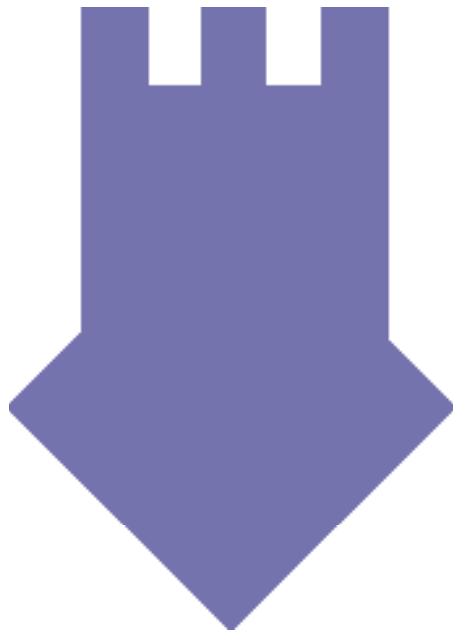


wijze toren



innerlijke kwaliteit

deelcursus I: intentie

INHOUDSOPGAVE

Inleiding	3
Week 1 - De wereld	4
Week 2 - Moraal	9
Week 3 - Anderen	12
Week 4 - Werk	19
Week 5 - Relaties	24
Week 6 - Ikzelf	32

INLEIDING

Welkom bij de cursus Innerlijke Kwaliteit van STILTIJ.

Deze cursus biedt je een open gelegenheid om je te oriënteren op levensvragen en innerlijke kwaliteit (spiritualiteit, wijsheid, vervulling).

Je zult jezelf en de wereld, met zijn kleurrijke veelheid aan belevingsmogelijkheden, gaan onderzoeken.

Gedurende zes weken komen de volgende onderwerpen in dit licht aan bod:

- Week 1: De wereld
- Week 2: Ethiek
- Week 3: Anderen
- Week 4: Werk
- Week 5: Relaties
- Week 6: Ikzelf

Bij deze cursus ontvang je dit handboek met daarin toelichting, opdrachten en overwegingen.

Gedurende de cursus kan het handboek gevuld worden met voor jou relevant onderzoeksmateriaal en mogelijke inzichten.

Omdat je uitgenodigd wordt zelf na te voelen, te onderzoeken en te verwoorden, vormt het handboek uiteindelijk een betrouwbaar persoonlijk naslagwerk.

Meer achtergrondinformatie over alle STILTIJ cursussen kun je vinden op www.stiltij.nl

WEEK 1 - DE WERELD

Toelichting

Je staat nu aan het begin van een cursus Innerlijke kwaliteit. Wellicht heb je bepaalde verwachtingen, maar weet je nog niet precies hoe je die moet plaatsen.

Het gaat blijkbaar over innerlijke kwaliteit, maar wat moet je je daarbij voorstellen? En hoe heeft dat betrekking op jou?

Toen je je hebt opgegeven voor deze cursus deed je dat met een bepaalde reden, je motief. Bijvoorbeeld uit nieuwsgierigheid, meer willen weten over jezelf, zoeken naar meer diepgang, vrijetijdsbesteding etc. Nu je er zo over nadenkt, wat is dan jouw motief om deel te nemen?

Dit lijkt een eenvoudige vraag, maar als je deze vraag op je laat inwerken en het antwoord probeert te vinden dat een zo definitief mogelijk motief blootlegt, in plaats van de meer vluchtige motieven, blijkt het antwoord nog niet zo eenvoudig te vinden.

Wat moet je je voorstellen bij een definitief motief?

Dat is je grondmotief; als daaraan gehoor wordt gegeven stopt het zoeken, heb je je gemoedsrust gevonden en is je hart duurzaam (blijvend) vervuld.

Het feit dat je nog op zoek bent geeft al aan dat er ergens nog een gevoel is van onafheid of gemis en dat je iets duurzamers verlangt. Immers, als je je helemaal vervuld voelde had je geen reden tot het



ondernemen van actie.

Vaak zoeken we een duurzaam geluksgevoel in ons werk, een liefdevolle relatie, sociale contacten etc., en maken we deze in essentie veranderlijke condities (factoren buiten jezelf) tot voorwaarden voor ons gelukkig zijn. Niet alleen laat je er je geluksgevoel in grote mate door bepalen, maar zelfs je identiteit is er vaak voor een belangrijk deel op gebaseerd.

Ga maar eens voor jezelf na wat er van je zelfbeeld en geluksgevoel zou overblijven als de condities die voor jou belangrijk zijn zouden veranderen of wegvallen.

Als we iets ervaren dat een gevoel van gemis of ongelukkig zijn veroorzaakt, dan is de eerste reflex vaak dat we de condities willen veranderen. Immers, verandering in condities biedt een nieuw perspectief: een nieuwe kans op geluk.

Maar als dat niet gaat is de kans groot dat de condities de schuld krijgen van ons ongeluk en dat ons zelfbeeld een flinke deuk oploopt.

Dat levert een tweetal vragen op:

- Hoe wenselijk is het om voor duurzame vervulling afhankelijk te zijn van condities?
- Is het mogelijk duurzaam vervuld te zijn te midden van de veranderlijkheid van condities?



Inzicht

Het is mogelijk duurzaam vervuld te zijn zonder voor mijn geluksgevoel en zelfbeeld afhankelijk te zijn van condities.



Notities



WEEK 2 - MORAAAL

Toelichting

Vorige keer heb je onderzocht welke condities bepalend zijn voor jouw geluksgevoel en werd je uitgenodigd het inzicht toe te laten dat je geluksgevoel in essentie nergens van afhankelijk is.

Omdat dit wellicht even wennen is nemen we de komende weken de gelegenheid om belangrijke thema's nader te bekijken.

Hierdoor kun je uiteindelijk datgene wat voor jou belangrijk is optimaal onderzoeken en krijg je een steeds concreter gevoel bij de krachtige en vreugdevolle werking van innerlijkheid.

Deze week staat in het teken van het onderzoeken van moraal en de hartskwaliteit 'goedheid'.

In de *maatschappelijke betekenis* wordt moraal vaak beschreven als algemeen geldende - lees door de meerderheid aanvaarde - normen en waarden voor juist handelen.

In de *spirituele betekenis* wordt moraal beschreven als het innemen van de 'juiste houding'.

De juiste houding is in deze context een natuurlijk gevolg van het (harts)verlangen een goed mens te willen zijn.

Vaak komt dit verlangen tot uiting in sociale betrokkenheid, bewust consumeren, milieubewust handelen etc.

Hoewel deze uitingsvormen getuigen van een besef van innerlijke

Formuleer jouw eigen definitie van 'goedheid'.

Overwegingen

Beschrijf welke overwegingen of vragen zich aandienen in deze fase van jouw zelfonderzoek.

Notities



WEEK 3 - ANDEREN

Toelichting

Vorige keer heb je onderzocht wat een goed mens zijn voor jou betekent en hoe dit verlangen zich vertaalt in je houding en handelen.

Tevens heb je bekeken in welke mate de door jou gehanteerde waarden aangeleerd zijn of voortkomen uit een authentiek hartsverlangen. Daarbij werd je uitgenodigd het besef toe te laten dat er in je hart innerlijke kwaliteit heerst.

Vorige week heb je al een begin gemaakt met het onderzoeken van de invloed van 'anderen' in de specifieke context van moraal.

Deze week gaan we uitgebreider in op deze sterk bepalende conditie:

Anderen

Als je praat over de invloed van anderen in jouw keuzevorming, dan heb je het eigenlijk over de vraag hoezeer je trouw kunt blijven aan jezelf ondanks de anderen.

Een gangbare term die hiervoor gebruikt wordt is '*authenticiteit*'.

Authenticiteit is een term uit de existentialistische filosofie.

Authenticiteit staat voor de mate waarin je je zowel een begrip kunt vormen van jouw zijn in de wereld, alsook trouw kunt blijven aan je ware aard, ondanks alle externe krachten/condities.

Een hele mond vol, maar wat wordt daarmee bedoeld: "een begrip vormen van je zijn in de wereld", en "trouw blijven aan je ware aard"?

Met 'je zijn in de wereld' wordt bedoeld dat je oog hebt voor en verbinding



voelt met het grotere geheel waar je uit voort komt.

Je hebt een besef van de bedoeling van leven en dood en bent je bewust van de krachtige effecten van al je handelen.

Wanneer je een idee hebt van je zijn in de wereld zal dat bepalend zijn voor jouw keuzevorming.

Je zult vertrouwend op innerlijkheid (je ware aard) doen wat je voelt dat je moet doen en je zult anderen kunnen zien in hun eigen licht.

Evenzo zal een afgescheiden idee van je zijn in de wereld bepalend zijn voor je keuzevorming. Je handelen ontstaat dan veelal vanuit het idee dat je je eigen hachje veilig moet stellen en vanuit wat je denkt dat er van je verwacht wordt.

Afgescheidenheid van je kern maakt dat je anderen nodig hebt of dat je je vervreemd voelt van de wereld. Beide scenario's maken je afhankelijk en in essentie eenzaam.

Dat brengt ons bij een tweetal vragen:

- In hoeverre zijn 'anderen' bepalend in je keuzevorming?
- Wie handelt hier?

Inzicht

De basis waarop ik keuzes maak zijn een weerspiegeling van mijn trouw blijven aan mezelf, ofwel van mijn hartsverbinding met innerlijkheid.

**Notities****WEEK 4 - WERK****Toelichting**

Vorige keer heb je onderzocht wat handelen vanuit authenticiteit voor je kan betekenen. Daarin kwam naar voren dat je keuzevorming en handelen sterk afhankelijk blijkt van de mate waarin je trouw kunt blijven aan jezelf.

Je onderzocht de grootsheid en wonderlijkheid van leven en werd uitgenodigd dit toe te laten als een meer betrouwbare en vervullende voedingsbron.

Deze week staat in het teken van het onderzoeken van authenticiteit in relatie tot een van de grote zingevingfactoren voor mensen: werk.

Dit is op zich al een interessante constatering, dat werk voor veel mensen een zingevende factor is en dat het belang van het hebben van (liefst interessant) werk ook maatschappijbreed gedragen wordt.

Heb jij een idee hoe bepalend je werk voor je identiteit is?

Om je te helpen navoelen kun je je eens voorstellen wat het perspectief van het ontbreken van werk bij je oproept en hoe je omgeving daarop zou reageren.

Als we teruggaan naar trouw blijven aan jezelf lijkt dit in relatie tot werk een bijna ondenkbaar streven, want het gemiddelde arbeidsklimaat is er niet op ingericht.

Hier gaat het vaak om het 'korte termijn hogere doel' (van bedrijf of

organisatie) waartegen je het als individuele werker aflegt.

In zo'n omgeving hangt er veel af van welke normen jij hanteert voor kwaliteit van leven en hoeveel belang je eraan hecht trouw te blijven aan die normen.

In feite wordt de kwaliteit van jouw werknemerschap bepaald door de intentie waarmee je werkt: de bewuste intentie trouw te blijven aan jezelf of de onbewuste drijfveer je eigen hachje veilig te stellen.

Ofwel het verschil tussen enerzijds investeren in een gezonde bedrijfscultuur zonder je ermee te identificeren en anderzijds compromiserend meedraaien in een verziekte bedrijfscultuur en het volgen van wanbeleid.

Ga eens na hoezeer je opgaat in het voldoen aan verwachtingen en aan het conformeren aan de geldende norm.

Ofwel in welke mate is er bij jou sprake van externe gezagvoering, waarbij je condities leidend laat zijn of interne gezagvoering, waarbij je innerlijkheid leidend laat zijn?

Dit levert een tweetal vragen op:

- Is het mogelijk trouw te blijven aan jezelf als je belang hebt bij bepaalde condities, in dit geval het in stand houden van werk?
- Hoe kun je betrokken zijn in je werk zonder jezelf te verliezen?

Inzicht

De kwaliteit van mijn functioneren hangt af van mijn intentie.

Opdrachten



WEEK 5 - RELATIES

Toelichting

De laatste twee bijeenkomsten heb je onderzocht in welke mate je de condities *anderen* en *werk* een factor van gezag hebt gemaakt en hoe dit jouw keuzevorming beïnvloedt.

Zoals bewustwording een voorwaarde is voor verandering, zo is het voelbaar maken van innerlijke identiteit (eigenheid, waardigheid) een voorwaarde voor het herstellen van het gezag.

Een verschuiving van externe gezagvoering naar interne gezagsvoering maakt dat jouw keuzevorming meer recht doet aan de grotere bedoeling die het leven heeft. Hierdoor sta je krachtiger, liefdevoller en meer ontspannen in het leven, met een gevoel van vertrouwen en overgave.

Deze week en de laatste week staan in het teken van het onderzoeken van wat het in essentie betekent een liefdevol mens te zijn en wat dit betekent met betrekking tot mensen die je nabij staan.

Er heersen nogal wat aannames omtrent dit onderwerp die voortkomen uit het (aangeleerde) uitgangspunt van de menselijke context: liefde is het je horizontaal (van mens naar mens) verbinden.

Omdat dit grondprincipe van horizontaal verbinden niet klopt, gaat het langzaam knagen. Wat je ook doet, liefde lijkt nooit vervuld te kunnen worden. Logisch, je zoekt het in de verkeerde richting: enkel de verticale bron blijkt je vervullend te kunnen voeden.

Het is flink wennen aan dat er niks te halen valt bij “de ander”.

Alle “horizontaal gezochte” vervulling blijkt een illusie: te armoedig om waarachtig te kunnen vervullen.

Maar wil je het begrip Liefde werkelijk recht doen, ofwel leven vanuit innerlijkheid, dan word je al gauw geconfronteerd met verwijten van egoïsme (je hebt geen oog voor anderen). Egoïsme veronderstelt daarmee dat geluk valt of staat met horizontale overdracht van liefde.

Dit degradeert ons tot bedelaars, afhankelijk van de mate waarin ‘een ander’ zich verwaardigt je enige liefdesbrokjes toe te werpen. Als kwijlende hondjes gaan we mooi zitten in de hoop dat het baasje dat we daartoe hebben ingehuurd ons geeft waar wij zo naar hunkeren.

En als we dan niet krijgen wat we willen, gaan we grommen en brullen en als dat niet helpt gaan we gewoon weer op zoek naar een ander baasje dat we vervolgens opnieuw de macht geven naar believen over onze vervulling te beschikken.

Nu eens heb je de rol van kwijlend hondje - dan weer van liefhebbend baasje.

De valkuil van liefhebbend baasje is minstens even groot (keerzijde van medaille). De veilige rol van begripvol, helpend, zichzelf wegcijferend baasje. Je wordt door de wereld op handen gedragen, maar feitelijk ben je net zo blind want je houdt ‘de ander’ gevangen in illusie van afhankelijkheid. Het is een subtiele vorm van macht: je voelt je goed als de ander je nodig heeft.

Hoe liefdevol je werkelijk bent wordt bepaald door je motief. Met andere woorden zolang er eigenbelang (egoïsme) heerst kan innerlijkheid (onvoorwaardelijkheid) niet heersen.

Kenmerkend voor echte liefde:

- is zichzelf genoeg
- bevrijdt
- stroomt waar het niet gaan kan
- heeft geen eigenaar

Dit levert een tweetal vragen op:

- Doorzie ik de valkuil van oneigenlijke liefde (egoïsme)?
- Geloof ik in innerlijkheid?

Inzicht

Liefde stroomt van binnenuit en heeft niets anders nodig.

Notities

WEEK 6 - IKZELF

Toelichting

De afgelopen weken stonden in het teken van verheldering van jezelf. Je werd uitgenodigd bekend terrein te verlaten en jezelf met al je aannames over je mens-zijn tegen het licht te houden.

Hopelijk heb je een rode draad in deze cursus kunnen ontdekken:

Bewustwording.

Je bewust worden van de *intentie* waarmee je de dingen doet nodigt je uit het punt in jezelf op te zoeken waar je de wens hebt om antwoorden te vinden, de moed hebt om eerlijk te kunnen zijn en de wijsheid om met de juiste ogen te kunnen kijken: je hart ("innerlijk oog").

Je zou kunnen zeggen dat er twee polen in je zijn: één pool die autonoom functioneert met innerlijkheid als vertrekpunt en één pool die geconditioneerd functioneert met persoonlijke belangen als vertrekpunt.

De eerstgenoemde kant is waar spiritualiteit om draait: pure expressie van het leven dat je bent, je ware aard, met de ingeboren en onvoorwaardelijke menselijke hartskwaliteiten als integriteit, vrijheid, echtheid, gemoedsrust, kracht, waardigheid, innerlijke vreugde, etc.

Spiritualiteit is simpelweg het meest basale aspect van mens zijn: toekomen aan onze ware aard.

Dat is wat leraren als Boeddha en Christus (en alle goede leraren)



hebben verkondigd en belichaamd: innerlijke kwaliteit is de essentie.

In het boeddhisme wordt je ware aard ook wel “grote ik” (hartsbewustzijn) genoemd.

Deze kant van jezelf komt voort uit bewustzijn zelf en draagt de constante momentane beleving van vragende, zoekende en levende bezieling in zich.

De tweede kant maakt een constructie van je identiteit door wie je bent constant te beoordelen aan de hand van zo prettig mogelijke condities als ervaringen, functies, eigenschappen, vaardigheden, anderen, etc. In het boeddhisme wordt dit ook wel “kleine ik” (ego) genoemd.

Deze kant van jezelf is gebaseerd op steeds wisselende zintuiglijke prikkels en is van sterk fluctuerende aard.

Immers, alle condities (zoals werk, relaties etc.) zijn aan verandering onderhevig.

Dit levert een tweetal vragen op:

- Wie is de baas?
- Is de baas wakker?

Inzicht

In essentie ben ik helemaal goed en hoef ik geen constructie van mezelf te maken.



Nawoord

De afgelopen weken hebben in het teken gestaan van het onderzoeken van je *intentie*, met de wereld als onderzoeksgebied.

Stiltij biedt een vervolgcursus ‘Innerlijke kwaliteit’ aan waarin je innerlijkheid verder gaat onderzoeken in het licht van expressie, met gevoel en emotie als onderzoeksgebied.

