

# *De Innerlijke Werkplaats*

spirituele ontwikkeling | geestelijk bewustzijn | menswording

Jaarprogramma

Het vernieuwde  
8-voudige pad

Van zuiver waarnemen tot het juiste spreken en doen

Jaarprogramma 2018-2019

**Het vernieuwde 8-voudige pad**  
van zuiver waarnemen  
tot het juiste spreken en doen

---

**De Innerlijke Werkplaats**  
Walter de Zeeuw & Marijke Sies

Fré Cohenstraat 6  
7425 RL Deventer  
0570-652505  
b.g.g. 06-13892072  
[info@walterdezeeuw.nl](mailto:info@walterdezeeuw.nl)  
[www.walterdezeeuw.nl](http://www.walterdezeeuw.nl)

Deel deze brochure uitsluitend in zijn geheel en onder vermelding van: Auteur Walter de Zeeuw 2018©

***Dit ontwikkelingsprogramma gaat over acht zielenactiviteiten, die we gewoonlijk gedachteloos en met (te) weinig aandacht doen, vanuit de gewoonten van het ego. We gaan aan de slag om deze, voor de menselijke ontwikkeling uiterst belangrijke acht processen, te onderzoeken, bewuster te beoefenen en met zorg en aandacht toepassen in het dagelijks leven. Niet volgens voorschriften en richtlijnen, maar passend bij de eigen ziel en mogelijkheden. Het geeft een krachtige impuls aan de ontwikkeling van het Ik-bewustzijn en het in vrijheid denken en handelen.***

In het boek *“De weg tot inzichten in hogere werelden”* beschrijft *Rudolf Steiner* een groot aantal oefeningen voor de bewuste ontwikkeling van de ziel en het geestelijk bewustzijn. Zo benoemt hij ook deze acht processen op hoofdlijnen. Daarin wordt duidelijk dat het leren beoefenen van deze processen, elk met een geheel eigen sfeer en karakter, is als het afleggen van een ontwikkelingsweg of -pad. Daarom wordt aan deze acht oefeningen de titel het *‘vernieuwde achtvoudige pad’* gegeven. *Rudolf Steiner* heeft zich laten inspireren door het achtvoudige pad zoals *Boeddha* dat ruim 2500 jaar geleden heeft aangereikt, als de basis voor de leer van liefde en mededogen\*. Evenwel heeft *Steiner* deze acht vereenvoudigd, vernieuwd en toegankelijker gemaakt, passend bij onze tijdgeest en cultuur en de ontwikkelingsmogelijkheden van de moderne mens.

Ons deze acht verschillende processen eigen maken, lukt niet door ze uitsluitend te bestuderen. De weg tot bewustzijnsontwikkeling, is ze daadwerkelijk beoefenen in de praktijk van het eigen leven.

En zoals jonge kinderen alleen leren lopen door vallen en opstaan, zo is het ook op dit ontwikkelingspad. Door actief beoefenen en doen, geregeld weer uitglijden en proberen hiervan te leren, worden we ons bewuster van de diepere in- en uitwerking en mogelijkheden hiervan voor de eigen ziel. Bovendien, door het beoefenen hiervan met *aandacht in het nu*, wekken we nog slapende vermogens in de eigen ziel; de hogere organen of geestelijke zintuigen van de ziel gaan zich manifesteren.

\*Het is in dit jaarprogramma niet de bedoeling het boeddhisme te onderzoeken of te bestuderen.

Iedereen kan dit leren. *Steiner* zegt hierover:

*“zelfs voor mensen die niets met spirituele ontwikkeling hebben, is het een rijkdom om deze acht bewust te beoefenen”.*

Het enige dat nodig is, is geduld, eerlijk en tegelijk met mildheid kijken naar jezelf en de eigen onvolmaaktheden leren liefhebben. En met humor en een glimlach kijken naar de eigen onnozelheden en geklungel. We zijn immers allemaal leerling, nog niet volmaakt en af, maar onderweg als de mens-in-wording.

## Welke zijn die acht zielenprocessen?

In het kort:

1. Zuiver leren waarnemen en de juiste beeldvorming
2. Komen tot bewuste keuzes en besluiten
3. Het juiste spreken over de waarneming en het besluit
4. Het bewust en juist handelen, in het licht van het voorgaande
5. Stilstaan bij de inrichting van het eigen leven
6. Bewustzijn van de eigen idealen en het juiste individuele streven
7. Het juiste leren, door geregelde en juiste terugblik op ons leven én de dag
8. Regelmatige inkeer, stilstaan bij doel en inhoud van het eigen leven

## De intentie

In dit inspirerende jaarprogramma staat het onderzoeken, verkennen door studie, zelfonderzoek en meditatie en het met zorg en aandacht beoefenen van deze acht zielenprocessen in de praktijk van het dagelijks leven centraal. En hierdoor bewust worden van de hogere organen die tot ontwikkeling komen en ons in een bewuste verbinding brengen met de Geest, het Hoger Zelf in de mens.

## Wat brengen deze oefenen mij?

Het beoefenen van deze acht processen bewerkt een veelheid aan positieve ontwikkelingen en schenkt ons verschillende nieuwe impulsen, o.a.:

- Het zuivert de ziel (astraallichaam) van astrale invloeden, zoals hoogmoed, zorg, angst en twijfel
- We leren ons vrijmaken van (ver)oordelen en beoefenen het zuiver beoordelen
- Innerlijke rust, vertrouwen en vrede met de eigen keuzes en het leven
- De kracht om meer in het NU te zijn en het leven in aandacht
- Nieuwe levenskracht en vreugde door de verbinding in het NU
- Het ondersteunt onze creativiteit ook in het maken van de juiste keuzes, passend bij mijn leven
- En in vrijheid spreken hierover
- We leren ons onbevangen te verbinden met onze medemens en de omgeving (vrij van zorgen, twijfels en angst om een ander te ontmoeten)
- Het wekt de zielenkracht "Leven vanuit vrijheid in verbondenheid"
- Het wekt de hogere vermogens en organen in de menselijke ziel
- We worden ontvankelijker voor de Geest, het Hoger Zelf in de mens
- En bewuster van de leiding vanuit de geest
- In de praktijk brengen van het bewuster en actiever leven vanuit liefde en mededogen

## De weg van hoofd naar hart

Het beoefenen van de acht thema's brengt het keelchakra, de 16-bladige lotusbloem, in een gezonde ontwikkeling en balans. Het keelchakra wordt tot de verbinder tussen het hogere denken van de mens en de ontwakende liefde in het hart. Een nieuwe geestelijke stroom begint zich te vormen; Hoofd (denken) en het hart (gezuiverd voelen) vermengen en verenigen zich. De weg van het hoofd naar het hart ontvouwt zich en schenkt de mens een grote nieuwe ontwikkeling in het aards en geestelijk bewustzijn.

## Het programma

Het programma is opgebouwd uit 8 bijeenkomsten: de eerste bijeenkomst is twee dagen, daarna zeven één-daagse bijeenkomsten. De bijeenkomsten hebben het karakter van een workshop; meditatie afgewisseld met korte inleidingen, dialoog, subgroepjes, en vooral zelf actief aan het werk zijn.

In iedere bijeenkomst staat één van de acht zielenprocessen\* centraal, die we onderzoeken en verkennen door:

- Meditatie  
gericht op innerlijke rust, zuiver waarnemen  
op verbinding van lichaam, ziel en geest  
en ter ondersteuning en verdieping van het zielenprocessen
- Korte inleiding
- Dialoog, uitwerken en verdiepen in sub-groepjes
- Onderzoeken: hoe de komende periode praktisch beoefen
- Terugblik:  
In de volgende bijeenkomst kijken we terug op het vorig zielenproces.  
Inzicht en wat te leren van de eigen ervaringen en van de andere deelnemers.  
Ook de vraag: "hoe integreer ik deze zielenactiviteit in mijn dagelijks bestaan".
- Actief gebruiken van de eigen dagboek-methode

\*Over elk van de acht zielenprocessen hebben wij een kort artikel en verdiepende vragen beschreven. Met behulp van deze teksten en ook die van Rudolf Steiner en Joop van Dam (boekje het achtvoudige pad voor therapeuten en hulpverleners), gaan we deze acht praktisch onderzoeken en bestuderen.

## Werkvormen

Meditatie, inleidingen, afgewisseld met zelfonderzoek, dialoog, ook in tweetallen en subgroepen en verdiepende vragen.

Inclusief thuis-, leeswerk, zelfreflectie, opdrachten en oefeningen, gericht op het toepassen van de (antroposofische) kennis, inzichten en meditatie's.

## **Mensen die eerder deelname aan dit programma waren op zoek naar:**

- Meditatie verdieping
- Inzicht in waarom het leven zich ontwikkelt, zoals het zich ontwikkelt
- Verdieping op het pad van innerlijke ontwikkeling
- Verlangen naar bewegelijkheid en/of innerlijke rust in de ziel
- Kennis en inzicht over de antroposofie en het esoterisch Christusbewustzijn
- (meer) Innerlijke vrijheid en het Ware Zelf te leren kennen
- Groeien in Zelfvertrouwen
- Moed om de lastige kanten van zichzelf eerlijk onder ogen te zien
- Te onthechten aan oude gewoontes en overtuigingen
- Vrij-worden van (zelf)veroordeling en groeien in liefde en mededogen naar anderen
- Leren in kwetsbaarheid te delen, vertrouwen en ontmoeten van de ander
- Trouw te worden aan de verlangens van het eigen hart en ziel
- Het versterken van de relatie met de eigen engel en de geestelijke wereld

## **Toegepaste antroposofie en de levende Christus-impuls**

De geesteswetenschap of antroposofie, waarvoor Rudolf Steiner het fundament heeft gelegd, vormt voor ons de basis van de onderwerpen en thema's die we behandelen. We proberen op onze eigen wijze en in alle bescheidenheid dit belangrijke werk verder mee uit te bouwen.

In ons werk nemen het Michaëlswerk en de Christusimpuls een belangrijke plaats in. Zo laten we ons ook inspireren door de boeken en lezingen van Hans Stolp, die het esoterisch Christendom op invoelende en leefbare wijze aanreikt. Ook de inzichten van andere leerlingen van Steiner als Bastiaan Baan, Valentin Tomberg, Stefan Lubiexski, Jörgen Smit en vele anderen komen aanbod. Het is onze intentie de antroposofie niet uitsluitend te bestuderen, maar haar tot leven te brengen en concreet toe te passen in het dagelijks leven.

## **Intakegesprek**

Voor dit programma vormen wederzijdse betrokkenheid, vertrouwen en kwetsbaarheid de basis. Daarom vinden we een wederzijdse kennismaking met iedere deelnemer voor aanvang van het jaarprogramma belangrijk. Tijdens het gesprek willen we tevens meer helderheid verkrijgen over de ontwikkelingsvragen en -behoefte.

## **Begeleiding**

De begeleiding is in handen van Walter de Zeeuw en Marijke Sies. Beiden al vele jaren werkzaam als geestelijk begeleider en coach; verzorgen lezingen, trainingen en hebben ruime ervaring in het begeleiden van workshops, groepen en individuele cliënten. De meditatie's en de lezingen worden verzorgd door Walter.

## **Karakter en sfeer**

Met de Innerlijke Werkplaats willen we een plek bieden *voor echte ontmoetingen, waarin verbinding, betrokkenheid en kwetsbaarheid geleefd worden*. Daartoe werken we in kleine groepen, tussen de 7 en 12 deelnemers. Onze bijeenkomsten kenmerken zich door openheid, oprechtheid, ontspanning, evenals geborgenheid, vrijheid in verbondenheid en het elkaar van hart tot hart (leren) ontmoeten. Ruimte voor humor, een (glim)lach of een traan van aangeraakt worden of diepere ontroering.

Onze werkwijze is vrij van harde confrontatie-technieken of feedback methoden, oordelen en veroordelen. Dat wat bij ieder in hart en ziel leeft, wordt door de anderen gerespecteerd. Het elkaar aanreiken van andere of nieuwe zienswijzen gebeurt altijd vanuit kwetsbaarheid, vrijheid en zonder de drang van overtuigen of door ongevraagd adviezen.

## **Data, kosten en locatie**

Start op vrijdag 5 en zaterdag 6 oktober 2018.

De kosten zijn naar draagkracht.

[Zie voor overige data en informatie over kosten, locatie etc. onze website.](#)

## **Meer informatie & vragen**

Heb je vragen mail ([info@walterdezeeuw.nl](mailto:info@walterdezeeuw.nl)) of bel ons dan gerust, 06-13892072, liefst na 13.00 uur. Je krijgt dan Walter of Marijke aan de telefoon.

## Onze werkplaats...

We richten ons op bewustzijnsontwikkeling van de mens door innerlijke scholing en ontwikkeling; de mens en het bewustzijn van lichaam, ziel en geest in de mens; het Hoger Zelf of Ware Ik. Ons werk is gestoeld op de kennis, inzichten en ervaringen met het werk van Rudolf Steiner, het esoterisch Christusbewustzijn, Carl Jung en anderen. Altijd zoekend naar de verbinding met en toepassing in het dagelijks leven.

Thema's die ruim aandacht krijgen zijn:

- De ontwikkeling van de ziel & Ik-bewustzijn
- Transformatie van ego naar het Hoger Zelf
- Zingeving en betekenisvolzijn in het dagelijks leven
- Meditatie als weg van innerlijke ontwikkeling
- Autonomie, Innerlijke vrijheid en 'het anders mogen/durven zijn'
- Leren leven in verbinding met de hogere geestelijke wereld
- De Innerlijke metamorfose en de ontwakende Liefde en wijsheid
- De Michaëls- en de Christusimpuls

We willen een plek bieden voor *echte ontmoetingen, waarin verbinding, betrokkenheid en kwetsbaarheid geleefd worden*. Daartoe werken we in kleine groepen, tussen de 7 en 12 deelnemers. Onze bijeenkomsten kenmerken zich door openheid, oprechtheid, ontspanning, evenals geborgenheid, vrijheid in verbondenheid en het elkaar van hart tot hart (leren) ontmoeten. Ruimte voor humor, een (glim)lach of een traan van aangeraakt worden of diepere ontroering.



### Walter de Zeeuw

*Individuele begeleiding bij o.a.*

- Levensloop en ontwikkelingsvragen, biografie
- Vragen over esoterisch Christusbewustzijn en -ervaringen
- Ontwikkeling van de ziel, o.a. innerlijke rust
- Chronische vermoeidheid, burn-out, gezonde leefwijze
- Relaties, omgaan met verlies, trauma verwerking



### Marijke Sies

*Individuele begeleiding bij o.a.*

- (On)balans in werk & leven
- Leven en werken met de gave van hooggevoeligheid
- Het verlangen je leven weer tot stromen te brengen
- Innerlijke onvrede, onrust, midlife crisis
- Leren van en groeien in je relatie(s)

Zie ook: [www.levenvanuithartenziel.nl](http://www.levenvanuithartenziel.nl)