

Vragen en antwoorden

- 1) *Schaamte*¹
- 2) *Het verband tussen de onvolmaakte liefde van de ouders en het vermogen tot liefhebben van het kind*
- 3) *Mantra's*
- 4) *Slaapwandelen*
- 5) *Meditatie*
- 6) *Waarom het moeilijk is te zien hoe je veranderd bent*
- 7) *Lichamelijke aandoening*
- 8) *Reïncarnatie en extase*
- 9) *Extase*

*1 november 1963
lezing 118A*

"Gegroet, dierbare, dierbare vrienden. Zegeningen voor ieder van jullie, ver en dichtbij. Gezegend is dit uur. Mogen jullie door deze vraag- en antwoordsessie, door deze bespreking dieper begrip en verheldering verwerven zodat jullie verdere pad zal worden verlicht. Laten we beginnen met jullie vragen.

Schaamte

VRAAG 1) Dit is niet een directe vraag, maar ik zou heel graag wat meer van u willen horen over sommige bevindingen, die ik wil delen. Ten eerste, toen ik zoals u ons aanraadde, 'onder' het geïdealiseerd zelfbeeld keek, voelde ik dat toen ik klein was mijn ouders zich om veel redenen voor mij schaamden. Mijn moeder gebruikte de zin: 'Ik schaam mij voor jou,' in plaats van bijvoorbeeld, 'Ik ben boos op jou,' enzovoort, waarschijnlijk omdat zij dacht dat dat aardiger was. Om alles waar zij, en ik dus ook, zich voor schaamde, te bedekken, heb ik mijn geïdealiseerde zelfbeeld gecreëerd. Het behelst: nooit mensen teleurstellen; nooit liegen, nooit jaloers of hebberig zijn, enzovoort; totale betrouwbaarheid te allen tijde; alle mensen als bijna volmaakt zien, enzovoort. Dit beeld bedekt heel prettig, met pretenties en bedrog, alle schaamte voor het niet doen van deze dingen. Aan de andere kant kom ik veel schaamte tegen die als een dubbelsnijdend

¹ n.v. = niet verstaanbaar (Noot redactie)

zwaard werkt, in de zin dat ik me altijd heel erg schaam voor het me schamen. Dit geldt vooral voor de valse soort schaamte, de schaamte voor een aspect van het hoger zelf, de schaamte voor een ander. Toen ik me bijvoorbeeld schaamde voor mijn vader, schaamde ik me zo totaal voor mijzelf - dat ik zoiets kon doen - dat ik mijzelf niet kon verdragen.

"Nou, dit is een prachtige ontdekking, mijn beste, en dit kan bruikbaar zijn voor al mijn vrienden. Met het ontdekken van deze laag is het belangrijk om nu al deze verschillende emoties - waar je je voor schaamt of waar je je schuldig over voelt, want dit is vaak met elkaar vermengd - volledig te ervaren. Alleen als en wanneer je deze verschillende verboden gevoelens volledig ervaart, zul je de innerlijke overtuiging verwerven dat de dingen in werkelijkheid niet zijn zoals je denkt dat ze zijn. Het zijn niet perse redenen om je te schamen. Dit hele klimaat van geheime schaamte en jezelf achter een muur vastzetten, zal oplossen en jij zult jezelf worden, omdat je je niet langer hoeft te verbergen. Maar dit kan alleen nadat je al deze verboden gevoelens, volledig ervaart. Deze gevoelens begin je nu te erkennen, te zien en te ervaren, maar natuurlijk nog niet in hun totaliteit. Dat is ook niet te verwachten.

Hoe meer je zulke verboden gevoelens - haat, vijandigheid, wat dan ook - waarneemt en erkent, onder ogen ziet en onder de juiste omstandigheden tot uitdrukking brengt, hoe meer de schaamte zal verminderen.

Schaamte voor jezelf of schaamte voor de ander is vaak hetzelfde, het is vaak een projectie. Aangezien de ander net zo volmaakt moet zijn als jij en jij net zo volmaakt moet zijn als je denkt dat de ander is of zou moeten zijn, is dit van hetzelfde laken een pak. Wanneer deze dingen kunnen worden geuit, zal de sfeer van schaamte uiteindelijk verdwijnen. Wat nu nog een bijna onoverkomelijk obstakel lijkt van schaamte en schuldbesef zal niet langer zo aanvoelen. Dan kom je in een nieuw aspect van de realiteit terecht. Dit is wat ik je op dit moment aanraad. Ik kan en hoef je nu niets nieuws vertellen, omdat je hier een krachtig inzicht hebt dat volledig beleefd dient te worden. Het kan alleen voluit beleefd worden wanneer je door de schaamte heen gaat, er werkelijk in en doorheen beweegt. Vervolgens zal de schaamte ophouden te bestaan. Begrijp je dat?"

Ja, heel hartelijk dank. Ik heb nog een klein punt als dat mag. "Ja". Is de grootste universele schaamte niet een soort dubbele schaamte, namelijk die voor het je niet conformeren, zelfs als je je niet conformeert aan een non-conformist, en die voor het weten dat je van binnen op dit punt jezelf ontrouw bent door niet op je eigen gevoel of gedachte af te gaan?

"Ja, dit is helemaal waar. Vaak voel je je schuldig over en schaam je je voor hetzelfde iets – voor het je aanpassen en voor het je niet aanpassen, voor het niet leven in overeenstemming met je beste zelf, voor de angst dat je niet in overeenstemming met je beste zelf leeft en tegelijkertijd ook voor het feit dat je

misschien anders bent dan hoe je denkt dat de meeste mensen zijn. Zo bestaat de schaamte voor beide kanten. Dit is helemaal waar.

In de volgende lezing² zal ik een onderwerp bespreken dat zowel nauw verbonden is met de schaamte als met het onderwerp van de vorige lezing - het opnieuw ervaren van de oorspronkelijke situatie met de ouders. Dit zal ook meer licht werpen op deze kwestie, want je zult dan een diepere laag van schaamte juist voor de leven gevende krachten vinden. De leven gevende of bezielende krachten veroorzaken, als gevolg van aloud onbegrip en misverstand van generatie op generatie, de meest schrijnende schaamte bij en in mensen. Hier zullen we de volgende keer dieper op ingaan en ik weet zeker dat dit veel meer licht op deze zaken zal werpen."

Is wat u net zegt verbonden met de angst voor de dood?

"Natuurlijk is het verbonden, maar de verbinding is meer indirect. Waar schaamte voor het leven en daarom onvermijdelijk angst voor het leven bestaat, moet dit leiden tot angst voor de dood.. Dat is helemaal waar."

Het verband tussen de onvolmaakte liefde van de ouders en het vermogen tot liefhebben van het kind

VRAAG 2) In de vorige lezing³ werd gesproken over de schaamte en het schuldgevoel van de ouders voor het geven van ontoereikende en onvolmaakte liefde in samenhang met het effect daarvan op het vermogen tot liefhebben van het kind. Ik wil graag wat meer uitleg krijgen over hoe dit werkt en met elkaar verband houdt.

"Ja, dat doe ik graag. Wanneer de baby, het kind in de eerste maanden, laat staan in de latere jaren van zijn kindertijd, een vitale kracht - die je liefde, warmte, affectie, veiligheid of zekerheid kunt noemen, al deze warme en veilige gevoelens van het volledig geaccepteerd zijn - mist, creëert dat een leegte in de ziel van het kind.

Ik zal nu niet ingaan op het feit dat alleen de zielen, die door onopgeloste problemen een latente mogelijkheid voor die leegte in zich dragen, in zo'n familie geboren worden. Dat spreekt vanzelf. Dit weten we allemaal. Maar om het eenvoudig te houden, laten we de oorsprong ervan in dit leven beginnen. Dus wanneer deze leegte bestaat, zal het liefdespotentieel van het kind hieronder lijden.

Neem een heel eenvoudig voorbeeld op het fysieke niveau waarin een mens opgroeit zonder voldoende voedingsstoffen. Het voedsel dat hij krijgt is voldoende om hem op de been te houden, om hem in leven te houden, maar hij kan een tekort

² lezing 119 *De drie-eenheid van het leven: beweging, bewustzijn en ervaren - het genotprincipe als essentie van het leven*

³ lezing 117 *Schaamte als graadmeter voor onopgeloste problemen; schijnbaar gunstige omstandigheden in de jeugd even belemmerend als geleden pijn*

hebben aan essentiële voedingsstoffen – vitamines, mineralen, eiwitten, koolhydraten, of wat dan ook. Daarom ontbeert hij een bepaalde kracht die hij anders wel zou hebben. Hij gaat door het leven en kan bepaalde taken tot op zekere hoogte vervullen, maar met een veel grotere aanslag op zijn energie. Hij zal minder vitaal zijn door een tekort in zijn lichamelijk systeem. Totdat het tekort is aangevuld, zal hij zwakker zijn dan gezien zijn fysieke mogelijkheden nodig zou zijn.

Als volwassene is hij er echter niet langer van afhankelijk dat deze ontbrekende voedingsstoffen hem gegeven worden. Wanneer hij wijzer wordt en zich realiseert wat hij aan kracht mist en waarom dat zo is, kan hij zich zelf gaan voorzien van wat hij nodig heeft, zodat het vroegere gebrek wordt opgeheven.

Het is net zo, mijn liefste vrienden, met emotionele voedingsstoffen. De potentiële kracht voor het geven van liefde heeft niet de gelegenheid gekregen om zich te ontwikkelen doordat die kracht, die voeding aan het kind werd onthouden. Maar wanneer het kind opgroeit en hij er niet langer afhankelijk van is dat deze kracht hem gegeven wordt, kan hij erop uit gaan om zijn verwarring en misvattingen recht te zetten en zijn eigenheid te verwerven waardoor hij in staat is om de leegte in zichzelf - ontstaan door zijn eigen daden, houdingen, neigingen, gedachten en gevoelens - te vullen. Daarna kan dan de voedingsstof worden geleverd. Kun je hier iets mee?"

Ja. Toch heb ik nog een vraag. Het gebrek aan ouderlijke liefde kan zich op verschillende manieren uiten. Dat kan in de vorm van schuld en schaamte en toegeeflijkheid, of anders onverschilligheid zijn. Hebben deze twee uitingen hetzelfde effect en laten zij, ongeacht wat de uiterlijke manifestatie is, beide een leegte achter?

"Goed, ik zal proberen deze vraag te beantwoorden. Dit antwoord behelst veel. Op de eerste plaats is het effect natuurlijk niet noodzakelijkerwijs hetzelfde, omdat bijvoorbeeld een heel sterke of relatief sterke, gezonde, harmonieuze ziel hier geen of heel weinig invloed van zal ondervinden.

Nu het tweede deel van je vraag. Het feit of het gebrek aan liefde dat zich op de een of andere manier zal manifesteren - en er zijn veel manieren waarop dit kan, niet alleen de genoemde twee - hangt niet alleen af van een of beide ouders en hun respectievelijke problemen, maar ook van de eigenschappen en het soort conflict van het betreffende kind. In het ene geval kan overdreven toegeeflijkheid hetzelfde effect hebben als afstandelijkheid of zelfs wreedheid in een ander geval. Dezelfde houding van een ouder kan bij verschillende broers of zussen een heel verschillend effect hebben.

Dus, hier spelen veel factoren en interacties een rol. Het temperament en het karakter van de ouders en het kind én hun interactie bepalen op welke specifieke manier het effect zich zal manifesteren. Maar één ding is duidelijk. De gemene deler van zo'n toestand die het vermogen om lief te hebben belemmert, is

uiteindelijk altijd afgescheidenheid, waarin men bang is of niet in staat is om uit het eigen isolement te komen.

Dit betreft altijd een gebrek aan liefde, dat dan vaak gecompenseerd wordt door een overdreven verantwoordelijkheidsgevoel en een dwangmatig plichtsbesef. Maar hoe het ook wordt gecompenseerd, wat het geïdealiseerde zelfbeeld ook mag zijn of op welke manier het zich diep van binnen - waar liefde niet volledig wordt ervaren en niet kan uitreiken - ook manifesteert, het gaat altijd om de angst om buiten de eigen grenzen te treden. Begrijp je dat?" (*Dat begrijp ik heel goed.*)

Is het mogelijk dat als een kind in zijn babytijd niet die totaal bevredigende liefde heeft gekregen hij als mens toch in staat is om zichzelf volledig lief te hebben? "O ja." ...als hij de liefde niet kreeg... is dat mogelijk?

"O ja, zeker op een pad van zelfrealisatie als dit, wanneer je wakker wordt en oog krijgt voor je vervormde en onrealistische ideeën, ideeën waardoor je je leven op een destructieve manier leidt. Ik bedoel dat je herkent hoe je angst je in jezelf opgesloten houdt en maakt dat je jezelf zonder enige geldige reden tegenhoudt. Dan kan deze stroom, deze liefdesstroom, zich uiten. Naarmate je je misvattingen rechtzet, begint het hele systeem te veranderen. Zoals je heel goed weet, vindt dit proces natuurlijk niet van de ene dag op de andere plaats. Dit is een geleidelijke groei. Maar in deze groei is dit zeker zo, want uiteindelijk is het in deze schepping - die vol betekenis is - nooit zo dat iemands ontwikkeling en vervulling afhankelijk is van andere mensen of van uiterlijke omstandigheden buiten iemands macht. Dit is alleen maar gedurende een korte tijd het geval, terwijl het kind opgroeit en het punt bereikt waar het in staat is om de eigen ontwikkeling ter hand te nemen. Gedurende die beperkte periode is het inderdaad van ouders en familie afhankelijk. Maar niet op de lange termijn. Dit is vaak zo verwarrend voor de mensheid, omdat de mens alleen kan zien wat vlak voor hem ligt. Vanuit dat beperkte gezichtspunt is het vaak waar - het lijkt zo en het is ook zo - dat het kind vreselijk gehandicapt lijkt. Voor de duur van deze periode is het ook gehandicapt door het probleem of het gebrek aan ontwikkeling van de ouders, maar dit geldt niet op de lange termijn."

Op dit moment houd ik me bezig met het geval van een kind dat niet eens weet wie zijn vader is. Het gaat om een gezin van elf kinderen waarin de moeder hem nooit enige aandacht gaf. Hij heeft zijn hele leven in pleeggezinnen gewoond en zit nu in een inrichting. Ik houd me met hem bezig omdat ik een diep medeleven voel voor zijn situatie. Ik erken dat dit voor hem waarschijnlijk karmisch is. Maar hoe kan een kind als dit, dat niet eens de kans heeft om naar zichzelf of zijn problemen te kijken, ooit die gelegenheid krijgen?

"Nou, hij krijgt die gelegenheid wel. De kansen dienen zich verschillende malen in zijn leven aan. En dan is het aan hem. Natuurlijk kan het met alle opstandigheid en bitterheid heel moeilijk zijn om de kans zelfs maar te zien. Dan gaat de

spiraalbeweging van het leven zelf verder, totdat uiteindelijk de kracht en de wijsheid is ontwikkeld en hij de kans niet langer over het hoofd kan zien.

Maar de hele mensheid is ooit ... Ieder van jullie hier is bij gelegenheid door zulke periodes heengegaan, waar je geen mogelijkheid leek te hebben en toch had je die wel, want je bent gekomen tot waar je nu bent: in een veel hogere staat van bewustzijn, met meer kracht, waar je directe vrije wil veel meer ruimte heeft om te handelen.

Ooit stonden jullie allemaal op een punt waar de vrije wil veel beperkter was, waar je door de beperking van je vernauwde perspectief vast zat en waar je misschien vele keren de kansen die je kreeg om een eigen sterk zelf te creëren of om die opnieuw te creëren, over het hoofd hebt gezien. Totdat je uiteindelijk - sommigen vroeg, anderen laat - tot het punt kwam waar je nu bent. Begrijp je?"

Nou, niet echt, want ik voel dat deze mensen zo afgewezen zijn dat zij zelfs de gelegenheid af zouden wijzen om inzichten te krijgen en ik voel niet dat dat hun verantwoordelijkheid is.

"Nee, maar kijk, jij ziet dit zoals ik eerder zei vanuit dat beperkte gezichtspunt en dan heb je gelijk. Vanuit dat beperkte gezichtspunt is het waar en lijkt het niet hun verantwoordelijkheid te zijn. Maar wanneer je het geheel ziet, gaat het altijd over de eigen verantwoordelijkheid. Ik begrijp dat dit moeilijk te vatten is, maar hoe langer je dit pad volgt, hoe meer je dit zult gaan begrijpen. Wanneer je dit in jezelf ervaart en je eigen belemmeringen vanuit je kindertijd vindt, zie je hoe je op bepaalde momenten werkelijk hulpeloos was en hoe je nu niet meer hulpeloos bent door je strijd, door je pogingen om begrip te vinden, door je openheid en je zoektocht. Want zonder die openheid en die zoektocht zou je dit punt nooit bereikt hebben.

Dit speelt zich bij jou natuurlijk op kleinere schaal af, omdat je niet zo belast was als in het geval dat je noemde, maar het principe is hetzelfde. Gedurende een beperkte tijd is er sprake van hulpeloosheid en afhankelijkheid van de omstandigheden, maar uiteindelijk zijn deze omstandigheden het resultaat van de eigen houding. Het werkt twee kanten op, snap je?"

Ik snap het. Ik vraag me af of het niet de bedoeling is dat wij die tot op zekere hoogte geëvolueerd zijn, uitreiken en deze mensen helpen...

"Natuurlijk! Waar je dat kunt, moet je dat zeker doen. Ik bedoel, je kunt het doen, of het zou prachtig zijn als je dat zou doen. Maar, mijn liefste, hoe zwakker je jezelf maakt door je ongelukkig te voelen, hoe minder je in staat bent om te helpen. Hoe meer je ziet of hoe meer je het voor elkaar krijgt om het grotere plaatje te zien, hoe minder je jezelf zult verzwakken en hoe effectiever jouw liefde en jouw uitreiken zullen zijn. Er zijn veel manieren om uit te reiken en elk mens heeft daar weer andere mogelijkheden voor. Het kan nooit effectief zijn wanneer je niet eerst je eigen beperkingen vindt die je verhinderen of je ervan weerhouden volledig uit te

reiken, zoals jullie op dit pad doen, mijn vrienden. En dat is de beste manier om uit te reiken, op meerdere manieren. Zeker!"

Mantra's

VRAAG 3) Helpen mantra's, zoals bijvoorbeeld herhaalde gebeden, bij de ontwikkeling van de eigen ziel en dan vooral de zin 'Ik Ben'? En op welke manier helpt het?

"Nou, mijn lieve vriend, ik zou zeggen dat het herhalen van zinnen normaal gesproken op zijn best hypnotische zelfsuggestie is en niet werkelijk bijdraagt aan groei, aan inzicht, aan dieper begrip. Vijf minuten lang de eigen problemen, de eigen negatieve reacties proberen te begrijpen, oprecht inzicht in en de acceptatie van waar men nu zelf is, bevordert de groei en ontwikkeling oneindig veel meer dan uren achter elkaar zinnen herhalen. Ik geloof, mijn vriend, dat als je echt nadenkt met je eigen onafhankelijke verstand en niet zonder meer aanvaardt wat ik zeg of wat anderen met een tegenovergesteld gezichtspunt zeggen, maar je eigen gedachten hierover laat gaan en dit punt nuchter en objectief onderzoekt, je je eigen gevolgtrekkingen zult maken.

Probeer deze vraag alsjeblieft met je eigen onafhankelijke, objectieve verstand te onderzoeken. Vraag jezelf af of een steeds opnieuw uitgesproken zin die door de herhaling steeds meer van zijn betekenis verliest - wat een automatisch proces wordt dat niet te voorkomen is - werkelijk innerlijke groei kan bewerkstelligen, zelfs als het een tijdelijke tranceachtige staat kan voortbrengen waarin je bepaalde sensaties ervaart. Dat kan in elke hypnotische staat gebeuren. Maar alleen dat wat tot een diepere erkenning van jezelf, van je problemen en conflicten leidt, genereert werkelijke groei. Begrijp je?" (*Ja.*)

"Zo'n oefening kan natuurlijk behulpzaam, bruikbaar of niet helemaal tijdverspilling zijn als het je helpt om je beter te kunnen concentreren, maar concentreer je dan op dat wat zin heeft: je innerlijke angsten, je conflicten, je moeilijkheden. Wanneer het jou in staat stelt je te concentreren is dat prima, dat heb je ook nodig en daarom is dit wellicht niet helemaal tijdverspilling geweest, dus voel je er niet verdrietig over. Maar probeer, naarmate je jezelf ontwikkelt, het accent van je concentratie te verschuiven."

Slaapwandelen

VRAAG 4) Mag ik vragen, kun je zeggen dat zelfvervreemding een van de vele oorzaken van somnambulisme (slaapwandelen) is?

"Ja, het is een van de oorzaken. Dat is zeer waar. Het is het ontvluchten van het zelf en er is natuurlijk nooit alleen maar één aspect verantwoordelijk voor zo'n toestand. Er zijn altijd meerdere redenen die op elkaar inwerken en een rol spelen. Bij zo'n aandoening spelen vermijding, ontwijking en zelfvervreemding een rol - plus een

aantal andere zaken die onmogelijk te generaliseren zijn omdat, zoals je weet, elk geval anders is.

Wat kan er aan gedaan worden? Ik heb namelijk een patiënt die lijdt aan somnambulisme.

"Ik zou zeggen dat om de echte onderliggende oorzaak te vinden alleen een lang, uitgesponnen pad naar zelfrealisatie, zoals dit, voldoet en de werkelijke genezing kan bewerkstelligen. Dat geldt voor alles, mijn vriend. Je weet dat er geen sluiproute is. Wanneer de mens een ernstige aandoening heeft, is dat het uiteindelijke resultaat van een kettingreactie, een symptoom van symptomen van symptomen van symptomen, dat tot de oorspronkelijke kern terug gevolgd moet worden. Wanneer die kern gevonden is, zullen de symptomen een voor een verdwijnen. Er is geen kortere weg."

Mijn laatste vraag. Is het gevaarlijk om de slaapwandelaar aan te raken, om hem terug in bed te krijgen?

"Niet als het zachtjes gebeurt, zonder hem te laten schrikken."

Ik knipte met mijn vingers en hij ging terug naar bed.

"Als het werkt, is dat heel goed. Maar nogmaals, elk geval is anders. Elk geval reageert verschillend. Als dit werkt, prima. Het belangrijkste is dat zo iemand niet schrikt. Het woord 'gevaarlijk' is misschien zelfs te sterk. Het kan een kortstondige schok zijn die niet echt tot permanente schade hoeft te leiden, maar het is niet raadzaam hem te laten schrikken. Beantwoord dat je vraag?" (*Ja, dank u wel.*)
"Volgende vraag."

Meditatie

VRAAG 5) Er is mij een vraag gesteld over het onderwerp meditatie, dat we bespraken. Onlangs vroeg iemand, van wie wordt aangenomen dat hij spiritueel hoogontwikkeld is, aan mij hoe lang ik per dag mediteer. Ik was verrast en zei dat ik het niet wist omdat ik me er niet bewust van ben en dat ik voor zover ik weet in voortdurende meditatie ben en ik de uren niet tel, omdat meditatie voor mij zelfanalyse is en bewust zijn van je eigen afgescheidenheid en de redenen daarvoor. Hij ziet meditatie als de zoektocht naar het spirituele zelf door de soort meditatie waar mantra's bij gebruikt worden. Ik vroeg me echter af of ik, hoewel ik mij door dit pad spiritueel ontwikkel, misschien niet tegelijkertijd ook op die manier moet werken. Ik denk dat hier verwarring over is.

"Ja, hier is bij de mensheid nogal veel verwarring over. Natuurlijk is het vanzelfsprekend dat er vele verschillende wegen en benaderingen zijn, maar de

veiligste - waarbij je er helemaal zeker van kunt zijn dat je jezelf niet uit de weg gaat, jezelf niet ontvlucht - is die van zelfbegrip. Dat zal je uiteindelijk tot de diepste communicatie met God brengen. Er zijn zoveel mogelijkheden om aan jezelf te ontsnappen en vele daarvan zijn een zoektocht naar God, zoals sommige van mijn vrienden inderdaad in hun eigen mentale leven hebben kunnen vaststellen. Zij zijn tot het besef gekomen dat dit is wat zij deden. Je kunt daar geen zekerheid over krijgen totdat je deze niveaus bereikt.

Zelfbegrip en observatie en de steeds vernieuwde intentie om jezelf in opperste waarheid en zonder uitvluchten onder ogen te zien, is de veiligste weg om het ontwijken en het vermijden van jezelf te voorkomen. Het is hetzelfde als communicatie met God, want wanneer je je echte zelf wordt, realiseer je God in jezelf. Dan ben je niet langer afhankelijk van onechte of indirecte manieren van oefening en discipline, die misschien eerder een ongunstig dan een gewenst effect hebben. Want mensen ervaren met deze methodes heel vaak alleen maar wat je ook door middel van drugs zou kunnen ervaren; een wonderbaarlijke, prachtige ervaring. Maar het is een vluchten van het zelf en de zaken die het zelf bezig houden, zoals problemen, verwarringen en misvattingen, totdat je terug moet keren in de wereld, die dan troosteloos lijkt. Dat creëert een dualiteit: je hebt deze wereld en je hebt die andere wereld. Dat is op zichzelf al een teken dat ergens iets verkeerd begrepen is, want in zelfrealisatie bestaat er geen dualiteit, geen verschil tussen het spirituele leven en dit leven. Er is geen verschil. Het is allemaal een en hetzelfde.

Het kan erg moeilijk zijn om deze woorden te begrijpen, om de betekenis te vatten, maar dit is de waarheid. Wanneer ik je aanraad om dit zelfonderzoek, waarin je jezelf onder ogen ziet, te doen, is dit waarom je veilig bent. Je hebt niets te vrezen. Je bewandelt de meest directe weg die mogelijk is. Het is zeker niet de gemakkelijkste weg. Ik zou zelfs wel kunnen zeggen dat dit de moeilijkste weg is, oneindig veel moeilijker dan 24 uur per dag knielen en tucht. Jezelf vijf minuten meedogenloos onder ogen zien, doet meer dan uren van discipline.

Het is een moeilijk pad, het is een stenig pad, een smal pad, mijn vrienden, maar het is werkelijk het meest directe pad. Hier hoeft je je geen zorgen te maken over discipline of ontsnappen. Als je af en toe, vandaag of morgen, de neiging krijgt om een andere vorm van meditatie te doen, is er geen enkele reden om daar niet aan toe te geven. Maar overdrijf het niet. Onthoud het allerbelangrijkste: je moet binnen in jezelf kijken naar wat daar bestaat, voordat je werkelijk God kunt bereiken. Is dit een antwoord op je vraag?" (*Heel goed, dank u wel.*)

Ik heb gemerkt dat ik in dit opzicht jarenlang een diepe misvatting had, waarin ik pas sinds kort helderheid probeer te krijgen. Als ik huishoudelijk werk deed, had ik de gewoonte om met mijn gedachten ergens anders naar toe te gaan, denkend, mediterend enzovoort. Ik heb onlangs beseft dat ik door dit te doen een splitsing schiep, wat ik heel onbevredigend vond. Sinds kort realiseer ik me dat ik veel meer uit het minste werkje haal wanneer ik helemaal aanwezig ben, als ik niet probeer te mediteren of iets anders te doen, maar ook echt de

afwas doe wanneer ik de afwas doe. Het is de eerste keer dat ik beseft hoe een splitsing geheeld kan worden.

"Ja, dat is heel goed en heel waar. Ik wil maar één ding toevoegen aan wat je zegt. Je zegt dat je met deze houding een splitsing hebt geschapen. Ik zou dat anders zeggen of corrigeren door te zeggen dat de houding een gevolg is van een splitsing. Omdat je groeit en je ontwikkelt en meer en meer begint te zien, beginnen sommige dingen bijna uit zichzelf te veranderen zoals jullie dat op dit pad allemaal weten. Het is als het ware alsof het niets te maken heeft met de problemen waar je je op een bepaald moment in een bepaalde fase van je werk mee bezig houdt. Je neemt bij jezelf een veranderde reactie waar op een totaal ander gebied. Dit is werkelijk het resultaat van een groeiproces. Ik denk dat wanneer je dit in gedachten houdt, je een vollediger begrip krijgt van het feit dat je geen splitsing hebt geschapen wanneer je, terwijl je iets aan het doen bent, je gedachten op andere dingen richt. Het feit dat dit zo gebeurde, is het gevolg van een splitsing. Begrijp je wat ik bedoel?"

Het is een uiterlijke manifestatie van een innerlijke splitsing, bedoelt u dat?

"Ja, ja, ja, en dat zul je gaan beseffen wanneer je verder komt op je pad. Zoals jullie allemaal weten, kun je natuurlijk alle splitsingen of conflicten die je hebt op veel verschillende niveaus benoemen. Ik bespreek ze altijd op het diepste niveau op het moment zelf. Daar kom je nog wel aan toe. Wanneer je ziet dat deze twee kanten in jou twee basishoudingen in jou vertegenwoordigen, zul je zien dat het eerder een gevolg is dan een oorzaak."

Ik heb onlangs ontdekt, maar daar wil ik nu niet echt op ingaan, dat het totale plaatje van mijn hele leven drastisch veranderd is. Mijn uiterlijke bestaan is volgens mij helemaal veranderd.

"Ja, natuurlijk kan dat, voor ieder van jullie die op dit pad werken, ook niet anders. Ik bedoel niet de mensen die hier alleen af en toe naar luisteren of dit af en toe eens lezen. Ik bedoel jullie, die werkelijk dit werk zo intensief doen als mijn vrienden hier, kunnen niet anders dan een volledige verandering ondergaan. Dat is onvermijdelijk. Zoals ieder van mijn vrienden kan bevestigen, is het zeker een verandering ten goede: een grotere vrijheid en kracht en vrede en een innerlijke eigenheid en zekerheid in jezelf. Ik denk dat de meesten van jullie hier dit hebben ervaren, sommige meer en anderen minder, soms tijdelijk, in golven of in spiraalbewegingen. Ik durf te zeggen dat jullie allemaal glimpen hiervan hebben opgevangen.

Waarom het moeilijk is te zien hoe je veranderd bent

VRAAG 6) Waarom is het zo moeilijk om te zien hoe ik veranderd ben?

"Omdat, terwijl je ergens middenin zit en intens betrokken bent bij wat je aan het doen bent, je het niet goed kunt zien. Je ziet het alleen wanneer je terugblijkt. Of je hebt ineens zo'n nieuwe reactie in de gaten en dan word je je plotseling bewust van hoe anders je reageert dan daarvoor. Want het is bijna onmogelijk om groei te zien terwijl die plaatsvindt. Het is net als wanneer je met een kind leeft, dag in, dag uit, jaar in, jaar uit. Terwijl je met dat kind leeft, valt zijn lichamelijke groei je niet op. Het valt je pas achteraf op. Na twee jaar aan een stuk samenleven, realiseer je je plotseling: 'Hee, het kind is gegroeid. Het heeft een grotere maat, het is uit zijn kleren gegroeid.'

Maar als je een kind een tijdje niet ziet, met andere woorden, wanneer je er niet dicht op zit, dan valt de groei je veel eerder op. Met innerlijke groei is het hetzelfde. Je brengt de hele tijd met jezelf door, dus je ziet het alleen achteraf, bij bepaalde gelegenheden, wanneer bepaalde dingen gebeuren in je leven. Dan krijg je ineens door dat je op eenzelfde situatie een totaal andere reactie hebt dan bijvoorbeeld een jaar geleden. Dan valt het groeiproces je ineens op."

Lichamelijke aandoening

VRAAG 7) Mag ik iets vragen? U had het net over een baby die niet goed werd gevoed. Ik heb daar een probleem mee. Als een baby niet de juiste voedingsstoffen binnenkrijgt, kan hij problemen met zijn beendergestel ontwikkelen. De botstructuur ontwikkelt zich niet goed en het kind zal hier zijn hele leven problemen van ondervinden. Hetzelfde kan gebeuren met de ziel, zeker als die niet zo weerbaar is. Iemand die zich aan zaken vastklampt, zal dat niet zomaar van zich af kunnen schudden; als het verborgen zit in de diepste (n.v) zal het zich in dit leven niet ontwikkelen.

"Ik begrijp wat je vraag is, maar ik denk dat je het antwoord en de uitleg direct zult vinden wanneer je deze vraag en het probleem vanaf de andere kant belicht. Je benadert het nu alsof het de schuld van de ouders is dat deze aandoening gedurende het hele leven niet kan worden genezen. Het is wel waar... maar deze ouders zijn nog zeer onontwikkelde mensen... Ik heb in het verleden echt al heel vaak gesproken over de wetten van reïncarnatie die niet anders zijn dan de psychologische wetten. Het zijn dezelfde wetten, maar ik zal dit opnieuw beantwoorden. De ziel die deze problemen als last draagt - met zijn innerlijke koppigheid, met die innerlijke rigiditeit en met die blindheid - is niet per ongeluk in een levenssituatie gebracht waarin het lijkt alsof dit zelfs nog erger wordt. Het is de wet van aantrekking die ervoor zorgt dat de ziel deze levensomstandigheden naar zich toe trekt. Omstandigheden waarin de ouders zelf dermate onontwikkeld zijn dat zij het kind niets anders kunnen geven dan wat zijn eigen zielstoestand naar zich toe trekt. Het is onvermijdelijk zo dat gelijke omstandigheden elkaar aantrekken. Maar dit ontslaat noch het kind noch de ouder van de zorg voor de eigen verdere ontwikkeling.

Het kind kan niet zeggen: 'Dit is de schuld van mijn ouders, nu ben ik een zielig, onschuldig slachtoffer.' Noch kan de ouder zeggen: 'Het is niet mijn schuld, het kind is met deze problemen geboren.' Beiden hebben problemen waar ze naar dienen te kijken."

Ja, dat begrijp ik. Ik dacht niet aan de ouders. Ik dacht aan de baby met de botaandoening die niet kan genezen. Dat dus hetzelfde kan gebeuren met een mens, zelfs op het pad en zelfs wanneer hij eraan werkt.

"Nou, dat heb ik uitgelegd. Dat klopt."

Maar ik gaf niemand de schuld.

"Ja, maar zie je, als je deze vraag doortrekt, dan kom je daar wel op uit; als je de vraag helemaal volgt dan kom je op het punt dat je vraagt: 'Wiens schuld is het dat het kind door het leven moet gaan met deze gebreken?' Uiteindelijk komt het tot 'wiens schuld het is', dat van het kind of van de ouders, of van beiden. Daarom beantwoordde ik de vraag op deze manier."

*In verband daarmee, kan een kind met een botaandoening van deze aandoening genezen wanneer hij zich spiritueel voldoende ontwikkelt?
"Dat kan." ...de lichamelijke botaandoening...?*

"Dat kan en het is ook wel gebeurd. Er zijn erkende gevallen waarin zoiets is gebeurd. Natuurlijk komt dit niet vaak voor omdat een ziel die nog steeds belast is met de problemen die lichamelijke aandoeningen voortbrengen er vaak de kracht niet voor heeft. Maar in theorie is het mogelijk en het heeft in de praktijk zeker plaatsgevonden. Hier is geen grens aan."

Reïncarnatie

VRAAG 8) Is het mogelijk voor wie dan ook, bijvoorbeeld (n.v.) deze groep en iemand die een pad als dit volgt en dit werk doet, om in dit leven een zodanig stadium van ontwikkeling te bereiken dat hij uit de cyclus van incarnatie getild wordt?

"Ik zou niet zeggen dat het onmogelijk is, maar het is niet erg waarschijnlijk. Ik zou deze vraag kunnen vergelijken met het volgende. Is het mogelijk voor een kind om in de eerste klas te leren wat hij in een latere klas zou leren... wat anders geleidelijk, jaar na jaar, aan de orde komt? Het is mogelijk en in sommige gevallen kan dit bereikt worden, maar het is zeker de uitzondering op de regel. Ik stel me zo voor dat de achtergrond van deze vraag misschien angst is of het gevoel dat dit leven zo moeilijk is - en natuurlijk kan het in dit leven door niet-herkende problemen tot nu toe moeilijk zijn geweest - maar je zou het niet als een corvee moeten zien. Dit leven kan jou alle zegen van de hoogste sferen van bestaan geven. Wens niet dat je

er niet meer in zat. Wees aanwezig in je leven. Dat is de snelste manier om de keten te doorbreken. Leef in het Nu. Ga er niet van weg. Betreur dit leven met al zijn problemen niet, want het draagt werkelijk alle belofte en alle geluk hier en nu in zich. Je hoeft de reïncarnatiecyclus niet te verlaten om gelukzaligheid te ervaren. Wanneer je begint te zien dat hier zoveel gelukzaligheid beschikbaar is die je nog niet hebt benut, dan hoef je dit leven wellicht niet als last te ervaren. Je zult niet denken en voelen dat er alleen gelukzaligheid is buiten deze cyclus van incarnatie."

Extase

VRAAG 9) Ik wil een vraag stellen, waar u net het antwoord op hebt gegeven. Hoe kan iemand de extase van meditatie terugvinden wanneer men voor het koninkrijk van God in zichzelf moet kijken en tot de Vader in de hemel moet bidden, terwijl ik weet dat mijn eigen vader niet in de hemel is?

"Men zou niet moeten proberen om in meditatie extase op te roepen. Dat is op zichzelf een vlucht en een misverstand, want extase vinden in de ontsnapping is een eenzame extase. Het was Gods bedoeling dat je extase op een andere manier zou ervaren, in communicatie met andere menselijke wezens nu, levend in deze aardse sfeer, terwijl je nu het beste van dit leven maakt, en niet door het leven te mijden. Dit is wat ik zojuist op de vorige vraag antwoordde. Je stelt de vraag op dezelfde manier, waarmee je op hetzelfde onderliggende idee of gevoel uitkomt. In het ene geval werd gevraagd: 'Kan iemand deze cyclus van incarnatie verlaten?' en achter **deze** vraag lag het idee: '...omdat dit leven op aarde te ellendig en te moeilijk is om ervan te kunnen genieten.' En jouw vraag ging over de extase van meditatie, meditatie die ook streeft naar een andere wereld, een ander leven, ook weg van dit leven omdat het zo moeilijk is. Daarom is hier hetzelfde antwoord van toepassing."

Mag ik hier nog iets aan toevoegen? Heeft de soort mens die bijvoorbeeld heel hard streeft om het beste uit elk moment te halen en elke gram genot uit het leven peurt, hetzelfde basisprobleem?

"Niet per se, nee. Waarom? Het ligt er natuurlijk aan, of dit dwangmatig is..." *Ik bedoel ook dwangmatig.* "Oh, als het dwangmatig is dan kan dat, ja. Maar als het dwangmatig en vervormd is, dan is het niet erg waarschijnlijk dat deze persoon elk moment ook voluit leeft. Er kan sprake zijn van een najagen van genot. Dat is weer iets heel anders - een enorme dwang om kleine pleziertjes na te jagen. Dat is geen echt plezier of genot; het is niet de ware ervaring. Het gaat de werkelijkheid uit de weg. Wanneer iemand werkelijk in het Nu leeft en het beste maakt van elk Nu, echt het beste, dan is het niet dwangmatig. Dus ik denk dat jij iets anders bedoelt. Je bedoelt niet het beste maken van elk moment. Je bedoelt slechts de overmatige preoccupatie met alle kleine oppervlakkige geneugten, wat natuurlijk ook een vlucht is. Dat is helemaal waar. Jij, mijn vriend, wilde iets vragen."

Heeft u antwoord gegeven op de tweede vraag van F.? "Nee." Hij had het over het gebed aan de Vader en dat de vader in jezelf zit.

"Nou, is die vraag niet beantwoord? Waarom is hij niet beantwoord?"

"Nou, natuurlijk, vader... er is (n.v.) naar de Vader, net zoals, zeg maar, mijn vader doet in de hemel. 'Onze Vader in de Hemel.' Het verliest betekenis.

"Natuurlijk, dat gebeurt ook, want telkens wanneer de menselijke relatie met de Vader niet is uitgewerkt - en dit heb ik al vaak besproken - dan is de onbewuste houding naar God-Vader daardoor gekleurd; dus dit spreekt voor zich. Ik heb dit al zo vaak besproken dat het in het antwoord besloten ligt. Daarom, als je jezelf onder ogen ziet en je eigen problemen oplost, zal er een totaal andere houding tegenover God, tegenover je Vader, tegenover het leven en zijn vervullingen en extases, zijn. Wat emotioneel eerst twee verschillende dingen waren, is nu emotioneel een en hetzelfde ding."

Iemand moet het 'alleen maar extase willen bereiken', ontgroeien, de pogingen deze vreugde in meditatie te vinden ontgroeien en proberen hiernaar te kijken vanuit een betere, meer volwassen houding.

"Wat bedoel je, deze extase ontgroeien?"

Nou, het proberen extase te zoeken zoals ik deed.

"Je bedoelt van jezelf vandaan?"

Van mijzelf vandaan.

"Ja, dat klopt. Als je van jezelf vandaan gaat, ga je ook weg van het leven en dan is het vermijding of een vlucht of vervreemding van het zelf. En het echte, het zekere, de realistische vervulling of extase of waardering op elk mogelijk niveau, bevindt zich in dit leven, in jezelf. Dan kom je tot God die overal is - in je, buiten je, hier. Niet dáár, niet door middel van oefening. Dat is de essentie van het antwoord."

Een jaar geleden werd ik altijd wakker met heel veel dromen waar ik niets van begreep. Ik vroeg u ernaar en u vertelde mij dat het zeer heilzaam zou kunnen zijn. Nu pluk ik hier de vruchten van. Waarom heeft u toen mijn vraag niet beantwoord?

"Had je toen iets met mijn antwoord kunnen doen? Je weet heel goed dat dat niet zo is. Je moest er zelf achter komen. Je moest het zelf vinden. Ik heb de vraag toen beantwoord op de enige manier die enig nut had: 'Negeer het niet. Het zal heilzaam worden wanneer je er klaar voor bent, wanneer je er rijp voor bent.' Zo is het ook gebeurd. Wanneer ik deze dingen voor je geïnterpreteerd had, zou het geen betekenis voor je gehad hebben. Kun je dat zien?"

Nou, ik was erg (n.v.).

"Je weet dat ik sommige dingen kan duiden en uitleggen, maar als ik dat met sommige andere dingen zou doen, zou dat de deur naar begrip niet openen maar zelfs nog steviger kunnen sluiten. Want, wanneer je er helemaal niet klaar voor bent, zijn het op zijn best slechts woorden die jouw innerlijke ervaring niet bereiken. Maar wanneer jij ze vanuit jezelf ontdekt en ze als een waarheid van jezelf ervaart - niet omdat je er op attent bent gemaakt en niet omdat je ergens aan gehoorzaamt - dan heeft het betekenis, dan heeft het zin. Dan is het echt iets wat jou versterkt. Dat is altijd het doel op dit pad. Dus wat ik zeg is bedoeld om je naar dat doel te leiden. Soms kan ik de weg wijzen, maar niet altijd." (*Dank u wel.*)

"Mijn liefstee vrienden, ga door met je werk van zelfconfrontatie en breng wat je voelt met volledig bewustzijn naar buiten. Dan zal je innerlijke - bewuste of onbewuste - paniek steeds minder worden. Te veel mensen bevinden zich in een staat van doodsangst, door hun schuldgevoelens, hun schaamte, hun misvattingen. Zij kunnen deze innerlijke paniek niet kwijtraken zonder deze dingen vierkant onder ogen te zien en openlijk te uiten en onbekommerd en vrij te bespreken.

Hoe meer je in staat bent dat te doen, hoe meer je kijk zal veranderen, hoe meer je je zult bevrijden van eenzaamheid en isolatie, van heimelijkheid en schaamte, schuld en beklemming.

Dus, alsjeblieft, lieve mensen, doe dit gezegende en betekenisvolle werk, ga er mee door, doe het zo goed als je kunt. Geef het nooit op. Jij die al een tijdje door de fasen van dit werk heen gaat, weet al uit eigen ervaring dat niets méér de moeite waard is.

Dus, geniet, ontvang de zegeningen en de liefde en de kracht voor ieder van jullie. Wees gezegend. 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 118'.

Laatste herziening van de Nederlandse vertaling in 2016 .

© Stichting Padwerk Nederland, uitgave 2017.

