

**Brief 10***Birdlip**7 juli, 1941***Een nota over Zelfherinnering**

Het is nuttig om te memoriseren wat *praktisch werk* betekent.

Zelfherinnering is het allerbelangrijkste. Je moet jezelf minstens één keer per dag proberen te herinneren. Je moet het vrijwillig doen, vanuit jezelf. Al het andere werk aan jezelf hangt uiteindelijk af van Zelfherinnering. Er is maar een halve minuut voor nodig. Ook al bestaat het uit niets anders dan je gedachten eventjes proberen te stoppen en diep te ontspannen, het is beter dan niets. *Denk* niet aan Zelfherinnering, maar *doe* het. In het begin is het best om dat op een vast tijdstip te doen, een tijdstip dat je zelf bepaalt. Het eerste teken dat je het goed doet, is een specifiek gevoel van kracht die je binnendringt, alsof er iets in je wordt geopend. Stop zodra je dit voelt. Je moet onmiddellijk stoppen en het hele gebeuren vergeten.

Een andere vorm van Zelfherinnering wordt de '*innerlijke stop*' in jezelf genoemd. Dit wordt gedaan in verband met zelfobservatie. Bijvoorbeeld, je observeert dat je op een bepaalde mechanische manier begint te praten, of dat je je ergert aan iemand, enzovoort. Maak dan een '*innerlijke stop*', zoals het genoemd wordt. Dit moet volledig gebeuren, zoals iets wordt afgesneden. Het maakt niet uit als later de dingen die je probeert te stoppen terugkomen.

Voordat ik verder ga, wil ik nog benadrukken dat alle zelfobservatie gepaard zou moeten gaan met een zekere mate van Zelfherinnering. Herinneren waarom je jezelf observeert en de aanwezigheid voelen van het werk in jouw geest terwijl je jezelf observeert, is een vorm van Zelfherinnering. Eigenlijk brengt het koolstof 12 naar de plaats in de menselijke machine, op dat punt waar *de eerste bewuste schok* kan worden gegeven.

Daarna komt het praktische werk aan de centra. Laat me er jou aan herinneren dat al het werk *inspanning* betekent.

*Werk aan het intellectueel centrum*

Iedereen zou een of andere vorm van intellectueel werk moeten verrichten. Elke vorm van denken dat aandacht vereist, plaatst je in het bewuste deel van het intellectueel centrum. Nadenken over iets wat je hebt gehoord en je het proberen te herinneren. Een boek lezen dat aandacht vraagt, brieven schrijven, je boekhouding doen, enzovoort. Er is een motto in dit werk dat iedereen zijn hersenen elke dag moet bewegen.

*Werk aan het emotioneel centrum*

De observatie van allerlei subtiele depressies naast de meer voor de hand liggende negatieve emoties zonder je ermee te identificeren. Het stoppen van verbeelding en het werk aan de negatieve ingesteldheid. Het intellectueel centrum gebruiken om exact te herinneren wat is gezegd, los van wat je je verbeeldt. Dit alles is het werk aan het emotioneel centrum.

*Werk aan het bewegingscentrum*

Iedereen zou dagelijks een vorm van bewegingswerk moeten doen. Enige inspanning van het lichaam is nodig en moet vrijwillig worden gedaan. Als je het vrijwillig doet, doe je het vanuit jezelf – dat wil zeggen, *je doet het bewust*. Alles wat je bewust doet, bewaar je voor jezelf – het behoort je toe. Wat je niet vrijwillig doet, eenvoudigweg omdat het je wordt gevraagd, is waardeloos. Je moet tegen jezelf zeggen dat je dingen moet doen. Nogmaals, als je dingen mechanisch doet, heb je er geen voordeel aan.

*Werk aan het instinct centrum*

Op ons niveau is dit niet nodig. Het instinct centrum is veel slimmer dan ons. Het weet veel meer dan ons. Als er iets mis is met het lichaam, moeten we het instinct centrum zoveel mogelijk ondersteunen. Het instinct centrum reguleert het innerlijk werk van het fysieke lichaam en waarschuwt ons dat er iets mis is, ofwel door pijn of door ongemak. Een van de ergste dingen is om in te grijpen in het werk van het instinct centrum, wanneer daar geen aanleiding toe is.

Natuurlijk zijn er veel dingen hier weggelaten in deze korte nota. Maar jullie moeten allemaal dit soort dingen proberen te onthouden en het dagelijks toepassen. Onthoud dat als je niet aan een centrum kan werken, je wel aan een ander kan werken. Naast je algemene doel zou je min of meer drie nevendoelen moeten hebben die verbonden zijn met respectievelijk het intellectuele, het emotionele en het bewegingscentrum.

*Psychologische Commentaren op de leer van Gurdjieff - Deel 1 - Maurice Nicoll*  
*P. 38-40 – Red Wheel/Weiser*