

Innerlijk Besef

Voor bewustwording en bewust zijn

Secretariaat: Kastanje 1, 9351 XT Leek, tel. 0594-516740

Internet: <https://innerlijk-besef.nl>

E-mail: info@innerlijk-besef.nl



Nieuwsbrief nr. 3, maart 2020

Lieve lezer,

Zeg eens eerlijk, dit jaar is het Jouw Tijd hè? Tijd om in jouw kracht te gaan staan, tijd om nu de keuze te maken die het dichtst bij je hart ligt. Tijd om te doen, maar vooral nog om te ZIJN waarvoor je gekomen bent. Dat hoeft niet te betekenen dat je groots de publiciteit moet opzoeken, het gaat erom dat jij nu je hart laat beslissen waar jouw kwaliteit van leven vandaan komt. Diep van binnen moet je het toch al een tijdje hebben aangevoeld: er is een verandering gaande in jezelf.

Heb je iets gemerkt van de indringende planetaire energieën in de eerste weken van dit nieuwe jaar? Want wat is er aan de hand? Kort gezegd: Pluto, Steenbok en Saturnus versterken momenteel elkaars energie, doordat ze 'in conjunctie' staan. Een bijzondere samenstand, want 500 jaar geleden kondigde dit maar liefst grote wereldwijde veranderingen aan. In welke mate en in welk opzicht deze energieën in je leven ingrijpen, hangt o.a. af van de aspecten die ze maken in jouw geboortehoroscoop. Hoewel de energie in januari z'n top bereikte, blijft het nog wel een tijdje doorwerken. *Pluto* is de transformerende energie die de diepste donkerte nu bij je naar boven haalt om het in een nieuw licht opnieuw geboren te laten worden. *Saturnus* – als de begrenzer en 'op de proef steller' – dwingt je om je bewustzijn naar binnen te richten en je innerlijke weten te volgen. En de energie van *Steenbok* vraagt je volle verantwoordelijkheid in het vervullen van je unieke taak en om een nieuw fundament van 'zijn' te creëren. Samen zorgen ze voor een niet te vermijden stuwende energetische kracht die het bewustzijnsroer bij ons op alle fronten omgooit en er voor zorgt dat oude vormen niet meer werken.

Voel je dat er diep van binnen iets in beweging wil komen waar je niet volledig de regie over schijnt te hebben? Lijken oude pijnen (opnieuw) getriggerd te worden of zegt je lichaam (na heel veel eerdere signalen) nu heel consequent "Stop, ho!... tot hier en niet verder!?" Heb je een toenemend gevoel dat je de dingen anders wilt gaan doen omdat dat beter voelt? Misschien is het tijd om een andere invulling aan je leven, je werk of zelfs je relatie(s) te geven. De 'dingen' vragen nu om een definitieve verandering. En als die 'rode vlag' niet van binnenuit komt, dan wordt het je misschien wel van buitenaf aan je getoond. Durf je er naar te kijken? Welke aarzelende stap heb je vorig jaar gemaakt die nu nog sterker en krachtiger gezet wil worden?

De energie in de eerste weken van januari lijkt in mij veel overhoop te halen. Het 'wroet' in het veilig verborgene en tovert tevoorschijn waarvan ik dacht dat het reeds verdwenen was. Het zorgt voor een overvloed aan emoties die doorleefd en doorvoeld willen worden, en ik kan niet anders dan ze nu de benodigde ruimte te geven. Een gebeurtenis in mijn naaste omgeving haalt een diepe emotionele wond open. Het lijkt wel alsof de gapende wond aan mijn been die maar niet wil genezen, een stoffelijke manifestatie is van wat zich op andere bewustzijnslagen afspeelt.

Door angst, pijn en duisternis naar liefde... acceptatie... heling..., telkens en telkens weer. De sterker wordende lichtverbinding met wie ik in werkelijkheid BEN raakt op steeds diepere lagen onwaarheden aan van wie ik dacht te zijn of dacht te moeten zijn. Liefde... een simpel woord maar wat een enorme strekking en verschillende aspecten heeft het. Hoe meer mijn zelfbewustzijn van liefde toeneemt en mijn cellen een hoger Lichtbewustzijn ademen, hoe dieper verborgen pijnen nu naar boven komen.

Kahlil Gibran geeft zijn gedachten over liefde en strijd als volgt weer: "...Want gelijk de liefde je kroont, zo zal hij je kruisigen. Evenals hij is voor je groei, is hij ook voor jouw snoei. Zelfs terwijl hij naar je hoogste stijgt zo zal hij naar je wortels afdalen en ze losschudden..."

Zo voelt het wel een beetje; 2020 zal niet slechts licht zijn, maar ook zijn pittige donkere kanten hebben. De polarisatie neemt nog steeds toe. We zullen door het donker heen moeten om het Licht te vinden, en hoe herkenbaar is dit in ons leven. Maar in het meest kwetsbare moment kunnen we het goddelijke Licht

van ons hogere Zelf (h)erkennen als onze grootste Kracht. Hoeveel je ook verliest in deze tijd... er komt altijd meer naar je terug vanuit deze Bron. Accepteer wat zich vanuit jouw diepste werelden laat zien en adem het in, in het Licht van je hart. Terwijl de wereld zich misschien wel op het diepste punt van zijn duisternis bevindt, is dit jouw tijd om letterlijk in het licht van jouw ware zelf te gaan staan.

Er is nooit een belangrijker tijd geweest dan nu! Leer nu maar jouw eigen intuïtie te vertrouwen en volg de stem van je hart. Anderen kunnen dit niet voor jou doen; ze kunnen wel *met* jou creëren, maar niet *voor* jou. Je 'nieuwe ik' zal steeds meer vorm krijgen en de Spirit van je hoger Zelf zal langzamerhand menselijke handen en voeten krijgen.

Bij mij kwam plots opnieuw, en nu op een nog dieper bewustzijnslevel, het besef dat het de bedoeling is mijzelf volledig met heel mijn hart lief te hebben en vanuit deze kern mijn leven en mij Zelf te gaan belevén. Ik voelde de energie van mijn hart als een warme omhulling en vervulling, hoe fijn voelt dit! Zelfliefde is werkelijk dé oplossing en alleen vanuit hier wil ik dienstbaar kunnen zijn, allereerst aan mijzelf en van daaruit naar anderen. Ik voel een grote dankbaarheid in de resonantie van toenemend Licht dat steeds meer van mijn werkelijke Zelf aanraakt en wakker maakt. Hoewel soms pijnlijk en vermoeiend, maakt het me vooral stil en brengt het me zoveel dichterbij wat mij zo nabij is.

Lieve lezer, leef nou maar wie je bedoeld bent te zijn, in de wetenschap dat elk sprankje Liefde dat je voor je zelf voelt, het mooiste is wat je de wereld te geven hebt. Laat het groeien, maak het groter! En vertrouw maar dat dit ervoor gaat zorgen dat je in 2020 op het juiste moment op de juiste plaats zult zijn en dat er altijd meer dan genoeg is om dankbaar voor te zijn.

In eenheid,
Tineke Kleine Deters@
www.praktijknatuurlijkbewust.nl

Boekenmarkt

De boekenmarkt die we tijdens de lezing op 16 februari jl. hebben gehouden, heeft € 152,- opgebracht. Onze penningmeester heeft dit bedrag overgemaakt naar Stichting Lindenhof van Marcel en Marijke Messing.

Marcel heeft ons per brief verzocht zijn dank voor de giften aan u over te brengen, hetgeen wij natuurlijk graag bij deze doen.

Kascontrole

Het is weer tijd voor de jaarlijkse kascontrole. Daarvoor zoeken wij 2 personen die zitting willen nemen in de kascommissie. Bent u degene die dit jaar de kas wil controleren? Neemt u dan a.u.b. contact op met de penningmeester, Nico Marinus. Hij is bereikbaar per telefoon: 0593-565102 en per e-mail: penningmeester@innerlijk-besef.nl. U mag hem ook aanspreken tijdens de lezingavond op 3 maart a.s.

Bevrijd van de goden

Van Apocalyps naar Aquarius

Lezing door Berend Warrink op dinsdag 3 maart 2020 in zaal Hingstman te Zeijen.

Hoe kunnen we ontsnappen uit de hel op aarde, die de goden geschapen hebben om ons gevangen te houden?

Berend Warrink houdt de lezing over zijn spirituele roman "Ontsnapping uit de Hel op Aarde" uit 2019.



Tijdens een zonovergoten Paasbrunch krijgen Bobs kinderen een vreselijk meningsverschil vanwege de toestand in de wereld. Hij realiseert zich dat hij uit moest zoeken waar dat vandaan kwam en wat hij daartegen kon doen.

Bob besluit om erover te gaan dromen. Tot zijn verrassing raakt hij verzeild in een droomwereld, waar de godin Aya hem doorheen leidt. Samen beleven ze de dramatische avonturen van de 'Openbaring van Johannes' en ze leren dat die taal anders uitgelegd kan worden.

Hij leert dat de antieke goden, de twaalf archonten uit de gnostieke evangeliën, de twaalf anunnaki uit de Soemerische mythologie, dezelfde wezens zijn als de draken, beesten en ruiters uit de 'Openbaring van Johannes'. Het zijn buitenaardse wezens die lang geleden naar de Aarde gekomen zijn om die te koloniseren.

Deze wezens hebben ons gemaakt om hen als slaven te dienen en als goden te aanbidden. Om ons gevangen te houden in hun 'hel op aarde' hebben ze een netwerk van zeven leugens geschapen, de zeven zegels uit de Openbaring. Tijdens zijn reis door de droomwereld ontmoet Bob de god Enki. Dat is de enige die zich schuldig voelde over de fouten van zijn soortgenoten. Hij is geïncarneerd als mens om de mensheid van de leugens (zoals die over de zonde) te verlossen. Dat is mislukt.

In het jaar 95 openbaart Enki vervolgens zijn boodschap aan Johannes. Hij toont hem de komst van de goden naar de aarde en geeft uitleg over de zeven fouten. Hij laat ook de vreselijke blunder zien die ze begaan hebben: het gebruik van zeven kernwapens op Aarde en de afschuwelijke gevolgen daarvan.

Het bijzondere is dat Enki in de Openbaring ook uitleg geeft over hoe de mensen kunnen ontsnappen uit de 'hel op aarde', het is de bang-, egoïstisch- en materialistisch- makende perceptie op de werkelijkheid, die tot zulk vernietigend gedrag leidt.

Er zal een nieuw tijdperk komen, het Aquarius-tijdperk, zonder beïnvloeding door de archonten/anunnaki. De mensen zullen weer weten dat ze onsterfelijke lichtwezens zijn, die naar andere planeten kunnen incarneren. Ze zullen snel en volledig stoppen met het vernietigen van het milieu op Aarde.

Bobs kinderen herstellen hun relatie, hervinden harmonie, ervaren spirituele verlichting... en krijgen dan een bijzonder teken op hun voorhoofd.

Bewustzijnsleer en het Super Ego

Verslag van de lezing door Erica Rijnsburger op dinsdag 4 februari 2020 in zaal Hingstman te Zeijen.

Met passie vertelt Erica over haar favoriete onderwerp "Superego" vanuit de Bewustzijnsleer.

Ieder mens wil graag rusten in het Zijn en wil kunnen dealen met de Innerlijke Criticus ofwel het Superego.

De Bewustzijnsleer is gestoeld op non-dualiteit, voortkomend uit de traditie van de Advaita Vedanta en Dzogchen met mededogen, inspiratie en wijs-zijn als basis. Dit pad gaat over het inzicht "Je bent er al, alles is er al". Vanuit deze acceptatie voor wat is, bestaat er meer ruimte om meer te voelen dan waar wij doorgaans bewust van zijn.

Toch krijgen wij uitdagingen om van je eigen bestaan bewust te worden. Door binnen de Bewustzijnsleer te "werken" aan je acceptatie van 'wat is' en aan je draagkracht voor gevoelens van ongemak (containment), kan je dat wat er gebeurt in eerste instantie verwelkomen in jezelf. En als dat niet lukt, kun je dan dát verwelkomen ...?

Hoe functioneert ons superego in dit alles?

Superego ofwel onze Innerlijke Criticus

Het superego kan een dwarsligger zijn, maar ook een bron van vermaak. Het is eigenlijk een collectief van waarden en normen waar wij ons aan houden. Welk pad je ook kiest voor je persoonlijke ontwikkeling, of dat nu van de filosofie is, psychologie, religie of spiritualiteit, je komt het superego tegen. In ons is een groot verlangen werkzaam om eigenlijk altijd open en ontspannen en totaal jezelf te kunnen zijn.

Echter, de stemmen van geleerde lessen vroeger, van onze ouders, leraren en anderen, zoals 'normaal' te doen of rustig te zijn, komen terug als verinnerlijkte (geïnternaliseerde) stemmen. "Wij hebben nu niemand nodig die zegt dat wij iets wel of niet moeten doen, want die innerlijke criticus zit allang op je schouder mee te toeteren", zegt Erica.

Waarom houdt ons superego onze volheid tegen? Hoe kan zo'n superego ontstaan?

Zijn bedoeling is altijd goed, want het wil ons beschermen tegen pijn. Het superego kan niet zo goed meer onderscheid maken tussen het kind wat eigenlijk niet meer met die pijn kon zijn en de volwassene die misschien dat ongemak ervaart, maar er toch wel mee kan zijn. Kun je met die pijn zijn? Zo'n vraag helpt het zelfdragend vermogen.

Een klein kind in de wieg wil uitreiken van wie of wat hij is. Elk kind en elke volwassene beschikt over wat in de psychologie de 'transpersoonlijke essentiële kwaliteiten' genoemd wordt: Liefde, Empathie, Compassie, Daadkracht en Wilskracht. Daarbij horen ook Zelfliefde en Zelfverzorging.

Vanuit de psychologie worden vaak de ouders als oorzaak van problemen gezien (dat is vaak waar, maar vanuit onschuld). Voordat het kind enige plezierige of nare ervaringen heeft, begint het vanuit zichzelf te interacteren met die buitenwereld en vanuit die essentiële kwaliteiten uit te reiken. Het wil ontmoet worden. Kinderen in één gezin kunnen verschillen. Dan zie je hun essentiële kwaliteiten werken. We groeien op met ouders en schoolsysteem. Er wordt gevonden dat je je een beetje moet aanpassen als kind. Er komen regels. Als voorbeeld noemt Erica een jong kind van circa 5 jaar, dat thuiskomend enthousiast zijn mooie tekening wil laten zien aan papa en mama. Maar mama of papa zegt: "Ik ben aan het koken, dus leg het maar heel even aan de kant." Au! Dat kind schrikt en voelt nu: "Ik reik uit, maar word niet hierin ontmoet." Vervolgens gaat de schrikreactie uit het bekken weg naar boven.

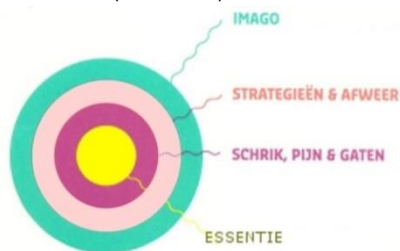
Als volwassenen vertrekken wij ook uit ons bekken, bij een schrikreactie, bijvoorbeeld als je afgesneden wordt op de snelweg. We beschermen met de musculus psoas (de bekkenspier) onze

organen. We gaan omhoog met onze ademhaling en we zetten deze vervolgens vast. Bij het vastzetten van onze adem gebeurt er iets in ons emotionele en mentale systeem. We geven door de schrik ons lichaam een shock en een boodschap: 'dit is een heel gevaarlijke of vervelende situatie'. Een klein kind maakt nog geen onderscheid tussen een situatie die werkelijk levensgevaarlijk is of niet, noch weet het raad met emotionele of mentale ingewikkelde situaties. Afhankelijk van hoe het kind in elkaar zit, laat het nog 5 maal de tekening zien, maar dan stopt het een keer. De kwaliteit van creativiteit wordt teruggetrokken. In plaats daarvan gaat het kind wat anders doen, misschien papa of mama helpen in de keuken 'want dan ben ik toch nog dicht bij mijn missie, dicht bij papa en mama en krijg ik aandacht'. Dan gaat de creativiteit zich misschien uiten in het neerleggen van het bestek. Komt broer binnen die resoluut zegt: "Jij bent stom, je weet niet eens hoe je de tafel moet dekken". En dan is het superego een feit.

Waar begin het superego?

Wij krijgen een aantal cirkels te zien als weergave van het persoonlijkheidsmodel.

In het midden (de kern) huist *de essentie*. Jouw



manier van liefhebben, van empathie, jouw manier van compassie, daadkracht, wilskracht, je intelligentie, wie jij in diepste wezen bent.

Daaromheen is de cirkel van *afweer*. Uitreiken en daarin niet ontmoet worden, geeft in de fysieke laag schrik. We trekken terug. In deze cirkel zit onze (psychologische) afweer, onze gedachtenpatronen en die superego-boodschappen. Als kind is mijn interpretatie dat het mijn eigen schuld is. Dit doet het kind om zich tegen de pijn te beschermen. Wij waren *onschuldig* en wij maken ons zelf *schuldig* met "Val mama of papa dan ook niet lastig" of "Doe dan ook niet zo ingewikkeld". Er ontstaan allerlei superego-boodschappen.

Rondom onze superego boodschappen bouwen we een filter naar de buitenwereld. Dit is in het plaatje de cirkel van *imago (masker)*. Dan worden wij bijvoorbeeld iemand die niet lastig is of het heel goed alleen kan doen, of altijd vriendelijk is. Iemand die altijd voor anderen klaar staat. Met dit imago presenteren wij ons vervolgens aan de wereld.

Het belang van gezien worden

Onze existentiële behoeften zijn:

- Ik kan zijn wie ik ben.
- Ik heb een plek in het grotere geheel.

Als kind, maar ook als volwassene redden wij het niet alleen. Wij zijn afhankelijk van elkaar voor warmte, veiligheid en een gevoel van welbevinden. Wij zijn afhankelijk van 'Zie jij mij?' Erica zag ooit een klein kind met de hand in de koektrommel en met een ondeugende blik naar haar kijkend: 'Je ziet toch wel wat ik doe, hè?'

De filosoof Emmanuel Levinas schreef in zijn boek over 'Ik en de Ander'. "*Weet je...ik ben mens doordat jij mij mens maakt. Als jij mij ziet dan besta ik. Als jij mij ziet dan erken je mij. Als jij mij ziet en ik kan op het diepste van mijn verdriet ik zijn, dan ontspant er iets*". Dus we willen gezien worden.

Voor die plek doen wij behoorlijk wat moeite tot op de dag van vandaag. In bedrijven wordt veel gepest. Door Facebook leren wij wat dit met jonge mensen doet. Om pijn niet te voelen, passen wij ons aan. Het superego ofwel de Innerlijke Criticus helpt hierbij.

In zijn zuivere vorm is het superego je geweten. In je rugzak zitten allerlei persoonlijke dingen, je eigen normen en waarden, maar ook die van de cultuur. Superego is goed om grenzen duidelijk te maken en om veilig te handelen en te zijn. In zijn zuivere vorm is het superego de bewaker van waarden normen die we met elkaar afspraken om het hier een beetje leuk te houden met elkaar.

Superegostemmen en hormoonafgifte

Wij hebben 4 soorten superegostemmen:

- *De straffende stem* (met dat vingertje omhoog).
- *De pushende stem* (doe nog even dit, doe nog even dat, ook al heb je geen zin). Overspannen mensen hebben zo'n stem.

Deze twee stemmen stimuleren afgifte van hormonen adrenaline en noradrenaline.

Het is niet zo onschuldig als het lijkt. De hypofyse scheidt de hormonen af, waardoor we ook maar door blijven gaan en we uiteindelijk uitgeput raken.

- *De kleinerende stem*. Deze stem houdt ons heel klein. Het wil onze volle levenskracht en vitaliteit, die we allemaal hebben, naar beneden halen: "Doe het maar niet!" of "Ik snap het wel dat mijn collega's mij niet meevragen om te lunchen, want iemand moet toch bij de telefoon blijven!" Die stem gaat gepaard met de afgifte van cortisol. Dit hormoon maakt ons op de lange duur apathisch.
- *De relativerende stem* (met je verstand alles dood redeneren). Die stem gaat gepaard met de afgifte van dopamine-achtige stoffen. Deze leggen een deken over alle negatieve gevoelens, maar ook over positieve gevoelens. Dan kun je zomaar niets meer voelen in een verdoofd lichaam.

Op de site van Erica staat een test waarmee je kan kijken welke stemmen bij jou het sterkst zijn.

Een uitnodiging om tot rust te komen

Wat steeds weer belangrijk blijkt te zijn, is voe-

lend gewaar-zijn wat er in je leven en met name in jouw systeem gebeurt. De volgende belangrijke oefening helpt ons hierbij: *We staan tegenover elkaar in stilte, blijven in oogcontact en blijven dicht bij ons eigen gevoel. Waar is er spierspanning in ons lichaam? Zijn er neigingen om de ander te beïnvloeden, of wil je ego iets van goedkeuring krijgen?*

Welk pad je ook kiest voor je persoonlijke ontwikkeling, eigenlijk wil het ons allemaal bij die rust brengen. Maar we schieten ook snel uit onze basis omhoog door schrik. Het is steeds weer een uitnodiging om terug te gaan naar je basis.

Het is bijzonder dat de ander tegenover je dit ook ervaart door de gevoeligheid van ons menselijk systeem.

Het superego kan *veroordelen* (met woorden) en doet dit ook vaak. Een veroordeling is dat wij een eisenpakket op iets of iemand plakken. Meer rust in onszelf is meer rust naar die ander. Oordelen is een mechanisme waar wij niet aan kunnen ontkomen. Het enige wat wij kunnen doen is ons blootstellen aan allerlei ervaringen. Op het moment dat je uit die comfortzone gaat, begint het superego te werken. Dat betekent dat er iets op het spel staat, n.l. *"Kan ik mijzelf zijn?"* Dat wil zeggen: hoe je bedoeld bent, met jouw idee van daadkracht, wilskracht, liefde en hoe je gebouwd bent. Iets door de knieën zakken, je voeten een beetje in de grond duwen, je bekken licht kantelen, geeft rust. Jouw rust verdiept mijn rust. En mijn rust verdiept jouw rust. Dat zakken is al een grote stap. Dan hoeft er ook niet zoveel.

In onze ontwikkeling als mens hebben wij geleerd om de blik naar buiten te richten: "Vind jij mij aardig?" Of "Moet ik mijn haar anders doen?" Maar dat is helemaal niet belangrijk. Bekeren betekent eigenlijk 'keer om'. Niet meer naar buiten kijken voor acceptatie van de ander, maar de blik omkeren naar binnen naar ons centrum. De behoefte om te oordelen valt weg.

Vind je het werken in je team onveilig of spannend? Je kunt jezelf weer uitnodigen in dat dragende vermogen, in dat bekken, in plaats van een pantser te maken. Als je daar bent, kan je het nog wel spannend vinden en tegelijkertijd kan je het doen. Je hebt dan een kort werkoverleg met je superego.

Ego of het superego?

Van beide kom je niet af. Wat je wél kan doen is hen een goede plek geven.

Het superego vormt een behoorlijk stevig onderdeel van onze ego-structuur. Wij hebben gezonde ego-functies nodig en we moeten ze ontwikkelen. In zijn zuiverheid is ego eigenlijk bedoeld voor het overleven van het fysieke systeem. Ego is de doener in ons en goed in wat het doet. Ook om dat dragend vermogen te ontwikkelen om tegen al die boodschappen te kunnen. Het is zich ook gaan bemoeien met al die andere dingen. Als je je

afgevoeld voelt, of niet gezien wordt. Als je open kan staan naar de ander en kunt merken: "Ik zie jou", dan verandert er iets in het hele veld. Het is een wonder om dat mee te mogen maken. Het superego laat echter ook van zich horen door meteen te oordelen. Weet dat de ander helemaal niet zo naar jou aan het kijken is. De ander wil harts-verbinding maken, nodig om gezien te worden, 'want als jij mij ziet, kan ik mijzelf voelen'.

Ego leeft in de dualiteit. Op die laag is geen rust. Er is altijd iets meer, beter, mooier, anders. Het superego adviseert eigenlijk het ego. Die zegt: "Doe maar meer en laat het andere achterwege". Zo werken die twee de hele tijd samen in ons systeem.

Hoe geef je het superego een plek?

We hebben gezien dat het superego een herinnering is die onze eigen normen en waarden naar voren brengt. Als het superego opkomt, dan staat er iets op het spel. Ik krijg een uitnodiging om mijzelf te zijn.

Wat kan ik doen om het superego te ontmantelen als het mij toch de begane paden wil laten lopen? Er zijn verschillende technieken voor:

- Heb een gesprek met het superego. Wat vindt hij zo spannend aan de situatie?
- Wat maakt het zo heftig?
- Van wie is die stem? (Van je vader, moeder, familie, maatschappij of andere?)
- Humor. Deze werkt altijd. Het superego is ongevoelig serieus, want ons leven staat op het spel. Het kan dus niet zo goed tegen humor.

De dingen die de Bewustzijnsleer aangeeft zijn: "Mag dit waar zijn?" of "Ik kan het even niet op mij nemen" en "Oh, ik vind dit even spannend".

Superego haalt onze gevoeligheid weg. Het is normaal. We zijn mens. We doen dingen niet expres. We hebben een grote onschuld over ons. De wijze waarop het werkt, maakt dat wij ons schuldig zijn gaan voelen.

VRAGEN

Heeft elke cultuur een superego?

Ja, alleen is de inhoud anders, andere normen en waarden. De inhoud van het superego bepaalt wat je bedoelt en wat je belangrijk vindt. Vanuit al deze dingen krijg je ook duidelijk hoe je je moet manifesteren. In Egypte merkte Erica o.a. dat *het werk* niet zozeer van persoonlijk betekenis is, maar meer het opbouwen van netwerken die weer wat kunnen doen voor jouw familie of clan. Meer kunnen aanraken en knuffelen is gebruikelijk in de Arabische cultuur. Heel anders dan bij ons.

Superego en intuïtie. Hoe werkt dit?

Intuïtie is een van die essentie-kwaliteiten, die wij allemaal in meer of mindere mate hebben. Het gaat erover of je je intuïtie durft te volgen. Mag ik er zijn met mijn intuïtie? Of is er dat stemmetje dat zegt dat het gek is? Een sterke intuïtie kan je

waarschuwen voor bepaalde mensen of situaties: "Is het veilig?" Zo ja, dan kan er actie volgen.

Reactie m.b.t. intimiteit en Me-Too beweging

Nare seksuele ervaringen zoals misbruik of incest brengen je uit je bekkengebied. Aanraken maakt dat je veel meer schrikt. Mensen kunnen pijnlijke ervaringen gehad hebben, zowel mannen als vrouwen. Als je echter stevig gecentreerd bent in het bekken, dan voelen mensen intuïtief aan of het wel of niet kan. Dan nog kun je in een donkere steeg even weer omhoog schieten. Ademen helpt om weer terug te komen. De Me-Too beweging kent twee kanten.

Als er een bijbedoeling van aanraken is, dan voel je dat toch?

Tegen iets wat je niet wil, zeg je "Nee". Soms schiet een beweging door. Er komen collectieve regels, die het superego weer aan het werk zetten. Als er weer een nieuw evenwicht is, kun je van hieruit kijken hoe het nu is en hoe je verder kan. Soms is het van belang dat je een soort psychologisch proces doormaakt om in jezelf thema's te adresseren. Steeds dus weer die uitnodiging van wat jou nú dient. Daar kunnen wij geen regels voor maken.

Wat is het onderscheid tussen intuïtie en wensgedachten (iets gebeurt omdat ik dat wil).

Ego leeft in dualiteit. Je wenst vaker thee op bed van je lief, maar de wittebroodsweken zijn al voorbij, hoor. Dan mag je met haar/zijn ego dealen. Wensgedachten zijn in zichzelf niet goed of fout. Komt die wensgedachten uit het verlangen (soms verlangen op zielsniveau) of is het verlangen een grijpbeweging van het ego? Als dit laatste het geval is, straf jezelf dan niet af maar breng je liefdevolle aandacht er naar toe. Er zitten vaak pijnlijke stukken in. Vanaf dat wij klein zijn, hebben wij behoefte om gezien, bewonderd en gesteund te worden om wie we zijn.

Verlangen kan ander verlangen oproepen. Er zijn stromingen die zeggen dat er lijden is omdat wij gehechtheden hebben. Een mooie auto kan tot doel dienen om serieus genomen te worden. Na afloop van een relatie kun je nog eens samen je behoeften evalueren. Het leven is een meerkeuze optie: Ja, nee, misschien. Als het 'nee' is, kan het even pijn doen en dan kan je weer je aandacht daar naar toe brengen.

Is pijn een geluksmoment als je pijn als les neemt?

Als je diep kunt doordringen in de vraag waarom je net weer merkkleding kocht of iets dergelijks en je begrijpt de behoefte die daaronder ligt op zijns-niveau, dan valt eigenlijk de hele behoefte van een dergelijke actie weg. Misschien viel je op school buiten de boot zonder merkkleding. In sommige omgevingen is dat zo. Het geluksmoment komt omdat je samenvalt met wat *is*. Dat is de diepere grond dat wat *waar* is, *waar mag zijn*.

'Ik val samen met mijn verdriet'. Dat verdriet hoeft niet anders. Hoeft zelfs niet omgezet te worden in een les.

Verlangens zijn ook een uiting van onze creatiekracht. Wij zijn aan de ene kant aan het rusten in *zijn*, maar aan de andere kant zijn er essentiële kwaliteiten die iets willen. Wij willen iets moois maken van ons huis. Waarom willen wij dat? Omdat wij onze kinderen, onze vrienden en geliefden een thuis willen geven, of om een andere reden. Wij willen creëren.

Nogmaals de highlights:

Ego en superego zijn systemen in ons, waar we niet van afkomen, maar die wel vragen doorgrond te worden en om een goede samenwerking mee op te bouwen.

Het superego in zichzelf is niet slecht. Tegelijkertijd kan het ons wel erg onderuit halen als we zijn boodschappen niet begrepen hebben.

Als we veel onder invloed van ons superego staan, betekent het ook dat wij leven vanuit de angsten, waarden en normen vanuit het verleden en dat wij niet meer goed kijken hoe het in het hier en nu is.

Het belangrijkste is misschien wel als die Innerlijke Criticus zich roert. Het is dan fijn als we dit kunnen zien, niet als iets waar we last van hebben, maar als een uitnodiging om onze eigen volheid en potentie, onze zielsbestemming of welke naam je daar ook aan geven wilt, te kunnen leven.

Het standpunt van non-dualiteit, de Advaita leer, zegt: "Wij zijn in het hier en nu en daarin is ego niet belangrijk. Alles is er al, wij zijn er al." Dat is een ongelooflijk mooi standpunt, maar voor Erica niet helemaal waar. Soms word je ingehaald door pijnlijke ervaringen. Ego moet er soms zijn, bijvoorbeeld als je overleven wilt als 'zwemmer' (vluchteling) in de Middellandse Zee.

Het is al zo fijn als we onze maskers af kunnen leggen. Dus als je gewoon zo tegenover iemand kan staan en kan zeggen: "Hier ben ik".

Kan je vanuit het persoonlijkheidsmodel met de cirkels iets zeggen over de verschillende psychiatrische diagnoses bij mensen?

In onze wereld zetten wij mensen apart door ze met psychologische stoornissen weg te stoppen in hokjes. De DSM-V (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) helpt hierbij. Wees hier voorzichtig mee. Erica vindt dat antidepressiva soms een tijdje nodig zijn i.v.m. ondraaglijk lijden. Na het stoppen ervan geeft het vaak ongeloflijke angst. Alle onderdrukte ervaringen komen weer glashard terug. Het dragend vermogen was niet verder ontwikkeld. Ga echt in contact en verbindt je met de persoon. Dit is zinvoller dan er een label aan hangen. In die essentie ontmoeten wij elkaars naaktheid. Er is veel lijden. Als je op een menselijke manier benaderd wordt, dan is er al zoveel ontspanning. Leg ook de stem van het superego duidelijk uit. Kijk verder naar de secun-

daire ziekte winst. Gebruik humor. De mensen waar jij mee werkt, hebben nog meer superego-stemmen aangetrokken voor zichzelf. Ga het er met humor en respect over hebben, vanuit een open hart, maar niet sarcastisch. Vanuit de zaal adviseert iemand "Het spinnenweb" uit "Positieve Gezondheid" van Machteld Huber.

Op welke wijze kun je je kinderen beschermen om een superego aan te gaan.

We kunnen onze kinderen niet beschermen of pijnvrij houden. Zelfs al doe je het als ouder perfect, dan gebeurt er elders wel iets. Gooi die perfectie maar weg. Het is ook dealen met onze onmacht. En dát is ook weer een gevoel om verder mee te kunnen. Zien dat je kind pijn heeft. Soms heb jij die pijn gedaan. Belangrijk is om de behoefte van het kind te zien. Het verlangen mag er zijn, de begrenzing mag er zijn en het gepruttel en het gedoe over de begrenzing ook.

Is het superego een illusie?

Je kunt het niet ergens aanwijzen, maar het is meer een verschijningsvorm, een doener. Aan de ene kant is het een illusie en aan de andere kant niet. Hetzelfde geldt voor ego. Ego is een verhalenverteller. Het superego helpt daarbij. Je kunt zeggen: "Je doet het jezelf aan met al die rare eisen, het is allemaal illusie". Daar heb je niet zoveel aan. Als je dreigt te verdrinken, moet je tóch proberen te zwemmen.

Er is een vraag over het meemaken van het lijden van de ander. Het is soms een worsteling tussen helpen of loslaten.

Schoppenhauer zegt dat het een mysterie van het leven is. Hoe kan het dat je in beweging wilt ko-

men als de ander lijdt en het niet jouw lijden is en ook niet in jouw lichaam plaatsvindt? "Wat betekent de Ander?" vraagt Levinas zich af. Misschien is dit een moment om de ander werkelijk te ontmoeten.

Hoe kun je loslaten?

Soms moet je je omdraaien, je afvragend of je, dat wat er is, kan verwelkomen. En als iemand dat niet kan? Soms moet de ander uitgenodigd worden voor zelfonderzoek. De grootste uitdaging is er te kunnen zijn voor de ander met compassie.

Zelf kon Erica haar scheiding moeilijk accepteren en bleef de pijn. "Ik mocht accepteren dat het té groot was om te accepteren". Dit gaf een doorbraak.

In accepteren zit dus zoveel wijsheid dat je ook kunt zeggen dat je moet accepteren dat je het niet kan accepteren. Jeff Foster schreef erover in zijn boeken over vergeving.

Iemand uit de zaal deelt haar proces van acceptatie met ons. Haar dochter is vorig jaar op 28-jarige leeftijd overleden na ernstige kanker. Een zwaar proces waarbij zij in depressie kwam. De machteloosheid was gigantisch. Op het moment dat ze dankbaarheid kon voelen over de 28 jaren die ze met haar dochter gedeeld heeft, kwam er herstel. Het stervensproces is toen een mooie en uiteindelijke serene afsluiting geworden. Het lijden hoefde niet meer afgewezen te worden.

Op Erica's website www.elenchis.nl vind je artikelen over o.a. ego en superego, testvragen en achtergrondinformatie over het ontstaan van burnout.

Irene

Het Ordenend Principe – Niets Gebeurt per Toeval

Impressie van de lezing door Bert Janssen op zondag 16 februari 2020 in zaal Hingstman te Zeijen.

Buiten stormt het en regenvlagen slaan tegen de ruiten; binnen een overvolle zaal. Hingstman sleept extra stoelen aan.

Wat willen al deze mensen begrijpen? Het ordenend principe? De waarheid? Zoeken ze hoop in de bange dagen van nepnieuws en valse vlag incidenten? Hoe weet je nou of iets waar is?

Rhine; Zener en Jung onderzochten de intuïtie; het zesde zintuig en toonden dit aan.

Jung liet zijn patiënten hun gemoedstoestand schilderen, allengs werden de schilderijen kleuriger en geometrischer. Het lijkt erop dat het innerlijk van de mens, waar de absolute kennis heerst, er uitziet als een oosterse mandala waar het vierkant en de cirkel in evenwicht zijn.

Synchroniciteit valt buiten het speelveld van de wetenschap omdat het zich bevindt op het raak-

vlak van psyche en materie ("Ik denk aan iemand en hij belt").

Synchroniciteit lijkt op *licht* dat tegelijkertijd een golf (gedachte) en een deeltje (materie) is.

Bert toont een voorbeeld van Squaring the Circle, een cirkel en een vierkant met exact dezelfde omtrek. Daarbij lijkt het een ademend geheel van vierkant en cirkel, waar ook gedachte en materie, beide met de zelfde omtrek in elkaar overvloeien.

Deze prachtige geometrie van vierkant en cirkel zie je in de plattegrond van de Hagia Sophia, het Vaticaan en de kathedraal van Oxford en heel veel andere bouwsels. De geometrie heeft (onbewust) invloed op onze waarneming, onze intuïtie.

Bert geeft voorbeelden van subliminale beïnvloeding, d.w.z. dat de waarneming ervan onder onze bewustzijnsgrens ligt. Bij een experiment in 1957

van James Vicary, waarbij hij snelle reclameflitsbeelden in een film verstopte, was het resultaat dat men in de pauze cola en popcorn ging kopen. Graancirkels bevatten veel geometrie: 95% bevat pentagrammen. Ook de door mensen gemaakte graancirkels bevatten pentagrammen, de makers doen dat onbewust; intuïtief. Toen Schindler en Schwochow in Sleeswijk-Holstein bewust geometrie wilde toepassen in hun graancirkels bevatten ze geen enkel pentagram. Dus als je op je intuïtie vertrouwt, heeft je innerlijk ordenend principe meer in de melk te brokkelen.

Bert vertelt prachtige staaltjes van 'toevalligheden' die hij beleeft als hij met een groep in Engeland op stap is.

Ook tijd blijkt niet te bestaan: "Dat bordje hing er niet" en "Dat onderschrift stond nog niet onder die foto en nu opeens wel!"

Bert zegt: "Als je intuïtief wilt leven, pak dan papertjes van de grond, spreek wildvreemde mensen aan, luister naar je ingeving. Ik leer je dat tijdens zo'n reis naar Engeland".

Bert vertelt over alchemie, wat in feite betekent dat je de schepping doorgrondt en de materie naar je hand kunt zetten. Hij laat ons een oude ets zien van de alchemist, waar alle aspecten van de geometrie, zoals de cirkel en het vierkant; de driehoek en het pentagram in voorkomen, in de exacte verhoudingen die in de hele schepping te zien zijn.

Zoals bij de afstand van de zon tot de maan en de aarde en de gulden snede, die ook in het menselijk lichaam te vinden is.

Hoe word je schepper van jouw wereld? Door te voelen dat je al hebt bereikt wat je wilt bereiken, Bert heeft lachwekkende voorbeelden uit zijn eigen leven.

In Wiltshire maken Stonehenge; Avebury en Silburyhill connectie met de plaatsen waar de zon opkomt tijdens de equinoxen, van uit de healstone gezien: er ontstaan prachtige geometrische patronen.

Het is alsof het ordenend principe, het schepend vermogen sterker is in dit gebied.

Bert raakte in gesprek met een Tibetaanse lama die prachtige zandmandala's maakte op gevoel, waarin de heilige geometrie perfect aanwezig was. Deze man bevestigde het bestaan van remote viewing en het vooruitzien (premonitie).

Ligt de toekomst dan vast? De lama zei: "Ja! Maar wat jij er mee doet, is jouw keuze. Heb je een beeld gehad dat een bus een botsing krijgt, dan heb jij de keuze of je wel of niet met die bus gaat".

Ligt ons pad dan vast? Kunnen we alleen het decor wat veranderen? Zo zou je dat kunnen zeggen, maar Bram Vermeulen, bekend met theater, zei het zo: "Het decor ligt vast, het pad is het spel".

De waarheid en de wetmatigheden die Newton beschrijft waren er al, Newton heeft ze alleen maar ontdekt. Alle kennis is er al, je weet van binnen wat waar is, als je de goede vragen stelt dan rollen de antwoorden je tegemoet.

Iemand uit de zaal vraagt wie de schepper van de geometrie geschapen heeft, daar heeft Bert over geschreven in zijn boek "Sophia's ei".

Hij verwijst naar de gnostische geschriften gevonden in Nag Hammadi.

We zijn deze middag bewust geworden van onze eigen scheppende vermogens. De ludieke voorbeelden uit het even van Bert zijn een mooie illustratie daarvan.

Ruth

Parel

Van een goed compliment
kan men wel twee maanden leven.

Mark Twain (1835-1910)

Onze komende lezingen

In **Zalencentrum Hingstman**, Hoofdstraat 18, **Zeijen**. Aanvang avondlezingen: **19:30 uur**.

Datum	Spreker	Thema
3 maart	Berend Warrink	Van de goden bevrijd.
7 april	Avani van Leeuwe	Het Mystieke Hart.
12 mei	Hans Thijssen	Rayid Iris Interpretatie: Wat ogen vertellen over je ziel.
Info:	tel. 0592-656610	
Website:	https://innerlijk-besef.nl	E-mail: Via het contactformulier op de website.