

# 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](mailto:info@innerlijk-besef.nl)



## Nieuwsbrief nr. 4, april 2021

Lieve mensen,

### Mijmering bij verzoening

In mijn jeugd, in de jaren '50 en '60 van de vorige eeuw, was het gebruikelijk dat kinderen uit arme gezinnen direct na de lagere school werden ingezet in het bedrijf als arbeidskracht. Als 10<sup>e</sup> kind in een gezin van 11 was dat normaliter ook mijn bestemming als bakkerszoon. Erover in 'gesprek gaan' was onmogelijk, tot het moment waarop 'Heit' en ik zwijgzaam naast elkaar aan het werk waren in de bakkerij. Het moment waarop ik, op 14 jarige leeftijd, de lagere school moest verlaten kwam snel naderbij. 'Heit' verbrak de stilte en sneed dat beladen onderwerp aan met een vanzelfsprekendheid en autoriteit die mij in 'heilige' woede deed uitbarsten. Ik stond in mijn kracht, keek hem recht in de ogen en sprak de historische woorden: "*Ik 'vrek' (verdom) het om bakker te worden!*" Toen begreep hij dat ik geen bakker zou worden en sprak de bevrijdende woorden:

*"Nou jongen, dan moet je toch nog maar naar de MULO."* Woorden met verstrekkende gevolgen en van doorslaggevende betekenis voor mijn verdere leven.

In het derde jaar van de MULO werd ik verliefd op een meisje uit Twijzel en begon onze schuchtere verkering. Ik zeg schuchter omdat de ruimte voor intimiteit zeer beperkt was, zowel fysiek als geestelijk. Altijd een waakzaam oog en een permanente cultuur van angst vanuit de instituten kerk, school en staat. Voor velen (een schrale troost) heeft het dogma om als *'maagd het huwelijk in te gaan'*, onzegbaar veel lijden veroorzaakt. Lijden met vaak een levenslang proces van verzoening en heling.

In de nieuwsbrief van januari 2021 heb ik onze trouwtekst met jullie gedeeld.

1 Johannes 4 vers 10a met de woorden: *'Hierin is de liefde, niet dat wij God liefgehad hebben, maar dat Hij ons heeft liefgehad'*. De rode draad in de preek waren de woorden *Eros en Agape*. Hierin is het thema van Johannes zijn lofzang op de liefde een andere dan de meeste liefdesgedichten. Het gaat niet over eros, de 'schone' natuurdrang, maar Johannes getuigt van de liefde Gods in Christus, in het Grieks Agape! Na ruim 20 jaar strandde ons huwelijk in de verstrikkingen en valkuilen van eros, in principe een schone, zuivere en natuurlijke behoefte aan intimiteit tussen mensen. Een verlangen naar intimiteit die vaak 'onwetend' bruuft is verkracht door kerkelijke instituties.

In de reeds genoemde nieuwsbrief deel ik ook iets over onze speciale kerkdienst bij de afronding van ons huwelijk. Daarin hebben wij een zegen gevraagd over ons alleen (*gescheiden*) verder gaan en een zegen voor onze kinderen. Een *zaadje* voor verzoening!

In april 1989 heb ik mijn eerste afspraak met een spiritueel leider (*gids*) buiten de kerk. Goeroe (*hij die het duister verdrijft*) Wim Jansen uit Bedum treedt mijn leven binnen en zal daarin een klein decennium mijn steun en toeverlaat zijn. Vooral in de jaren direct na mijn scheiding toen ik, eenzaam en alleen, een nieuw bestaan moest opbouwen. Alleen, omdat ik weinig tot geen begrip vond binnen de kerkgemeenschap en in mijn familie. Scheiden was 'not done' in hun ogen en als er het 'oordeel' is, is er geen ruimte voor verbinding, troost en mededogen naar een 'zondaar'.

Wim Jansen vertelde mij gelijk 2 zaken, die mij altijd zijn bijgebleven:

- je kunt niet echt scheiden, want je blijft altijd met elkaar verbonden,
- jullie komen ook weer bij elkaar!

Ik heb dat toen met een zeker cynisme en ongeloof aangehoord en terzijde geschoven.

In 1990 hebben we onze 1<sup>e</sup> reünie van de MULO gehouden, bijna een kwart eeuw nadat onze wegen uiteen gingen. De drijvende kracht achter deze reünie was de vrouw en de moeder van mijn drie kinderen. Drie jaar na onze scheiding was dit een reünie met gemengde gevoelens, vreugde om het weerzien met oudere klasgenoten, en tegelijkertijd de confrontatie met verloren gegane dromen en toekomstverwachtingen. Begin 2019 ontving ik opnieuw een uitnodiging voor een reünie. De derde in dit verband, want ca. 5 jaar daarvoor was er ook een reünie gehouden. Daaraan heb ik niet deelgenomen. Toen was het voor mij echt verleden tijd, of misschien toch nog te confronterend? De derde uitnodiging heb ik zonder aarzelen aangenomen en zelfs toegezegd om een bijdrage te leveren. Zo gezegd, zo gedaan. Ik heb een 'lezing' gehouden met als titel: *'Van Calvinist tot Holist'*. Een spannende gebeurtenis omdat ik in de loop van de dag merkte dat er nog een hoog calvinistisch gehalte aanwezig was onder de reünisten. Zelfs een prediker die een gebed uitsprak voor de lunch. In doodse stilte heb ik mijn lezing gedeeld, en iedereen na afloop een persoonlijke fotokaart geschonken. Een eigengemaakte natuurfoto op de voorkant. Op de achterkant mijn lievelingsgedicht 'Laatste sacrament' van Hein Stufkens, samen met de 7 leefregels van Franciscus van Assisi.

Enige tijd later kreeg ik van mijn 1<sup>e</sup> vrouw het verzoek om, naar aanleiding van mijn lezing, nog eens verder te praten en zo geschiedde. Omdat ik in die periode meerdere zaken aan het afronden was in mijn leven, was haar eerste vraag: 'Ben je bezig om afscheid te nemen'? Misschien is 'afscheid nemen' niet de juiste weergave en kies ik op dit moment meer voor: de balans opmaken. Het uitzuiveren van karma en alle oordelen over de ervaringen in mijn leven los te laten, inclusief de oordelen over mijn medemensen. Met dit proces ben ik wel intensief bezig, een dankbaar en vreugdevol proces. Ons samenzijn gaf ook ruimte aan haar gevecht met eros en Agape en haar verzoening met het verleden in 2012. Ze is toen letterlijk in de voetsporen getreden van de reis die haar moeder heeft gemaakt toen zij vier jaar oud was. Een 'dagje uit', zoals verteld ter geruststelling, werd een 'afwezigheid' van ruim 4 weken met ingrijpende consequenties voor zowel moeder als dochter. *Delen wordt helen in de ruimste zin!*

Het slotakkoord vond plaats in december 2020. Er was ruimte ontstaan om nog één belangrijke schaduwkant uit het verleden bespreekbaar te maken. Een schaduwkant die verborgen blijft in de gebeurtenis. Maar die bespreekbaarheid heeft wel de schaduwkant getransformeerd in licht. De woorden van Wim Jansen zijn uiteindelijk waar geworden! Wij zijn nooit gescheiden en zijn blijvend met elkaar verbonden, verbonden in Agape. Wij zijn gezegende mensen en op zielsniveau blijvend verbonden in Liefde. Op dat niveau zijn wij *verzoend* en zijn wij nooit in staat geweest om te scheiden. Wat op dat niveau, op zielsniveau, door de bron van Licht en Liefde is samengevoegd, kan de mens niet scheiden. Wat een bevrijding van een oud en ingeslepen dogma en tevens een helende herontdekking van een verborgen mystiek achter het dogma!

**Een bomenkaart van haar zijde bezegelt onze verzoening.**

*Een boom, en nog een boom, elk voor zichzelf, elk stram rechtop  
en de wind en de lucht die vertellen hoe zij elk apart staan.*

*Maar onder het dek van de aarde spreiden zij wijd hun wortels  
en in de onzichtbare diepte knopen zij wortels aaneen.*

**Zichtbaar en onzichtbaar verbonden.**

*Met harte - groet,  
Vrede en alle Goeds  
Johannes*

## Akaija – echo van Atlantis

*Zoomlezing door Wim Roskam en Marianne Agterdenbos op dinsdag 6 april 2021 van 19.30-22.00 uur.*

*Let op: voor deze zoomlezing is reserveren noodzakelijk!*



Toen Wim Roskam in 2002 door zijn kort daarvoor overleden vriendin Linda geïnspireerd werd om van gebogen ijzerdraad een vreemd bolvormig voorwerpje te creëren als symbool voor op een

schilderij, kon hij niet voorzien dat dit symbool enkele jaren later gelinkt kon worden aan 's werelds geheimzinnigste bouwwerken van de oudheid, zoals de Grote Piramide, de tempels van Angkor in Cambodja en de beelden van Paaseiland.

Enkele jaren later ontdekten hij en zijn nieuwe vriendin Marianne Agterdenbos – destijds Linda's therapeute – dat dit symbool in staat is om mensen

met straling-gerelateerde klachten te helen en ook deze klachten te voorkomen. Ze gingen het reproduceren en kregen toen ook de naam voor dit 'instrument': *Akaija*. Internet-onderzoek leverde als

resultaat op dat 'akaija' als woord gebruikt wordt op een klein eiland in de Stille Oceaan. Daar betekent het 'Wij Allemaal'.



In 2011 ontdekten Wim en Marianne 'bij toeval' dat dit eiland precies op één lijn ligt tussen Paaseiland en de tempels van Angkor. Dat kon geen toeval meer zijn en zo kwamen Wim en Marianne ertoe om deze oorden zelf te bezoeken, te praten met de mensen die er wonen in een poging te ontdekken waarom de Akaija door Linda op hun pad gebracht werd.

Bijzonder was dat ze zowel in Kaapverdië als op Paaseiland geconfronteerd werden met oeroude echo's uit Atlantis en Lemurië. Langzamerhand begon het ook steeds duidelijker te worden dat wat er in Atlantis is gebeurd, z'n echo's heeft in onze tijd. In Atlantis bleken Wim en Marianne een rol te spelen om te proberen het ergste te voorkomen.

Opnieuw zijn we in een doorgedraaide wereld beland, die onze hulp nodig heeft. Wat er in de komende tijd wel of niet gebeurt, is wellicht onvermijdelijk, maar we kunnen een verschil maken.

Kunnen we, willen we het Licht door dit alles heen zien en eraan vasthouden?

Kunnen we loslaten, wat de toekomst ook zal brengen, zelfs als hier een catastrofe zou plaatsvinden?

Kunnen we die vermijden?

Wat zijn de lessen die we uit het oude Atlantis kunnen leren?

Hoe kunnen we de energie van Atlantis gebruiken voor genezing?

Welke rol speelt de Akaija hierin?

Wat wil de Lichtwereld, via Linda en zo via Wim en Marianne aan de mensheid vertellen?

Inmiddels hebben vele tijdschriften in Europa hun artikelen hierover gepubliceerd en gaat het Akaija-symbool de hele wereld over.



Wim en Marianne zullen je met deze lezing meenemen in hun ontdekkingsreis die nog altijd doorgaat, waarbij de gedachte 'Wij allemaal zijn één in Licht en Liefde' centraal staat. Zelfs oude continenten zoals Atlantis en Lemurië spelen daarin een rol.

De website van Wim Roskam vindt u op [www.akaija.com/nl/](http://www.akaija.com/nl/).

Marianne Agterdenbos vindt u op haar webpagina's op [praktijkapeldoorn.nl/levenscoach/marianne-agterdenbos/](http://praktijkapeldoorn.nl/levenscoach/marianne-agterdenbos/) en op [www.marisun.nl](http://www.marisun.nl).

Omdat we nog niet bij elkaar mogen komen op onze vertrouwde plek, wordt dit een *zoom-lezing* via internet. De kosten van deelname zijn € 8,-. Als u mee wilt doen aan deze zoom-lezing dient u zich van te voren aan te melden en te betalen; dat kan uiterlijk op 5 april 2021 via deze webpagina: <https://innerlijk-besef.nl/wim-roskam-zoomlezing/> Op die pagina van deze lezing staat een weblink naar het reserveringssysteem. U komt dan op een nieuwe pagina terecht met een kalender. Bij 6 april staat ook de tijd: 19.30-22.00 uur.

Wanneer u op die tijd klikt (op de cijfers dus), opent er een aanmeldingsformulier dat u kunt invullen en verzenden. U kunt daar betalen via iDeal. U ontvangt daarna een bevestigingsmail.

## Massapsychologie en totalitair denken in de corona-crisis

*Zoomlezing door Mattias Desmet op dinsdag 20 april 2021 van 19.30-22.00 uur.*

***Let op: voor deze zoomlezing is reserveren noodzakelijk!***

Mattias Desmet, hoogleraar Klinische Psychologie aan de Universiteit van Gent, gaat uitleggen welke psychologische principes verklaren waarom het merendeel van de bevolking tijdens de corona

crisis opvallend gemakkelijk maatregelen accepteert die zo'n enorme inbreuk maken op ons levensgeluk, onze vrijheid en onze welvaart. Waarom is een boodschap die door de massa

gedragen wordt zo overtuigend, ook als de boodschap onvolledig of misschien wel niet correct is? Hoe ga je om met groepsdruk? Hoe blijf je wakker in een samenleving waarin nauwelijks nog ruimte is voor een andere visie?

De massapsychologische dynamiek die oprijst rond de reële kern van de corona-epidemie vertoont alle kenmerken van een psychologisch symptoom. Net zoals een individueel symptoom heeft het een signaalfunctie. Het verwijst naar een onderliggend maatschappelijk probleem met als voornaamste kenmerk een gebrek aan zingeving en de daaraan gekoppelde epidemische angst en depressie. Een maatschappelijk klimaat waarin onrust, angst en gebrek aan zingeving hoogtij vieren, is vatbaar voor massavorming. Alleen al in België worden 300 miljoen doses antidepressiva per jaar uitgeschreven. Men spreekt zelfs al van een burn-out epidemie. In zo'n sfeer is een bevolking buitengewoon gevoelig voor verhalen die de oorzaak van hun angst benoemen en op die manier een gemeenschappelijke vijand in het leven roepen – bijvoorbeeld het virus – die vervolgens 'vernietigd' moet worden.

De angst die voorheen onbestemd aanwezig was in de maatschappij, wordt nu ineens heel concreet zichtbaar waardoor het collectieve bewustzijn ook relatief eenvoudig wordt overgenomen door één dominant verhaal, in dit geval het verhaal van het virus. Blikvernauwing is dan één van de gevolgen. Bij massavorming zorgt de massale angst in een samenleving ervoor dat er een soort hypnose-achtige staat optreedt, waarin onderbewuste processen het brein nog meer overnemen dan normaal en dat vertroebelt onze ratio. Het dominante verhaal over het virus zuigt alle aandacht naar zich toe en het bewustzijnsveld vernauwt zich op één onderwerp en raakt het zicht op andere aspecten kwijt. Vergelijk het met een lichtcirkel van een lamp die je laat inkrimpen: alles wat niet in het licht valt, verdwijnt in de duisternis en daarmee uit beeld. Het risico is dat daarmee ook alternatieve visies en oplossingen niet langer worden gezien.

We mogen niet onderschatten waartoe dit in de toekomst kan leiden. Maatschappelijke systemen die naar het totalitaire toe denderen, doen dat

langs herkenbare wegen. Inzicht in de psychologische dynamiek rond de corona-epidemie helpt om inzicht te krijgen in wat er gaande is en hoe deze processen inwerken op zowel het collectief als op jou als individu. Vragen als 'Wie ben ik?' en 'Waarom besta ik?' zijn nu meer dan ooit van belang. Ze vormen ook de basis voor de opdracht waar we samen voor staan: Zin en verbondenheid vinden in het leven zonder dat we daar een oorlog met een virus voor nodig hebben. Waar zit er in ons westerse wereldbeeld een opening die uitzicht geeft op een zinvol bestaan als mens?

Mattias Desmet is professor klinische psychologie aan de Faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen van de Universiteit Gent. Daarnaast heeft hij een praktijk als psychoanalyticus. Hij is auteur van boeken als *"The pursuit of objectivity in psychology en Lacan's logic of subjectivity: A walk on the graph of desire."*



Hij is ook een van de stichters van het Single Case Archief. In 2018 ontving hij de *Evidence-based Psychoanalytic Case Study Prize* van de Association for Psychoanalytic Psychotherapy en in 2019 ontving hij de *Wim Trijsburg Price* van de Nederlandse Vereniging voor Psychotherapie.

Omdat we nog niet bij elkaar mogen komen op onze vertrouwde plek, wordt dit een *zoom-lezing* via internet. De kosten van deelname zijn € 8,-. Als u mee wilt doen aan deze zoom-lezing dient u zich van te voren aan te melden en te betalen; dat kan uiterlijk op 5 april 2021 via deze webpagina: <https://innerlijk-besef.nl/massapsychologie-en-talitaal-denken-in-de-corona-crisis/>.

Op die pagina van deze lezing staat een weblink naar het reserveringssysteem. U komt dan op een nieuwe pagina terecht met een kalender. Bij 6 april staat ook de tijd: 19.30-22.00 uur.

Wanneer u op die tijd klikt (op de cijfers dus), opent er een aanmeldingsformulier dat u kunt invullen en verzenden. U kunt daar betalen via iDeal. U ontvangt daarna een bevestigingsmail.

## Ons innerlijk anker in tijden van onzekerheid, stress of verlies

*Verslag van de lezing door Michiel Koperdraat op dinsdag 2 maart 2021 via Zoom.*

Vanavond gaan we het hebben over je innerlijk anker. Het proces over hoe je autonoom kan blijven qua gedachten, gevoel en handelingen in een situatie waarbij je van je stuk wordt gebracht. Hiervoor kunnen vele oorzaken zijn. Het kan zijn dat je gestrest bent door een voorval, wrevel, boosheid of ergernissen hebt. Of je gaat door een periode van rouw. Er zijn meerdere triggers waardoor we los kunnen raken van ons innerlijk anker. Het

begrip anker zegt het al: een anker maakt dat je niet wegdrijft. Een innerlijk anker maakt dat je niet wegdrijft van wie je bent. Dit is geen controlerend mechanisme, het is niet zo dat je controle probeert te krijgen over je leven, het is eerder zo dat je de mogelijkheid terug krijgt van dat je kunt waarmaken wat je werkelijk weet en wie je werkelijk bent. De vijf W's: Waarmaken Wat We Werkelijk Weten

en Weten Wie je Werkelijk bent. Dat geeft vanZelf al een zekere stevigheid en gecentreerdheid. Het werkt natuurlijk het meest prettig als je dicht bij jezelf blijft voordat je een bepaalde actie gaat ondernemen. Je hoeft dan niet onzeker of zenuwachtig te zijn, maar je vertrouwt op je innerlijke kracht. Dit kan lastig zijn omdat we dat nooit geleerd hebben. In de opvoeding zijn er nooit momenten geweest waarbij je als klein kind een voorbeeld kreeg over hoe je je autonomie kunt behouden en ouders gaven waarschijnlijk ook weinig ruimte aan het opgroeiende kind om zijn eigen autonomie te ontwikkelen. Ouders zijn vaak directief, meestal goedbedoeld, maar kinderen raken dan min of meer los van hun innerlijk anker. Ieder kind heeft intrinsiek een innerlijk ankerpunt; toen je klein was, deed je vanuit jezelf dingen waarvan je wist dat het goed voelde of je vond het gewoon leuk om te doen. Een gevoel van autonomie. Een gevoel dat je op een ontdekkingsreis bent. Daar is natuurlijk helemaal niets mis mee, totdat er op een gegeven moment door je ouders wordt verteld dat zoiets niet kan, niet mag, dat mensen dat niet doen. Op een gegeven moment gaat het kind naar school en wordt het gestructureerd handelen meer 'dwingend' en bepalend voor jouw gedrag. In het vervolgonderwijs gaat er nog weer een schepje bovenop, je moet de lessen volgen, je moet een diploma halen en je wordt min of meer in een keurslijf gedwongen van de oppassende burger, wat naadloos past in de opbouw van onze samenleving. In de groei naar volwassenheid is er de tendens om je weg te houden van je innerlijk anker. Maar je innerlijk anker is aangeboren, het is een deel van jou. Het is niet alleen intelligentie, maar ook je gevoelskracht, je innerlijk kompas, je talenten die je eigenlijk automatisch al een bepaalde richting op sturen. De aangeboren (geïndividueerde) essentie van het individu is een van de belangrijke aspecten van de leer waarop ik mij baseer, die een soort handleiding biedt naar het innerlijk anker en innerlijke bevrijding. Op mijn website [www.zelfkennis.nu](http://www.zelfkennis.nu) wordt dit verder duidelijk gemaakt. Deze praktische filosofie baseert zich o.m. op twee Russische filosofen, Gurdjieff en Ouspensky, die dit gedachtengoed in het westen hebben geïntroduceerd. Daarnaast richt ik mij in mijn werk op de wijsheid die in de Vedische filosofie (al honderden eeuwen ouder) is vastgelegd. Deze twee tradities geven een perfect beeld, een mindmap, van waartoe de menselijke geest in staat is. Daarnaast laten ze zien waar dit vermogen tot behoud van het innerlijk anker mank kan gaan. Niet zozeer dat er met de psyche van de mens iets misgaat – dit wordt ook besproken, want het kan het resultaat zijn van een matige opvoeding en een nog bepalender matig onderwijs – maar de Ware essentie van de mens wordt in deze twee tradities beschreven. Beide filosofieën hebben een soort overzicht van de geest samengesteld en als je ze naast elkaar legt, geven ze welhaast een volledig beeld.

Wat is de geïndividueerde essentie? Geïndividueerde essentie is wat elk mens tot individu maakt, dit zijn in feite alle basiskennmerken, denk aan geslacht, geaardheden, talenten en tevens alle begrenzings daarvan. Het is zinvol om dat binnenin jezelf te (onder)zoeken. Je talenten geven al je potenties en mogelijkheden weer. Je begrenzings geven aan waartoe je al dan niet in staat bent te manifesteren in je leven. Ik kan bijvoorbeeld op mijn 10e ontdekken dat ik heel goed kan voetballen, maar op een bepaald moment kom ik erachter dat ik toch geen profvoetballer kan worden. Ik loop tegen mijn eigen begrenzings aan. Als je tegen begrenzings aanloopt en dit niet kan accepteren, zou dit kunnen ontaarden in psychische problemen. Oude trauma's, uit je vroege jeugd, je geboorte of zelfs ook verder terug in de tijd, bijvoorbeeld in de familiegeschiedenis, kunnen hierbij een rol spelen.

Als je nu in een situatie verzeild raakt waarbij ernstig onheil plaats vindt, word je van je stuk gebracht, je wordt overvallen door verdriet, woede, pijn, onzekerheid, en dan komt het eropaan dat je leert hiermee om te gaan. Er bestaan natuurlijk veel therapieën, dit zijn vaak strategieën, ofwel een soort matrijs waarmee geprobeerd wordt naar je comfortzone terug te keren en daar je kracht weer te vinden. Mijn filosofie bestaat hieruit dat in feite ieder mens in staat is zijn eigen levenscoach te worden. Je hebt eigenlijk geen therapeut nodig of een extern systeem, maar wel een handleiding. Handvatten waarbij je beoogt op eigen kracht empathisch aan de slag te kunnen op elk moment van de dag. In feite ben je dan 24/7 je eigen therapeut, en dat voelt best goed, want elke stap die je neemt bekrachtigt de volgende: oefening baart kunst, ook hier, en langzamerhand kom je weer terug bij het uitgangspunt van waar jij in essentie voor staat. Misschien heb je een boek gelezen of je hoort iets tijdens een lezing, of je doet zelf een belangrijke ontdekking, dan wordt dit tot een soort van commitment waarbij je in je alledaagse leven aan de slag gaat. Praktische filosofie: in de praktijk brengen wat je hebt geleerd. Datgene waar je mee bezig bent, doe dat met alle aandacht. Het kan ook zijn dat, van wat jij in essentie hebt meegekregen voor mogelijkheden en talenten voor dit leven, dat helemaal niet aanwezig was in je familie. Ik haal vaak het voorbeeld van mijn vader aan. Hij wilde heel graag naar de kunstacademie, maar werd teruggefloten door zijn vader, die slager was, met de mededeling dat hij daar toch helemaal niets mee kon verdienen, dat hij niets kon met zo'n artiestenleven, dat hij daarmee geen gezin kon onderhouden, kortom, een botte afwijzing. Mijn vader was wel zo eigenwijs om het toch te gaan doen, met als gevolg dat hij een volkomen ander leven heeft geleid dan de rest van zijn familie en door zijn keuze kwam hij helemaal tot bloei. Dus naast het feit dat je je innerlijk anker hebt ontdekt, ontdek je ook al je mogelijkheden om te groeien en te bloeien. Tot bloei komen en jezelf vrij kunnen ontplooiën, is m.i.

de zin van het leven en de beste weg tot zelfrealisatie en het vinden en beleven van geluk. Als je je conformeert aan het heersende tijdsbeeld valt er een deel van je leven stil, je krijgt verplichtingen, je gaat gebukt onder een hypotheek, en je raakt steeds verder verwijderd van wat er voor jou in het leven voor kansen en mogelijkheden zijn. Maar, een talent gaat nooit verloren. Een talent zal altijd aan je jasje blijven trekken. Er zijn genoeg mensen die stoppen met werken en na hun 60e pas ontdekken dat er dingen zijn die ze nog heel graag willen doen.

*N.a.v. vragen:*

Heeft non-dualiteit overeenkomsten met vertrouwen op je innerlijk anker? Non-dualiteit wordt ook door Gurdjieff gepropageerd. Er zijn overeenkomsten tussen het eenheidsbewustzijn en mindfulness. Eenheidsbewustzijn als basis van zelfkennis. Het proberen de eenheid te vinden in de myriaden vormen van verscheidenheid, of de bestendigheid te vinden achter alle veranderingen, zijn mooie en uitdagende opgaven. Het uiteindelijke zoeken naar eenheid binnen in jezelf leidt naar het vinden van je innerlijk anker. Je onderzoekt hoe jijzelf in elkaar zit, hoe je geest werkt: waar en op welk moment laat je geest jou in de steek, waar laat je dus jezelf in de steek? Uiteindelijk vind je de verbindende factoren en kom je weer een grote stap verder in het proces van zelfkennis. Een mooie manier om non dualiteit te ervaren is het kijken naar een bloem, met al je zintuigen zonder oordeel of classificatie, zie, proef en adem de bloem, op een gegeven moment wordt jij de bloem en is er eenheid; of de bloem wordt jou, het is maar hoe je het bekijkt. Zo kan je ook verdwijnen in een muziekstuk, dualiteit houdt op te bestaan en jij 'wordt' die muziek.

De stilte in jezelf is als een soort leeg canvas, er kunnen in stilte allerlei zaken opborrelen die misschien al jaren heel subtiel om jouw aandacht vragen, en dan heb je de kans om te gaan herwaarderen: wat is er echt belangrijk, wat moet ik nu gaan aanpakken; sommige zaken hebben zich in de loop der tijd als het ware zelf al opgelost. Ordenen en classificeren is dan de taak van het verstand, de Rede. Alleen, het verstand met zijn vele paden van beredenering, gedraagt zich vaak als een ongetrainde hond die jou meesleurt, die jou uitlaat i.p.v. jij hem. Jouw geest heeft dus 'puppy-training' nodig en moet er structuur aan geven en zo je functionele verstand laten doen waar het voor bedoeld is: ordenen, classificeren en een bijdrage leveren aan je onderscheidingsvermogen: wat is er nu echt belangrijk voor mij?. Het gaat tenslotte om een evenwicht tussen hoofd en hart, tussen rede en gevoel. 'Het Rede spreekt wijs tot het hart, en het Hart spreekt wijs tot het rede'. De weg van het zuiveren van Hoofd, Hart & Handen. Hier past ook mooi het beeld van de koets met de paarden, de koetsier op de bok en de passagier in de koets. Een metafoer van hoe jij je door het leven beweegt.

Dit wordt mooi uitgelegd in de vorm van een fictief interview met Gurdjieff op de website [www.zelfkennis.nu](http://www.zelfkennis.nu).

Je essentie is iets anders dan je persoonlijkheid. En 'ego' is een container-begrip, daar kun je van alle onder bedenken, iedereen heeft er een ander beeld van. We zullen dat moeten definiëren. Het is ons zelfbeeld, je totaal van identificaties waarin je bent gaan geloven. Je persoonlijkheid is iets anders en begint zich zo'n beetje vanaf het 4e jaar te ontwikkelen, via taal, sociale vaardigheden en interacties en bestaat uit alles wat je heb aangeleerd. Je geïndividueerde aangeboren essentie, bevat verschillende aspecten en karaktereigenschappen en al je talenten en begrenzingservan. Deze uit zich door bijvoorbeeld gehechtheid aan bepaalde mensen, je voorkeuren, zelfs aan bezittingen. Als je zou opgroeien in een ander land, in een andere cultuur, dan zou je persoonlijkheid zich ook heel anders ontwikkeld hebben. In feite is je persoonlijkheid een soort masker naar de buitenwereld (persona = masker), op gebouwd uit alles wat je hebt aangeleerd en waarmee je je uitdrukt in de (sociale) wereld.

Alles draait om de basale behoeften van de mens: liefde, vriendschap, respect en veiligheid (= geweldloosheid). Natuurlijke hechting is van groot belang. Als mens hecht je je aan je kind, je partner, je familie. Je kunt je ook hechten aan materiele zaken, dit zijn in feite onnatuurlijke hechtingen. Iemand kan zich hechten aan zijn auto... het is natuurlijk gewoon een stuk blik, maar een mooie auto is voor jou een teken van succes en wordt zo toe een identificatie, een stukje ego.

Er kunnen zich situaties in het leven voordoen die een dilemma vormen. Laat dan je geweten spreken, daar kun je op vertrouwen, het geweten liegt nooit. Je kunt bijvoorbeeld groot onrecht ervaren in situaties. Je werkt ernaar toe om eerst alles te begrijpen en de situatie te aanvaarden. Je komt eerst tot een *acceptatie* met je verstand, je hoofd. Dat is de eerste 'laag' in het vinden van een werkelijk innerlijk anker. Je komt tot snappen wat er aan de hand is. Vervolgens werk je toe naar gevoelsmatige *aanvaarding*, die van het hart, de tweede laag. Het hart 'snapt' niet, maar kan wel gevoelsmatig begrijpen. Dus *accepteren* wordt dan *aanvaarden*. Mogelijk zul je eerst veel moeten voelen/huilen/ontladen om tot aanvaarding van onrecht te komen. Probeer zover te gaan in het proces dat je de strijd kunt opgeven, dat je je kunt *overgeven* en er volkomen berusting ontstaat. *Overgave* is de derde laag. Op de website [www.zelfkennis.nu](http://www.zelfkennis.nu) is dit te vinden onder het kopje "Lees meer" > "Ik geef het op". Je zit als het ware, virtueel, op je knieën met je neus op de grond en heft je handen in een gevende houding op. Opgeven van dingen in jezelf is opdragen van dingen aan het Zelf. Je draagt de situatie en alle dingen erin op aan jou-Zelf. Al die 'dingen' zijn namelijk ook het Zelf en dus niet van jou als persoon. Als dit is eenmaal verinnerlijkt, kan er plotseling een

omslag komen. Dan breekt er mogelijk iets open en voel je een soort onverschrokkenheid in je opkomen waardoor je volledig in je kracht komt te staan, zoals dat tegenwoordig heet. Vanuit die innerlijke kracht die is opgekomen, kun je nu gaan handelen en nog slechts (ego-loos) doen wat nodig is. Acceptatie. Overgave. Onverschrokkenheid. Zo leef je naar je innerlijk anker. En bedenk: "Een gebalde hand kan niets ontvangen."

Een ander advies geven, zeker ongevraagd advies, haalt je van je anker. Je moet de ander in zijn waarde laten, de ander is autonoom. Dus: geen ongevraagd advies, ieder mens scheidt zijn eigen karma. Je mag wel empathisch zijn maar niet je mening opdringen. Je weet ook nooit exact wat er zich heeft afgespeeld en waarom iemand voor bepaalde uitdagingen staat. Wel van toepassing is: "Delen is Helen". Hierbij past mooi de volgende stelling:

- Denk wat je weet (= disciplinair denken naar opgedane Kennis)
- Zeg wat je denkt (= zuiverheid van spreken n.a.v. zuiver denken)
- Doe wat je zegt (= zuiver handelen, betrouwbaar zijn)
- Weet wat je doet (= bewust aanwezig zijn in de handeling). Dat laatste wordt *handelen in zelfherinnering* genoemd.

Michiel geeft ons een oefening in Zelfherinnering. Dit kun je doen op elk moment van de dag, na elke actie, als een moment om je zintuigen te resetten en te komen tot innerlijk voelende waarneming. Zorg dat je gemakkelijk zit, zet je mobiel uit.

- Ga ontspannen zitten.
- Zet je voeten naast elkaar op de grond.
- Voel hoe je op je stoel zit, voel het lichaam als totaal
- Richt je aandacht op het zien.
- Kijk naar één punt.
- Je ziet ook de periferie, een 'brede' blik.

## Parel

*Handel zonder te handelen,  
streef naar niet-streven,  
proef het smakeloze,  
bekijk het kleine als belangrijk,  
maak veel van weinig,  
beantwoord vijandigheid met rechtschapenheid,  
houd rekening met het moeilijke  
als het nog gemakkelijk is,  
verricht het grootse  
zolang het nog nietig is.*

*Lao Tzu (6e eeuw voor Chr.)*

- Zie slechts vormen en de kleuren zonder betekenis.
- Proef je smaak.
- Ervaar de geur in de kamer.
- Richt je aandacht op het luisteren.
- Hoor de geluiden dichtbij en verder weg.
- Hoor slechts klanken, hecht er geen betekenis aan. Het is alleen Waarnemen.
- Wees neutraal in die waarneming.
- Laat alles los, er is geen oordeel.
- Je ervaart nu een onmetelijke stilte en ruimte.
- Die stilte is er altijd.
- Die stilte is de ruimte waarin alles opkomt en verdwijnt.
- Zelfherinnering: je bent gewaar van de situatie waarin je verkeert, in een voelende waarneming van jouzelf. Het waarnemen naar buiten én naar binnen integreert..
- Je ervaart nu de neutrale waarnemer in een non-duale toestand.

Deze staat is de natuurlijke staat van de bewuste menselijke geest. Deze oefening kun je doen als je er behoefte aan hebt, zo vaak je wilt. Kost maar twee minuutjes. De stille innerlijke rust neem je mee in je volgende activiteit die je dus 'schoon' begint. Overdag, tijdens alles wat je doet, is de stilte er wel, maar je bent te druk bezig om dit te beseffen. Je aandacht is te verstrooid. Door deze oefening in zelfherinnering kunnen er vragen opborrelen, soms existentiële vragen. Je kunt hiermee aan de slag gaan, op jouw tijd en jouw moment.

Michiel heeft een wekelijkse studiegroep in de buurt van Assen waar geïnteresseerden in deze praktische filosofie aan kunnen meedoen. Je kunt je hiervoor opgeven bij Michiel (of bij Innerlijk Beseff). Zie ook de website van Michiel Koperdraat: [www.zelfkennis.nu](http://www.zelfkennis.nu)

*Mayke (en Michiel)*

## Onze website

U heeft u het vast al gezien: we hebben een nieuwe website. <https://innerlijk-besef.nl>. Deze is sinds 11 februari online en we zijn benieuwd of u ideeën heeft om de site verder te verbeteren of te verfriaaien. Laat u ons dat dan even weten via het contactformulier dat u onderaan elke pagina van de nieuwe website kunt vinden.

## Onze volgende lezingen

We weten nu nog niet wanneer we weer bij elkaar kunnen komen voor lezingen. Zolang dat niet kan of mag, hopen we elkaar virtueel te kunnen ontmoeten via internet d.m.v. zoom-lezingen  
Zodra we weer een activiteit hebben gepland, vermelden we dat in onze Nieuwsbrieven, op onze website en op onze facebookpagina.

## Ons programma via Zoom:

Avondlezingen: 19:30 – 22.00 uur.

Datum	Spreker	Thema
6 april	Wim Roskam en Marianne Agterdenbos	Akaija – echo van Atlantis.
20 april	Mattias Desmet	Massapsychologie en totalitair denken in de corona-crisis.
<b>Info:</b>	tel. 0592-656610	
<b>Website:</b>	<a href="https://innerlijk-besef.nl">https://innerlijk-besef.nl</a> .	<b>E-mail:</b> Via het contactformulier op de website.