

Het ervaren van alle gevoelens waaronder angst. De dynamiek van luiheid.

26 maart 1971
lezing 190

“Gegroet, lieve vrienden. Een grote kracht vol zegeningen en liefde wordt in deze ruimte opgewekt en is voor jullie allen beschikbaar.

Af en toe geef ik een lezing die een samenvatting, een soort blauwdruk is en die licht werpt op het pad als onderneming, maar de benaderingswijze is iedere keer een beetje anders. Deze lezingen richten zich juist op die fase in jullie proces waarin jullie op dat moment verkeren. Ik spreek hier tot diegenen van mijn vrienden die werkelijk betrokken en toegewijd zijn aan dit werk, aan hun eigen intensieve ontwikkeling, zelfconfrontatie en groei op het pad. In deze overzichtslezingen probeer ik inzicht te geven in het gebied dat behandeld is en de principes samen te vatten, die het leven van de mens en zijn relatie met het universum beheersen. Een deel van het materiaal is een herhaling, maar dat is onvermijdelijk om verbindingen te leggen en eenheid te brengen en om de levensprincipes op een nieuw en dieper niveau te begrijpen en waar te nemen en jullie groei in dit alles. En tevens om zicht te krijgen op de wetten van de ziel.

We weten allemaal hoe belangrijk en essentieel het is om die gevoelens, overtuigingen en levensopvattingen onder ogen te zien en te accepteren, waarvan je je onvoldoende of helemaal niet bewust bent. Het is onmogelijk om het innerlijke centrum van je wezen te bevrijden - de kern van waaruit alle leven ontspringt - tenzij dat bewustzijn ontwikkeld wordt. Dit is al vaak gezegd en er is al veel werk door jullie gedaan.

Laten we nu eens bekijken waar jullie, die dit pad volgen, staan ten aanzien van het gebied dat in jullie ontsloten moet worden. Hoeveel heb je opengelegd? Hoe sterk ben je je bewust van wat er werkelijk in je gaande is, in tegenstelling tot de oppervlakkige verklaringen die je zo gemakkelijk bij de hand hebt? Als ik jullie gezamenlijk aanspreek, wil ik daarmee niet zeggen

dat iedereen op hetzelfde punt of in het zelfde stadium van zijn pad is. Toch is er iets gemeenschappelijks op ieder van jullie van toepassing, zelfs op degenen die nog maar net begonnen zijn, omdat jullie profijt trekken van het werk dat anderen al gedaan hebben. Het gezwoeg van anderen heeft in zekere zin de weg voor jullie gebaad, zodat je sneller meer kunt bereiken als jullie dat echt willen.

Voor zover het mogelijk is om te generaliseren, kan ik zeggen dat een aantal van jullie nu in staat is om je destructieve, negatieve, wrede, vijandige en egoïstische gevoelens en opvattingen te erkennen. Jullie zijn in staat om je verdedigingsmechanismen tot op zekere hoogte - hoewel nog niet ten volle - te zien. Maar zelfs dit gedeeltelijke bewustzijn maakt al zoveel verschil! Het werpt je terug op jezelf. Je hoeft je niet langer te verdedigen, te doen alsof je zo volmaakt bent dat alles in je 'in orde' hoort te zijn. Het vermogen om te erkennen dat je feilbaar, menselijk, kwetsbaar, irrationeel, fout, behoeftig, weerloos, zwak en ongelukkig bent, vergroot daardoor juist je vermogen om sterk, in waarheid (zonder jezelf te rechtvaardigen), onafhankelijk en vervuld te zijn. Het accepteren van tot nu toe ontoelaatbare gevoelens is de brug naar innerlijke eenheid en zelf-expressie die werkelijk vervullend is. Je wordt liefdevoller wanneer je je haat accepteert; je wordt sterker wanneer je je zwakheid accepteert; het accepteren van je pijn maakt je gelukkiger. Ik heb al vaak op deze schijnbare paradoxen gewezen, maar ik geloof dat velen van jullie hun waarheid nu echt beginnen te *ervaren*. In die mate waarin je er in geslaagd bent je afweer te laten varen waardoor je zoveel echter bent geworden, heb je echt terrein gewonnen. Dat zal volgende stappen in die richting vergemakkelijken want het begin is altijd het moeilijkst - in elke stadium en in elk opzicht. Het opruimen van illusies lijkt in het begin onoverkomelijk moeilijk, want iedereen gelooft vagelijk dat de waarheid die er onder ligt onaanvaardbaar is en dat maakt het onaanvaardbaar om die op te geven. Daarom moet een dubbele illusie worden opgeruimd: zowel het onderliggende geloof als de verpakking. Dat is altijd het moeilijkste deel van het padwerk, het kan dan ook niet ineens bereikt worden, maar moet stukje bij beetje worden verworven.

Dit betekent dat je verdere werk nog meer op dit speciale punt gericht moet zijn. Behalve doorgaan met dit aspect van het werken aan jezelf, is het noodzakelijk om op een dieper niveau te begrijpen waar destructiviteit en negativiteit vandaan komen: wat is de ware oorsprong van het kwaad? Jullie weten en hebben me vaak horen zeggen dat ontkenning van je kwetsbare plekken, je schaamte om hulpeloos te zijn en het gevoel dat je geen

liefde waard bent, onheil en destructieve houdingen en gevoelens creëren. Met andere woorden: *het kwade is een verdediging tegen lijden*. Ik hoef niet te zeggen dat dit verdedigingsmechanisme - zoals alle verdedigingsmechanismen - zowel leed als verwarring veroorzaakt, omdat je niet langer verbonden bent met je echte gevoelens.

Daarom is het duidelijk dat jullie werk op het pad nu nog meer gericht moet zijn op de kwetsingen, het leed en de pijn die je in je jeugd hebt ondergaan. Die intensieve concentratie op deze aspecten van het zelf begon al een paar maanden geleden, toen een aantal van jullie - als een natuurlijk gevolg van hun pad - gevoelens uit het verleden op emotionele wijze ervaren hebben. Degenen voor wie dit geldt, hebben de realiteit ervan gevoeld en kunnen bevestigen wat ik jarenlang gezegd heb: ontkenning van de ervaring dwingt je om hem telkens opnieuw te beleven; het dwingt je om de ervaring die je ontkend hebt te herscheppen, waardoor de opgehoopte pijn steeds groter wordt. Dit opnieuw ervaren is noodzakelijk en dat kan nu op een veilige manier. Te veel 'weet' je alleen maar dat je als kind geleden hebt, hoe ongelukkig je was - vaak het tegenovergestelde van wat je vroeger geloofde. Deze kennis is noodzakelijk als voorbereiding om het te ervaren. Zonder zulke kennis kunnen de verdedigingsmechanismen niet voldoende opgeruimd worden om veilig iets opnieuw te durven beleven. En daardoor wordt de weg naar het ervaren van emoties óf geblokkeerd (en levert daardoor niet genoeg op) óf wordt door het doorbreken van de verdedigingsmechanismen schade toegebracht aan de ziel, iets wat vermeden kan en moet worden. Maar nu zijn jullie echt klaar om je in de diepten van je wezen te wagen, waar je je kunt laten gaan en vrijelijk kunt overgeven aan alle gevoelens die in je zijn opgehoopt en die je nooit hebt kunnen verwijderen en die ook niet in hun natuurlijke energiestroom konden worden getransformeerd *omdat je de poort tot het voelen van je gevoelens had afgesloten*.

Enige tijd geleden vroeg iemand mij om iets te zeggen over het probleem van de luiheid. Ik zei toen dat het antwoord hierop een hele lezing vereist of in elk geval in een speciale context geplaatst moet worden, omdat anders niet begrepen kan worden wat luiheid is. Er is een nauw verband tussen luiheid en niet volledig doorleefde en verwerkte gevoelens. Luiheid moet niet beschouwd worden als iets dat je zomaar kunt opgeven als je eenmaal besloten hebt om eindelijk verstandig en constructief te worden. Het is geen morele kwestie. *Luiheid is een teken van apathie, stagnatie en verlamming*. Het is een gevolg van gestagneerde energie in de zielssubstantie. En gestagneerde zielssubstantie is weer het resultaat van

niet volledig ervaren of geuite gevoelens, waarvan de betekenis en werkelijke oorzaak in dit leven niet begrepen is. Als gevoelens niet ervaren, begrepen en geuit worden, hopen ze zich op en veroorzaken een blokkade in de stroom van de levenskracht. Het is niet genoeg om te weten en te beredeneren dat er bepaalde gevoelens uit je verleden moeten zijn die de huidige omstandigheden verklaren. Zeker, zulke kennis is vaak het noodzakelijke begin en een voorbereiding om de diepere ervaring toe te laten; het stelt je in staat om ruimte te maken zodat het dan mogelijk wordt het bestaande feit als een emotionele ervaring op te laten komen. Kennis kan echter ook een belemmering zijn; als je gevoel door kennis vervangt, wordt de verbinding tussen die twee op dezelfde manier verbroken als wanneer je voelt maar niet weet wat het gevoel betekent, waarom en hoe het ontstaan is en hoe het je leven nu beheerst.

Ook dit is niet nieuw, want ik heb jullie vaak uitgelegd dat gevoel en verstand niet werkelijk twee aparte dingen zijn maar twee kanten van één zaak. Inzicht kan net zo goed een afweer tegen gevoel zijn als geen inzicht, waarbij het gevoel ontkend wordt. Dit is een goed voorbeeld om te laten zien waarom er over dit soort dingen geen regels opgesteld kunnen worden. Je zult altijd in jezelf moeten kijken om te zien hoe je een bepaalde benaderingswijze gebruikt of misbruikt.

Ondanks deze grote vooruitgang is er nog steeds veel weerstand om opgehoopte gevoelens volledig te ervaren. Dit inzicht kan je helpen om je aandacht en bewustzijn erop te richten, zodat je het verder kunt overwinnen. Je kunt de drempel van je afweer tegen diepe ervaringen, die zich in je opgehoopt hebben, systematisch verlagen; ze worden giftig als ze niet ontladen worden en ze kunnen niet ontladen worden als ze niet zo volledig mogelijk gevoeld, gekend en doorleefd worden.

Samenvattend: alles wat slecht, destructief en negatief is in de menselijke natuur is het gevolg van afweer tegen het ervaren van pijnlijke, ongewenste gevoelens. Deze gevoelens stagneren. Als gevoelens niet meer stromen, stroomt de energie ook niet meer. En als energie stagneert kun je je niet bewegen. Zoals jullie weten en me vaak hebben horen zeggen: gevoelens zijn bewegende energiestromen. Als de energie vrij stroomt verandert ze voortdurend van het ene soort gevoel in het andere. Het niet ervaren van gevoelens stopt de beweging en stopt daardoor levende energie. Als de natuurlijke energiestroom in je zielssubstantie wordt tegengehouden, bevind je je in de toestand van 'luiheid'; beweging is alleen mogelijk als het geforceerd wordt door de wil en geforceerde beweging is pijnlijk.

Vandaar dat zoveel mensen verlangen naar een inactief leven, iets wat zo begerenswaardig lijkt. Het is niet afdoende om te zeggen dat deze mensen niet tegen het leven opgewassen zijn, omdat ze onvolwassen zijn. Dat is alleen maar een etiket of een verklaring van een gevolg. Natuurlijke beweging is een spontane expressie van de innerlijke energiestroom die nooit ervaren wordt als moeizaam of pijnlijk, als vermoeiend of hoe dan ook ongewenst. Daarom, als je je geremd, lui, passief en traag voelt en niets liever wilt dan niets doen (wat vaak verward wordt met spiritualiteit) heb je een goed bewijs dat er gevoelens in je zijn die een psychische vergiftiging veroorzaakt hebben omdat je ze niet wilde ervaren en erkennen.

Energie die niet stroomt zet niet alleen gevoelens vast maar ook ideeën. Afzonderlijke gebeurtenissen worden gegeneraliseerd en vastgehouden. Bijna altijd bevatten stagnerende gevoelens ook beperkte opvattingen over het leven. Deze kunnen in de diepste schuilhoeken van de ziel bestaan, geheel verborgen voor het bewustzijn. Dat wat vastgehouden wordt in de ziel, noemde ik jaren geleden 'beelden'.¹ Ik hielp je met het vinden van deze beelden en je hebt gezien hoe je gedwongen werd om verkeerde opvattingen en geremde gevoelens opnieuw te ervaren. Telkens opnieuw raakte je op de een of andere manier verstrikt in de vicieuze herhaling van het verleden tot je de moed vatte om nu wel te doen waar je toen niet helemaal doorheen gegaan bent. Je kunt niet uit deze vicieuze cirkel komen - hoe goed je bedoelingen ook zijn en hoe je je ook op allerlei manieren inspant en dat dan als een vervanging gebruikt voor het ervaren van je gevoelens - tenzij je er werkelijk helemaal doorheen gaat. Je moet de drempel over waarachter je nog steeds diepe gevoelens verbergt; ze zijn zo verstopt dat je je er totaal niet bewust van bent, zodat je je zelf nog steeds kunt wijs maken dat ongelukkig zijn en slechte stemmingen je zomaar overvallen, door pech.

We hebben het er vaak over gehad dat de mens zich in een toestand van dualisme bevindt, maar dit is alleen maar een misleidende waarneming. Dit waanidee heeft veel kanten. Een daarvan is een gespletenheid in het bewustzijn wat de mens van zichzelf heeft. Men kan één ding voelen, iets anders geloven en dan handelen zonder te weten hoe deze twee aspecten je beheersen. Een gebrek aan bewustzijn van wat iemand voelt en van wat hij werkelijk gelooft, creëert een ander facet van die gespletenheid. Als je weten en voelen verenigt, werk je toe naar herstel en integratie, wat zich

¹ zie lezingen 38 t/m 41

manifesteert als een fantastisch nieuw wakker worden en een besef van heelheid.

Wanneer gevoelens niet in hun volle intensiteit en werkelijkheid ervaren worden, kan de innerlijke levensstroom alleen maar stagneren. Als gevolg daarvan zal iemand zich op onverklaarbare wijze verlamd voelen, hij handelt ineffectief; het leven schijnt zijn doel en verlangen in de weg te staan. Als hij zichzelf, zijn talenten en zijn behoeften waar wil maken, vindt hij de weg afgesneden. Zogenaamde luiheid kan er een uiting van zijn, gebrek aan creativiteit een andere. Een gevoel van algemene wanhoop, zonder te weten waar dat vandaan komt, is weer een andere uiting. (In het laatste geval kan iemand vaak een actuele gebeurtenis of probleem 'gebruiken' om zijn innerlijke toestand goed te praten.)

Wanneer de mens zich verzet tegen de gevoelens die in hem leven en die hij daarom verborgen blijft houden, zal er zich in hem een gevoel van nutteloosheid en verwarring ontwikkelen over het leven en zijn rol daarin. Dat komt omdat hij zichzelf voor de gek houdt door te denken dat het minder pijn zal doen die gevoelens te vermijden dan ze te laten zien. Er zijn veel andere tekenen die ik al vaker besproken heb. Het onvermogen om plezier te ervaren, om het leven volledig te ervaren, is een van de meest veelomvattende gevolgen. Er is geen andere weg om tot leven te komen dan deze manier die ik steeds maar weer aanraad.

De noodzaak om gevoel en verstand te integreren moet steeds duidelijker worden - niet alleen door wat ik vroeger en ook nu heb gezegd, maar ook door het resultaat van je eigen vooruitgang op de speurtocht in jezelf. Je hebt al gemerkt hoe het voelt als je het afval van jarenlang opgehoopte gevoelens ontlaadt. Als je je gevoelens niet voelt, hoop je afval op dat giftig is. Dat gebeurt ook als je gedachten hebt waarvan je niet weet dat je ze hebt. En wanneer je handelt zonder te weten wat je daden motiveert en er dan verklaringen voor verzint.

Het is mogelijk om een gevoel totaal te ervaren als je er maar toe bereid bent en er klaar voor bent om je eraan over te geven. Gevoelens zijn vaak opeenhopingen van eeuwen, duizenden jaren - niet alleen van tientallen jaren. Elke incarnatie stelt je voor de taak jezelf te zuiveren door te ervaren en te begrijpen. Je bent gezuiverd als er geen afval meer is. Als je een levenscyclus beëindigt zal de volgende je de gelegenheid geven om vroeger ontstaan afval aan het licht te brengen door de voorwaarden, omstandigheden en de omgeving onder ogen te zien waarin je door de

onverbidelijke levenswet betrokken wordt. Maar de herinnering aan vroegere incarnaties is uitgewist, zodat je nu alleen maar beschikt over eerdere ervaringen van dit leven. Het vervagen van de herinnering hoort bij de cyclus van leven en dood waarin iedereen gevangen zit die zijn gevoels-ervaring ontkent. Je veroorzaakt het juist zelf door datgene wat we nu bespreken. Als je steeds bewustzijn over en gevoel van wat je in dit leven meemaakt, ontkent, *houd je het proces van het vervagen van de herinnering in stand*. En daarmee houd je ook de cyclus van sterven en geboren worden in stand; dit proces laat altijd een breuk zien in de continuïteit van bewustzijn. Omgekeerd kun je deze breuk in het bewustzijn weghalen - en daardoor de cyclus van sterven en geboren worden doorbreken - door te doorleven wat er zich in dit leven heeft opgehoopt, *waardoor het mogelijk is om de verbindingen met de herinnering te herstellen*. Als alle gevoelens van dit leven volledig ervaren worden zal al het materiaal dat uit vorige levens overgebleven is automatisch zijn doorgewerkt, omdat het trauma van nu alleen maar een trauma is omdat de voorafgaande pijn ontkend is.

Je kunt dit doen als je vertrouwen hebt in het proces en het avontuur van *loslaten, werkelijk loslaten*. En dat is, keer op keer, het probleem. Je kunt niet loslaten als je diepste innerlijk zich verzet tegen het voelen van je gevoelens, tegen wat je van binnen weet over jezelf, tegen het leggen van de verbindende schakels tussen die gevoelens, je innerlijk weten en je huidige manier van handelen. De verlamming die vaak voor luiheid wordt aangezien en die daarom wordt afgekeurd, moet als een indirect symptoom worden beschouwd. Het lijkt alsof dit – te samen met nog vele andere symptomen - je verhindert om te leven. Maar wat je werkelijk verhindert om volledig te leven is je angst en je weerstand om de gevoelens te doorleven die je niet accepteerde toen ze zo pijnlijk voor je waren.

Luiheid is een bescherming tegen de beweging van de zielssubstantie die deze gevoelens naar boven dreigt te brengen en waarvan je denkt dat je ze kan blijven vermijden zonder het leven zelf te blokkeren. Daarom is luiheid tegelijkertijd zowel een gevolg als een verdediging. *Beweging brengt dat wat stil staat in beroering*. Als je dit echt begrijpt en de moed opbrengt om te voelen wat je voelen moet, kun je je innerlijke wil en intentie veranderen om deze beschermende stilstand, die je zelf veroorzaakt hebt, te overwinnen.

De echte serene zijnstoestand waarnaar elke ziel onbewust verlangt, is geen behoedzame passiviteit die beweging wil vermijden. De echte spirituele staat van zijn is actief en tegelijkertijd kalm en ontspannen. Het is vreug-

devolle beweging én activiteit. Het is alleen de passiviteit van het angstige zelf dat een driftige activiteit scheidt ter compensatie van de stilstand. De persoonlijkheid vecht tegen de stagnatie door dwangmatige handelingen en raakt dan nog meer vervreemd van het waarom van zijn geremd zijn, van de reden van zijn stilstand: de angst voor het voelen van zijn gevoelens, inclusief de angst. Alleen wanneer je deze waarheid ten volle voelt en begrijpt, alleen wanneer je hier niet meer tegen vecht en dat waardoor het veroorzaakt werd oplost door je gevoelens te voelen, kun je uit de driftige activiteit en uit de verlamming loskomen. Met andere woorden: *je moet de angst gaan voelen die in luiheid aanwezig is* - in alle vormen van stilstand.

Deze angst zit in iedereen - zelfs in degenen die niet zichtbaar lui zijn, die zich niet bewust zijn van andere symptomen die door deze ontkende angst gecreëerd worden. Dit basiskarakter van het bestaan - angst - moet aan de oppervlakte kunnen komen. Je moet het de vrije loop laten - uiteraard in de juiste omgeving. Als je deze angst ervaart zul je er twee kenmerken in vinden. Het ene is de situatie in je jeugd die zo pijnlijk was, dat je vond dat je die beter niet kon voelen en waardoor je jezelf ervoor afsloot; het andere - nog belangrijker en van nog meer betekenis - is de angst voor de angst, de angst om angst te ervaren. Dáár ligt het werkelijke kwaad.

Een aantal jaren geleden gaf ik een lezing¹ waarin ik het verschijnsel van zichzelf-in-standhouden besprak. Ik liet zien hoe een gevoel dat ontkend wordt, is samengesteld en steeds groter wordt. Bijvoorbeeld: angst die ontkend wordt, scheidt angst voor de angst en vervolgens angst om die angst te voelen, enz. enz. Hetzelfde geldt voor andere gevoelens. Boosheid die ontkend wordt scheidt boosheid over het boos zijn en als dat ontkend wordt, wordt men nog bozer vanwege de onmacht om de boosheid te accepteren, enz. enz. Frustratie op zichzelf is dragelijk als je er helemaal ingaat. Maar als je gefrustreerd bent omdat je niet gefrustreerd 'behoort' te zijn, word je nog gefrustreerder omdat je het ontkent, waardoor de pijn toeneemt. Ik herinner jullie vaak aan dit proces; het is daarom van zoveel betekenis en zo belangrijk omdat het duidelijk op de noodzaak wijst om direct te voelen, hoe vervelend de gevoelens ook mogen zijn. Als je je pijn vergroot omdat je je pijn niet wil voelen, moet deze tweede pijn wel bitter, verwrongen en ondragelijk worden. Als je de pijn accepteert en *voelt*, begint het proces van oplossen vanzelf. Velen van jullie hebben dit herhaaldelijk ervaren als waarheid in hun padwerk. Angst, woede, gefrustreerde behoeften - wat het gevoel ook maar is - volgen allemaal hetzelfde

¹ lezing 136: 'Angst voor je verborgen negativiteit'

proces.

Als je de angst voor je angst voelt en je jezelf in die angst laat zakken, zal deze angst snel plaatsmaken voor een ander ontkend gevoel. Het ontkende gevoel zelf, wat het ook is, zal beter te verdragen zijn dan de ontkenning ervan: de angst om te ervaren. De angst zelf is beter te verdragen dan de angst voor de angst. Op die manier kan je doordringen tot de kern van het opeengehoopte afval van je ontkende gevoelens. Vechten tegen je gevoelens en jezelf ertegen verdedigen, schept een extra laag van ervaring die van de kern vervreemd is en die daarom *kunstmatig en pijnlijker is dan het oorspronkelijke gevoel waartegen gevochten werd*.

Je bewuste zelf moet alles op alles zetten, moet alle bronnen en al het terrein dat je veroverd hebt, gebruiken, moet vastbesloten zijn om je angst te voelen, teneinde de angst voor diepe, pijnlijke, angstaanjagende gevoelens in jezelf te ervaren.

De enige uitweg is erin en er doorheen gaan. Ik heb dat zo vaak tegen jullie gezegd dat het overbodig is geworden. Toch waren tot nu toe maar weinigen in staat deze woorden echt ter harte te nemen. Er is echter al voldoende vooruitgang geboekt om aan de nieuwe impuls ruimte te geven en aan allen die nu dieper in zichzelf willen doordringen, toe te staan om dat te doen en bevrijd en gezuiverd te voorschijn te komen, in staat tot echt leven. Velen van jullie hebben zich opengesteld en gaan de juiste richting uit. Er zal nog meer leiding gegeven worden; zoals gewoonlijk zullen jullie niet alleen gelaten worden als jullie op het punt staan terug te deinzen. Jullie zullen geholpen worden om werkelijk in en door deze ervaring heen te gaan.

Het is nu belangrijk om je meditatie hierop te richten. Jullie zijn overtuigd van de grote kracht die je in jezelf kunt opwekken en jullie hebben geleerd en zijn aan het leren dat deze gerichte aandacht en deze bewuste richting een innerlijke leiding oproept die je in staat stelt om door te gaan. De juiste richting bestaat uit twee delen:

1. *De keuze om in jezelf te gaan en niet om jezelf heen*. De mensheid gaat voortdurend om dingen heen in plaats van er-door-heen, enkele uitzonderingen daargelaten. De keuze om er in en doorheen te gaan moet de drijfveer in deze speciale meditatie zijn. Uitspreken en zeggen dat dit is wat je wilt en wat je van plan bent te doen zal je zielssubstantie herscheppen. Je vraag om specifieke leiding zal onmiddellijk iets van het gestagneerde materiaal losweken. De luiheid die maakt dat je vermijdt en blijft uitstellen

zal verdwijnen, zodat een nieuwe energie in beweging kan komen. Deze vrijwillige keuze zal een onwillekeurige energie-impuls op gang brengen en de wijsheid van je spirituele zelf activeren, die jou leiding geeft. Zo te mediteren, door je intentie uit te spreken en je wens om alle opeengehoopte gevoelens te ervaren en jezelf van afval te bevrijden, is de beste en meest effectieve manier om te beginnen. De juiste balans en het juiste tijdstip, innerlijke en uiterlijke leiding, zullen dan duidelijk worden, precies wat jij dan nodig hebt. Je zult leren je af te stemmen op deze leiding en hem aan te voelen in plaats van er doof en blind voor te zijn en dus mis te lopen. Want in principe zijn er altijd mogelijkheden, niet alleen voor deze fase van je pad, maar voor elke specifieke fase waar je doorheen moet. Ik herhaal wat ik in een ander verband al heb gezegd: het uiterlijke, willende, vrijwillige zelf moet zijn rol spelen, zodat het onwillekeurige zelf het over kan nemen. Dit onwillekeurige zelf manifesteert zich op twee heel verschillende manieren: a. de hogere wijsheid en leiding die ik zojuist noemde en b. de buitenlaag van het zelf dat vaak worstelt met het ervaren van overgebleven pijn van lang geleden maar deze desalniettemin ontkent. Het eerste aspect helpt en leidt het onwillekeurige zelf om zich te uiten.

Hierdoor komt energie vrij die voor dit belangrijke doel gebruikt kan worden. Hoe vaak denk je niet dat je geen energie en/of tijd hebt om diep in je gevoelens te gaan, terwijl je veel energie besteed aan andere dingen die misschien op dat moment belangrijker schijnen. Maar hoe belangrijk ook, toch kunnen ze nooit belangrijker zijn dan naar binnengaan, want dat is de reden van bestaan, je taak en ook de sleutel om nu een vruchtbaar leven te leiden.

2. Het tweede belangrijke aspect van meditatie is om je *vertrouwen op te roepen dat 'naar binnen gaan' je niet zal vernietigen*. Wat ik hier zeg is misschien heel nuttig, want zonder dit vertrouwen zul je niet de moed hebben om het te doen. Of, om het anders te zeggen, als je niet helder inziet dat deze manier van doen veilig en betrouwbaar is, zal je afkeer van pijnlijke gevoelens je ongemerkt dwingen tot een gekunstelde twijfel, *een angst dat naar binnen gaan gevaarlijk is, evenals de illusie dat dit vermijden kan worden. En dat terwijl integratie, gezondheid en volledig leven nog steeds verwezenlijkt kunnen worden*. Het vermijden van gevoelens schept altijd dit soort dualistische tegenstellingen: zowel valse twijfel als valse hoop.

Jaren geleden heb ik een lezing gehouden die ook op het onderwerp van nu

slaat. Hij heette: 'De afgrond van illusie'.¹ Ik vertelde daarin dat het pad van zelfverwerkelijking en eenwording vele momenten kent waarop het noodzakelijk is om het zelf te laten vallen in een schijnbaar bodemloze afgrond. Er in vallen dreigt het hele bestaan te vernietigen. Ik zei toen dat men in zijn persoonlijke ontwikkeling lange tijd voor deze afgrond hurkt, zich vastklampt en niet durft te springen. Men voelt zich dan doodongelukkig maar men gelooft nog steeds dat de pseudo-veiligheid van deze verkrampte, angstige positie te verkiezen is boven vernietigd te worden. Alleen als er tenslotte voldoende vertrouwen is om de sprong te wagen ontdekt men dat men gedragen wordt. Ik zei dat zulke kruispunten nodig zijn, om telkens weer opnieuw te ontdekken dat het veilig is om te springen.

Hier geldt hetzelfde, wat betreft het je laten vallen in de schijnbare afgrond van je gevoelens - pijnlijke, beangstigende gevoelens. Als je het niet doet, zul je in elkaar gehurkt in deze ongemakkelijke houding blijven zitten, een houding waarin het vrijwel onmogelijk is om te leven en te genieten. Het geloof dat nodig is om de sprong te wagen kan versterkt worden door de zaak rechtstreeks te benaderen en te onderzoeken waar het om gaat. Je moet de essentiële vraag stellen, die als volgt kan worden samengevat: ligt er aan de basis van de menselijke werkelijkheid een bodemloze put van negativiteit, destructiviteit en kwaad ten grondslag? Of zijn dit waandenkbeelden die misschien niet bestaan? Als het universum betrouwbaar is en goed en veilig is, dan kan en hoef je niet bang te zijn om jezelf te mogen zijn. Er zijn veel momenten waar het geloof van de mens op de proef gesteld wordt, waar je de kloof tussen wat je zegt te geloven en wat je feitelijk gelooft, onder ogen moet zien. Als je gelooft dat de menselijke natuur in beginsel spiritueel is, hoef je nergens bang voor te zijn. Zo niet, dan is het noodzakelijk dat je je van deze verscholen twijfel bewust bent en op zijn ware aard toetst. Dat zal je in elk geval beschermen tegen de illusie dat je vertrouwen hebt in de spirituele natuur van de mens. Als je tot de ontdekking komt dat je echt gelooft dat de ware aard van de mens slecht, destructief, afschrikwekkend en chaotisch is, moet het ware motief en de reden voor *dit* geloof ook nader bekeken worden. Zo'n confrontatie met wat je werkelijk gelooft tegenover wat je denkt te geloven en waarom, moet - zoals jullie weten - altijd eerlijk doorgewerkt worden. Dit mag bij geen enkele belangrijke kwestie over het hoofd gezien worden. Hulp en leiding kunnen en moeten voor dit speciale doel via meditatie in werking gezet worden.

¹ Lezing 60: 'De afgrond van illusie; vrijheid en eigen verantwoordelijkheid'

Zeg in de meditatie ook dat je je bewust wilt zijn van de speciale manier waarop jij de zaak vermijdt - dat je jezelf in dit opzicht niet langer voor de gek wilt houden. Het is beter de sprong in de afgrond te blijven vermijden en te weten dat je dat doet en waarom, dan je angst ervoor ontkennen en de schijn op houden. Door je angst eerlijk toe te geven ben je meer in contact met jezelf dan wanneer je de angst ontkent. Door de reden van je angst te toetsen, zul je merken dat de ware reden achter de angst vaak schaamte is, samen met haar metgezel: trots. Ontkende trots en schaamte creëren vaak angst. Het idee dat het vernederend is om bepaalde gevoelens te hebben of kwetsbaar te zijn, het idee dat je niet 'hoort' te zijn waar je nu bent, het gevoel dat de pijn die je als kind hebt ondervonden komt doordat je niet waard bent om geaccepteerd en liefgehad te worden, dit alles creëert de neiging om je werkelijke toestand te ontkennen. De druk van die ontkenning creëert vervolgens angst - en de angst eist dan weer dat je theorieën verzint die die angst rechtvaardigen. Als iemand er vast van overtuigd is dat het echt gevaarlijk is om zijn gevoelens te voelen, kan die overtuiging een inzinking en een crisis te weeg brengen, die alleen door die diepe overtuiging veroorzaakt wordt. In de Bijbel staat: "U zal geschieden naar uw geloof". Dat is geen magie. De angst die gecreëerd wordt leidt - als zij hevig genoeg is - tot paniek en de paniek kan iemand in een acute crisis brengen. Maar wat er werkelijk aan ten grondslag ligt is vaak pure schaamte en trots en het verkeerde idee dat de kinderpijn te wijten was aan een persoonlijk tekortschieten, waarvoor de betrokkene zich te veel schaamt om het te laten zien.

Als je de barrière neemt van verwarring, vernedering, schaamte en trots, verdwijnt de angst meestal. Deze gevoelens moeten onder ogen worden gezien. Dan alleen kan de weg geëffend worden om jezelf toe te laten in jezelf. Zonder meditatie is de weg nodeloos moeilijker. Met deze benadering kun je het klimaat scheppen dat nodig is om in de afgrond van angst, eenzaamheid, hulpeloosheid, pijn en de woede te gaan, die is opgewekt door het lijden dat je doorstaan moest. Elke niet gehulde traan is een blokkade. Elk ongeuit protest zit nog in je en komt op misplaatste wijze naar buiten. Al deze gevoelens lijken bodemloze putten, maar als je er eenmaal inspringt, zul je vast en zeker merken dat er diep binnen in je iets is dat sommigen van jullie als een werkelijkheid zijn gaan ervaren, telkens als je de werkelijkheid van je pijnlijke, negatieve gevoelens niet vermijdt. Dat 'iets' is de goddelijke kern die in je huist en waar je een uitdrukking van bent; het is een licht, een warmte, iets levends en veilig; het is een intense werkelijkheid, die echter alleen maar ervaren kan worden als je

door de werkelijkheid van tot dan toe ontkende gevoelens heengaat. De verwerkelijking van je spirituele zelf, met al zijn vreugde, veiligheid en vrede, ligt direct 'achter' het verdriet en de pijn. Het kan niet rechtstreeks door de wil beïnvloed worden, noch door oefeningen die niet ingaan op wat ik jullie telkens weer probeer duidelijk te maken. Maar het verwerkelijken van je spirituele centrum manifesteert zich onverbiddelijk als een neveneffect en als indirecte wilskracht om door je ontkende en niet ervaren gevoelens heen te gaan.

Ik wil deze lezing beëindigen door jullie te zeggen dat de angst irreëel is. Het is in feite een illusie maar je moet er doorheen door het te voelen. Achter de poort van het voelen van je zwakheid ligt je kracht; achter de poort van het voelen van je angst ligt je veiligheid en zekerheid; achter de poort van het voelen van je eenzaamheid ligt je vermogen tot vervulling, liefde en vriendschap; achter de poort van het voelen van je haat ligt je vermogen om lief te hebben; achter de poort van het voelen van je hopeloosheid ligt echte, gerechtvaardigde hoop; achter de poort van de acceptatie van wat je in je jeugd gemist hebt, ligt je vervulling nu. Als je al deze gevoelens en gemoedstoestanden ervaart, is het van essentieel belang dat je jezelf niet misleidt door te geloven dat ze veroorzaakt worden door iets wat je nu al dan niet ervaart. Wat het heden ook veroorzaakt, het kan dit alleen omdat het verleden nog in je aanwezig is. Het lijkt overbodig, maar het moet telkens opnieuw gezegd worden.

Door deze poorten zul je echt leven vinden. De vele verleidingen, die je wenken om een pad te volgen dat zegt dat je je spirituele werkelijkheid kan vinden zonder dat je hier doorheen hoeft te gaan, zijn wensdromen. Er is geen andere manier om dat wat zich in je heeft opgehoopt en je hele systeem - spiritueel, psychisch en vaak ook lichamelijk - vergiftigd heeft, schoon te maken dan er doorheen te gaan. Dit gif kan alleen verwijderd worden door te voelen wat je hoopte niet te hoeven voelen. Dan komen er steeds nieuwe energie-impulsen. Velen van jullie hebben enigszins ervaren wat ik hier zeg en daarin ligt jullie groei. Maar jullie moeten in dit opzicht allemaal nog verder gaan. Het afstraffen van jezelf voor haat en nijd, wreedheid en hebzucht, egoïsme en eisen aan anderen, moet omgezet worden in de verschrikking van je angst, je schaamte en je pijn. Als je daar niet langer tegen vecht, zul je echt, open en levend worden.

Gezegend zijn jullie allen.”

*Deze lezing werd gegeven via Eva Pierrakos in 1971
Oorspronkelijk uitgegeven door Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.) onder de
titel 'Importance of experiencing all Feelings including Fear. The dynamic State of
Laziness'
© 2002 Stichting Gemeenschap Het Pad*