



De Graef, P. (2023). *Zitten: Rust vinden voor jezelf, voor je medemens, voor de wereld (1<sup>ste</sup> editie)*. Borgerhoff-Lamberigts, Gent. 1997 blz.



Een bespreking door Marc Bittremieux,  
December 2023<sup>1</sup>

Een verhalenverteller componeert verhalen, die hij in de meest vreemde bochten kan laten ontwikkelen. Zo'n verhalenverteller is Peter De Graef, als acteur en als theatermaker. Ook in dit boek zijn verhalen en anekdotes de vertrekpunten om het belang van 'Zitten' aan te brengen. 'Zitten' is een ander woord voor mediteren. De auteur wil de lezer in zichzelf naar binnen laten gaan, hem bij zijn innerlijk gevoel brengen, en zo zijn intuïtief aanvoelen stimuleren.

In zijn vorig boek *'Wie ben ik? En jij?'* wijst hij de lezer al op die twee kanten van elke mens: de buitenkant en de binnenkant. De buitenkant betreft onze meesterlijke vermomming: ons ego. Het masker van ons ego is een *constructie* samengesteld uit onze lichaamskenmerken, ons imago, onze agenda, onze afkomst, onze rollen en geschiedenis, onze voorkeuren en overtuigingen ... Maar dé vraag is: wat of wie zit áchter dat masker? De binnenkant. Daarover gaat dit tweede boekje (in een reeks van drie, heb ik De Graef ooit horen zeggen).

De Graef schrijft kleurrijk én confronterend. In de korte anekdotes, soms zeer persoonlijk – geeft hij bijkomende inkijk waardoor zich dubbele bodems tonen. Hij doet dat door hernemend in steeds nieuwe cirkels 'rafelend' rond het 'Zitten' betekenisdraadjes los te maken, waardoor nieuwe aspecten oplichten. Zo trekt hij de lezers telkens naar hun binnenkant zodat zij hun innerlijke autoriteit kunnen ontdekken – hun gevoel, hun intuïtie, hun instinct – om opnieuw oog te krijgen voor evenwicht in het leven. Hier gaat hij voor wie het goed begrijpt tegen *'the survival of the fittest'* in. Alles in de natuur streeft bij verstoring naar het hervinden van evenwicht, zegt hij, zo ook zou dat in het leven van mensen moeten zijn. Maar onze maatschappelijk-economisch gestuurde overtuigingen verhinderen dit. 'Zitten' en het vinden van evenwicht, daarover gaat het in dit boek.

Hij relateert wat mensen 'van in de boeken' menen te weten over mediteren, maar in realiteit, als je eraan begint, is het *zitten* 'toch maar wat knoeien'. Om te komen bij wat we ten diepste zijn, daar gaat het om. Het zich geborgen voelen in het eigen bestaan. Het vermogen terugvinden om de dingen rechtstreeks te ervaren 'zoals ze zijn'. En daartoe moeten we dat binnenste opruimen. Door te 'zitten' in aandacht. Maar het komt traag, heel traag ... Wat dan? Dat evenwicht tussen denken, voelen en handelen. Of zoals De Graef het zegt: dat evenwicht tussen ons ego, onze intuïtie en ons instinct. De intuïtie en het instinct, als natuurlijke kenvermogens van de mens, blijven in onze maatschappij onder de radar, ze zijn bij ons verslapt.



Heel wat kleine onderwerpen zijn ingangspoorten voor De Graef om zijn punt (punten) te maken: Rudolf Steiner, Darwin, rijk zijn, Poetin en Oekraïne, onzinverhaaltjes, koans, de 4 soorten bewustzijnsgolven en hoe ze zich in een klein kind manifesteren, nepnieuws en

polarisatie, reïncarnatie, tao, alcohol en Aziaten, slijmzwammen ... Telkens weet hij de lezer te confronteren met de overtuigingen die als vooronderstellingen in onze cultuur bijna kritiekloos aanwezig zijn. Telkens weer weet hij dan naar een aspect van het *zitten*-effect over te gaan.

Peter De Graef besteedt ook aandacht aan het omgaan met traumatische ervaringen. Deze diepverankerde ervaringen kunnen niet met *zitten* alleen aangepakt worden. Ze vergen professionele hulp. *Zitten* kan wel ondersteunend werken. Om rust te bekomen.

Op blz. 135-136 komt hij nogmaals terug op een uitgangspunt van zijn kijk op het *zitten*: "Uiteindelijk na lang lang lang, en veel veel veel uren zitten lukt het wel min of meer een beetje om het denken enigszins te vertragen, maar in eerste instantie kunnen we alleen maar vaststellen dát we de hele tijd denken en oordelen. Het zien van dat proces is een eerste stap. Vervolgens kunnen we het belang dat we meestal hechten aan onze gedachten, onze meningen proberen te verminderen. We kunnen ze laten voor wat ze zijn. Opdoemsels in ons bewustzijn. We kunnen ze laten wapperen. Ach ja, een gedachte. Ach ja, een oordeel. Laat maar wapperen. (...) Het is niet de bedoeling het ego te vernietigen zoals in veel spirituele geschriften wordt gesuggereerd. Dat is een treurige misvatting. Je kán het ego niet vernietigen." Maar met dezelfde aandacht die we gebruiken in ons denken en in ons labelen van dingen, gaan we *zitten* en dan komt het erop aan het innerlijke aandachtig waar te nemen. Niets verwerpend.

*Zitten* is eigenlijk een individueel proces, om je eigen innerlijk te ontginnen. En dat heeft effecten in het dagelijks leven. Want daar staan we actief in het leven, en in dat actief leven, in de inspanningen om te handelen als goede mens, zitten onze eigen transformatie en de ervaring van die transformatie. Oefen die transformatie in het *zitten*, zou ik met Peter De Graef willen beklemtonen. Met puntjes aandacht, stil, om ernaar te kijken. Herboren worden als een nieuwe versie van jezelf.



---

<sup>1</sup> Ben je geïnteresseerd in de bijdragen van Peter De Graef? Zie het internet:

De uitzending in de reeks 'Alleen Elvis blijft bestaan' wordt door VRTMax.be niet meer beschikbaar gesteld. Je kan de aflevering wel hier herbekijken: <https://ginkgogroep.be/wp-content/uploads/2022/04/2011-11-21.AleenElvisBlijftBestaan.PeterDeGraef.mp4>.

Peter De Graef werd ook geïnterviewd in de reeks 'Zwijgen is geen optie': 'Ik ben mijn verleden niet'. Zie <https://zwijgenisgeenoptie.be/peter-de-graef/> → seizoen 8

Op youtube kan je meerdere opnames van Peter De Graef volgen:

- 'Just talking': [https://www.youtube.com/watch?v=yIPa\\_ZyP-z4](https://www.youtube.com/watch?v=yIPa_ZyP-z4)
- 'You're in dwapara yuga now': [www.youtube.com/watch?v=c6Smh4\\_3gZo](http://www.youtube.com/watch?v=c6Smh4_3gZo)
- Over onkwetsbaarheid, herstel en spreken vanuit het hart: <https://www.youtube.com/watch?v=l59jdVv7XUI>
- Abonneer je op zijn youtubekanaal met reflecties en meditatie sessies: [www.youtube.com/@ZITTENmetPeterDeGraef](http://www.youtube.com/@ZITTENmetPeterDeGraef)

Zie ook zijn website: [www.zitten.eu](http://www.zitten.eu)