



InnSæi

De zee binnenin

DE IJSLANDSE KRACHT VAN INTUÏTIE

HRUND GUNNSTEINSDÓTTIR

*Ik draag dit boek op aan mijn dochters Rán en Sif
en de jongere generaties.*

En aan jou, lezer, wie je ook mag zijn.

– Dit is voor jou.

*Ik hoop dat je ervan geniet om jezelf onder te dompelen
in de wereld van InnSæi.*

Het is een geweldige plek om in te bestaan, denk ik.

Wees moedig en houd een open geest.

Inhoud

Kennismaking met InnSæi	9
1. Wat is InnSæi?	19
2. De helende kracht van InnSæi	60
3. De zee binnenin – begrijp en stem af op je InnSæi	92
4. Kijk naar binnen – zelfbewustzijn helpt je je InnSæi aan te tappen	118
5. Kijk van binnen naar buiten – kies koers met je InnSæi	147
Epiloog	187
Dankwoord	191
Noten	197

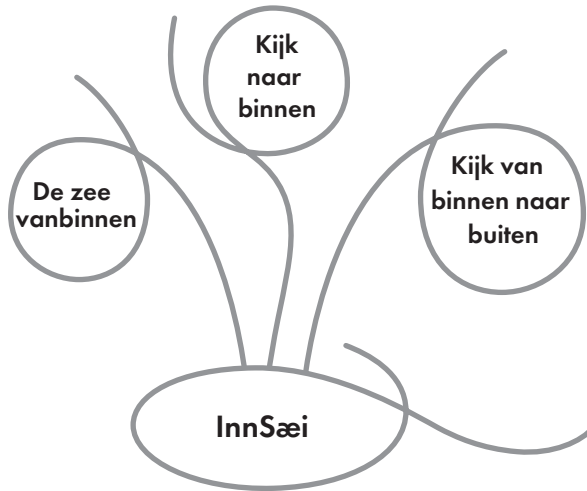
Kennismaking met InnSaei

(uitgesproken als 'in-saj-eh')

Dit boek is een liefdesbetuiging, een ode aan de prachtige, complexe, grotendeels onbegrijpelijke maar fascinerende wereld die in iedereen zit, onze *InnSaei*, letterlijk 'de zee binnenin'. Het verkent hoe we ons in deze innerlijke wereld kunnen onderdompelen zodat we ons herboren voelen en verbonden met de wereld om ons heen. Uitgangspunt is de overtuiging dat hoe meer we leven op een krachtig innerlijk kompas, afgestemd op onze InnSaei, hoe meer we deel kunnen worden van die mooie, gulle wereld waarin we leven. In de woorden van planetair geleerde en astronoom Carl Sagan: 'De kosmos zit ook in ons. We zijn gemaakt van sterrenstof. We zijn een manier voor het universum om zichzelf te begrijpen.' Wat we in onszelf, in onze geest vinden, wordt geprojecteerd op de wereld om ons heen.

Ik hou van de alchemie van woorden en hoe ze ons kunnen hel-

pen om dingen te begrijpen. InnSæi, IJslands voor intuïtie, beschrijft heel poëtisch de aard van onze innerlijke wereld. Het heeft drie betekenissen: de *zee binnenin*; *naar binnen kijken*; en *van binnen naar buiten kijken*. De *zee binnenin* is een en al dynamiek en beweging; je mag deze innerlijke wereld niet in een hokje stoppen omdat ze dan niet meer kan stromen. *Naar binnen kijken* betekent jezelf goed genoeg kennen om je in anderen te kunnen verplaatsen en connecties te maken zodat je kunt blijven vernieuwen. En *van binnen naar buiten kijken* vraagt om een sterk innerlijk kompas, om je weg te vinden en je eigen koers te bepalen in de steeds veranderende oceaan van het leven.



Het vloeibare karakter van InnSæi zet de toon van dit boek. Het gaat over oceanen, oceaanonderzoek, ijsstromen, kompassen, informatiestromen en het sap in bomen. Het put uit allerlei prachtige func-

ties in de complexe ecosystemen van de natuur en het gedrag van haar kleinste wezens. De wereld van InnSæi en intuïtie is voor een groot deel ongrijpbaar, grenzeloos en moeilijk te meten en determineren door kwantitatief wetenschappelijk onderzoek; maar zo belangrijk om te erkennen, omarmen en viëren. InnSæi volgt een andere logica dan de rationele, tastbare, bewuste, probleemoplossende benadering, een standaardaanpak die gemakkelijk gereproduceerd en onderwezen kan worden. Dit boek laat zien dat de intelligentie van InnSæi uit het hele lichaam komt: wervelkolom, zenuwstelsel, huid, brein, hart, darmen en zintuigen. En het herinnert je eraan dat alles met alles verbonden is, dat we voor een groot deel bestaan uit hetzelfde materiaal als de sterren, dat recente wetenschappelijke ontdekkingen (op het gebied van menselijke genetica, de waarneming van hersengolven en de elektromagnetische velden van ons lichaam) erop wijzen dat het helemaal niet duidelijk is waar jij eindigt en ik begin. En dat zowel de mens als de aarde grenzen heeft die we niet mogen overschrijden om ons vermogen om te regenereren niet in gevaar te brengen. Dat is wat InnSæi allemaal omvat en als we echt verbinding maken met InnSæi zullen we onszelf en onze plek in de wereld begrijpen. Het verandert hoe we ons gedragen en naar de wereld kijken.

Mijn kennis van InnSæi was vrij beperkt, tot ik mijn dromen probeerde waar te maken in de wijde wereld, faalde, de hoop verloor en intense pijn ervoer. Pas toen vond ik een pad naar genezing en zelfontdekking. In mijn donkerste uren, toen ik eind twintig was, had ik nooit kunnen bedenken dat deze pijn me naar plekken zou brengen waar ik de prachtigste mensen zou ontmoeten, ik een studieprogramma zou ontwikkelen en onze documentaire gebaseerd op

InnSæi wereldwijd vertoond zou worden. Ik had nooit gedacht dat RuPaul een tweet zou maken over onze film *InnSæi – The Sea Within* (*The Power of Intuition* in Noord-Amerika), dat mensen een tattoo zouden nemen van InnSæi of mooie kunstwerken zouden creëren geïnspireerd door de zee binnenin.

Dit boek beslaat eeuwen, herontdekt de wereld om ons heen, viert en verkent de wereld binnenin. Het bestaat uit persoonlijke verhalen uit de hele wereld, ook het mijne, en mengt wijsheid uit verschillende culturen met wetenschap en kunst.

InnSæi houdt zich slapend als we het negeren of het zwijgen opleggen, maar juist door ons ermee te verbinden gaan we leven. Als we afstemmen op InnSæi, activeren we het. Mijn verhaal over tegen een muur aanlopen en de moed opgeven, is niet uniek. Veel mensen uit alle lagen van de bevolking hebben dat meegemaakt. Een tijd voelde niets om me heen veilig; en was het leven ongelooflijk zwaar, eenzaam, donker en hopeloos. Tot ik de weg terug naar mezelf vond, diep vanbinnen, mijn veiligste plek. Ik leerde me te verbinden met en te sturen op het universum in me door lichaamsbeweging, door in de wetenschap, filosofie, literatuur, oude wijsheden te duiken, te schrijven en door te blijven oefenen.

De laatste twintig jaar heeft InnSæi me de moed gegeven om mijn innerlijke kompas te volgen naar waar het me heen wil brengen. En daarvoor ben ik dankbaar. Tot dusver heb ik bijna dertig verschillende rollen vervuld. Ik ben filmmaker geweest, consultant, dichter, statisticus, schoolhoofd, toneelschrijver, ondernemer, activist, dromer, artistiek directeur, managing director, oprichter, commissaris, enzovoort. Maar de enige rol waar ik echt iets mee heb is mezelf zijn, Hrund, een raskunstenaar, visionair en iemand die ideeën kan ver-

wezenlijken. Ook heler, strijder voor het licht en tovenaars vind ik prima, afhankelijk van hoe ik me die dag voel, omdat dat zo veel vrijheid biedt. Je kunt de wereld op veel manieren bekijken. Dit is de mijne.

Dit boek is voor hen die willen ontdekken en in de wereld binnenin willen zijn om hun gevoel van verbondenheid, de relatie met henzelf, andere mensen en de planeet te verdiepen.

Hoofdstuk 1 ‘Wat is InnSæi?’ kijkt naar de definitie van intuïtie volgens verschillende filosofieën, culturen en disciplines. We verkennen de culturele origine van InnSæi, wat het echt betekent, waardoor het verstoord en geblokkeerd wordt en hoe het mijn houvast werd zodat ik me kon verbinden en weer kon aarden. Ik geef je inzicht in InnSæi door momenten uit mijn leven en opvoeding te delen, maar ook wat mensen van verschillende achtergronden vertelden over hun eigen reis. Uit dat alles blijkt dat InnSæi gebaseerd op ervaring en deskundigheid, de grootst mogelijke intelligentie in mensen naar boven kan halen. Zo kan dit enkele woord ons een heel nieuwe kijk op de wereld geven, mits we de betekenis ervan echt in ons leven kunnen integreren. InnSæi pikt informatie op uit elk deel van ons lichaam. Dit hoofdstuk wijst ons ook op de manier waarop we in de wereld kunnen staan en bereidt ons erop voor om gebruik te maken van de tools, tips en oefeningen die overal in dit boek worden aangereikt.

In hoofdstuk 2 ‘De helende kracht van InnSæi’ kijken we naar wat het betekent als we de verbinding met InnSæi verliezen en elders verbinding zoeken. Iedereen krijgt in zijn leven te maken met trauma’s. Of een beproeving nu groot of klein is, de ervaring zal ons vormen. Dit hoofdstuk laat zien hoe we sterker, empathischer en wijzer

uit pijnlijke ervaringen kunnen komen. Ik deel mijn verhaal over hoe duisternis me dwong om me te verbinden met mijn innerlijk, toen ik nergens meer heen kon. Ik deed er lang over en wist niet eens of ik er verdoofd of echt vol leven uit zou komen.

De mythe van Inanna, de oude Mesopotamische godin van leven en dood, leert ons pijn te omarmen en hoe pijn ons menselijker en wijzer kan maken. Als we een gletsjer als metafoor nemen, zal onze pijn ofwel binnen in ons bevriezen ofwel, mits we haar omarmen, smelten en verdampen. Dankzij mijn hernieuwde verbinding met InnSæi ging ik dingen anders zien en durfde ik levensveranderende besluiten te nemen. Het hielp me te begrijpen dat als we de wereld zien en interpreteren als gefragmenteerd, bureaucratisch en in hokjes verdeeld, het ook zo zal gaan voelen. In plaats van in die verdeelde wereld te blijven, wilde ik weer verbinding met mijn innerlijk en met de mensen en de wereld om me heen. Ik wilde aanwezig zijn, dapper en vrijgevig. Dit hoofdstuk bevat ook inzichten van mensen die uit ervaring weten dat zij zichzelf hebben geheeld. Hoe meer we ons met ons binnenste verbinden en onze binnenwereld helen, hoe meer we de wereld om ons heen begrijpen en erin kunnen bereiken.

In hoofdstuk 3 ‘De zee binnenin’ duiken we in onze oeverloze en dynamische binnenwereld, die constant in beweging is en ons helpt nieuwe connecties te maken. De oceaan is de oudste metafoor voor bewustzijn. Ook al is zowel de oceaan als ons bewustzijn nog deels een raadsel, ze hebben veel gemeen wat helpt de werking van je zee binnenin te verklaren en hoe je haar het best kunt aantappen. Zo kun je je InnSæi heel goed activeren en erop afstemmen door je te storten op een activiteit die je de tijd doet vergeten en je in een flow brengt.

De wereld waarin we leven is complex, verandert snel en non-lineair en heeft in figuurlijke zin veel gemeen met de oceaan die driekwart van het aardoppervlak bedekt. Onzekerheid is de enige constante factor en de onvoorspelbaarheid van getijden en golven daagt ons uit om bewust te weten waar we heen gaan en hoe we daar komen. De beste manier om die oceaan te bevaren is vertrouwd te worden met de zee binnenin. We moeten ons hoofd boven water houden om niet te verdrinken en beslissen welke kant we opgaan. En daarbij zijn bewustzijn en emotionele intelligentie belangrijk. Beide helpen ons om te gaan met anderen en onze InnSæi aan te boren. Het woord emotie betekent ‘roeren, bewegen of omwoelen’. Laat de oceaan jou roeren, bewegen en omwoelen, maar verdrink niet. Wees niet de zee, maar bevaar haar. We hebben stuurmanskunsten nodig, maar we moeten onze navigatie baseren op ons innerlijke kompas. Doen we dat niet dan riskeren we een burn-out, we verdwalen, voelen ons leeg en uitgeput en leven naar de waarden van anderen in plaats van die van onszelf.

In de laatste twee hoofdstukken lees je hoe je InnSæi kunt beheersen en gebruiken. In hoofdstuk 4 ‘Kijk naar binnen’ ligt de focus op onze binnenwereld met zijn fraaie maar soms ook rommelige landschappen. En we leren om door de vele filters in onszelf en om ons heen te prikken, inclusief de angsten, wensen en twijfels die onze verbinding met InnSæi kunnen blokkeren en frustreren. We gaan dieper in op het begrip ‘aandacht’ en hoe het de deur opent naar InnSæi en van binnenuit een paradigmaverschuiving lanceert. Dit hoofdstuk ziet aandacht als een uiterst schaars en kostbaar goed op een markt waarin biljoenen omgaan. Omdat onze indrukken onze InnSæi van informatie voorzien, is het zaak dat we bewust en in con-

trole omgaan met de buitenwereld. Anders zullen grote spelers op de markt onze aandacht kapen en onze perceptie, gedachten en daden verstoren. Dit hoofdstuk schetst hoe je in de wereld kunt gaan staan en reikt vijf rituelen aan die je kunnen helpen de weg naar InnSæi vrij te maken, mindfuller te zijn, je creatieve kwaliteiten te activeren en je open te stellen voor de wereld om je heen.

Tot slot voegt hoofdstuk 5 ‘Kijk van binnen naar buiten’ veel samen wat we in de voorgaande hoofdstukken besproken hebben. Het biedt een kader dat je helpt InnSæi op een praktische manier in je leven te integreren. Ik noem het ‘de twee ritmes en een sterk innerlijk kompas’. Het is een moderne navigatietool. De menselijke geest heeft enerzijds zijn eigen cyclus die hij constant moet vernieuwen en ontwikkelen. We weten ook dat InnSæi in ons lichaam zijn eigen ritme van eb en vloed kent. Hoe beter we dit natuurlijke ritme inlijven, hoe creatiever, intelligenter en meer geaard we worden.

Dit hoofdstuk kijkt hoe we kunnen functioneren in samenspel met de twee op het oog tegenstrijdige ritmes (het creatieve versus het rationele, het intuïtieve versus het analytische, het subjectieve, ervaren en gevoelde versus het berekende, geplande en georganiseerde). Alleen als deze twee ritmes in balans zijn, kunnen intelligentie, welzijn, fantasie en mededogen optimaal zijn. Toch kunnen we dankzij beide ritmes en een sterk innerlijk kompas afgestemd blijven op onze dynamische InnSæi, het sterker maken, vol energie en spirit blijven en ons hart openstellen als we door orkanen en windstilte over onze oceaan varen. Dit hoofdstuk gaat in op hoe we in ons dagelijks leven in een flow kunnen zijn en verkent hoe ontzag ongekend waardevol is als het erop aankomt denkpatronen te doorbreken en guller, creatiever en aardiger te worden.

Onze generatie staat voor enorme uitdagingen die niet alleen door de mens bedachte grenzen en hokjes tarten, maar in feite ons leven op aarde bedreigen. Nog nooit hadden we menselijke superkrachten zoals creativiteit, empathie, tolerantie en een open geest zo hard nodig. Nog nooit hadden we de verbeeldingskracht van zoveel nodig om een duurzame toekomst voor iedereen te scheppen. Deze superkrachten worden echter bedreigd door de overtrokken nadruk op rationeel denken, algoritmes, de stortvloed aan informatie, afleiding en onzekerheden en steeds meer stress, angsten en burn-outs van nu. Onze beste hoop op een betere toekomst is dat we ons zwaartepunt verleggen en ons weer verbinden met ons innerlijk, en met andere wezens en de natuurlijke wereld.

Er zijn mensen die denken dat ze onderdeel zijn van de wereld en anderen die denken dat de wereld van hen is. Maar de wereld was er al lang voor de mens. Laten we onze wijsheid en gegarandeerde voortbestaan niet overschatten. Ook al overtreffen de huidige technologie en wetenschappelijke mogelijkheden de stoutste dromen van vorige generaties, we kunnen niet zonder de kostbare balans tussen onze binnen- en buitenwerelden en de existentiële connectie tussen ons en de natuur.

We lijken meer vertrouwen in en bewondering voor externe zaken te hebben. Maar hoe meer we daarop vertrouwen, hoe meer we in ons hoofd gaan leven in plaats van als complete menselijke wezens. We vergeten dat technologie en wetenschap middelen zijn om iets te bereiken. Dat doel zouden bloeiende ecosystemen en wezens (mensen inclusief) moeten zijn. Zonder contact met de natuurlijke wereld verliezen we inspiratie; we vegeteren, worden onverschillig. Daarom is afstemmen op InnSæi zo belangrijk. Het stimuleert ons

en stelt ons in staat om een kosmos in de chaos te scheppen, door de frequentie van onze ziel te vinden.

InnSæi helpt ons door te dringen in het vacuüm. Om te zien wat we meestal niet kunnen zien en te horen wat we doorgaans niet kunnen horen, in de geest van de oude Polynesische zeevaarders. Ik schreef dit boek omdat ik geloof dat InnSæi een superkracht is die hard nodig is in een wereld waarin we ontzettend veel van onszelf eisen, waarin het leven ongelooflijk jachtig, intens en stressvol kan voelen en we niet kunnen voorspellen wat de toekomst zal brengen (gezien de toestand van onze planeet). Zowel de aarde als de mens heeft een ander, humaner en ecocentrisch (geen egocentrisch) kompas nodig om de komende jaren op te varen. De verandering die we in de wereld willen zien, begint bij onszelf. Systemen hebben geen eigen brein; alleen individuen en groepen kunnen echt zaken veranderen. Ik geloof dat InnSæi een drijvende kracht kan zijn naar een bloeiende wereld en meer welzijn, zowel persoonlijk als collectief.

De kunst van *InnSæi* moedigt je aan om je heerlijk onder te dompelen in de wereld binnenin zodat je je open kunt stellen voor de wereld om je heen.

Hoofdstuk 1

Wat is InnSæi?

Intuïtie is een enorme bibliotheek die iedereen vanbinnen heeft. We hebben het vermogen om die bibliotheek te gebruiken. We spreken haar taal. Gaan we die informatie gebruiken om zo wijs mogelijke beslissingen te nemen of kiezen we alleen voor de slimste?

DANIEL SHAPIRO, AAN HET WOORD IN
DE DOCUMENTAIRE *INNSÆI – THE SEA WITHIN*

Intuïtie of InnSæi was de sleutel om de weg terug naar mezelf te vinden en vandaar een wereld in, waarin ik me thuis, verbonden en in sync voelde. Hoewel InnSæi in elk mens zit, is het verbluffend hoe verschillend we ernaar kijken afhankelijk van taal, discipline en gedachtegang.

Het woordenboek geeft als definitie van intuïtie ‘het vermogen om iets meteen te weten of te begrijpen, meer vanuit gevoel dan gebaseerd op feiten’. We kennen allemaal het gevoel dat iets verkeerd is of juist helemaal klopt. We hebben allemaal al weleens dat buikgevoel of instinct gehad dat Malcolm Gladwell in zijn boek *Blink* (2005) ‘denken zonder te denken’ noemt.

De laatste tijd is er veel onderzoek gedaan naar en geschreven over intuïtie en zijn er allerlei ideeën en theorieën opgeworpen. De een ziet intuïtie als een psychologisch en spiritueel concept dat verwijst naar een aangeboren onbewuste wijsheid. De ander ziet intuïtie juist als de sleutel tot intellectuele genialiteit of het tegendeel: een irrationele en onbetrouwbare impuls.

Na jaren research, oefening en gesprekken over de hele wereld, de meeste in het Engels, over intuïtie was het alsof ik het IJslandse woord voor intuïtie, InnSæi, voor het eerst zag. Eindelijk kon ik zijn betekenis volledig omvatten en viel alles op zijn plaats. InnSæi is een poëtisch woord, geworteld in de krachten der natuur. Het beschrijft een diep aangeboren gevoel van intuïtie, dat ons verbindt met onszelf, anderen en de wereld om ons heen. Er zijn allerlei manieren om de wereld te verklaren. Dit boek verkent hoe we dat kunnen doen door de lens van InnSæi.

- ✿ **afstemming:** je lichaam, geest en ziel lopen synchroon; en je denkt en handelt in sync met je eigen InnSæi.
- ✿ Je voelt je geaard en je vaart op je eigen innerlijke kompas.
- ✿ afstemming stelt je in staat te functioneren en gemakkelijk te handelen en kan een doel op zich zijn.
- ✿ als je bent afgestemd op een bepaalde rol, taak of reis, voelt het alsof alles verloopt zoals het bedoeld is.

DAGBOEK

Houd een dagboek bij de hand om in te schrijven en de inhoud terug te lezen terwijl je door dit boek reist en de verschillende oefeningen uitprobeert.

De drievoudige betekenis van InnSæi

Het moderne IJslands is ontstaan uit het Oudnoords, de taal der Vikingen. Hoewel IJslands, net als andere talen, mettertijd is veranderd en geëvolueerd, kunnen IJslanders van nu nog steeds teksten uit de twaalfde en dertiende eeuw lezen. Verder kent de taal geen vreemde woorden (zoals ‘computer’ of ‘smartphone’) of equivalenten van IJslandse klanken zoals andere talen. In plaats daarvan creëren we nieuwe woorden voor nieuwe ideeën of technologische innovaties en meestal beschrijven die woorden de functie van een specifiek voorwerp of idee. Zo is het IJslandse woord voor computer *tölva*. Het werd in 1965 bedacht door de IJslandse geleerde, schrijver en ambassadeur Sigurdur Nordal op basis van *tala* (‘getal’) en *völva* (‘profetes’). *Völva* is in het Oudnoords en IJslands een vrouwelijke sjamaan of zieneres en een veelvoorkomende figuur in de Noordse mythologie. ‘IJslands is daardoor een vrij transparante taal, anders dan veel andere talen,’ zegt Gudrun Nordal, directrice van het Árni Magnússon-instituut voor IJslandse studies en kleindochter van wijlen Sigurdur Nordal.

Hoewel het woord intuïtie in Engelse teksten al opduikt rond de vijftiende eeuw, komen we InnSæi in IJslandse geschreven teksten pas begin twintigste eeuw tegen, bijvoorbeeld in een boek van de theosofo Annie Besant dat uit het Engels werd vertaald door Sig. Kristófer Pétursson en is uitgegeven in 1916 onder de titel *Lífstígin*.

De sleutel om de betekenis van het woord InnSæi te duiden ligt in de samenstelling ervan. Daarom schrijf ik liefst InnSæi (uitgesproken als ‘in-saj-eh’) met een hoofdletter I en S. Zoek je het op in een IJslands woordenboek, dan staat het vermeld in kleine letters: innsæi.

Zoals gezegd heeft InnSæi een drievoudige en poëtische betekenis. Het voegt twee woorden samen: *Inn* (vertaald als binnenin of naar binnen) en *Sæi* (van het werkwoord zien, maar ook verwijzend naar *sær*, de zee). InnSæi is je innerlijke gids, de stem van je ziel. En op gebieden waar je kwaliteiten liggen, kan het je beste intellectuele vermogens naar boven brengen.

De zee binnenin verbeeldt de oeverloze aard van onze binnenwereld die constant in beweging is en nieuwe verbindingen maakt. Woorden schieten tekort. Het is een wereld van zien, voelen en verbeelden. Het is waar de onderstroom van ontluikende koersen in het leven zit, een gevoel van afstemming en instinct bij belangrijke besluiten, nog voor we die kunnen verwoorden. De zee binnenin mag niet in een hokje of kader worden geplaatst omdat ze dan ophoudt te stromen.

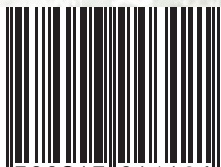
Naar binnen kijken is in jezelf kijken, jezelf goed genoeg leren kennen om je creativiteit, kernwaarden en menselijkheid te zien, inclusief je onvolkomenheden, kracht, twijfels, angsten en kwetsbare punten. Als je naar binnen kunt kijken, voel je beter met anderen mee, zul je jouw waarheid spreken en authentieker leven.



IJslandse wijsheid voor een betere relatie met jezelf en de wereld om je heen

In een wereld vol prikkels, verwachtingen en onrust,
is het makkelijker dan ooit om het contact met jezelf
kwijt te raken. Hoe vind je de weg terug naar
innerlijke balans, verbinding en rust?

Het antwoord ligt besloten in het oude IJslandse concept
Innsæi (in-saj-eh). Letterlijk betekent het 'de zee binnenin',
een krachtige metafoor voor het luisteren naar je eigen
intuïtie. In dit boek neemt auteur Hrund Gunnsteinsdóttir
je mee op een transformerende reis met een unieke
combinatie van IJslandse wijsheid, wetenschappelijke
inzichten en ontroerende persoonlijke verhalen.
Ze laat zien hoe je met intuïtie en zelfreflectie richting
vindt in een wereld vol afleiding en stress. Leer te
vertrouwen op je innerlijke stem en vind de sereniteit
die je zoekt in een onrustige wereld.



9 789043 946421 >

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 720
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen