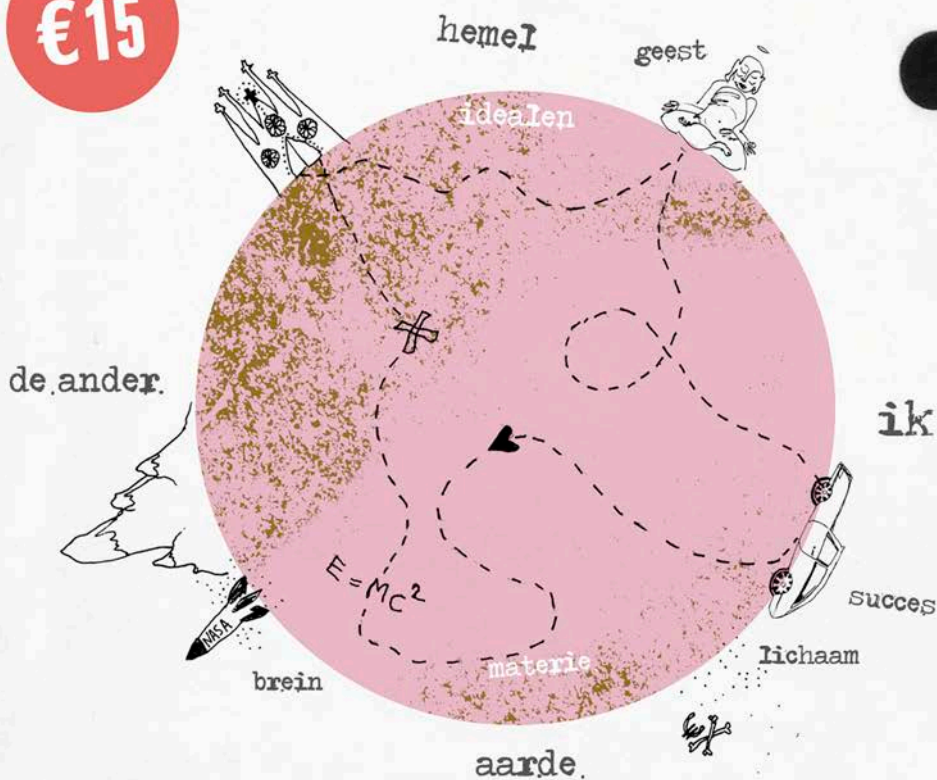


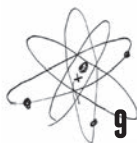
Inez van Oord

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

€15



Kies je richting en begin opnieuw



9

Voorwoord

11

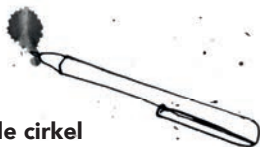
Inleiding – Het begin van de cirkels

## 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 Linksonder 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)

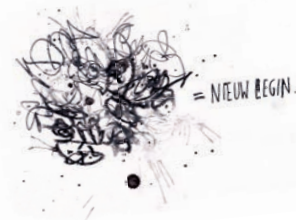
**192** Zoek de woestijn  
(Of plan een woestijnavond thuis:  
alles uit. Het licht, de telefoon,  
laptop, tv... alles uit)

**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



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.

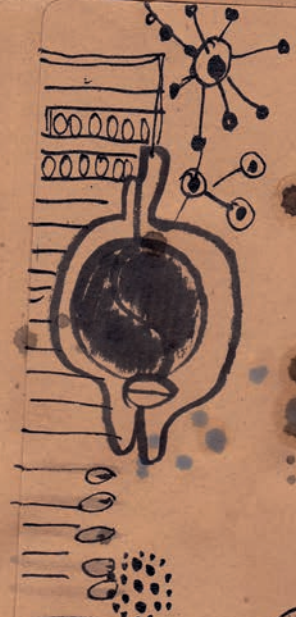
De mooiste en moeilijkste plek om te zijn.

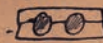
Inez



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 gewijzer is. Een houvast dat helpt in je dagelijkse doen en laten.

E  
N  
V



DAT ENE BESTAAT  
NIET. ALLES  
BESTAAT NAAST  
ELKAAR.   
EENZIJDIGHEID  
IS ONZE GROOTSTE  
VIJAND.



CIRKEL



istr  
Ins  
dual  
on s  
sha  
ding of  
Value  
of Rs.  
5,000  
01 TO  
10,000  
10,001 TO  
20,000  
20,001 TO  
30,000

108 0.03

67 0.02

## 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 G n ve 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

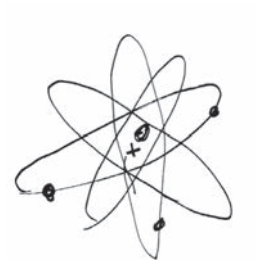
Het tweede uitgangspunt voor mijn boek is bijna een geloof: het ene bestaat niet!

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.

DAT ÉÉNE

BESTAANT

NAET

Wij zijn dus geprogrammeerd om te winnen, dat is onze menselijke natuur. We zullen elkaar beconcurreren om voedsel, water, onderdak of om macht en status. Onze economie is als een wedstrijd: alles mag wijken voor groei en welvaart. Dat is Human Nature... Maar is dat wel zo?

En toen kwam dat opzienbarende nieuws van de kwantumfysici over de Higgs-deeltjes. Misschien haal je je schouders hierover op. Wat hebben we daaraan? Een geldverslindend onderzoek... Maar voor mij is dit hét verhaal over onze essentie. En waarschijnlijk zeggen de wetenschappers dat het absoluut niet om een filosofische of religieuze ontdekking gaat, maar voor mij is dat bericht de clou waar we op zitten te wachten. Want nu blijkt dat zelfs onze allerkleinste bouwstenen, die van onze lichamen en van onze planeet – niet op zichzelf staan. En we zijn zo op zoek...

Dus dat ene bestaat niet.

Er is altijd ook het andere.

Vanaf het moment dat die twee gedachten samenkwamen, begon ik met het tekenen van deze cirkels.

Cirkels waren er altijd al in mijn leven, op kladpapiertjes, tijdens telefoongesprekken tekende ik ze op de krant. Ik gebruikte de cirkel op boeken en tijdschriften, zoals op *Happinez*. Maar nu opeens kon de cirkel een functie krijgen, een invulling. Het werd een geestelijk kompas.

Want als het ene kan bestaan dankzij het andere, heb ik een cirkel vol tegenstellingen. Samen een totaal.





Simpel, maar wat een openbaring. Zoals een plus vanzelf vastzit aan een min, zo is 'ik' vanzelf gekoppeld aan 'de ander'. 'Geest' kan niet zonder 'lichaam' en 'idealistisch' vraagt vanzelf om 'materialistisch'. 'Subjectief' is het maatje van 'objectief'. 'Sociaal' grenst aan 'a-sociaal'. 'Divers' staat naast 'uniform'.  
De cirkel maakt van alle losse onderdelen, visies, meningen en gedachten... een geheel.  
Dat is toch magisch!

Een wijze zenleraar vertelde me ooit een sprookje over een planeet, die helemaal alleen in het universum zweefde. Je kon eigenlijk niet zien of het ding bewoog, want er was niets om hem mee te vergelijken. Pas op het moment dat de andere planeten kwamen, gaf het totaal een idee van richting en snelheid.  
Op een sympathieke manier werd me zo verteld: je hebt het andere nodig om te bestaan. Door het andere krijg je perspectief.

Zo ontstond de collectie cirkels die je in dit boek vindt. Om weer te leren zien. Het andere, als onderdeel van het totaal. We zien ons eigen idee, ons eigen beeld, dat gaat al eeuwen zo. En we denken dat het deel het geheel is. We denken dat het deel de waarheid is.

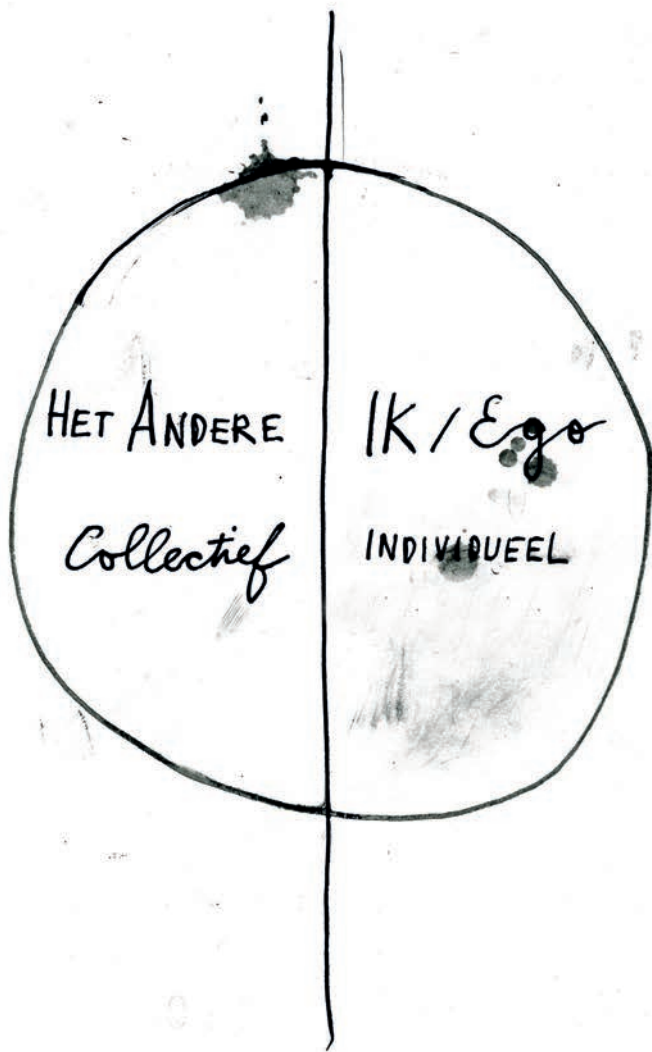
Eenzijdigheid is misschien wel onze grootste vijand.

Het begint met de klassieke tegenstellingen  
geest versus lichaam, hemel versus aarde.

Idealistisch  
GEEST  
Hemel

Aarde  
LICHAAM  
materialistisch

De tweede klassieke tegenstelling is die  
tussen ik/ego en de ander of het andere,  
tussen het individu en het collectief



Dus als je die twee cirkels op elkaar legt  
krijg je 4 segmenten.

Dan ziet de cirkel er zo uit



Op het moment dat ik ze ging tekenen en woorden erin ging zetten, begonnen de cirkels te leven en werden ze mijn geestelijk kompas.

Bovenaan komt het geestelijke te staan, dus het onzichtbare, De idealen, maar ook het spirituele, en voor wie wil: God. Zoekend naar een tegenover is het duidelijk dat onderaan het materiële komt te staan, het tastbare, de vorm, het lichaam. Geld.

Rechts plaatsen we het persoonlijke, het ego. De wereld van het Ik belangrijker vinden dan al het andere in de cirkel. Oké, die kennen we,

Het antwoord daarop, de tegenpool dus, is het collectieve, de uniformiteit, jij. Het andere.

Als de cirkel symbool staat voor het totaal, vind je de tegenstellingen aan de buitenkant. Hoe verder vanaf het centrum, hoe groter de tegenstelling.

Als het leven een cirkel is... waar sta jij dan in dit veld tussen Geest en Materie, Ik en de Ander?

In het midden?

