

Vragen en antwoorden

over

- *Innerlijke bronnen bereiken, zelfvertrouwen (1)*¹
- *Het verband tussen het vermijden van twijfel en de neiging tot idealiseren (2)*
- *Het overwinnen van een negatief zelfbeeld; het accepteren van onvolmaaktheid; het overwinnen van het gevoel van minderwaardigheid (3)*
- *Experimenten met lsd om weerstanden te doorbreken (4)*
- *Verduidelijking van 'ons leven is wat wij ervan maken'; de lezingen meer dan alleen theoretisch begrijpen (5)*
- *Werken met levensritmes (6)*
- *Omgaan met weerstand (7)*
- *Dante's hel, neurose, egoïsme (8)*
- *Stadia van liefde (9)*
- *Verdriet voelen – deel van je groei (10)*
- *Geweten en schuldgevoelens; het ware en het opgelegde geweten (11)*
- *De echte betekenis van woorden, zoals 'realiteit' (12)*

7 juni 1963
lezing 115A

¹ De nummers tussen () verwijzen naar de vragen waarin het onderwerp aan de orde komt.

(n.v.) = niet verstaanbaar (Noot redactie)

“Gegroet, mijn dierbare, dierbare vrienden. Moge God jullie allen zegenen. Gezegend is je begrip, je vermogen om waarheid en werkelijkheid te ervaren, je vermogen om je misvatting van de werkelijkheid te zien waardoor je dichter bij die werkelijkheid komt. Laten we nu beginnen met jullie vragen, jullie misverstanden, wat je ook maar verwacht of wat niet helemaal duidelijk is.”

Innerlijke bronnen bereiken, zelfvertrouwen

VRAAG (1): Voor degene die moeite heeft om te geloven - en zelfs meer moeite om te voelen - dat hij zijn innerlijke bronnen van kracht kan bereiken: zou u iets meer kunnen zeggen over de twijfel of de onbewustheid die hem afgescheiden houdt van dit deel van zijn gevoelens?

“Ik zou in de eerste plaats willen zeggen dat het hier gaat om een gebrek aan vertrouwen - een vertrouwen in zichzelf - wat natuurlijk het resultaat van vele afwijkingen is. Vanwege dit gebrek aan vertrouwen in zichzelf leunt men op en klampt men zich vast aan de kant-en-klare verklaringen, de ‘voor-bereide’ en voorgekauwde verklaringen en meningen en daarom is de toegang tot onafhankelijk denken en voelen afgesloten. Nu rijst de vraag waarom dit gebrek aan vertrouwen bestaat. Uiteindelijk komt het in dit leven altijd door een jeugdervaring die pijn en wrok veroorzaakte, zoals jullie allen weten.

Maar juist omdat de volle betekenis van deze pijn uit het zicht is geduwd en er een afweermecanisme is geschapen om toekomstige soortgelijke pijn af te weren, werkt ditzelfde afweermecanisme, omdat het een pseudoverdediging of een pseudo-oplossing is, niet. Vervolgens wordt het zelfvertrouwen voortdurend aangevallen en uitgedaagd, omdat datgene waarvan de psyche en de persoonlijkheid geloofden dat het zou werken, steeds opnieuw niet blijkt te werken. En aangezien dit een onbewust proces is, is er geen manier om dit aan te pakken. Het enige wat de persoonlijkheid ervan merkt, is een vaag gevoel van gebrek aan vertrouwen in de eigen waarneming en ervaring en het eigen denken, waarop men dan zijn toevlucht neemt tot en zich verlaat op de algemeen heersende meningen.

Het is van het grootste belang dat dit hele proces wordt ontrold: Wat was de oorspronkelijke pijn? Hoe diep en intens werd deze gevoeld?

Wat was de daaropvolgende verdediging ertegen? Waarom is die verdediging een onrealistisch proces of concept, waardoor die voortdurend tot een vermindering van eigenwaarde leidt? Het is nooit voldoende om dit hele proces theoretisch en in algemene zin te begrijpen. Het moet door ieder persoonlijk worden blootgelegd.

Het is onnodig te zeggen dat de meeste mensen een grote angst voor het blootleggen van dit proces hebben - van deze oorspronkelijke pijn met al zijn daaruit volgende sterke, krachtige gevoelens, waarover men zich schuldig voelt. Ook is men bang dat het blootleggen van deze afweer, deze pseudoverdediging, betekent dat deze moet worden opgegeven, terwijl de psyche nog steeds denkt dat dit de enige manier is waarop zij zich kan verweren tegen waar zij het meest bang voor is. Daarom is er een krachtige weerstand, een hevige strijd. Dit is in algemene termen wat ik erover kan zeggen. Helpt dit je, mijn schat?" *(Ja, dank u wel.)* "Wat is de volgende vraag?"

Het verband tussen het vermijden van twijfel en de neiging tot idealiseren

VRAAG (2): Ik had een vraag voorbereid, maar terwijl u aan het praten was over dit specifieke probleem kwam er iets anders bij mij op. Mag ik dit eerst vragen? "Ja, natuurlijk." In verband met het probleem van twijfelen - twijfelen aan je vermogen, en ook het betwijfelen, zeg maar, van elke vorm van spirituele waarheid - kwam er bij me op dat er in mijn geval, laten we zeggen, een zeer sterke neiging tot idealiseren is - dat wil zeggen, een neiging om alleen te accepteren wat helemaal volmaakt is. Of, op zijn minst probeer ik mezelf in te zetten voor iets dat ik zie als een heel hoog ideaal, en ik verwerp alles wat niet in dat ideaal past. Ik voel dat er op een of andere manier een verband bestaat tussen het vermijden van twijfel en deze neiging tot idealiseren, maar ik kan het niet helemaal goed zien. Misschien kunt u hier meer over zeggen.

"Ja. Het verband is als volgt. Voor het kind zou het leven ondraaglijk zijn wanneer het zou moeten vaststellen dat de volwassen wereld - waaraan het moet gehoorzamen, terwijl het kind vaak vindt dat de eisen

die aan hem gesteld worden hard, onplezierig of zelfs onrechtvaardig zijn - onvolmaakt is. Althans, het kind zal het gevoel hebben dat dit alles van almachtige, volmaakte mensen komt; het is op een of andere manier gemakkelijker om een perfecte volwassen autoriteit en een strenge, onaangename of onrechtvaardige wereld te accepteren, dan het feit dat de wereld van de volwassenen op zich feilbaar is. Dit zou het kind voor zijn gevoel van elke mogelijkheid tot veiligheid beroven. Met andere woorden, als een vader of moeder pijnlijke en frustrerende eisen aan het kind stelt, voelt het kind zich veiliger wanneer het kan zeggen: "Nou ja, maar zo is de wereld. Dit is de perfecte wereld. Als ik aan deze eisen kan voldoen, zal ik totaal gelukkig zijn, hoewel ik onder deze eisen lijd en er aan moet voldoen - zelfs als ik pijn lijd door de afwijzing of de schijnbare onrechtvaardigheid of wat dan ook." Natuurlijk zijn deze gedachten niet zo helder en duidelijk geformuleerd; dit zijn vage gevoelens.

Het kind voelt zich veiliger in de wetenschap dat de ouders helemaal gelijk hebben en dat met de pijn en het onrecht een hoger doel gediend wordt. Het kind voelt - ten onrechte, maar niettemin lijkt het zo – dat het veel moeilijker is om te erkennen dat de wereld niet zo streng is en dat de dingen veel minder vast liggen, dan dat de ouders feilbaar zijn. In dat laatste geval zou het kind niets hebben om op te steunen.

Nu, hoewel dit alles voor het kind tot op zekere hoogte inderdaad zo is, is het ronduit onjuist voor de volwassene, die deze verkeerde ideeën - die onnodig lijden veroorzaken - met zich meedraagt, omdat hij daardoor de wereld als veel wreder ziet dan die in werkelijkheid is. Tegelijkertijd blijft hij volmaaktheid van autoriteiten en van zichzelf eisen. Het zou veel gemakkelijker zijn om hiervan af te zien en te accepteren dat volmaaktheid niet nodig is; dan zal het leven een veel weldadigere zaak zijn. Zie je het verband hier?"

Het overwinnen van een negatief zelfbeeld; het accepteren van onvolmaaktheid; het overwinnen van het gevoel van minderwaardigheid

VRAAG (3): Ja, ik vind het fantastisch. Ik kan het heel goed zien. Met andere woorden, het echte probleem voor een volwassene is om, althans tijdelijk, te accepteren dat hij het vertrouwen in een perfecte autoriteit moet opgeven,

wat vervolgens naar een leegte leidt. En door die te ervaren, verandert natuurlijk het beeld.

“Juist. Inderdaad. Laten we nu eens een eenvoudig voorbeeld nemen om dit punt nog duidelijker te maken. Laten we zeggen dat een kind een ouder heeft die, laten we zeggen, zeer agressief en zeer opvliegend en soms zelfs gemeen of wreed is. Het is voor het kind absoluut onmogelijk om te zeggen: 'Mijn vader is gemeen', want hoe kan het kind zijn veiligheid toevertrouwen aan, hoe kan hij worden beschermd door, en de liefde willen van iemand van wie hij erkent dat die wreed is? Dat kan het kind niet. Daarom zegt hij liever tegen zichzelf: 'Mijn ouder is alleen maar gemeen, omdat ik slecht ben. Als ik niet slecht zou zijn, zou mijn ouder een volmaakt, liefdevol iemand zijn'. Het lijkt voor het kind gemakkelijker te verdragen zichzelf te kleineren dan te erkennen dat een absoluut noodzakelijke autoriteit tekort schiet is; zo groeit hij op met de overtuiging - waar hij zich aan vastklampt, het is bijna een noodzaak voor hem om die te geloven – 'Ik ben slecht'. Dit komt omdat hij niet kan relativeren en simpelweg kan denken: 'Nou, mijn ouder schiet tekort. Hij heeft een wrede trek, waarom weet ik niet. Hij heeft ook zijn goede kwaliteiten, hij is ook lief. Maar zo is hij nu eenmaal, zijn wreedheid heeft niets te maken met mijn waarde, met mijn goedheid of mijn gebrek aan goedheid. Hij is gewoon zo, soms is hij in een bepaalde stemming en dan ontploft hij.' Dit kan het kind niet aan zichzelf toegeven.

Maar als dit altijd een onbewust proces is geweest, gaat hij, eenmaal volwassen, door met deze inmiddels verouderde houding; hij zou zichzelf niet langer slecht hoeven maken om in de volmaaktheid van de geïdealiseerde autoriteit te kunnen blijven vertrouwen. Hij zou kunnen toegeven dat een dergelijke volmaaktheid niet bestaat. Hij zou kunnen zien dat hij zichzelf niet hoeft af te wijzen om de onvolmaaktheid van de autoriteit die hij nodig heeft te rechtvaardigen. Is dat duidelijk?”

Ja, het is heel duidelijk. Is dit dan, laten we zeggen, de verklaring voor mijn ... (n.v.), het fanatieke temperament - iemand die zich wijdt aan een ideaal en ... (n.v.) mens... hij moet vasthouden aan dat ideaal...

“Inderdaad, inderdaad. Zeer waar. Ik denk dat al mijn vrienden in staat zouden zijn om veel meer over hun eigen zogenaamde minderwaardig-

heidsgevoel, hun gevoel van waardeloosheid te begrijpen, als zij er vanuit dit oogpunt naar kijken. Wat is je volgende vraag?”

Experimenten met lsd om weerstanden te doorbreken

VRAAG (4): Goed, mijn voorbereide vraag is als volgt: In het kader van de herkenning van de in lezing 114 genoemde belemmeringen, die voorkómen dat gevoelens en emoties aan de oppervlakte komen: het is blijkbaar soms erg moeilijk om deze barrières op te heffen, om deze gevoelens te laten opkomen. De weerstand is soms enorm. Mensen klagen vaak over wat je een onverzettelijke weerstand kunt noemen. In dit verband zou ik u willen vragen over een aantal experimenten die werden gedaan met een chemische stof genaamd Lysergeenzuurdiethylamide, LSD, die mensen, in ieder geval degenen die een zekere mate van zelfkennis bezitten, blijkbaar in staat kan stellen om sommige van deze blokkades te visualiseren, of in zichzelf te voelen. Wat vindt u van deze experimenten?

“Nou, dit is mij eens in een privé sessie gevraagd, en ik zal wat ik toen gezegd heb hier in het openbaar herhalen. Op zich kan het een goede zaak zijn. Maar het hangt sterk af van de wijze waarop het wordt gebruikt. Als het niet wordt gebruikt met de juiste hulp en begeleiding van mensen die hier ruime ervaring mee hebben, kan het een schadelijk effect hebben. Maar als het wel met een dergelijke ervaring wordt gebruikt, kan het voor veel mensen - niet voor iedereen, maar voor veel mensen - een zeer gunstig effect op het opheffen van de blokkades hebben. Ik zeg ‘niet voor iedereen’, want er zijn een aantal gevallen waarin de plotselinge verlaging van de blokkades en de verdedigingen zo ondraaglijk is dat er een crisis kan ontstaan.

Bij een dergelijke aanleg of in zo'n geval zou het nog steeds kunnen worden gebruikt, indien zo iemand, laten we zeggen, voor een tijdje onder voortdurend toezicht in het ziekenhuis zou worden opgenomen. Dan bedoel ik niet per se het ziekenhuis in de gebruikelijke zin van het woord, maar een plek waar er gedurende die tijd voortdurend toezicht is. Andere mensen zouden hier misschien geen last van hebben, maar de mensheid heeft nog wel een lange tijd nodig om voldoende ervaring op te doen, voor er onderscheid kan worden gemaakt tussen het ene en

het andere geval, en om de juiste voorzieningen te treffen en voldoende mensen te trainen die hier de bekwaamheid voor hebben. Dit is mijn antwoord.” (*Dank u wel.*)

“Ik wil hier nog iets aan toevoegen en dit kan voor al mijn vrienden nuttig zijn. Het verlagen van de weerstand kan, misschien niet op zo’n heftige en plotselinge manier, ook gedaan worden door het op te nemen in een meer bewuste en systematische procedure. Bijvoorbeeld wanneer jullie allemaal elke dag voor je gaat slapen een paar minuten aan je weerstand besteden. Wanneer je in je dagelijkse terugblik naar je weerstand kijkt, kijk dan hoe je geprobeerd hebt om snel en gladjes over iets wat je in de war bracht, heen te stappen, hoe je hebt geprobeerd een droom die je had te vergeten, hoe je in bepaalde situaties reageert, hoe je in bepaalde situaties blokkeert. Je kunt iedere dag naar je weerstand kijken en mediteren op de wil om die te verwijderen, op de wil om ongeacht wat het is, de waarheid onder ogen te zien en het besef te ontwikkelen dat de waarheid in jou je onmogelijk kan schaden. Mediteer dan op het idee dat je emoties geloven dat dit zo is, maar dat deze emoties onjuist zijn. Je kunt een paar minuten per dag aan je weerstand besteden, observeren waar de weerstand en je verkeerde conclusies in jou bestaan en jezelf trainen om die weerstand te verwijderen. Je merkt bijvoorbeeld op dat jouw weerstand gelooft dat een bepaalde waarheid je zal schaden. Ook al denk je dit niet met zoveel woorden, je reactie komt er wel mee overeen. Je kunt dan de ware gedachte toelaten zonder de verkeerde emoties te onderdrukken. Wanneer je dit elke dag een paar minuten zou doen en je alle weerstand registreert, dan zouden jullie allemaal sneller vooruit kunnen gaan dan de snelste van jullie nu. Dit is wat ik wilde toevoegen.”

Verduidelijking van ‘ons leven is wat wij ervan maken’; de lezingen meer dan alleen theoretisch begrijpen

VRAAG (5): In lezing 114 schreef u dat wij als het ware ons leven zijn, dat het leven is wat we er van maken. Mijn vraag is, voor mij lijkt het te betekenen dat iemand die vermoord zal worden schuldig is, en niet de moordenaar. En wat te denken van een kind, dat erg jong is en een zeer ernstige ziekte oploopt en voor de rest van zijn of haar leven gehandicapt raakt - laten we zeggen, blind geboren is? Is

dit een karma?

“Nou, het is natuurlijk een karma...

(onderbreekt) *Wat kan ze eraan doen in haar huidige leven?*

“Nou, zie je, in de eerste plaats, lieverd, is hier, gezien de manier waarop je de opmerking in deze lezing interpreteert, sprake van een misverstand. Het heeft niets te maken met het feit dat het niet de moordenaars schuld zou zijn maar die van de vermoorde. Dat heeft er niets mee te maken. De opmerking verwees naar het volgende. Het betekent dat als je voelt dat je leven zinloos is, dit een projectie is van de manier waarop je jouw eigen leven leidt en waarneemt en ervaart. Maar dit máákt het leven niet zinloos. Het is een weerspiegeling van jezelf. Of, als je het gevoel hebt dat het leven wreed is, dan betekent dit niet dat het leven wreed is. Het zijn je beelden, je misvattingen die je dit idee hebben gegeven en niet het leven zelf als zodanig. Wanneer je het gevoel hebt dat het leven vreugdevol is, dan is dit ook een weerspiegeling van jezelf. Dit is wat ermee bedoeld wordt.” (*Oh, ik begrijp het. Dan heb ik het verkeerd begrepen.*) “Ja, dat heb je verkeerd begrepen.” (*Dank u wel.*)

“En je ziet ook hier weer dat het niet voldoende is om deze dingen theoretisch te begrijpen. Iedereen die op dit pad deze specifieke feiten en factoren en aspecten in zichzelf is tegengekomen zal, wanneer hij ervaart dat deze woorden werkelijk waar zijn, deze woorden heel anders interpreteren dan wanneer het slechts theorie is die men vaag met het verstand begrijpt. Dit zal in je eigen persoonlijke padwerk moeten worden ervaren.”

Werken met levensritmes

VRAAG (6): En hoe zit het, bijvoorbeeld, als ... (n.v.) en je voelt dat het leven prachtig is en je hebt alles wat je wilt en dan ineens verdwijnt je goede wil en voel je juist het tegenovergestelde?

“Is de menselijke natuur niet een samenstelling van vele aspecten, de gezonde en de zieke? Je bent niet alleen maar gezond, en je bent ook

niet alleen maar ziek. Je bent een combinatie van beide. Je hebt gezonde en constructieve houdingen die zich in bepaalde perioden van het leven manifesteren en dan is het leven goed en prachtig en de moeite waard. Vervolgens heb je vervormde en onjuiste en afwijkende aspecten in jezelf. En wanneer deze onder invloed de ritmes die zich in ieders leven voordoen, op de voorgrond treden, zal het leven op die manier door jou beleefd worden. Dit is een prachtig bewijs van de waarheid van deze theorie.”

Omgaan met weerstand

VRAAG (7): Maar het is zo moeilijk om al die verkeerde conclusies te vinden, alle verkrampingen... Als je je minder goed voelt is het bijna onmogelijk. En als je gelukkig bent, dan doe je het niet genoeg, want je bent gelukkig.

“Nou, het is niet onmogelijk, lieverd, want hoe verder je op dit pad gaat hoe meer het een noodzaak zal worden om, vooral in slechte tijden, harder te werken. Het zal net zo noodzakelijk zijn als voor een ‘geciviliseerd’ mens die door sommige omstandigheden zoals hard fysiek werk vies wordt. Hij zal zich onmiddellijk willen wassen. Een zeer primitief iemand die niets weet over hygiëne, zal weken, maanden aan een stuk door werken zonder zich te wassen en niet eens weten waarom hij zich steeds onbehaaglijker en minder op zijn gemak voelt. Totdat misschien iemand hem er op wijst: "Weet je, het is geen wonder dat je je ongemakkelijk voelt, je zou je moeten wassen." Maar hij zal geschokt zijn, en denken dat wassen iets heel vervelends voor hem is en zich verzetten tegen een dergelijk voorstel. Hij vindt dat hij zich goed zou moeten voelen zonder deze ‘ontberingen’.

Met de psyche en de emoties is het net zo. De gemiddelde mens in jouw beschaving, niet allemaal, maar veel mensen, gaan bijvoorbeeld naar een arts als er iets pijn doet en de arts behandelt het dan. Hun gezondheid wordt hersteld vóór er grote schade ontstaat, ook al is het op dat moment vervelend of pijnlijk. Maar de primitieve mens, de onwetende persoon, de kinderlijke persoon, zal dat niet willen doen. Hij gaat er vanuit dat hij zich zonder enige inspanning te leveren goed moet voelen. Met de psyche is het net zo.

Hoe ‘geciviliseerder’ je emotionele leven is - zet dit tussen aanhalingstekens, ik gebruik dit in dezelfde zin als het voorbeeld – hoe

‘geciviliseerder’ je emotioneel en geestelijk wordt, hoe minder lang je negatieve stemmingen zult kunnen uithouden. Je zult meteen zeggen: "Goed, als ik in deze stemming ben, is er op dit moment iets dat ik niet zie." Dit betekent niet dat je meteen al je diepste innerlijke problemen moet zien en begrijpen. Dat is niet nodig. Het is al voldoende als je ziet dat, toen je in deze stemming was, je bepaalde reacties die in de afgelopen dagen plaatsvonden hebt weggeduwd omdat het ongemakkelijk was om er naar te kijken. Als je dat inziet en het onder ogen ziet, zul je niet alleen jezelf van die stemming bevrijden en een gevoel van intense zinvolheid van het leven ervaren omdat je deze signalen serieus hebt genomen en de betekenis ervan bepaald hebt, ook zul je tegelijkertijd een beter begrip krijgen, dat jou dichter bij de fundamentele problemen brengt die jouw leven onnodig belasten.

Wanneer je elke dag doet wat ik eerder zei – op deze manier op je weerstand mediteren - wanneer je jezelf echt afvraagt: "Waarom ben ik in deze stemming? Waarom voel ik me nu werkelijk depressief? Ik wil de waarheid onder ogen zien. Ik wil het niet wegduwen," dan laat je het zich ontrollen, zonder het uit het zicht te duwen en zonder de spanning van het proberen met je verstand een antwoord te vinden.

Wanneer je alleen al innerlijk opmerkzaam bent, zullen de dingen komen. Als je bereid bent de prijs te betalen door het werk van deze zelfobservatie te doen, dan maak je, zoals ik al zo vaak gezegd heb in het verleden, van elke negatieve stemming een werkelijk belangrijke springplank. Deze negatieve gebeurtenis die jouw stemming heeft veroorzaakt, zal werkelijk een zegening worden. Als je op het pad bent, zal dit steeds vaker gebeuren. Zo ben je minder vaak blootgesteld aan stemmingen die jou beheersen. Op die manier zul je steeds meer het heft in eigen handen nemen, in plaats van dat jij beheerst wordt.”
(*Dank u wel.*)

Dante’s hel, neurose, egoïsme

VRAAG (8): Deze vraag gaat over het proces van de zich steeds meer vernauwende cirkels die uiteindelijk, zoals u zegt, tot een beslissingspunt komen waar het hele probleem wordt ervaren als samengebald in een enkele, laten we zeggen, moeilijkheid, of zoiets. “Laten we zeggen, een kern.” Een kern, ja. In dit verband kwam bij me op dat de

beschrijving van Dante's hel eigenlijk als eenzelfde soort proces gezien zou kunnen worden: de manier waarop hij van cirkel naar cirkel vordert, omlaag naar de bodem van de hel, waar hij Satan vindt en waar de verraders in het ijs worden geworpen. Hij stelt het natuurlijk in middeleeuwse termen van zonde en duivel enzovoort. Maar wat is in deze voorstelling de kern, de laatste moeilijkheid die de reizigers in staat stelt om voort te gaan naar het vagevuur?

“Zie je, zoals je terecht zei, zijn deze voorstellingen natuurlijk zeer symbolisch. Elk tijdperk heeft zijn eigen symboliek. Zoals ik vroeger vaak heb gesuggereerd, wordt wat ooit zonde werd genoemd, nu, laten we zeggen misschien neurose genoemd. Maar ze zijn allebei hetzelfde. Want als je naar neurose kijkt - wat is dat eigenlijk? Het is in de eerste plaats, waar ik het de laatste keer over had, een verkeerde interpretatie van de werkelijkheid, van de ware feiten. Met andere woorden: onwaarheid, wat je ook het tegenovergestelde van het goddelijke kunt noemen. Het goddelijke is waarheid. Satan is onwaarheid. Dit is de symboliek van de verkeerde opvattingen - of de dwalingen, de misvattingen - die een neurotische aandoening creëren. Dat is één aspect van neurose.

Een ander aspect van neurose is dat het altijd het egoïsme van het kind in zich heeft. In een kind wordt dit niet eens als egoïstisch gezien omdat het zijn natuurlijke staat is om eerder te ontvangen dan te geven. Voor een kind is voornamelijk bezig zijn met zichzelf een natuurlijke staat; en alleen wanneer het kind opgroeit, ouder wordt, leert het om andere mensen en de buitenwereld in zijn overwegingen te betrekken. Wanneer een mens neurotisch is, heeft hij niet geleerd dat te doen. Hij is vooral in de eerste plaats op zichzelf betrokken. Hij koestert nog volkomen egoïstische en zelfzuchtige beweegredenen, impulsen, gevoelens en gedachten en doelen.

Dit kun je weer vertalen in religieuze of spirituele of metafysische termen, door te zeggen dat egoïsme het kwaad is en onbaatzuchtigheid het goede. Natuurlijk, als je dit laatste probeert te bereiken door het op te leggen, krijg je een onoprechte onbaatzuchtigheid, dat ook deel is van de neurose. Met andere woorden, het is onechtheid. Het is hypocrisie. Ook dat is het tegenovergestelde van het goddelijke, want

een ander goddelijk aspect is oprechtheid, nederigheid in het toegeven van je eigen beperkingen, je eigen tekortkomingen - terwijl de neuroot een volmaaktheid voorwendt die niet bestaat. Dit zou in religieuze termen geestelijke hoogmoed worden genoemd.

Als je denkt aan een neurotische kern die ontstaan is door een kwetsing, kun je zien dat deze kern hetzelfde is als wat in religieuze termen ‘inferno’ genoemd wordt. Dit inferno of de hel, is natuurlijk het lijden. Geen mens die deze neurotische processen echt heeft begrepen, zal ontkennen dat deze intens lijden veroorzaken. Alleen de neurose doet je lijden. Nooit de gezondheid. Je zult het leven nooit als wanhopig, hopeloos en ongelukkig zien wanneer je het vanuit een realistisch en gezond oogpunt bekijkt. Het lijkt alleen maar zo. De pijn en het lijden die in neurose besloten liggen, is de hel waar Dante over spreekt. Al deze aspecten vind je dus in de hel, je vindt ze in de kern van je neurose: je eigen lijden, de onwaarheid van een onjuist wereldbeeld, pretentie, geestelijke hoogmoed en egocentriciteit – niet omdat je zo moet zijn, maar omdat jij zelf hebt geleden en dit deel niet is opgegroeid. Niet omdat je het niet waard bent of niet waardevol zou zijn. Zie je dat? De parallellen tussen deze twee?”

Is er een speciale reden waarom Dante de verraders op de bodem van de put zet? “De verraders?” Ja, de verraders, inclusief natuurlijk Satan, die een verrader is van God.

“Nogmaals, wanneer we dit op al je persoonlijke innerlijke conflicten en problemen toepassen, durf ik te zeggen dat geen mens die diep genoeg is gegaan, niet heeft ontdekt dat hij op een of andere manier, op een subtiele, emotionele manier, verraad heeft gepleegd. Misschien heeft hij de ouder waar hij minder bang voor was en van wiens liefde hij min of meer zeker was, verraden aan de ouder waar hij banger voor was, of van wiens liefde hij afhankelijker was. In de loop van ons padwerk samen hebben we dit subtiele verraad besproken². Er zijn lezingen over, en jullie allemaal, of de meesten van jullie, zijn deze kleine, subtiele aspecten, die natuurlijk leiden tot de heftigste schuld en het heftigste lijden, tegengekomen. De schuld en het lijden is er niet omdat je zo vreselijk of verwerpelijk bent, maar in je hulpeloosheid als

² zie lezing 66 ‘Schaamte voor het hogere zelf’ (Noot vertaler)

kind wist je niet beter. Je moest absoluut zo handelen als je gedaan hebt. Het ellendige is alleen dat, omdat je je zo schuldig voelde, je dit diep hebt weggeduwd, zodat dit deel niet kon opgroeien en je dit schuldige geheim als het ware met je mee blijft dragen. Daarom lijdt je nog steeds. Dit is de verklaring waarom het zich 'op de bodem' bevindt. Is dit helder?" (*Ja, dank u wel.*)

Stadia van liefde

Vraag (9): Ik heb een vraag over lezing 115, waarin u spreekt over de stadia van liefde: ik ben een beetje in de war over het niveau waarop deze verschillende aspecten voorkomen. U zette kunst, de liefde voor de kunst, ik denk aan schilderijen en zo, op één niveau, en dan de liefde voor levende wezens op een hoger niveau en bijvoorbeeld de liefde voor individuen op het hoogste niveau. Soms wanneer ik buiten in de natuur ben, voel ik alsof ik communiceer op een hoog niveau. Met een ander mens kan ik dat soms ook voelen. Soms voelt het zo wanneer ik aan het schilderen ben, alsof ik op hetzelfde hoge niveau zit als de dag daarvoor in de natuur.

“Zie je, lieverd, ook hier denk ik dat er weer sprake is van een misverstand, en dit is een subtiel misverstand, want wat ik uitlegde kan niet op een rigide manier begrepen worden. Het is natuurlijk waar dat je liefde voor kunst, of het nou een schilderij is of muziek of wat dan ook, niet moet benaderen alsof het niet goed en van een lager niveau zou zijn, want een werkelijk geïntegreerd mens kan al deze dingen inderdaad liefhebben: het ene sluit het andere niet uit. Ik spreek over het geval waarin iemand zijn totale vermogen en capaciteit om lief te hebben slechts in een bepaalde kunst of wetenschap uitdrukt, omdat hij te bang is om met de moeilijkheden of de schijnbare moeilijkheden van een relatie om te gaan. Op die manier leidt hij, doordat hij angst vermijdt, de natuurlijke neigingen die bestemd zijn voor menselijke liefde of voor de natuur of voor andere levende wezens, in het kanaal dat bestemd is voor liefde voor de kunst en hij stopt alles daar waar het niet hoort.

De werkelijk gezonde persoon is een rijkgeschakeerd wezen dat in staat is tot veel verschillende soorten uitingen en geen van deze hoeven

onder de andere te lijden. Ik spreek alleen over het geval waarin men bang is voor de grotere intensiteit en het vermogen dat daar oorspronkelijk voor bestemd is, gebruikt voor relaties met een geringere betrokkenheid. Begrijp je dat?”

Ja, ideaal gesproken zou het een gezondere houding zijn om van het een naar het andere niveau te kunnen vloeien.

“Dat klopt. Uiteindelijk zou het een verkeerde conclusie zijn, een verkeerde interpretatie van wat ik zei, wanneer je zou zeggen: “Mijn liefde voor schilderen is ongezond, daarom stop ik met schilderen.” Dit zou een heel verkeerde conclusie zijn. Natuurlijk moet je je creatieve impulsen niet tegenhouden. Integendeel zelfs! Je zou je alleen moeten afvragen of je er niet meer in stopt uit vrees voor relaties met mensen. Nu hoeft dit in jouw geval niet waar te zijn; ik bedoel dit slechts in principe.”

Verdriet voelen – deel van je groei

Vraag (10): Ik voel me verdrietig, maar zonder zelfmedelijden, en het is een goed gevoel. Kunt u mij daar iets over vertellen?

“Kun je wat specifiekere zijn?”

Ik voel me soms verdrietig, heel verdrietig, maar ik voel geen medelijden met mijzelf, ik voel me niet zielig.

“In dat geval is het natuurlijk een goed iets, dat op je groei wijst. Het verdriet komt vanuit een realistische waarneming: hoe je het jezelf door je onjuiste ideeën onnodig moeilijk hebt gemaakt of hoe je kansen hebt verspeeld. Omdat er geen zelfmedelijden bij betrokken is, accepteer je dit zelfs – je accepteert zelfs de onvermijdelijkheid van je huidige staat van ontwikkeling, die maakt dat je hier doorheen moest gaan. Dat maakt je misschien verdrietig, maar het veroorzaakt geen zelfmedelijden. Nu is het best mogelijk dat deze gedachten niet zo letterlijk en duidelijk in je opkomen, maar zij zijn zeker een uitdrukking van deze staat. Dit is wat dat betekent.” (*Dank u.*)

Geweten en schuldgevoelens; het ware en het opgelegde geweten

Vraag (11): Kunt u een beetje uitweiden over het verschil tussen ons geweten en onze schuldgevoelens?

“Ja. Ik wil dan terugkomen op een lezing die ik een tijd geleden heb gegeven, die sommige van jullie zich kunnen herinneren³. De nieuwe vrienden doen er goed aan deze lezing te lezen, want de mens heeft twee gewetens. Het ene is, zoals mijn oudere vrienden zich zullen herinneren, het echte zelf, het diepste innerlijke wezen dat heel goed weet wat goed en constructief en bevorderlijk voor hem is en wat niet. Dit geweten heeft geen starre regel van goed tegenover slecht - goed in de zelfrechtvaardigende, moralistische zin. Dit geweten is heel flexibel, het is heel vrij, en het kan al dan niet in overeenstemming zijn met de wetten van de samenleving. Soms is het dat wel en soms is het dat niet. Ingebed in dit geweten liggen de oorspronkelijke spirituele wetten in al hun schoonheid, weldadigheid, in al hun wijsheid en ook in hun reikwijdte. Zij zijn altijd opbouwend. Zij zijn altijd, in de grond, vóór het goede en tegelijkertijd variëren zij vaak, afhankelijk van de persoon. Met andere woorden, wat goed is voor een bepaald iemand hoeft niet goed te zijn voor een ander.

Aan de andere kant is het andere geweten, wat ik het opgelegde geweten noem, een samenklontering van invloeden van de maatschappij, van de samenleving, van algemene opvattingen, van kant-en-klare regels, van angst, van afhankelijkheid. En dit is soms buitengewoon sterk. Ongelukkigigwijs veronachtzaamt de mensheid het bestaan van deze twee verschillende gewetens. Dat is schadelijk omdat het opgelegde geweten vaak met het spirituele geweten wordt verward.

Zoals ik in de lezing heb gezegd, zoals jullie je misschien herinneren en zoals ik net heb samengevat, zelfs wanneer beiden hetzelfde nastreven – het ware, oorspronkelijke, spirituele geweten dat vrij is, en het opgelegde geweten dat niet vrij is – kan de actie dezelfde zijn, maar het gevoel en de geest waarin de actie plaatsvindt is totaal verschillend. Op de ene manier kan een handeling je vrij laten, gelegenheid tot ontwikkeling geven, je verrijken. Op de andere manier kan dezelfde handeling, wanneer je hem doorvoert als een regel van het opgelegde geweten, je belemmeren, je beknellen, je onvrij maken en angst in je oproepen of, doordat het je vrijheid beperkt, je opstandig en wrokkig

³ Zie lezing 50 ‘De vicieuze cirkel’ (Noot vertaler)

maken, waardoor je je weer schuldig voelt.

Nu, de lezing over de twee soorten schuld die ik veel en veel later gaf, onlangs zelfs⁴, verwees natuurlijk naar deze twee soorten geweten. Het ware geweten voelt dan de ware schuld en het onechte geweten voelt de valse schuld. Het is erg belangrijk om deze twee te onderscheiden, want voor veel mensen is het opgelegde geweten een van de strengste en wreedste leermeesters. Er woedt een strijd tussen dit opgelegde geweten en de persoon met al zijn impulsen – de kinderlijke impulsen, de primitieve instincten, zowel als de opbouwende impulsen. En, men is vaak zo blind dat de creatieve impulsen als net zo gruwelijk en slecht gezien worden als het egoïsme dat in elk kind besloten ligt, men kan geen onderscheid meer maken. De manier waarop je naar het kinderlijke egoïsme kijkt, hangt ook af van vanuit welk oogpunt je er naar kijkt. Als je er vanuit het opgelegde, valse geweten naar kijkt dan lijkt dit kinderlijk egoïsme onvergeeflijk en gruwelijk, en dat haalt je naar beneden en hindert je groei en je ontwikkeling. Maar als je er vanuit het oogpunt van de realiteit naar kunt kijken, dan is het iets dat je gemakkelijk kunt accepteren. En vervolgens, juist omdat je het accepteert, kun je het echt ontgroeien. Want dan is er geen behoefte meer aan dit kinderlijke egoïsme.

Zo wordt door het opgelegde, valse geweten groei belemmerd; vaak wordt dit geweten verward met het spirituele geweten omdat spirituele wetten als schild voor het valse geweten worden gebruikt. Er is dan geen sprake van werkelijke spiritualiteit, want werkelijke spiritualiteit handelt niet vanuit angst. Het handelt vanuit vrijheid en een oprecht verlangen: maar het wil niet ‘goed’ zijn uit angst om niet ‘goed’ te zijn. Dus, dit valse geweten veroorzaakt de grootst mogelijke schade en staat lijnrecht tegenover de echte ontwikkeling en groei van de persoonlijkheid. De menselijke godsdienst veronachtzaamde dit en heeft dit geweten voorgeschreven en op deze manier echte spiritualiteit verhinderd.

Aan de andere kant, heeft de psychologie in de laatste halve eeuw dit geweten - dit valse geweten - ontdekt, maar het feit genegeerd dat dit

⁴ Zie lezing 108 ‘Wezenlijke schuld door liefdeloosheid; uit de weg gaan van verplichtingen’
en lezing 109 ‘Geestelijk en emotioneel welzijn door het vergoeden van echte schuld’ (Noot vertaler)

niet het enige geweten is dat er bestaat. Men is er van uitgegaan dat het opgelegde geweten in ieder geval tot op zekere hoogte noodzakelijk is om te voorkomen dat de lagere instincten destructief worden. Nogmaals, dit klopt niet. De waarheid is: niemand hoeft bang te zijn om dit opgelegde geweten los te laten, omdat dan en alleen dan het echte geweten gehoord kan worden en een veilige gids voor je kan zijn.

Hiermee kom ik terug op de eerste vraag die vandaag is gesteld, want ik kan die hiermee in verband brengen. Voor mijn vriend die een vraag stelde over de twijfels die je over jezelf kunt hebben, is hier het antwoord: zolang je je slechts vaag en half bewust bent van dit onechte, opgelegde geweten, bevind je je in een verschrikkelijke strijd. Want dan lijkt het net alsof je slechts een keuze hebt tussen dit geweten en de heel egoïstische instincten die je vreest. Je weet niet dat er iets anders bestaat. Dus hoe kun je deze opgelegde wetten waar je je aan vastklampt, loslaten, wanneer je denkt dat er niets anders is dan de instincten en impulsen waar je het meest bang voor bent?

En toch kan het ware geweten zich onmogelijk manifesteren zolang je het valse geweten niet opgeeft en jezelf de kans geeft dat waar je bang voor bent aan de oppervlakte van je bewustzijn, je waarneming, te laten komen. Want je hoeft er geen actie op te ondernemen als je dat niet fijn vindt. Maar je kunt je beslist veroorloven je er bewust van te worden. Dan kun je ermee in het reine komen. Alleen dan kan je echte spirituele geweten zich ontvouwen en dat is het enige wat jou een gegrond zelfvertrouwen en een gegronde zelfverzekerdheid zal geven. Hoe kun je vertrouwen in jezelf hebben, wanneer je je ware zelf niet naar buiten durft te laten komen? Je ware zelf kan niet naar buiten komen zolang je je verlaat op van buitenaf opgelegde regels. Dus dit is wat ik erover te zeggen heb. Is dit helder?" (*Ja, dank u wel.*)

"Zijn er nog vragen voordat ik mij terugtrek?"

De echte betekenis van woorden, zoals 'realiteit'

Vraag (12): Ik woonde vandaag een conferentie bij waar ook een paar vooraanstaande personen aanwezig waren. Iemand bracht iets naar voren dat heel helder en waardevol en verstrekkend was, en iemand anders sprong op en zei: "Hoe onrealistisch kun je zijn?" Ik stel deze vraag omdat u in al het onderricht aan ons hier, het woord 'realiteit'

gebruikt in de zin van dat wat blijvend is en in overeenstemming is met goddelijke principes. Toch hoor ik overal om ons heen mensen zeggen 'hoe onrealistisch kun je zijn', en dan zie ik hen doen wat pas echt onrealistisch is. Ook wanneer u soms iets voorstelt dat 'verdienselijk' is, krijgt dit het etiket 'hopen goed te doen'.

“Goed, zie je, mijn beste, hier is een goed voorbeeld van de oude kwestie van het vervormen van woorden en betekenis. Het concept liefde bijvoorbeeld is hetzelfde lot beschoren. Jullie weten dat allemaal. Hoe vaak wordt dat woord wel niet gebruikt terwijl het er in werkelijkheid niets mee te maken heeft! Met ‘realiteit’ is het net zo. Er zijn veel mensen die zich erop laten voorstaan dat zij erg realistisch zijn, terwijl zij in werkelijkheid slechts verbitterd, cynisch en wanhopig zijn en het gevoel hebben dat het leven zinloos is en zonder waarde is en dat alleen de sterkste wint en dat niets zin heeft. Het is de eigen vervorming, bitterheid en dwaling, kinderlijkheid en misvatting die wordt verheerlijkt door het etiket ‘ik ben zo realistisch’. Is het niet zo dat de mens altijd probeert zijn fouten te rechtvaardigen? Op alles wat zeer destructief is, plakt hij een rechtvaardig etiket. Hier is het precies zo. Mensen willen niet toegeven dat zij wanhopig zijn. Zij proberen hun eigen wanhoop te rechtvaardigen door te roepen dat zij realisten zijn; en dat dit is hoe het leven werkelijk is en dat anderen alleen maar te dom zijn om dat in te zien. Uit hun eigen gevoel van falen en ontoereikendheid vormen zij een filosofie om hun bitterheid en hun gevoel van mislukt zijn, te rechtvaardigen.

Dit gebeurt heel veel. Hoe meer jullie allemaal, vrienden, op dit pad van zelfontdekking groeien, hoe meer jullie in staat zullen zijn onderscheid te maken wanneer mensen een woord gebruiken: bedoelen zij werkelijk wat het echt betekent? Of gaan zij door een proces zoals ik hier beschrijf? Het is hetzelfde als wanneer een zeer bezitterig en jaloers mens, of iemand die misschien masochistisch en zelfvernietigend is, al deze aspecten uitleeft onder het mom van de prachtige liefde. Hij laat zich erop voorstaan dat hij zo liefdevol is en dat anderen geen idee hebben van liefde omdat zij zich nooit voor hun geliefde hebben vernederd. Opnieuw, dit lijkt zijn lijden - dat veroorzaakt wordt door zijn eigen isolement en wanhoop waar hij niet mee om weet te gaan - te verlichten. Hij brouwt er een arrogante filosofie van en doet alsof hij beter is dan de ander. Hij verheft zich boven de ander. Het is

altijd hetzelfde liedje, of het nu liefde of realiteit betreft, of vrede of wat dan ook.

Goed, mijn lieve vrienden, mogen deze woorden jullie weer helpen een klein beetje vooruit te komen met jezelf bevrijden van je ketenen en de blinddoeken die je verhinderen te leven en het leven in al zijn schoonheid en rijkdom voluit te ervaren. Mogen jullie voortgaan op dit pad en steeds meer de waarheid, de realiteit, de geldigheid ervan ontdekken, door deze woorden te ervaren en te leven. Niet alleen door ze te horen en te kennen, maar door ze te leven, wat alleen gedaan kan worden door het voortgaande proces van zelfconfrontatie. Moge jullie allen omhuld en doordrongen worden door de liefde die naar ieder van jullie toe komt. Wees in vrede. Wees in God.”

*Deze lezing werd gegeven via Eva Pierrakos in 1963
Oorspronkelijk uitgegeven door Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.)
onder de titel: 'Questions and Answers'.
Laatste herziening van de Nederlandse vertaling in 2016 .
© Stichting Padwerk Nederland, uitgave 2016.*

