

52 wegen naar meer levensvreugde



Colette Grünbaum

52 wegen naar meer levensvreugde

met

THE WORK VAN BYRON KATIE

PANTARHEI



52 wegen naar meer levensvreugde – Colette Grünbaum
Oorspronkelijke titel: Perlen tauchen

© 2017 Colette Grünbaum: uitgegeven door J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld
© 2019 Nederlandse vertaling: Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk aan Zee

Vertaling uit het Duits: Aleid Swierenga
Illustratie: Claudia Peyer

Grafische verzorging: FTP-Focus to Prepress, Zoetermeer

ISBN 978.90.8840.117.6
NUR 728

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Over de illustraties	8
Dankbetuiging	9
Voorwoord	10
Inleiding	13
De magie van het vragen	14
De kracht van je antwoorden	15
De bron – Byron Katie	15
De grondslagen van THE WORK	17
Het werkblad invullen – Duiken in de wereld van de gedachten	17
Waar schrijven we over? – Waarom oordelen we over anderen?	17
Het werkblad ‘Oordeel over je naaste’	18
Het onderzoek – Meditatief zelfonderzoek	20
De omkering – Nieuwe zienswijzen en perspectieven	22
Het omkeren van zinnen die uit twee delen bestaan	23
Het werkblad verder uitwerken	24
Het werkblad ‘Eén gedachte per keer’	27
Thema 1: In THE WORK duiken	29
1 In het begin was er een gedachte – Je ontdoen van stress	30
2 Oordeel over je naaste – De klagmuur: het werkblad	32
3 Keer de gedachte om – In de spiegel kijken	35
4 Gevoelens als wekker – Op het spoor van het lijden	37
Thema 2: THE WORK – een meditatie	39
5 De blik naar binnen – Kwetsbaar en sterk	40
6 Is het echt waar? – Overtuigingen ontmaskeren	42
7 Hoe reageer je? – Het onderzoeken van je innerlijke wereld	44
8 Wie zou je zijn zonder die gedachte? – Stille stappen	46

Thema 3: Drie soorten zaken	49
9 Mijn ding, jouw ding – Een uitweg uit datgene waarin je verstrikt bent geraakt	50
10 Verantwoordelijkheid afschuiven – Maak mij gelukkig!	52
11 Een rugzak vol verantwoordelijkheid – De arrogantie van niet gemist kunnen worden	54
12 Thuiskomen – Terug in de helderheid	57
Thema 4: De grootste leermeesters	59
13 Dat is om gek van te worden! – Parels in het leven van alledag	60
14 Dagelijks geharrewar – De goeroe bij je thuis	62
15 Hij/Zij houdt niet van me – Je verzoenen met wat is	64
16 De omkeringen leven – Wanneer het hart overloopt	66
Thema 5: Familiebanden	69
17 De vrouwelijke oorsprong – Ontmoeting met je moeder	70
18 De mannelijke oorsprong – Ontmoeting met je vader	72
19 Van tekort naar vervulling – Vrede met je eigen afkomst	74
20 Van niets komt niets – Mantra's uit de cultuur en de familie	76
Thema 6: Gelukskinderen	79
21 Terug naar de kindertijd – De wonden uit het verleden	80
22 Ik wil alleen het beste voor je – Zorgen verlichten	82
23 Alsjeblieft niet helpen! – Hulpeloos gelukkig	85
24 Rollenspellen – Eisen vaarwel zeggen	87
Thema 7: Erkenning en waardering	91
25 Sisyphus – Ik ben niet goed genoeg	92
26 Ik heb jouw goedkeuring nodig – Op naar de bron	95
27 Vinden wat is – Geef jezelf iets!	97
28 Door anderen bezien – Een onafhankelijkheidsverklaring	100
Thema 8: Werk, geld en zekerheid	103
29 Baan of roeping – Tussen doen en zijn	104
30 Concurrentie – Jaloezie helpt je bij je ontwikkeling	106
31 Het lieve geld – Een pleidooi voor rijkdom	108
32 Zekerheid – Houvast in jezelf vinden	111

Thema 9: Heldere communicatie	115
33 Ik weet het! Weet ik het? – Luisteren met je hart	116
34 Bedankt en nee! – Mijn Nee tegen jou is een Ja voor mezelf	118
35 Verzoeken in plaats van bedelen – Een oefening in moed en deemoed	120
36 Jij hebt gelijk! – Kritiek als geschenk	122
Thema 10: Verslaving en zoektocht	125
37 Ik kan niet zonder – Van genot tot ellende	126
38 Seks? – Zin in een abonnement	128
39 Komen of gaan! – Schikken of rebelleren?	130
40 Mijn lieve God! – Klachten over het universum	132
Thema 11: Schuld en schaamte	135
41 Het is jouw schuld! – Uittocht uit het slachtofferland	136
42 Niemand mag het weten – Ik, de verborgen dader	138
43 De zware last van schuld gevoelens – Het weer goed maken	140
44 In het keurslijf van de schaamte – Liefde voor jezelf	142
Thema 12: Lichaam, ziekte, dood	145
45 Gevangen in het lichaam – Je verzoenen met de spiegel	146
46 Rijping en verval – Lachrimpels	148
47 De laatste loodjes – Hoe de dood het afschrikwekkende verliest	151
48 De eeuwige kringloop – Meditatie over de vergankelijkheid	153
Thema 13: Wie ben ik zonder mijn verhaal?	155
49 Gelijk hebben of vrij zijn – De strijd van het ego	156
50 Geen angst voor de vrije val – Geborgen zijn in het loslaten	159
51 Het einde van de zoektocht – Eindelijk ontwaken!	161
52 Blik achter de sluier – Wie ben ik zonder mijn verhaal?	164
Nawoord	165
Over de schrijfster	166
Werkblad “Oordeel over je naaste”	167
Werkblad “Eén gedachte per keer”	168

Over de illustraties



Claudia Peyer, Winterthur

De kunst om het anders te zien

De fotografe Claudia Peyer woont en werkt in Zwitserland. Sinds 1999 duikt en fotografeert ze vooral in de wateren van zuidoost-Azië. De opnamen laten kleuren en vormen van zeebewoners zien die anders niet waar te nemen zijn. Abstracte figuren en microscopisch kleine details worden tot wonderbaarlijke beelden die je raken. De foto's laten koralen en andere wezens van hun mooiste kant zien. Het is de bedoeling dat ze het oog van de kijker verblijden en tegelijkertijd ook de ambassadeurs zijn voor een betoverende wereld die ernstig bedreigd wordt: de tropische koraalriffen.

www.reefart.ch en www.fotomeer.ch

Boeddha. (Pag. 16) In zee verzonken Boeddha-beeld, begroeid met algen en koralen. Pemuteran, Bali, Indonesië

Thema 1 Blik op het midden van een zwamkoraal. Noordoost-Bali, Indonesië

Thema 3 Weintrauben koraal. Raja Ampat, oost-Indonesië

Thema 5 Detail van een Veerster (doorsnede van een rondje 1,5 cm). Manado, Sulawesi, Indonesië

Thema 6 Poliepen van Hoornkoralen (doorsnede van een poliep: 8 mm), Raja Ampat, oost-Indonesië

Thema 7 Supermacro-opname van een Kroonkoraal. Phi Phi Island, Thailand

Thema 8 Supermacro-opname van een Kerstboomkokerworm (hoogte: 1,5 cm). Makogai Island, Fiji

Thema 9 Macro-opname van een Glasanemoon. Batu Tiga, noord-Sulawesi, Indonesië

Thema 10 Extreme supermacro-opname van de buitenhuid van een anemoon
(oorspronkelijke grootte van het fragment ca. 1 cm). Phi Phi Island, Thailand

Thema 11 Detailopname van een Medusahoofd (nachtopname), Noord-oost Bali, Indonesië

Thema 12 Detailopname van een diadeemzeeëgel. Phi Phi Island, Thailand

Thema 13 Macro-opname van een kelkkoraal bij nacht. Gangga Island, noord-Sulawesi, Indonesië

Dankwoord

Mijn bijzondere dank gaat uit naar Heinz Meisnitzer. Zijn enthousiasme heeft bij het ontstaan van dit boek een toonaangevende rol gespeeld. Aan hem, Margrit Hardegger en Corinne Camenzind een welgemeend dankjewel voor de fantastische en verrijkende samenwerking in THE WORK en voor vele inspirerende impulsen.

Hartelijke dank ook aan Hansruedi Brändli, Fay Grünbaum en Sandra Vögler, die zich met veel plezier in het manuscript hebben verdiept en mij waardevolle feedback hebben gegeven.

Met liefde bedank ik mijn familie en mijn partner, die me onderwerpen aanreiken voor inzichtelijke en bevrijdende onderzoeken en die mijn leven op talloze vlakken verrijken.

Dit boek zou er niet geweest zijn zonder Byron Katie, die sinds 1986 onvermoeibaar de vragen en omkeringen van THE WORK uitdraagt in de wereld en daarmee helderheid en vrede verspreidt. Daarvoor zeg ik haar van ganser harte dank en ik ben blij dat ik daartoe met dit boek kan bijdragen.

Voorwoord

Aan het eind van de vorige eeuw kwam ik tijdens een levenscrisis THE WORK van Byron Katie tegen. Dat was een keerpunt dat leidde tot een leven dat meer voldoening schonk. Sindsdien zoek ik met de vragen van THE WORK naar de innerlijke waarheid, voor mij persoonlijk, met cliënten en deelnemers aan cursussen. Ik ben blij in dit boek mijn ervaringen van de afgelopen jaren en de grootste schatten daaruit met jullie te kunnen delen en ik hoop dat de oefeningen je ertoe uitnodigen diep in je eigen wezen te duiken en daar weer uit op te duiken met je eigen wijsheid.

Het is geweldig om te ervaren hoe je met de vragen en omkeringen van THE WORK kunt werken in groepsverband. Daarbij wordt duidelijk dat alle overtuigingen, van mensen over de hele wereld, in aanmerking komen voor recycling. Wij staan met onze problemen, onze ruzies niet alleen en zullen er getuige van zijn dat met het beantwoorden van de vragen in de groep bedrukte gezichten opvrolijken, zodra de spanning verdwijnt en nieuwe inzichten ontstaan. Bij introductiecursussen of cursussen voor gevorderden met THE WORK kun je dergelijke ervaringen zelf opdoen; deze cursussen worden internationaal aangeboden en zijn voor veel mensen de voor de hand liggende toegang tot dit werk. Het grote werk is echter het leven van alledag en met dit boek wil ik je ertoe inspireren THE WORK in je leven te integreren.

52 wegen naar meer levensvreugde begeleidt je in 52 hoofdstukken gedurende een jaar of langer bij THE WORK – helemaal in je eigen tempo. Bij elk hoofdstuk wordt met een tekst een bepaald onderwerp ingeleid en het sluit af met een oefening. Ik nodig je uit vragen te stellen aan jezelf, jezelf gade te slaan in het leven van alledag en de meditatieve oefeningen te doen. Je kunt de oefeningen in dit boek in je eentje doen, maar de meeste kun je ook samen met een mannelijke of vrouwelijke partner doen of in een groep. Vind je het moeilijk jezelf te motiveren, dan kun je misschien iemand vinden met wie je samen in de oefeningen op onderzoek uitgaat. Als je THE WORK gebruikt in je beroep, dan kan het boek ook dienst doen als uitgangspunt voor oefeningen bij de meest uiteenlopende onderwerpen.

In de inleiding worden de grondslagen van het werken met THE WORK uiteengezet. De eerste twee thema's zijn gewijd aan het verdiepen daarvan. Dan volgen hoofdstukken bij de grote uitdagingen waarvoor het leven ons stelt. Bij sommige dingen denk je misschien dat het behandelde onderwerp je niets te zeggen heeft. Maar het kan heel goed zijn dat je juist daar de meest verrassende ontdekkingen staan te wachten. Geef je jezelf een tweede kans om daarnaar te kijken? Voel je anderzijds gerust vrij iets over te slaan wat niet bij jou past en pak in plaats daarvan een dringend, actueel onderwerp op, waar je het op dit moment moeilijk mee hebt. Op een ander moment is het misschien zinvol jezelf wat meer tijd te gunnen om dingen te onderzoeken.

Bewaar alsjeblieft je ingevulde werkbladen en aantekeningen. Ze kunnen je bij de latere hoofdstukken weer van nut zijn.

En nu wens ik je veel plezier met *52 wegen naar meer levensvreugde*.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'L. G. - 1'.

