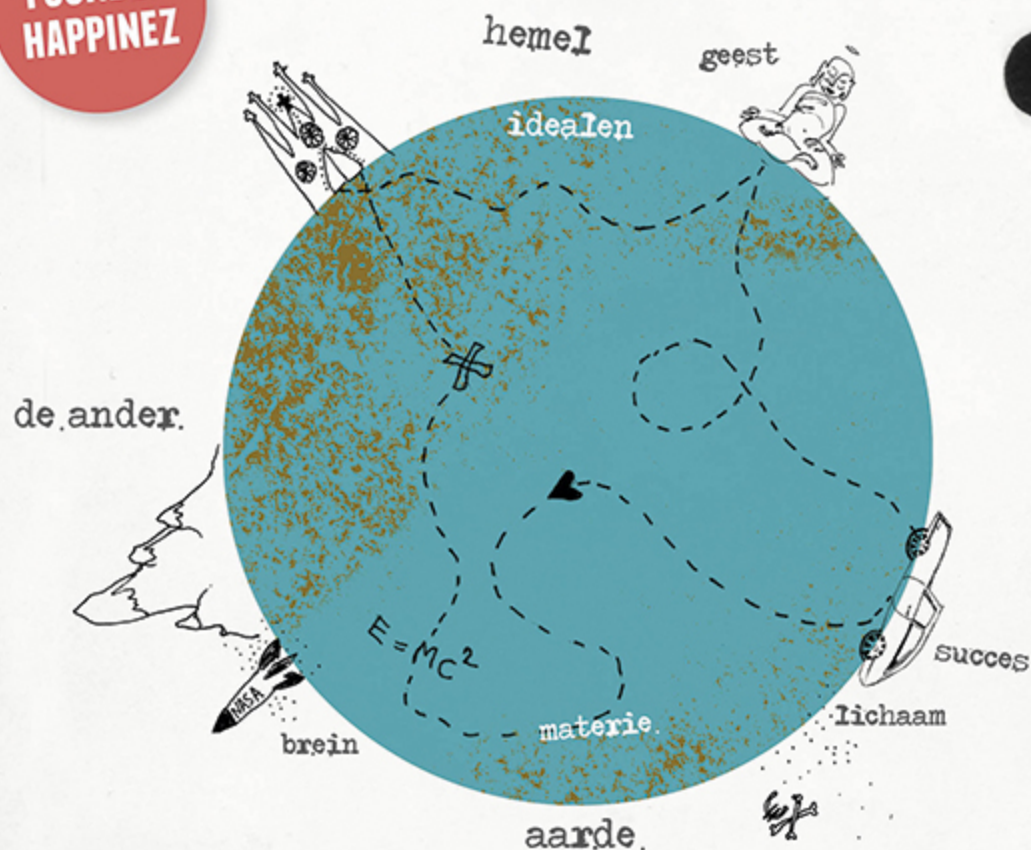


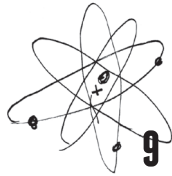
Inez van Oord

# ALS JOUW LEVEN EEN CIRKEL IS WAAR STA JE DAN?

FOUNDER  
HAPPINEZ



Kies je richting en begin opnieuw



9

Voorwoord

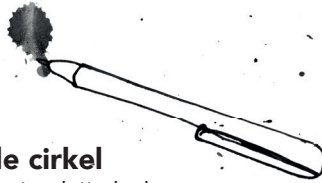
11

Inleiding – Het begin van de cirkels

## DEEL 1: MIJN PERSOONLIJKE REIS DOOR DE CIRKEL

### 35 Linksonder in de cirkel

Het schrijven begint bij de krant  
(De feiten, de kennis, objectief)



### 45 Als liefde een cirkel is (Als we dat geweten hadden)



### 53 Rechtsonder in de cirkel

Mijn eerste magazine  
(Seasons, buitenleven,  
eenvoud, vorm,  
veiligheid)

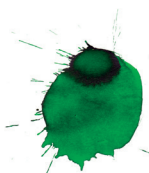


### 66 The mind circle (Een leraar over de kracht van het midden)

### 71 Rechtsboven in de cirkel

Happinez, het heldere idee (Spiritualiteit,  
individueel, idealistisch, schoonheid)

### 101 Recircle Happinez in 12 lessen



### 123 Linksboven in de cirkel

Humanize, de worsteling, de zoektocht  
(Op weg naar het wij, het nieuwe denken en delen)

### 132 De nacht alleen in de cirkel

## DEEL 2: DE ROUTE NAAR EEN PERSOONLIJK KOMPAS



**151** Leer je **geschiedenis** kennen  
(Als je wilt weten waar je staat)

**169** Wat wil je **veranderen**?  
(Analyseer wat er speelt in jouw wereld)



**185** Kies je **waarden**  
(Als motor voor je kompas)

**192** Zoek de woestijn  
(Of plan een woestijnavond thuis:  
alles uit. Het licht, de telefoon,  
laptop, tv... alles uit)

**199** De **emotie**cirkel (Emoties zijn als je vrienden)

**209** Hoe kom je in **beweging**?  
(Van buiten naar binnen  
– van de rand naar het totaal)

**218** De cirkel is een held  
(Elke held wil naar het midden)

**230** Wakker worden uit de droom



**241** Cirkels en de **toekomst** (Doe iets)



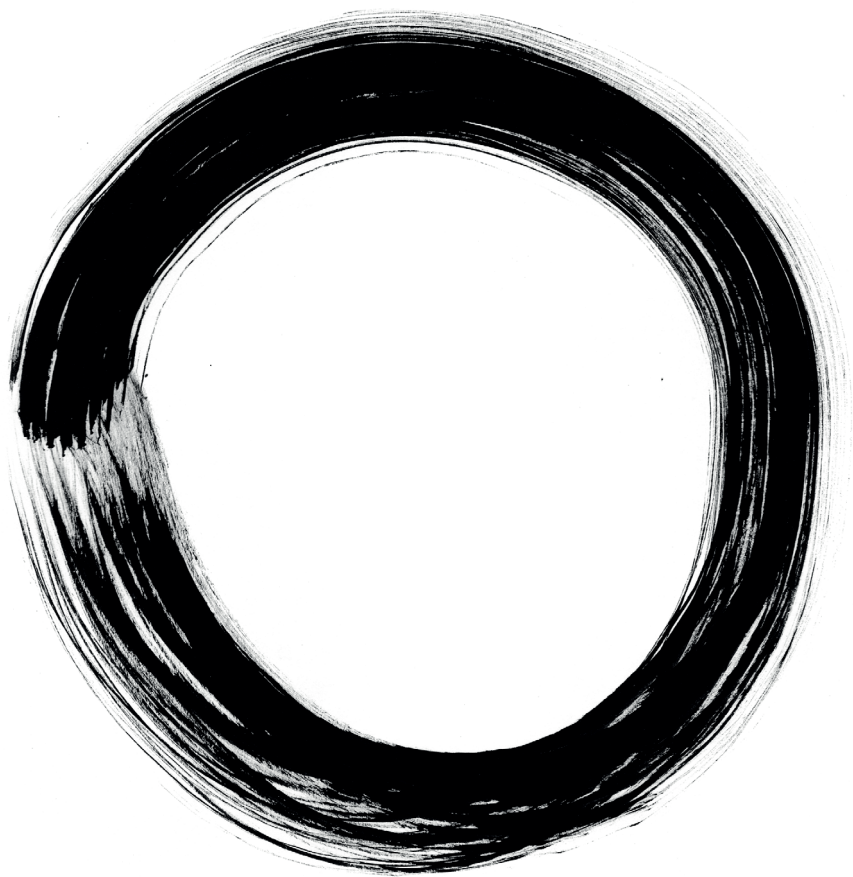
**251** Nawoord

**253** Over Inez van Oord

**254** Dank

**255** Bronnen

**257** Samenvatting



Dit boek gaat over cirkels.

Cirkels met een kruis erin. Als een kompas. Noord en Zuid kun je vervangen door 'hemel' en 'aarde', door 'geest' en 'lichaam'. Oost en West door 'ik' en 'de ander'.

De ring kun je zien als symbool voor ons leven, je eigen leven, dat kan helpen om dingen te begrijpen, in te delen, te kijken waar je staat.

Zie jezelf als een cirkel.

Maak je kompas, bepaal waar je staat en kies je richting. Zoals ik altijd heb gedaan, in elke fase van mijn leven.

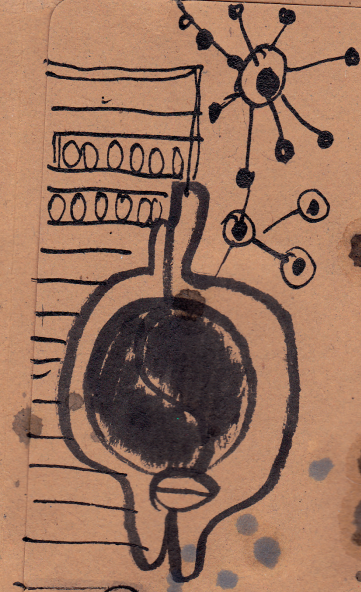
Ik zette een punt, opnieuw en elke keer weer omdat de middelpuntvliedende krachten zo sterk zijn dat een mens gemakkelijk zijn eigen grens over gaat. Over de rand. Buiten de cirkel, en buiten adem terug naar het midden.

De mooiste en moeilijkste plek om te zijn.

Inez



In het eerste deel vertel ik over het opzetten van magazines, hoe een idee ontstaat, waarom het ene idee lukt en het andere niet. Mijn levenslessen. Het tweede deel is praktischer en daar vertel ik, stap voor stap, hoe je een nieuwe koers kunt uitstippelen om tot je persoonlijke kompas te komen alsof het een innerlijke wegwijzer is. Een houvast dat helpt in je dagelijkse doen en laten.



DAT ENE BESTAAT  
NIET. ALLES  
BESTAAT NAAST  
ELKAAR. 

EENZIGHEID  
IS ONZE GROOTSTE  
VYAND.....



108

0.03

20,000

20,001 TO

30,000

30,001 TO

67

0.02

30,001 TO

## **HET BEGIN VAN DE CIRKELS**

**Cirkels hebben me gefascineerd zolang ik me kan herinneren.**

**Als ik op mijn leven terugkijk, zijn ze steeds dicht bij me geweest. Ze hebben me aan het denken gezet en nu aan het schrijven. Het begon allemaal met twee nieuwsberichten. Het eerste ging over de planeet Mars als reisbestemming, het tweede over de extreem kostbare zoektocht in een zevenentwintig kilometer lange cirkel onder Génève naar het allerkleinste deeltje in ons bestaan: het Higgs-deeltje.**





## AARDE

Al weer een bericht over de planeet Mars. Er zit een illustratie bij van de zon, Venus, Mars, Jupiter... alle planeten op een rij. Op de derde plaats: Aarde. Een groenblauwe bol. Waarom zouden we voor miljarden naar Mars gaan?

Op die vraag zou ik maar één antwoord weten: om terug te kunnen komen en om terug te kunnen kijken. Om naar de aarde te kunnen gluren en dan tot de conclusie te komen: je bent de mooiste. De leefbaarste. Je hebt genoeg zuurstof, licht, wind en warmte voor iedereen, genoeg om van te leven.

Ik kijk liever 'opnieuw' naar het leven hier, dan een paar miljard uit te geven voor het leven daar. Al heel lang koester ik de wens – voor even – een ruimtevaarder te zijn, voor even een buitenaards wezen. Ik zou me kunnen inschrijven voor een ruimtevlucht, maar veilig schijnt het nog niet te zijn en bovendien: mijn dochter verbiedt het. Haar filosofische woorden waren: 'Mam, alsjeblieft, ik heb maar één moeder.' Een mooie zin.

Dus voortaan kijk ik af en toe naar foto's van onze planeet, ik neem genoeg met de aarde als screensaver. Ik reis door de ruimte... in gedachten. En dan kijk ik naar onze bol, een schitterend wezen. Met een dun laagje bescherming. Het is maar tien kilometer dik, dat randje waar onze zuurstof in zit. Hoe hoger we komen, hoe verstikkender de atmosfeer. Als een schil om een perzik, zo dun, zo kwetsbaar is onze levensruimte. Vlieg je uit de kring, dan ben je verloren. Want de zwaartekracht van de aarde trekt dan niet meer aan je, je zweeft in een ruimte waar geen geschiedenis is en waar al het leven oplost in het donker...



Door deze gedachten ontstond het eerste uitgangspunt voor dit boek. De aarde is een voorbeeld van een cirkel. Hier ervaar je de totaliteit van het leven. Daarbuiten niet.

## HET ENE

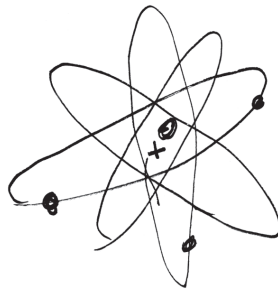
Het tweede uitgangspunt voor mijn boek is bijna een geloof: het ene bestaat niet!

Zelfs niet als ik het over het onnoembare heb, zoals *the great spirit* of God of tao. Ik bedoel: als je die ene toch gaat benoemen, is er automatisch dat andere. Dus het onnoembare, of noem het levens-energie of magische kracht, is een Alles, een Totaal. Probeer het niet te vatten of samen te vatten tot dat ene. Dat is een denkfout.

Dit besef drong nog dieper tot me door toen het verhaal over het Higgs-deeltje in het nieuws kwam. Iedereen is op zoek naar dat ene: die ene waarheid, die ene liefde, die ene god of dat ene elementaire deeltje dat zo bepalend is voor ons bestaan. Wetenschappers dachten het te hebben gevonden, een atoom! Letterlijk (in het Grieks) betekent atoom 'ondeelbaar'. Daarmee leek het einde van de zoektocht in zicht. We hadden de bouwstenen van ons universum gevonden...

Maar dat idee bleek een eeuw geleden al onjuist. Als je een atoom uit elkaar haalt, zie je een positieve kern van protonen (en neutrale neutronen) waar negatief geladen deeltjes omheen slingeren, de elektronen, als in een wolk.

De essentie van de atomen, de delen waaruit onze wereld is opgebouwd, bestaat dus uit een plus en een min en daartussen beweegt het, daartussen zit een energiek leven. Wat een symboliek. Wat een voorbeeld.



Nog mooier werd het verhaal voor mij toen bleek dat het Higgs-deeltje – in mijn woorden – niet te vatten is. In hun zoektocht naar het allerkleinst denkbare, kwamen wetenschappers tot de conclusie dat deeltjes optreden als groep, ze zijn niet 'los' te definiëren. Het ene deeltje geeft waarschijnlijk het andere gewicht, geeft het een waarde. De wetenschap vertelt ons op deze manier dat het universum geen losse verzameling is van dingen die gescheiden van elkaar leven. Er bestaat niets wat als 'afzonderlijk' kan worden gezien.

## **HET ANDERE**

Als we dan toch onderdeel zijn van de natuur, hoe kan het dan dat in opvoeding, scholing, alles gericht is op het 'afzonderen'? Op beter zijn dan de ander? Terwijl het in het ontwerp van ons bestaan toch heel duidelijk om de samenhang gaat.

In het lokaal van mijn lagere school hing naast de deur een ranglijst van de leerlingen, degene met de beste resultaten stond bovenaan. Wie wilde er nou onderaan uitkomen? Ik zeker niet. Het is een voorbeeld uit mijn jeugd, maar het staat symbool voor de wedstrijdmentaliteit waarmee we worden grootgebracht. We gaan voor dat ene... winnen, de sterkste zijn, overwinnen. Dat is nu eenmaal onze natuur, werd er altijd gezegd.

Later werd dat bevestigd, toen we les kregen over de ideeën van Charles Darwin. Als christelijk opgevoed meisje had ik altijd geleerd dat een God alles had geschapen, maar nu hoorde ik voor het eerst over een evolutietheorie die als belangrijkste conclusie had dat het leven een struggle is, leven is een strijd. De natuur heeft geen enkel belang bij samenwerking, zij houdt alleen van winnaars. Dat was de boodschap.