



De Graef, P. (2021). *Wie ben ik? En Gij? (1<sup>ste</sup> editie)*. Borgerhoff-Lamberigts, Gent. 109 blz.



Beziel  
Verband  
Vlaanderen

---

*Een bespreking door Marc Bittremieux,  
April 2022*

Theatermaker, acteur en auteur Peter De Graef kennen we uit tal van rollen in televisieseries. Ook op internet<sup>1</sup> is veel van hem te vinden. In de canvasreeks in 2021 *'Alleen Elvis blijft bestaan'* gaf De Graef inzage in zijn leven aan de hand van enkele filmfragmenten. Ook in *'Zwijgen is geen optie'* kwam zijn verleden ter sprake met als slagzin 'ik ben mijn verleden niet'. Met schroom deelt hij mee dat hij enkele boeken van filosofisch-spirituele inslag in zijn hoofd heeft. Het eerste boek is *'Wie ben ik? En Gij?'*.

Op *youtube* hoef je maar zijn naam in te tikken en je vindt er heel wat filmpjes waarin hij getuigt van of de kijker meeneemt in zijn existentieel-spirituele zoektocht. Zeker de moeite waard om hem te beluisteren. Wie De Graef niet kent, wil ik graag *'Just talking'* aanbevelen als instap. Zijn getuigenis in *'Alleen Elvis blijft bestaan'* en *'Just talking'* kan je grotendeels nalezen in dit boek.

Wat Peter De Graef ons wil meedelen is doorleefd. Zijn woelig leven heeft hem getekend, maar ook tot mens gemaakt wie hij nu is. Hij verstaat ook de kunst om wereldwijsheden te illustreren en ze op eenvoudige wijze uit te leggen.

Wie ben ik dan? Wij vereenzelvigen ons met onze buitenkant: ons lichaam, ons imago, onze afkomst, onze rollen, onze overtuigingen, onze levensvisie ... Een meesterlijke vermomming. Het ego. Maar ben ik dat wel? Deze basisvraag die ieder zich moet stellen krijgt bij nader toezien een ontkenkend antwoord. Elk van ons verschuilt zich achter dat 'buitenkant-masker'. Maar *wie* zit er achter dat masker? De Graef probeert hierop te antwoorden vanuit zijn eigen leven, maar beoogt eigenlijk dat elk van zijn lezers de vraag aan zichzelf stelt. Vandaar *'En Gij?'* in de titel. *Awel, en gij, kom bij jezelf en antwoord eens*. Ik kan niet anders dan De Graef met enkele citaten zelf aan het woord te laten:

### ***Ego, ratio en overtuigingen***

Zowat de belangrijkste bondgenoot van het ego is de ratio. Die ratio gebruiken we om onze overtuigingen te onderbouwen, totdat ze zo hard zijn als beton. En onze overtuigingen zijn de ruggengraat van onze ego's: dat waar we voor stáán, waar we in geloven, waar we van uitgaan!

Daarom lijkt het me gepast om te proberen die ratio een beetje los te masseren voor we verder gaan met dit verhaal. (blz. 31)

## ***Geloven***

Wat er met Sinterklaas en met de beurs gebeurt, gebeurt net zo goed met ideeën als 'nationalisme', 'exacte wetenschap', 'voortgang', 'God', 'ik' en vele andere. Geloven doen we in dingen die we niet weten. Wanneer we iets wel weten, bijvoorbeeld het feit dat hout komt van bomen, zeggen we niet 'Ik geloof het wel'.

Wanneer we beweren iets te geloven, bedoelen we daar in feite mee dat we het niet wéten maar dat we het ons zo levendig kunnen voorstellen, dat we het ons zo krachtig kunnen verbeelden en voor de geest halen ... dat we het als 'werkelijkheid' gaan ervaren. Geloven is een kwestie van fors fantaseren. En vanaf het moment dat we 'een geloof' als werkelijkheid beginnen te ervaren, vertoont het zich ook in die werkelijkheid. Daarom zien we allemaal, buiten ons, alleen maar dát waar we innerlijk – meestal onbewust – reeds van doordrongen zijn. Of God bestaat is onzeker. We kunnen Hem niet meten. Maar het geloof in God heeft er wel voor gezorgd dat er overal kerken en kathedralen staan, dat er soms mensen worden geholpen en anderen worden onthoofd.

'De vrije markt' is – net als God – een concept, een ideetje, maar het geloof erin heeft de hele wereldeconomie vormgegeven, de huidige ongelijkheid en het klimaatprobleem geschapen. Er wordt van alles gedaan uit nationalisme, terwijl niemand weet wat het juist is. (blz. 32-33)

## ***Aanpassen van ons verhaal***

Het verhaal dat we vertellen over onszelf is niet onbelangrijk. Veel mensen weten niet dat de manier waarop ze zichzelf ervaren slechts een verhaal is dat ze zichzelf vertellen. Ze realiseren zich niet (voldoende) dat dat verhaal veranderlijk is en gelinkt aan het vermogen tot geluk. Veel mensen zijn onnodig ongelukkig of ontevreden door vast te houden aan een verhaal dat niet (meer) overeenstemt met de omstandigheden waarin ze zich bevinden. Het zich bewust worden en aanpassen van de verhalen omtrent onszelf is iets dat geleerd kan worden. Het vermogen tot geluk is iets dat geoefend kan worden (blz. 43).

## ***Het emotionele***

Wat zou er gebeuren wanneer we het emotionele als kenvermogen in de wetenschap zouden integreren? (blz. 81) (...) De vreemdheid van de natuur buiten ons is rechtevenredig aan de vervreemding van de natuur binnen in ons, de verbroken verbinding met het eigen wezen, het geen idee meer hebben van wie we zijn los van onze persoonlijkheid met zijn existentiële angst voor de uitgestrektheid van bewustzijn waardoor we ons vastklampen aan meetresultaten en cijfertjes. (blz. 82) (...) Aspecten zoals liefde, toewijding en nederigheid associëren we niet langer met wetenschap. Wetenschappers zijn alleen nog kritisch, en trots op wat ze bereikt

denken te hebben. Ze zijn trots op hun kritische houding: "Nee, wij maken het ons niet makkelijk, hoor! Nee, we zijn niet tevreden met het eerste het beste resultaat. We stellen alles in vraag. We zijn uiterst kritisch, ook op onszelf. Denk niet dat we gauw tevreden zijn. Sterker nog, wij zijn fundamenteel ontevreden. En dat is goed!" Die houding is door de rest van de samenleving enthousiast overgenomen. Iedereen is kritisch tegenwoordig, op alles en trots op die houding. Totaal vergeten zijn we daarbij dat kennis in de eerste plaats voortkomt uit liefde, uit toewijding. (blz. 85)

Op elke bladzijde van dit boek helpt De Graef om via zijn metaforen, woorden, inzichten de kijk naar binnen te oefenen. Hoe zie ik dat? Hoe zie ik mezelf daarin?

Een laatste van de vele wereldwijsheden die ik in het boek te rapen vallen, staat in de laatste alinea: 'Leef alsof de samenleving waarin je zou willen leven er al is'. (blz. 109)

Ik kijk met belangstelling uit naar de boeken die Peter De Graef nog in zijn hoofd heeft.

---

<sup>1</sup> De uitzending in de reeds 'Alleen Elvis blijft bestaan' wordt door VRTNU.be niet meer beschikbaar gesteld. Je kan het wel hier vinden:

<https://ginkgogroep.be/wp-content/uploads/2022/04/2011-11-21.AlleenElvisBlijftBestaan.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/>

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

- 'Just talking': [www.youtube.com/watch?v=yIPa\\_ZyP-z4](http://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=l59jdVv7XUJ>
- Abonneer je op zijn youtubekanaal met reflecties en meditatiesessies: [www.youtube.com/@ZITTENmetPeterDeGraef](http://www.youtube.com/@ZITTENmetPeterDeGraef)

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

