



Nieuwsbrief nr. 2, februari 2020

Mijmeringen bij 'Het onze Vader'

Mijn creatieve geest houdt van de natuur en wordt dan vaak wakker. Zoals ook op een regenachtige 2^e dinsdag in januari 2015. Op de overdekte ijsbaan in Groningen schaatste ik mijn rondjes en ontstond mijn mijmering over "Het onze Vader".

Het onze Vader

Onze Vader, die in de hemelen zijt

Onze vader/moeder die kosmisch bewustzijn is, de oorsprong van mijn bestaan, want in onze vader en moeder ben ik in de moederschoot geweest. Een metafoor voor mijn essentie en mijn 'Thuis'.

Uw naam worde geheiligd

'*Je suis Charlie*' is een naam, waarmee miljoenen mensen zich hebben geïdentificeerd, maar wie identificeert zich met Uw naam? Uw naam wordt respectloos in woord en beeld misbruikt, bespot en ontheiligd. Uw Zijn van Licht en Liefde is met geen naam te identificeren en in geen beeld te vangen. Aan ons de uitdaging die naam te heiligen, te helen, te eren en liefde en licht manifest te maken voor onszelf en voor onze medemens.

Uw Koninkrijk kome

Aardse koninkrijken komen op, stralen op de toppen van macht, maar gaan roemloos ten onder aan machtsmisbruik, corruptie, onrechtvaardigheid en oorlogen!

Het '*Koninkrijk van Licht en Liefde*' kent geen begin en geen einde, is in ons en buiten ons en zal manifest worden in '*oneindig bewust Zijn*'. Het komt wanneer de duizend sluiers tussen onze naam en Zijn naam verdwijnen door onze transformatie van donker naar licht, van dualiteit naar heelheid/eenheid (*non-dualiteit*). Want tussen Zijn naam en onze naam zijn geen sluiers, enkel licht en liefde!

Uw wil geschiede, gelijk in de hemel alsook op de aarde

'Ik wil' is een kreet die ik veel hoor uiten door jong en oud. Een kreet, gevoed door willen hebben, willen bezitten. Op vele terreinen in onze maatschappij is dit de norm. Egoïsme in pure materiële zin! Maar 'Uw wil' refereert aan een staat van 'Zijn' en niet aan een staat van 'hebben'. Een staat van 'Zijn', leven in het hier en nu en gericht op liefde en mededogen. Een natuurlijke staat, die in de spirituele wereld de norm is, vanzelfsprekend zoals een rivier vanzelfsprekend en uit vrije wil stroomt vanuit zijn oorsprong en opgaat in zeeën en oceanen van oneindig bewust Zijn. Het is de ultieme uitdaging om onze wil te laten samen stromen met 'Uw wil'!

Geef ons heden ons dagelijks brood

Iets geven is zonder tegenprestatie, je kunt iets ontvangen om niet. Moeder aarde geeft alles wat wij nodig hebben en ze geeft het NU, ze geeft het aan al wat leeft en al wat is. Jezus maakt dat zichtbaar in de mythe van '*de wonderbare spijziging*'. (Mattheus 15:29-39). Ik ben geen theoloog, maar Jezus laat een aantal '*waarden en normen*' zien die wij in het rijke westen zijn kwijtgeraakt. **Omzien naar elkaar**, de gezonde mensen namen de lammeren, de kreupelen, de blinden en de stommen mee! **Wie nemen wij mee?** De rugzakkindjes, de verslaafden, de slapelozen, de vermoeiden (*onze burn-out generatie*) en de ongelukkigen, hunkerend naar een zelfgekozen levenseinde! Als Jezus zich '**bewust is**' van deze grote groep mensen, wordt hij geraakt door een prachtige emotie: '**Hij wordt door ontferming bewogen' en gaat over tot actie!** Ontferming, een prachtig woord en vrijwel onbekend bij de huidige generaties. Een woord waarin je licht en liefde proeft, **mededogen**. Werkelijk zien met-de-ogen! Hij ziet dat ze kunnen bezwijken, als ze na drie dagen huiswaarts moeten keren zonder eten. En in **vertrouwen** deelt hij wat er is,

meer dan genoeg voor iedereen! Tussen dankbaarheid en liefde is er vertrouwen. Wij kunnen het wonder opnieuw laten gebeuren, miljoenen wachten op mijn en onze ontferming, op mijn en ons moment om in beweging te komen!

En vergeef ons onze schulden, gelijk ook wij vergeven onze schuldenaren

Vergeven is in essentie het loslaten van je teleurgestelde verwachtingen, of met andere woorden: **'het loslaten van al je hoop op een beter verleden'**. Deze wijsheid staat in het prachtige boekje van Willem Glaudemans: *'Reis van de Ziel'*. Zijn woorden raakten mij omdat ze zo waar en herkenbaar zijn, want ik word persoonlijk aangesproken. Ik ben persoonlijk verantwoordelijk voor vergeving aan mijzelf, mijzelf ver-onschuldigen, letterlijk de schuld ervan af halen, mijn verwijten terug nemen. Vergeven is ont-schuldigen! Ik citeer: *'Een snelle manier om dit te bereiken is door in te zien dat je alleen op een hoger niveau kunt vergeven dan waar de pijn is geleden. Anders gezegd: ons ego draagt de pijn en kan niet vergeven. Wij kunnen dat wel als we dit hogere niveau van wie we werkelijk zijn, onze eigen diepste on-schuld, erbij kunnen betrekken. Je kunt ook zeggen: als we dit hele verhaal naar onze ziel brengen. Voor onze ziel is er geen beschuldiging, geen haat of verwijt. Dan kunnen we ervaren dat, als we de onschuld van de ander weer zien, we ook onze eigen onschuld terug vinden. Dat is de bevrijding van vergeving!'* Dank je wel Willem Glaudemans, voor deze wijze en vertroostende woorden van licht en liefde.

En leid ons niet in verzoeking, maar verlos ons van de boze, het kwade

Als mens in de materie zijn wij gevoelig voor verleidingen, verzoeking en zoals een ouder woord weer-geeft: **bekoringen**. Dat woord heeft iets lieflijks, als ik daar aan toe geef dan kom ik toch niet in de proble-men. En dat is nu juist het raffinement van ons ego gericht denken en handelen. De appel blijft be-koorlijk, maar vroeg of laat kom ik in de problemen, lijd ik pijn en doe ik anderen pijn. De paradox van een mens op aarde! Ik paraphraseer op de woorden van W. Barnard, zoals geschreven in lied 172 vers 4.

*Een mens te zijn op moeder aarde nu
is leven uit bezieling
van onveranderlijk en oneindig bewust Zijn,
dat Licht en Liefde scheidt
van omzien naar al wat leeft en al wat is.
Dat is de uitdaging waarvoor wij staan,
die weg mogen wij in vertrouwen gaan!
Dat is de weg van dualiteit naar non-dualiteit,
van donker naar licht,
dat is leven in Uw aangezicht!*

Want van U is het Koninkrijk, de kracht en de heerlijkheid

Alles wat ik nodig heb om deze uitdaging aan te gaan, is in mij aanwezig! Ik ben Johannes, ik ben Liefde en zo leef ik met vallen en opstaan en kom ik **'Thuis'**!

Amen

Dit is mijn waarheid op dit moment, morgen weet ik meer en is het anders! Heerlijk!

Vrede en alle Goeds

Met hartegroet, Johannes

Parel

Zodra je je realiseert dat jij verantwoordelijk bent voor de vreugde en het verdriet,
de angst en de overgave, de liefde en de woede in je leven,
is dat het begin van dichtbij jezelf komen.

Jij alleen kunt je eigen leven leven,
jij alleen kunt daarbij groeien in liefde en bewustzijn
en daarin ervaren dat het leven je precies datgene geeft waar je om vraagt.

Erica Rijnsburger

Boekenmarkt

De boekenmarkt die we tijdens de lezing op 7 januari jl. hebben gehouden, heeft € 117,- opgebracht. Onze penningmeester heeft dit bedrag overgemaakt naar Stichting Lindenhof. Tijdens de lezing door Bert Janssen op zondag 16 februari is er weer een boekenmarkt.

Bewustzijnsleer en het Super Ego

Lezing door *Erica Rijnsburger* op *dinsdag 4 februari 2020* in zaal *Hingstman te Zeijen*.

Elk pad voor persoonlijke ontwikkeling, of dat nu via filosofie, psychologie, ethiek, religie of yoga loopt, leert ons als mensen te dealen met twee thema's:

- Hoe kan ik rusten in 'zijn'
- Hoe ga ik om met de stemmen (Inner Critic, Superego) die me bij dat 'zijn' vandaan houden.

De Bewustzijnsleer is gestoeld op non-dualiteit, voortkomend uit de traditie van de advaita vedanta en Dzochgen traditie. Deze is gebaseerd op mededogen, inspiratie en wijsheid. Waar veel stromingen beginnen met 'sleutelen aan de persoonlijkheid', gaat dit pad over het inzicht 'je bent er al'. Alles is er al. Dat maakt een grote acceptatie mogelijk van wat is, inclusief onze eigen reacties op de mensen en de gebeurtenissen om ons heen. Die acceptatie maakt dat er meer ruimte ontstaat om bepaalde stressmatige reacties in lichaam en geest heen. In die ruimte is zoveel meer te voelen dan waar we doorgaans bewust van zijn.



We zijn veel meer dan de neerslag van onze persoonlijke geschiedenis. In essentie zijn we puur Gewaarzijn. Jezelf verankerd kunnen houden in dit Gewaarzijn is voor veel mensen een nieuwe ervaring. Vanuit deze verankering hoeft de ander niets anders te doen dan wat hij doet

en datzelfde geldt voor jou. We zijn als het ware de oceaan zelf die ruimte geeft aan alle golven en die alle golven naar de kust brengt. Of we zijn het computerscherm waarop alle mails verschijnen. Geen enkele mail tast het scherm aan. Tegelijkertijd

heeft het scherm de mails nodig om zich van zijn eigen bestaan bewust te worden. De mail bestaat niet zonder het scherm en vice versa.

Dit betekent niet dat we niet iets van de gebeurtenissen om ons heen kunnen vinden of dat we er geen blijde dan wel verdrietige gevoelens over kunnen hebben. Van de ene golf of mail raken we geïnspireerd; de ander kan ons pijn doen. Bewustzijnsontwikkeling betekent dat we meer ruimte laten in een situatie door iets in onszelf los te laten of op te schorten. Dan ontstaat er een stille ruimte van ontvankelijkheid waarin als vanzelf een handeling opkomt, of niet. Dit betekent o.a. dat we binnen de Bewustzijnsleer 'werken' aan containment: kunnen we dat wat er gebeurt in eerste instantie containen in onszelf. En als dat niet lukt, kunnen we dan dat containen...?

Dit pad brengt ons uiteindelijk bij onze eigen essentie. Een essentie van waaruit transpersoonlijke kwaliteiten als Liefde, Compassie, Daadkracht, Creativiteit vrijelijk kunnen stromen. Gezonde zelfliefde (als tegenhanger van een kritische houding) en self-care (het op een goede manier zorgen voor onze basale egofuncties) horen daarbij.

Hiermee wordt Bewustzijnsontwikkeling een uitnodiging om thuis te komen bij jezelf, ongeacht wat dat zelf is, om van daaruit je eigen leven vorm en inhoud te geven.

Tijdens de lezing zal Erica Rijnsburger ons meenemen in een aantal uitgangspunten van deze ontwikkelingsweg en in hoe ons Superego functioneert.

De website van Erica is: www.elenchis.nl.

Het Ordenend Principe - Niets Gebeurt per Toeval

Lezing door *Bert Janssen* op *zondag 16 februari 2020* in zaal *Hingstman te Zeijen*.

Na een sabbatical waarin ik geen lezingen heb gegeven en de tijd heb genomen mijn nieuwste boek "*Het Ordenend Principe – Niets Gebeurt per Toeval*" te schrijven, is nu het moment gekomen om, met dit boek in de hand, de draad weer op te pakken.

Het boek, en daarmee ook mijn lezing, beschrijft een 'Ordenend Principe' dat bepalend is voor alles wat met ons en om ons heen gebeurt en dat niet wordt beperkt door tijd en ruimte, waardoor de werking ervan vaak wordt ervaren als curieuze toevalligheden, synchroniciteiten en zelfs als pure wonderen.

We kunnen dit 'Ordenend Principe' voor ons laten werken. Tijd, ruimte en plaats zijn hierbij niet relevant. Ons geheugen kan actief voorwaarts in de tijd werken (precognitie, premonitie, remote vie-

wing, etc.) en onze invloed achterwaarts. We kunnen zelfs het verleden veranderen.

Het is een intens meeslepend en vaak ook verbijsterend verhaal.

- Over synchroniciteiten en bijzondere ontmoetingen.
- Over leylijnen en vormen in het landschap.
- Over Stonehenge, Avebury en Silbury Hill.
- Over tijd, ruimte en acausaliteit.
- Over Carl Gustav Jung en zijn mandala's.
- En vooral over geometrie en de menselijke geest.
- Over subliminale boodschappen en onbewuste beslissingen.

Een verhaal over wat de kern is waardoor vele wonderbaarlijke zaken gebeuren.

Een verhaal dat nog dagen, zo niet weken, zal nagalmen.



Bert Janssen is bekroond auteur, avonturier en flamboyant verhalenverteller. Lang geleden is hij binnengestapt in de mysterieuze wereld van de kwantumfysica, Gotische kathedralen, graancirkels, Inka sjamanisme, Carl Gustav Jung, oude krachtplaatsen, etc..

Wanneer: Zondag 16 februari 2020
Waar: Zalencentrum Hingstman te Zeijen.
Hoe laat: 14:00 tot 17:00 uur. Inloop vanaf 13:15 uur
Entree: € 10,- per persoon, donateurs Innerlijk Besef € 8,-; jongeren tot 22 jaar € 6,-.
Deze prijzen zijn inclusief 1 consumptie.

In een wervelend en sprankelend optreden – gevuld met een lach, een traan, drama en dreunend dynamiet – maakt hij je deelgenoot van verbaazingwekkende zaken, messcherpe to-the-point analyses en reikt hij je handvaten aan waar je wat mee kunt.

Bert Janssen keert je binnenstebuiten en ondersteboven, maar zodra de orkaan is gaan liggen en het stof neergedwarreld, zul je je niet alleen herboren voelen, maar het ook zijn.

Aanmelding vooraf voor deze lezing is niet nodig en ook niet mogelijk

De Vierde Weg en de mogelijke evolutie van de mens

Verslag van de lezing door Michiel Koperdraat op dinsdag 7 januari 2020 in zaal Hingstman te Zeijen

Gurdjieffs verhaal over 'De Koets' was voor mij het begin van het besef van wat De Vierde Weg inhoudt", aldus Michiel. Het verhaal over 'De Koets' staat uitgebreid verteld op zijn website.

Heel in het kort: de koets is je lichaam, de paarden zijn het gevoel, de koetsier is de rede, de passagier (de waarnemer) is de opdrachtgever voor de reis. Gurdjieff en Ouspensky ontwikkelden De Vierde Weg en Ouspensky heeft deze methode geïntroduceerd en toegankelijk gemaakt in West-Europa.

Waarom heet deze filosofie 'De Vierde Weg'?

Er zijn in feite drie aloude hoofdwegen te noemen, de weg van *Lichaam en Beheersing*, de weg van *Gevoel en Toewijding*, en de weg van *Rede en Begrip*. Dit heeft te maken met hoe de menselijke geest in elkaar zit. Het **bewegingscentrum**, de lichamelijke sensatie van het kunnen bewegen, actief zijn en 'doen'. Het **bewegingscentrum** is op te splitsen in een bewust en een instinctief (autonoom) deel van de geest, want de ademhaling, hartslag, bloeddruk, spijsvertering gaan gewoon door zonder dat we er maar over hoeven na te denken.

We weten dat we als mens veel kunnen voelen: het gevoel van dingen aanraken en ook de gevoelens die in ons opkomen als reactie op wat anderen zeggen of doen. Daardoor voelen we ons fijn, opgewekt; soms gekwetst of down, dit zelt in ons **gevoelcentrum**.

Je innerlijk kenmerkt zich verder door een 'denkertje': je neemt waar, analyseert, classificeert, beoordeelt, beredeneert, combineert enz.: **het redelijk centrum**. De Westerse maatschappij draait hier heel sterk om.

Er zijn vele stromingen om tot wijsheid te komen. Loopt dit proces via redeneren en nadenken, dan

kunnen we via filosofie komen tot zelfkennis (Socrates, studiegroepen e.d.).

Daarnaast is er de weg voor mensen die zich laten leiden door gevoel. Ze kiezen voor liefde en toewijding en gaan voor hun persoonlijke groei bijvoorbeeld naar een klooster en stellen zich in dienst van het hogere om een hogere zijnsstaat te bewerkstelligen. Alle religies zijn ontstaan uit dit streven naar het hogere. Dan heb je nog de beweeglijke types, de sporters, de doeners, de actievelingen, de strijders. In vroeger tijden in de Oosterse wereld waren het de fakirs, de beoefenaars van yoga, de dansende Soefi's, samoerai. Zij zagen hun lichaam als een tempel en een middel om een hoger doel te bereiken.

Gurdjieff, de mysticus, was zeer bereisd, was overal in het Oosten geweest en zag dat ál onze Centra voluit kunnen ontwikkelen en dat je je daar ook bewust voor dient in te zetten, als een commitment. Bewustzijn komt niet zomaar aangevaaid. Tegenwoordig is er op het spirituele vlak een enorme keuze, er zijn wagonladingen boeken over geschreven, tal van cursussen worden aangeboden en het internet staat er bol van. Ga je een beetje grasduinen, dan kun je al snel het gevoel krijgen dat je goed bezig bent, met de valkuil dat je weer in oude, vertrouwde gewoontes terugvalt en weer in die greppel zakt van zelfvoldaanheid of onvermogen. De Vierde Weg is wel degelijk een bewuste stap die je neemt, waar een weloverwogen beslissing aan vooraf gaat: "dit is wat ik echt wens!" Dan merk je ook dat als je bijvoorbeeld een boek leest, hoe fijn dat ook is, het slechts een eerste aanzet is, die je als het ware een zetje in de goede richting geeft, maar dat je dan zélf dingen zult moeten gaan dóén én laten. Niet alleen jezelf laten vollopen met verhalen van anderen, maar zélf in actie komen en dingen on-

dernemen. De wijsheid van anderen lezend, zul je het moeten gaan verinnerlijken en aan den lijve gaan ondervinden. Het is heel fijn om heerlijk te blijven ronddobberen in allerlei spirituele en filosofische stromingen, maar De Vierde Weg roept op om die mindset uit je systeem te krijgen, want ook een spirituele mindset brengt je niet verder in je innerlijke ontwikkeling.

Ouspensky probeert de mensen actief te laten worden, hiertoe heeft hij allerlei oefeningen geïntroduceerd, met als enige doel: **zelfherinnering**. Als mens hebben we een zelf-reflectief bewustzijn. Hoe werkt onze geest, dat bewustzijn? Ook zijn wij voortgekomen uit Absoluut Bewustzijn. Als je het magnifieke bewustzijn van het universum bezieet, dan kan dat gewoon niet zijn ontstaan uit toevaligheid; daar zit een waanzinnige intelligentie achter. Michiel meent dat het Stephen Hawking is geweest, die heeft gezegd dat als er maar één miljardste anders was geweest aan de oerknal, dat dan het hele universum zoals wij dat nu kennen niet eens had kunnen ontstaan.

Dit brengt Michiel bij het gegeven dat hij altijd waarschuwt voor **antropocentrisme**, het menscentrale denken. Als de mens zegt: "Ik ben bewustzijn", dan is dat best nogal wat om te beweren. Want... hoe kun je dat weten? Vanuit ons menszijn hebben we het vaak over allerlei verschijnselen in het universum, terwijl we maar zo'n minuscuul klein deeltje zijn in het uitgestrekte heelal. We moeten eerst maar eens gaan onderzoeken hoe onze geest werkt: meestal bevinden we ons mentaal in een soort van 'wakende slaap'. Dit is wat anders dan de tijd die we 's nachts slapend doorbrengen; door het nachtelijke slapen vindt er regeneratie plaats: "*De slaap die het gescheurde kleed van zorgen herstelt*" zei Shakespeare. En als je 's ochtends je ogen opendoet en je zit op de rand van je bed jezelf uit te rekken, dan besef je: Ik Ben! Dat is dan ook eigenlijk het enige moment van de dag waarop je zuiver en bewust eraart: Ik Ben.

Normaal gesproken staat ons body-mind systeem in een soort automatische stand, we zijn bezig met de standaard zaken van overdag; krantje lezen, fietsen, eten, noem maar op. In feite zit iedereen overdag in een soort van overlevingsmodus, een mechanische stand waarbij je in feite vanzelf de dag doorkomt: de 'wakende slaap'. Dit noemen we dan 'wakker zijn'...

'Zelfbewustzijn' heeft de mens pas als deze met een helder bewustzijn voelend aanwezig is in de situatie waarin hij zich bevindt. Normaal zit je in je auto en je rijdt vanzelf die vertrouwde route, tot er ineens een fietser vlak voor je langs schiet: dat is het moment dat je wakker schrikt en je direct in het hier en nu bent; dan ben je even écht wakker, in die specifieke situatie, op die plek, dan zit je in een helder, voelend bewustzijn, in voelende waarneming.

Zelfherinnering is als eerste: **een voelende waarneming van jouzelf, waar je je ook bevindt en wat je ook doet**. Hoe kom je dan in een moment van

Zelfbewustzijn terecht? Dat kan door op een paar momenten van de dag even écht wakker te zijn. Wat grappig is: je maakt altijd mee dat je wakker wordt, maar je maakt nooit mee dat je in wakende slaap valt. Als je 's ochtends wakker wordt en je bent je ervan bewust dat je er weer 'bent', dan hoef je alleen maar in dat moment te verblijven. Maar we gaan al spoedig weer op de automatische piloot verder gedurende de dag. Je zit in een mechanisch proces, met van alles en nog wat bezig. Het kan iets creatiefs zijn, of gewoon je werk, of je bent dag en nacht aan het gamen, whatever...

Het zou goed zijn om tussen activiteiten door af en toe een moment te pakken, even stil te vallen, even een moment van rust in te lassen, in een voelend aanwezig te zijn – even gewoon ZIJN, zonder méér – en dan die wakkere staat 'meemenen' in wat je vervolgens gaat doen.

Door het verlengen van deze werkelijk bewuste momenten en de frequentie ervan te verhogen, ontstaat de staat van Zelfbewustzijn. Eerst zijn het maar af en toe een paar minuutjes van helder en voelend aanwezig zijn, dan meer frequent, en op een gegeven moment worden het langere perioden dat je wakker en zelfbewust bent en de momenten dat je onbewust doorsukkelt worden steeds minder. Je activiteiten zijn bewust, de drie Centra werken beter samen, je krijgt meer verdieping in wat je doet. Er is een uitdrukking in de filosofie die dit mooi weergeeft: als een wijze slaapt, dan slaapt hij, als een wijze eet, dan eet hij, als een wijze zingt, dan zingt hij.

De Vierde Weg kun je een systeem noemen van *hoofd, hart en handen*. Er is evenwicht en balans. Zo kun je je ervan bewust worden dat je je teveel door je gevoel laat meeslepen, of dat je te veel in je hoofd bezig bent met beredeneren, of te actief en ongedurig bent en steeds maar zit te bewegen: een signaal om terug te gaan naar een moment van stilte om de drie Centra in evenwicht te krijgen.

Wat is eigenlijk het ego?

Is dat je identiteit? Zijn het waardeoordelen? Is het een overlevingsmechanisme? Een eigen wil? Een kritische stem? Een sturend mechanisme? Identificatie?

Als je zegt: "Ik ben muzikant", dan geef je aan dat muzikant zijn je identiteit is, maar natuurlijk is dat maar een klein deel van wat je 'bent' als mens. Dus je bent geen muzikant, maar je beoefent het vak van musicus. Zo kan je zeggen: "Ik ben kwaad", maar in feite bedoel je: "Ik maak me kwaad over, ik erger me aan..." (elk wederkerend werkwoord zegt overigens iets over wat je helemaal zélf doet).

Zo ontstaat er een cluster aan identificaties wat allemaal 'ikjes' zijn. Ouspensky noemt dat een opeenhoping van ikjes: het ene ikje zegt dit, het andere dat: de mens zit vol met ikjes die allemaal wat anders willen, elkaar niet eens kennen, elkaar tegenspreken, zelfs tegenwerken; er zitten buffers tussen, anders zou je het niet kunnen 'handlen'.

Soms word je met je neus op de feiten gedrukt of iemand maakt een opmerking waarbij hij er precies doorheen prikt: je voelt je ongemakkelijk, je voelt je betrappt, je bloost, gaat stotteren... dan volgt zelfrechtvaardiging, een verontschuldiging, een redenering waarom je op die manier iets gedaan hebt, alleen maar om je emo-mentale comfortzone te kunnen behouden.

Die zelfbeeld-ikjes kun je gaan ontdekken, je kunt het van buitenaf objectief waarnemen. Je hoeft bijvoorbeeld niet je dag te laten verpesten door dat iemand zegt dat je een vreselijke jurk aan hebt: dat is *Interne consideratie*, de nare mentale staat waarin een ander jou als het ware lijkt in te duwen. Maar je doet het zelf. Je bent in 'wakende slaap' als je de neiging hebt jezelf te verdedigen, te rechtvaardigen. Je kunt ook reageren met *externe consideratie*, wat het tegengestelde is van *intern considereren*: waarom zegt iemand iets vervelends of negatiefs tegen je en wat zegt dat over die ander? Hoe komt hij/zij er toe om zo'n opmerking te maken...? Een jezelf herinnerende houding zorgt ervoor dat je je niet door gevoel laat meeslepen, dat je je bewust bent van jezelf en bij jezelf blijft en ook *de ander ziet*. Een vervelende opmerking is slechts aanleiding voor jouw ongemak, niet de oorzaak. Kijk naar wat eronder zit, zoek en voel dieper in jezelf. Iedereen die kritiek op je levert is in feite jouw leermeester. Het zou zomaar kunnen dat een kritische opmerking een trigger is voor iets dat al veel langer geleden is gebeurd, maar je nog steeds onbewust dwarszit. Er komen momenten dat je je gaat realiseren dat je nog dingen van (heel) vroeger kunt gaan doorvoelen en oplossen, om innerlijk vrij te worden. Dit kunnen 'wekkers' worden om wakker te worden, om bewustzijnsmomenten te creëren.

De Vierde Weg gaat voornamelijk over identificatie en wat het onmiddellijke effect daarvan is op je dagelijkse leven.

Ouspensky en Gurdjieff hebben geformuleerd dat wij als individu verschillende lagen in onszelf hebben, niet alleen de drie Centra die net ter sprake zijn gekomen. Als mens, als unieke persoon, hebben wij twee belangrijke zaken tot onze beschikking.

Het eerste is wat ons *aangeboren* is, je essentie, waartoe al je talenten, mogelijkheden en onmogelijkheden behoren. Hier spreken we over onze *geïndividueerde* essentie, waarmee we op de wereld kwamen, niet onze absolute essentie. Kun je in jezelf gaan herkennen wat bedoeld wordt met onze essentie? Je uiterlijk, jouw unieke kenmerken, je aard, je talenten en beperkingen. Sommige mensen zijn van kleins af aan beweeglijk of zijn geboren sporters; anderen spelen al jong geweldig piano, alsof het geen moeite kost: waar komt dat vandaan? Is dit geërfd? Iedereen kan wel dingen noemen, waarin je echt goed bent, al vanaf jongs af aan. De essentie van een kind is nog volop zichtbaar. Het grappige van talent is dat het niet verloren gaat, zelfs als je er niets mee doet. Je gaat met pensioen en 'ontdekt' dan ineens dat je kunt schilderen. Het is niet altijd iets wat je van

je ouders hebt. Een kind kan bijvoorbeeld vragen om een gitaar en daar zijn leven lang veel plezier uit halen, misschien er zijn beroep van maken.

Deze unieke geïndividueerde essentie bepaalt ons als individu, dit uniek-zijn; er is geen tweede jij op de hele wereld te vinden. Zijn er geaardheden die je minder prettig vindt, dan kun je ze minder belangrijk laten worden, je kan ze transparanter laten worden, minder bepalend.

Een andere laag in onszelf, volgens Ouspensky, is onze *persoonlijkheid*. Wij zijn hiermee niet geboren, maar deze hebben wij tijdens ons leven verworven. Niets van onze persoonlijkheid is aangeboren. Het zijn alle dingen in ons leven die we hebben aangeleerd en die in deze maatschappij handig zijn om te *hebben*. Het zijn gereedschappen waarmee we ons in de alledaagse omgang kunnen handhaven en ons kunnen uitdrukken: Tot onze persoonlijkheid behoren al onze culturele eigenschappen (bijvoorbeeld ons Nederlander-zijn) taal en taalgebruik, humor en manier van doen, aangeleerde (beroeps)vaardigheden en kennis en alle verworvenheden om 'mijzelf als individu' te kunnen zijn.

Het kenmerkt ons als *persoon*. Ons zelfreflectieve bewustzijnsvermogen kan ons laten zien hoe we omgaan met onze geïndividueerde essentie en persoonlijkheid. Maar zodra we hier een zelfbeeld uit creëren, en vooral een waardeoordeel, dan creëren we ego.

Als je De Vierde Weg praktiseert, kun je t.z.t. je ego kwijtraken, maar nooit je persoonlijkheid: dat wat jou tot jou maakt in omgang met anderen. Zonder persoonlijkheid kun je je niet meer uiten, kun je niet communiceren, kun je je gevoelens niet overbrengen. Je persoonlijkheid maakt, als het goed is, volledig gebruik van de drie Centra van 'hoofd, hart en handen'. Zo word je een creatief, bewust en voelend mens, met een wakkere, alerte staat van geest, doende wat nodig is, en dit is *de mogelijke evolutie van de mens*, waar Ouspensky over schreef.

De Vierde Weg geeft handvatten om wezenlijk geïnteresseerd te raken in jouzelf, in wat er binnenin jouzelf gebeurt. Alle wijsheid is in jou te vinden. Je kunt er alleen nog lastig bij. Het is afgedekt. Het moet worden ontwikkeld. Je Innerlijke Zon straalt warm en heet. We hebben er allemaal wolken omheen gekregen zodat we er niet zomaar bij kunnen. Onze kern is versluierd, door conditioneringen, twijfels, onzekerheden, eigendunk, enz.

Als je jezelf in feite kwijtraakt, door niet zelfreflectief bewust te zijn, ontgaat je veel. Wij kunnen achteraf een situatie beoordelen, maar beter kunnen we in NU zijn en bewust vaststellen wat we nu doen en ons daar op aanpassen, dan zijn we echt wakker. Dan leven we in het moment. Je volgt wat je ziet, je reageert en blijft in connectie met dat moment. Je doet dan precies wat nodig is: doen door niet-doen. Zonder de situatie of de ander als tegenstander, als opponent, te zien, maar als één organisch geheel waar je onderdeel van bent.

Zelfherinnering is méér dan mindfulness: je bent aanwezig in Nu, in een voelend gewaarzijn van jezelf. Als je gedurende de dag met je aandacht ook op jezelf gefocust blijft, kun je nooit al je energie in een situatie kwijtraken. Je gaat dan niet over een grens heen. In een staat van zelfbewustzijn kún je jezelf niet kwijtraken. Op de automatische piloot kun je heel veel werk verzetten, in je gezinsleven of op je werk, maar op een gegeven moment kun je vastlopen, jezelf voorbij lopen en ongeluk ervaren. Bedenk eens: hoe vaak ben je je helder bewust van wat je precies doet en wat dat voor effect op jouzelf heeft? Heel vaak doe je dingen mechanisch, geconditioneerd. Richt eens de aandacht naar binnen: "Ben ik nog lekker bezig? Ga ik niet tegen mijn gevoel in? Krijg ik de mensen om me heen nog mee?" Je levenshouding zou dus moeten zijn: 'Ik handel in een voelende waarneming van mijzelf', niet langer jezelf onderdrukkend en niet langer energie verliezend of jezelf wegcijferend, 'wakker'! Er is maar één JIJ. Blijf bij jezelf en houd van jezelf.

Na de pauze doen we een stille waarnemingsoefening.

Dan gaat Michiel het hebben over ons **geestelijk Instrumentarium**, beschreven in de Vedische filosofie. Ons lichaam functioneert door lichamelijke organen zoals longen, hart, brein, stofwisseling, bloedsomloop en zo meer. We hebben ook een 'geestelijk lichaam', waaronder onze psyche valt. We hebben namelijk vijftien 'geestelijke organen'. Maar welke ervan kennen we eigenlijk, naast het bekende rijtje van de vijf zintuigen als gehoor, gevoel, zicht, smaak en reuk die door de wetenschap worden onderschreven en waar veel over bekend is? Willen we in een meer duurzame zelfherinnering verblijven, dan is het zaak ons gehele geestelijke instrumentarium te leren kennen en dan ook nog eens te zuiveren en aan het werk te zetten.

De belangrijkste ervan is *de Waarnemer*. Als je gewoon rustig zit, en je doet een korte ontspanningsoefening, dan merk je meteen: ik neem mijzelf waar. Je neemt je lichaam waar, je gevoel, je zicht, je gehoor. In feite kun je niet zijn wat je waarneemt! Je bent *dat wat waarneemt*, de absolute getuige van alles in en om je heen; In de Vedische filosofie noemt men dit de **Jiva-atman**, datgene wat je in jezelf herkent als hetgeen wat waarneemt. De *Waarnemer* is ons zelf-reflectieve vermogen wat uniek is voor de mens en hem onderscheidt van dieren. Je neemt waar, maar tegelijkertijd weet je dat je waarneemt. Dit kan een dier niet. Een zelf-reflectief geestelijk instrument, waarmee je niet alleen na áfloop van een handeling kunt zeggen 'dat had ik anders willen doen', maar waarmee je ook tijdens een handeling op het moment zelf kunt reflecteren. Je beseft dan: ik ben, ik besta. In het Sanskriet is dit: 'Aham', Ik Ben. Af en toe is er dat heldere besef: Ik Ben; maar dit is een vluchtig moment, het wordt meteen gevolgd door: ik ben *iets*, en je gaat van alles invullen; zo ben je het puur waarnemen van Ik

Ben alweer kwijt. Het heldere Ik Ben-moment is het Gouden Middelpunt, de kern waar we steeds weer naar terugkeren. Eigenlijk kun je er niet naar terugkeren, want die Waarnemer is er altijd, hij staat altijd 'aan', alleen versluierd. De essentie van de *Waarnemer* is dat hij geen oordeel heeft, het is een non-duaal punt in onszelf! Het centrum van Zelfkennis. Elke grote filosoof, leraar of meester stelt dat centraal: Ken Uzelf. Als eerste ga je op zoek naar wie je eigenlijk bent of lijkt te zijn. Alles wat je over jezelf moet weten, wilt weten, zit in jezelf. Word zo je eigen levenscoach. En dan vind je wat... maar je kunt het niet plaatsen... Wat dan? Dan gaan we nu verder met de andere organen van de Geest waarmee we kunnen plaatsen wat we in onszelf waarnemen.

Het tweede Orgaan van de geest is: **Citta**. Het is het vermogen om te herinneren. Her-inneren dus. Er was ooit iets in jou, nu kennelijk niet meer, maar je kunt het weer terughalen middels *Citta*: het instrument (of kanaal) waardoor het weer binnenkomt. Je kunt ongelofelijk veel herinneringen hebben, onmiddellijk een sfeer of een emotie herinneren, of je ruikt een bepaalde geur en je zit gelijk 20 jaar terug op een Grieks eiland. Je kunt zeggen: *Citta*, het orgaan van je geheugen, maakt contact met het Akasha Veld (zie o.a. 'Het Veld' van Lynne McTaggart - ook wel Nulpuntenenergieveld of Kwantum Vacuüm genoemd): het non-duale Veld dat alle informatie bevat. Ervin Laszlo (2x Nobelprijs-genomineerd!) beschrijft hoe het Akasha Veld alles doordringt en beïnvloedt, ook de interactie van alles in het universum, als een 'non-duale holografische imprint' buiten tijd en ruimte. Michiel noemde het al: als er één miljardste deeltje anders was gelopen in de oerknal, dan was het universum niet eens ontstaan en hadden zich geen sterrenstelsels gevormd. Alle informatie was dus vóór de oerknal al aanwezig. Alles in ons menselijk systeem resoneert via *Citta* met het Akasha Veld. Er is cel-herinnering en DNA-herinnering, enzovoort. Dit alles is in tegenstelling tot wat moderne wetenschappers als dr. Swaab zeggen: met "Ik ben Mijn Brein". Je brein is eerder een 'transmitter'. De mens is veel meer dan zijn brein, dat fysieke orgaan.

Het derde orgaan van de geest is **Ahamkara** (Aham plus kara - Ik Ben plus 'iets'). Je identificatie-instrument, maar ook: hechting met anderen creërend, de natuurlijke hechting met je kind, met je geliefde. Ons hechtingsinstrument dus. *Ahamkara* kan beperkend werken, als je bijvoorbeeld zegt: 'ik ben slim' of 'ik ben lelijk'. Waardeoordeelen die niets zeggen over wat je echt bent. *Ahamkara* is dus ook jouw 'vele-ikjes-fabriek'. Als je je zeer sterk identificeert met een bepaalde stroming of een religie, dan kan dat met jou aan de haal gaan, je leven overnemen en bijvoorbeeld van jezelf een 'martelaar' voor je geloof maken, een kruisvaarder, een IS-strijder. Ook veel moderne ziektes zoals anorexia ontstaan door de verkeerde onbewuste werking van *Ahamkara*, omdat wij ons identificeren met het lichaam.

Dan is er als vierde 'orgaan van de geest' ons hogere onderscheidingsvermogen, **Buddhi**. Het onderscheidt *waar* van *niet-waar* en *werkelijk* van *niet-werkelijk*. De essentie van waarheid is dat het *áltijd* waar is. Het is objectief. Jezus zei: "Ik ben de Weg, de Waarheid en het Leven". Het Zelf is de Weg. het Zelf is uniek en *waar*. Het Zelf is het kompas in je Leven. Buddhi 'weet' dit en laat het je zien. (Maurice Nicoll, een student van Ouspensky, beschrijft de diepere betekenis van de Bijbelgelijkenissen in zijn boek 'De nieuwe Mens'.) Ouspensky stelt dat 'goed en fout' kan worden beoordeeld in relatie tot je ontwikkeling. 'Goed' is wat je ontwikkeling bevordert, 'fout' wat het in de weg staat. Buddhi 'weet' dit en laat het je zien.

Hierbij komen we bij het volgende orgaan: **Manas**: de actieve werkgeest. Het denken. Het vermogen tot creëren. Uniek voor de mens. Onze actieve denkgeest wordt regelmatig in een kwaad daglicht gesteld, want het denken kan in onbewustheid gaan 'malen' en allerlei gevoelens oproepen. Maar ons functionele denken zorgt voor elke communicatie, voor ideeën en invallen die je kunt uitwerken. Manas is onze grote vriend, ons functionele denken en associëren en 'legt alles aan ons voor'. Einstein werkte met gedachtenexperimenten en kwam tot $E=mc^2$. Maar je kunt met Manas ook een boodschappenbriefje maken. Manas maakt dat wij denkende mensen zijn. 'Ik denk, dus ik besta', zei Descartes. Als je rust hebt in je hoofd, kom je tot jezelf, en *in stilte* wordt het denken zuiver.

De drie Centra dienen gezuiverd te worden (Rede, Gevoel en Beweging). maar ook ons geestelijk instrumentarium dient gezuiverd te worden. Laat je niet meeslepen door de waan van de dag. Zorg dat die malle molen in je hoofd tot rust komt. Maak pas op de plaats en keer bewust terug naar wat wezenlijk is.

Naast deze geestelijke organen, beschreven in de oosterse filosofie, en de ons zo bekende zintuigen

zijn er *nóg* vijf. De Westerse wetenschap veegt deze op een hoop als het 'zesde zintuig', en wel met scepsis, want... hoe bewijs je dat? Maar zelfs de NAVO werkte tijdens de Koude Oorlog met hooggevoelige mensen die via *remote viewing* konden zien wat er in de kernkopfabrieken in de Sovjetunie gefabriceerd werd. Die informatie werd wel degelijk serieus genomen. Jaren later, bleek wat men 'zag' te kloppen. Die waarneming liep dus via *subtiel zien*. We hebben vijf 'subtiële' zintuigen. Hier komen ze:

Subtiel horen, het zintuig van intuïtie, helderhoorbaarheid, van innerlijk horen, het horen van niet-gemanifesteerd geluid.

Subtiel voelen, het subtiële zintuig van empathie en socialiteit, van aanvoelen. Het is het deel in *Buddhi* dat ons geweten doet ontwaken, waarmee je je inleeft in een ander.

Subtiel zien, het subtiële zintuig van begrip en inzicht. Van beschouwing, verbeelding, helderziendheid en 'remote viewing'.

Subtiel proeven: het subtiële zintuig van esthetiek en gezondheid. Van goede smaak, schoonheid en balans ervaren. De Ayurveda als geneeswijze is voortgekomen en ontwikkeld middels dit subtiële zintuig: het 'proeven' van de effecten van kruiden en balansen die heilzaam voor ons zijn.

Subtiel ruiken: een 'neus' hebben voor iets, het ruiken van onraad. Een 'het is niet pluis' kennen we allemaal wel. Maar ook de detectie van consistentie en logica behoren tot dit subtiële zintuig.

Het zijn deze subtiële vormen van waarneming die ons dagelijks de weg wijzen, maar wat we ons maar zelden realiseren.

Al deze onderwerpen zijn na te lezen op de website van Michiel Koperdraat: www.zelfkennis.nu

Michiel wil een studiegroep starten over deze onderwerpen in de buurt van Zeijen/Assen. U kunt zich hiervoor opgeven via filosofie@zelfkennis.nu.

Mayke en Michiel

Onze komende lezingen

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

Datum	Spreker	Thema
4 febr.	Erica Rijnsburger	Bewustzijnsleer en het Super Ego.
Zo 16 febr. 14.00 17.00 u	Bert Janssen	Het Ordenend Principe; Niets Gebeurt per Toeval.
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.