

Het belang van het ervaren van alle gevoelens waaronder angst; de dynamiek van luiheid.

26 maart 1971
lezing 190

“Gegroet, dierbare 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 die licht werpt op het pad als een alles omvattende onderneming, maar de benaderingswijze is iedere keer een beetje anders. Deze lezingen werpen ook licht op de fase of specifieke etappe in jullie proces waarin jullie op het moment waarop zo'n lezing wordt gegeven, verkeren. Ik spreek hier natuurlijk tot diegenen die zich werkelijk hebben verbonden met en zijn betrokken bij dit werk, bij hun eigen intensieve ontwikkeling, zelfconfrontatie en groei – kort gezegd, het pad. In deze overzichtslezingen probeer ik inzicht te geven in het gebied dat is behandeld en een overzicht van de principes die het leven van de mens en zijn relatie met het universum beheersen. Een deel van het materiaal is een herhaling; dat is niet te vermijden als we verbanden willen leggen en een samenhangend geheel willen maken, als we de levensprincipes en jullie groei in dit alles en de wetten die de ziel bestieren op een nieuw en dieper niveau willen begrijpen en waarnemen.

We weten allemaal, vrienden, hoe belangrijk, hoe wezenlijk het is om die gezichtspunten, gevoelens, overtuigingen en houdingen in je waarvan je je helemaal niet of onvoldoende bewust bent, onder ogen te zien en te accepteren. Het is onmogelijk om het innerlijke centrum van je wezen, de kern van waaruit alle leven ontspringt, te bevrijden tenzij dit bewustzijn wordt ontwikkeld. Dit is al vaak gezegd en er is in dit

opzicht al veel werk door jullie verricht. Laten we nu eens proberen te zien waar jullie, die dit pad volgen, staan ten aanzien van het gebied dat in jullie moet worden ontsloten. 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? Wanneer ik jullie gezamenlijk aanspreek, wil ik daarmee niet zeggen dat iedereen op het zelfde punt of in het zelfde stadium van zijn pad is. Niettemin is het mogelijk om een algemeen beeld te schetsen dat op ieder van jullie van toepassing is, zelfs op diegenen van jullie die nog maar betrekkelijk kortgeleden zijn begonnen. Want zij trekken profijt van het werk dat anderen al hebben gedaan. Het is alsof het gezwoeg van anderen in zekere zin de weg voor jullie heeft gebaand zodat jullie als jullie dat echt willen, sneller meer kunnen bereiken.

Voor zover het mogelijk is om algemene uitspraken te doen, kan ik zeggen dat velen van jullie nu in staat zijn om destructieve, negatieve, wrede, vijandige en egoïstische gevoelens en houdingen 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 heel veel verschil! Het brengt een hele verschuiving teweeg in hoe je ten opzichte van jezelf staat. Je hoeft niet langer je verdedigingen te verdedigen, te doen alsof je zo volmaakt bent dat alles in je ‘in orde’ is. Door het vermogen om te erkennen dat je feilbaar, menselijk, kwetsbaar, irrationeel, fout, behoeftig, weerloos, zwak en ongelukkig bent, kun je juist je vermogen vergroten om sterk, in waarheid (zonder jezelf te rechtvaardigen), waarlijk onafhankelijk en vervuld te zijn. Het toelaten van tot nu toe blijkbaar ontoelaatbare gevoelens is de brug naar innerlijke eenheid en naar zelfexpressie van het leven die werkelijk vervullend is. Het accepteren van je haat maakt je liefdevoller, het accepteren van je zwakheid maakt je sterker en het accepteren van je pijn maakt je gelukkiger. Ik heb al vaak op deze schijnbare tegenstellingen gewezen, maar ik geloof dat velen van jullie hun waarheid nu echt beginnen te *ervaren*. In de mate waarin je er in bent geslaagd om je afweer te laten varen en daardoor zoveel echter bent geworden, heb je echt terrein gewonnen. Dat zal de volgende stappen in die richting vergemakkelijken want het begin is in elk stadium en in elk opzicht altijd het moeilijkst. Het opruimen van illusies over jezelf lijkt in het begin onoverkomelijk moeilijk want alle mensen hebben het vage idee dat de waarheid die eronder ligt

onaanvaardbaar is en hen onaanvaardbaar maakt. Bijgevolg moet een dubbele illusie worden opgeruimd; zowel het onderliggende geloof als de dekmantel ervan. Dit is altijd het moeilijkste deel van het padwerk en kan dan ook niet in een keer gerealiseerd worden; het gaat stap voor stap en in fasen.

Dit betekent dat jullie verdere werk op het pad nog meer op dit specifieke punt gericht moet worden. Maar 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 het ontkennen van je kwetsbare plekken, je schaamte voor het hulpeloos zijn en het gevoel dat je geen liefde waard bent, onheil en destructieve houdingen en gevoelens creëren. Met andere woorden: *het kwaad¹ is een verdediging tegen lijden*. Ik hoef niet te zeggen dat deze verdediging, zoals alle verdedigingen, zowel meer lijden als verwarring veroorzaakt doordat je niet langer in contact met je echte gevoelens bent.

Het is daarom duidelijk dat jullie werk op het pad nu meer gericht kan zijn op de kwetsingen, het leed en de pijnen die je in je jeugd hebt geleden en waartegen je je tot nu toe hebt verdedigd. Deze intensievere concentratie op deze aspecten van het zelf begon al een paar maanden geleden toen een aantal van jullie – als een natuurlijke volgende stap op hun pad – gevoelens uit het verleden op een veel emotionelere manier gingen ervaren. Degenen van jullie voor wie dit geldt, hebben de realiteit ervan gevoeld en hebben bevestigd wat ik jarenlang heb gezegd: het ontkennen van de ervaring dwingt je om deze telkens opnieuw te beleven. Het dwingt je om de ervaring die je hebt geloofend te herscheppen waardoor de opgehoopte pijn en verwondingen steeds groter worden. Maar dit opnieuw ervaren moet gebeuren en kan nu op een veilige manier gebeuren.

Het is voor jullie nog te veel alleen maar ‘weten’ dat je als kind hebt geleden, hoe ongelukkig je was – vaak helemaal het tegenovergestelde van wat je hiervoor geloofde. Het verkrijgen van deze kennis is noodzakelijk als voorbereiding voor het ervaren ervan. Zonder zulke

¹ Zie lezing 184 ‘De betekenis van het kwaad en de transcendentie ervan’
(Noot vertaler)

kennis kunnen de verdedigingen voor het veilig herbeleven dikwijls niet voldoende worden opgeruimd. Daardoor wordt de weg naar het ervaren van emoties óf geblokkeerd en levert niet genoeg op óf er wordt als gevolg van het door de verdedigingen heen breken schade aan de ziel toegebracht, iets wat kan en moet worden vermeden. Maar, vrienden, jullie zijn nu echt klaar om je in de diepten van je wezen te wagen, waar je je kunt laten gaan en je vrijelijk aan alle gevoelens kunt overgeven die zich in je hebben opgehoopt en waarvan je je nooit hebt kunnen ontdoen of die zich niet in hun natuurlijke energiestromen konden omzetten *omdat je de poorten naar het voelen van je gevoelens had afgesloten.*

Enige tijd geleden vroeg iemand mij om iets te zeggen over het probleem van luiheid. Ik zei toen dat het antwoord hierop een hele lezing vereist of in elk geval in een speciale context geplaatst moet worden omdat je anders niet kunt begrijpen wat luiheid is. Er is een nauw verband tussen luiheid en niet volledig doorleefde en verwerkte gevoelens. Luiheid moet niet worden beschouwd als iets dat je zomaar kunt opgeven wanneer je eenmaal hebt besloten om eindelijk verstandig en constructief te worden. Het is helemaal niet een kwestie van moraal. *Luiheid is een teken van apathie, stagnatie en verlamming.* Het is allemaal een gevolg van gestagneerde energie in de ziels-substantie. En gestagneerde zielssubstantie is weer het resultaat van het niet volledig ervaren of uiten van gevoelens, het niet begrijpen van de betekenis en de werkelijke oorzaak ervan in dit leven. Wanneer gevoelens niet worden ervaren, begrepen en geuit, hopen ze zich op en veroorzaken ze een blokkade in de stroom van de levenskracht. Het is niet voldoende om te weten en te beredeneren dat er bepaalde gevoelens uit je verleden moeten zijn die de huidige omstandigheden logischerwijs mede bepalen, maar zulke kennis is vaak het noodzakelijke begin en een vereiste voor het toelaten van de diepere ervaring in jezelf. Het laat je als het ware ruimte maken voor de mogelijkheid om het bestaande feit als een emotionele ervaring te laten opkomen. Het weten kan echter ook een belemmering zijn. Wanneer je het gevoel door kennis vervangt, wordt de verbinding tussen die twee op dezelfde manier verbroken als wanneer je voelt maar niet weet wat je gevoelens betekenen, waarom en hoe ze zijn ontstaan en ook niet weet hoe richting bepalend ze nu voor je leven zijn

Ook dit is niet nieuw, want ik heb jullie vaak uitgelegd dat gevoel en

verstand niet werkelijk twee aparte functies zijn maar uiteinden van hetzelfde verschijnsel. Zo kan weten net zo zeer een afweer tegen voelen zijn als het niet weten, het ontkennen van de kennis van het gevoel. Dit is een goed voorbeeld om te laten zien waarom er over dit soort dingen geen regels kunnen worden opgesteld. Je zult altijd bij jezelf naar binnen moeten gaan om te zien hoe je een bepaalde benaderingswijze gebruikt.

Ondanks heel grote vooruitgang, vrienden, bestaat er in jullie nog steeds veel weerstand tegen het volledig ervaren van opgehoopte gevoelens. Dit weten zal je helpen om je aandacht en bewustzijn hierop te richten zodat je die weerstand steeds meer kunt overwinnen. Je kunt de drempel van je afweer tegen diepe ervaringen die zich in je hebben opgehoopt stelselmatig verlagen; ze worden giftig als ze niet ontladen worden en ze kunnen niet ontladen worden als ze niet zo volledig mogelijk worden gevoeld, gekend, geuit en doorleefd.

Om het samen te vatten: alles wat slecht, destructief en negatief in de menselijke natuur is, is het gevolg van afweer tegen het ervaren van pijnlijke, ongewenste gevoelens. Dit doet energiestromen stagneren. Als gevoelens niet meer stromen, stroomt de energie ook niet meer. En als de energiestroom stagneert kun je je niet bewegen. Zoals jullie weten en me vaak hebben horen zeggen: gevoelens zijn bewegende energiestromen. Als de energie vrij stroomt, veranderen ze voortdurend van het ene stel of soort gevoelens in een andere. Het niet ervaren van gevoelens stopt de beweging en stopt daardoor de levende energie. Als de natuurlijke energiestroom in je zielssubstantie wordt tegengehouden, bevind je je in de toestand van 'luiheid'. Dat wil zeggen dat beweging alleen mogelijk is als deze door de uiterlijke wil wordt geforceerd, en geforceerde beweging is pijnlijk. Vandaar dat zoveel mensen naar een inactief leven verlangen; iets wat heel begerenswaardig lijkt. Je komt er niet mee door te zeggen dat deze mensen niet tegen het leven zijn opgewassen omdat ze onvolwassen zijn. Dat is alleen maar een etiket of een verklaring van een gevolg. Natuurlijke beweging is een spontane uitdrukking van de innerlijke energiestroom die nooit als moeizaam of pijnlijk wordt ervaren, en ook niet als vermoeiend of op welke manier ook ongewenst. Dus vrienden, als je geremd, lui, passief en traag voelt en niets liever wilt dan niets doen (wat vaak verward wordt met de spirituele zijnstoestand) heb je een goede aanwijzing dat er gevoelens in je zijn die een psychische vergif-

tiging hebben veroorzaakt omdat je niet ze te ervaren en te erkennen. Energie die niet stroomt zet niet alleen gevoelens vast maar ook ideeën. Afzonderlijke gebeurtenissen worden ggeneraliseerd en er wordt aan vastgehouden. Bijna altijd houden stagnerende gevoelens ook een stagnerende beeldvorming van het leven in. Deze kunnen in de diepste schuilhoeken van de ziel bestaan, geheel verborgen voor het bewustzijn. Dit is wat ik jaren geleden ‘beelden’¹ noemde die binnen in de ziel worden vastgehouden. Ik hielp jullie met het vinden van deze beelden en jullie zagen hoe je werd gedwongen om verkeerde opvattingen en geremde gevoelens opnieuw te ervaren. Telkens opnieuw raken jullie – op de een of andere manier – gevangen in de cirkelgang van het herhalen van het verleden totdat je de moed vat om nu wel te doorleven waar je toen niet doorheen bent gegaan. Je kunt niet uit deze cirkelgangen 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 absoluut niet bewust van ze bent, waardoor je jezelf nog steeds kunt wijsmaken dat het je nu ongelukkig voelen en slechte stemmingen je zomaar overvallen, gewoon door pech.

We hebben het er heel vaak over gehad dat het menselijke dilemma de dualistische gespletenheid is die slechts een valse voorstelling van een waarneming is. Deze valse voorstelling heeft vele kanten. Een daarvan is een gespletenheid in het besef van de mens van zichzelf. Hij kan één ding voelen, iets anders geloven en dan handelen zonder te weten hoe deze beide aspecten zijn handelen bepalen. Een gebrek aan besef bij de mens van wat hij voelt en wat hij werkelijk gelooft, vormt een ander facet van die gespletenheid. Als je weten en voelen verenigt, werk je toe naar herstel en integratie en dat manifesteert zich als een heerlijk nieuw ontwaken en besef van heelheid.

Wanneer de intensiteit en de werkelijkheid van gevoelens niet ten volle worden ervaren, moet de innerlijke levensstroom wel gaan stagneren. Als gevolg daarvan zal iemand zich op onverklaarbare wijze verlamd voelen. Hij gaat ineffectief handelen; het leven schijnt al zijn doelen en

¹ Zie de lezingen 38 t/m 41 over ‘Beelden’. (Noot vertaler)

verlangens 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 een probleem 'gebruiken' om zijn innerlijke toestand te verklaren. Wanneer de mens zich verzet tegen het doorleven van de gevoelens die in hem leven en blijven leven, omdat hij zichzelf voor de gek houdt door te menen dat het minder pijn zal doen wanneer hij die gevoelens vermijdt dan wanneer hij ze laat zien, zal hem een gevoel van nutteloosheid en verwarring met betrekking tot het leven en zijn rol daarin bekruipe. Er zijn veel andere tekenen die ik al heel vaak heb besproken. Het onvermogen om plezier te beleven, om het leven volledig te ervaren is een van de meest algemene, veel voorkomende gevolgen. Er is geen andere weg om tot leven te komen dan de manier die ik steeds weer aanraad.

De noodzaak om gevoel en verstand te integreren moet steeds duidelijker worden, vrienden, 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. Jullie hebben al geproefd hoe het voelt als je je ontdoet van het afval van jarenlang opgehoopte gevoelens. Je hoopt afval met een eigen giftigheid op als je je gevoelens niet voelt. Dat gebeurt ook wanneer je gedachten hebt waarvan je niet weet dat je ze hebt en wanneer je handelt zonder te weten wat je tot je daden aanzet en dan verklaringen voor je handelen verzint.

De mogelijkheid om een gevoel volledig te ervaren is net zo groot als je bereidheid en bereidwilligheid om die ervaring aan te gaan. Gevoelens hebben zich vaak niet alleen gedurende tientallen jaren maar gedurende eeuwen of duizenden jaren opgehoopt. 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. Na het beëindigen van een levenscyclus zal de volgende je de gelegenheid verschaffen om afval dat zich vroeger heeft opgehoopt aan het licht te brengen door toedoen van de toestanden, de omstandigheden en de omgeving waar je door de onverbiddelijke levenswet naartoe wordt getrokken. De herinnering aan vroegere incarnaties is echter uitgewist zodat je nu alleen maar beschikt over eerdere ervaringen in dit leven. Het vervagen van de herinnering hoort bij de cyclus van leven en dood waarin iedereen

gevangen zit die weigert zijn gevoelens te ervaren. Je brengt het zelf teweeg door juist datgene wat we nu bespreken. Wanneer je doorgaat met weigeren je bewust te worden en de ervaring te voelen van wat je juist in dit leven hebt doorgemaakt, *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; een proces dat altijd de breuk in de continuïteit van bewustzijn laat zien. Omgekeerd kun je deze breuk in het bewustzijn elimineren – en daardoor de cyclus van sterven en geboren worden doorbreken – door te doorleven wat er zich in dit leven heeft opgehoopt, *waarin het mogelijk is om de verbindingen in de herinnering te herstellen*. Als alle gevoelens van dit leven volledig worden ervaren, zal al het materiaal dat uit vorige levens is overgebleven automatisch zijn doorgewerkt, omdat het trauma van nu alleen maar een trauma is omdat het bestaan van de vroegere pijnen werd ontkend.

Jullie kunnen dit doen, vrienden, als je vertrouwen in het proces en in het avontuur van *loslaten, werkelijk loslaten* hebt. 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 over jezelf weet, 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 als zodanig wordt afgekeurd, dient daarom als een indirect symptoom te worden beschouwd. Het lijkt alsof dit – tezamen met nog vele andere symptomen – je verhinderde om te leven. Maar wat je werkelijk verhinderde om ten volle te leven is je angst voor en je weerstand tegen het doorleven van de gevoelens 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 kunt 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 moet voelen, kun je je innerlijke wil en intentie opnieuw richten teneinde deze beschermende stilstand, die je zelf hebt veroorzaakt, te overwinnen.

De echte serene zijnstoestand waarnaar elke ziel onbewust verlangt, is

geen behoedzame passiviteit die beweging moet vermijden of die beweging onwenselijk lijkt te maken. De echte spirituele staat van zijn is actief en tegelijkertijd kalm en ontspannen. Het is vreugdevolle beweging én activiteit. Het is alleen de passiviteit van het angstige zelf dat een driftige activiteit schept ter compensatie van de stilstand. Het is alsof de persoonlijkheid tegen de stagnatie vecht door dwangmatige handelingen en zo nog meer vervreemd raakte van het waarom van zijn geremd zijn en van de reden van zijn stilstand: de angst voor het voelen van zijn gevoelens – inclusief angst. Alleen wanneer je deze waarheid ten volle voelt en begrijpt – alleen wanneer je hier niet meer tegen vecht en dat waardoor het werd veroorzaakt, oplost door je gevoelens te voelen – kun je uit de driftige activiteit en uit de verlamming loskomen. Met andere woorden: je moet zover komen dat je *de angst* voelt die in luiheid – in alle vormen van stilstand – aanwezig is.

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 worden gecreëerd. Dit basiskenmerk van het bestaan – angst – moet aan de oppervlakte kunnen komen. Je moet hem, uiteraard in de juiste omgeving, de vrije loop laten. Als je deze angst ervaart zul je er twee kenmerken in vinden. Het ene is de situaties in je jeugd die zo pijnlijk waren dat je vond dat je jezelf die niet kon laten voelen zodat je jezelf ervoor afsloot; en 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 het ‘zichzelf in stand houden’ besprak. Ik liet zien hoe een gevoel dat wordt ontkend zichzelf versterkt. Bijvoorbeeld: angst die wordt ontkend, schept angst voor de angst en vervolgens angst om die angst te voelen enz. enz. Hetzelfde geldt voor andere gevoelens. Boosheid die wordt ontkend schept boosheid over het boos zijn en als dat wordt ontkend, 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 en je nog gefrustreerder wordt omdat je de frustratie ontkent, wordt de pijn steeds maar erger. Ik herinnerde

¹ Lezing 136 ‘Angst voor jezelf - een illusie’ (Noot vertaler)

jullie vaak aan dit proces dat van zoveel betekenis en zo belangrijk is omdat het duidelijk op de noodzaak wijst om gevoelens direct te voelen, hoe onwenselijk de gevoelens ook mogen zijn. Als je je pijn verergerd omdat je je pijn niet wilt voelen, moet deze tweede pijn wel bitter, verwrongen en ondraaglijk worden. Als je de pijn accepteert en *voelt*, begint het proces van oplossen vanzelf. Velen van jullie hebben de waarheid hiervan een aantal keren in je padwerk ervaren; hetzelfde geldt voor angst, woede, gefrustreerde behoeften – wat het gevoel ook maar moge zijn.

Als je dus de angst voor je angst voelt en je jezelf in die angst kunt laten zakken, zal deze angst snel plaatsmaken voor een ander ontkend gevoel. Het ontkende gevoel zelf zal, wat het ook is, beter te verdragen zijn dan de ontkenning ervan, de angst. De angst zelf is beter te verdragen dan de angst voor de angst. Op die manier kun je doordringen tot de kern van het opeengehoopte afval van de gevoelens waarvan je het bestaan ontkende. Vechten tegen je gevoelens en jezelf ertegen verdedigen, scheidt een extra ervaringslaag die van de kern is vervreemd en die daarom *kunstmatig en pijnlijker is dan het oorspronkelijke gevoel waartegen wordt gevochten*.

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

De enige uitweg is erin en erdoorheen gaan. Ik heb dat vaak tegen jullie gezegd totdat het niet meer nodig was. Toch waren tot nu toe maar enkele vrienden in staat echt aandacht aan deze woorden te schenken. Maar er is in de afgelopen tijd voldoende vooruitgang geboekt om nu nieuwe energie te laten instromen die aan allen die dat willen de mogelijkheid zal geven om dieper in zichzelf door te dringen en bevrijd en gezuiverd te voorschijn te komen, in staat tot echt leven. Velen van jullie hebben zich geopend voor de juiste richting en gaan de goede kant uit. Er zal weer veel leiding worden gegeven, net zoals vroeger, zodat jullie niet alleen gelaten zullen worden als jullie op het punt komen waarop jullie wankelen. Jullie zullen worden geholpen om werkelijk in en door deze ervaring heen te gaan.

Het is nu belangrijk om je meditatie die kant op te richten. Jullie, die

jezelf hebben overtuigd van de grote kracht die je zo in jezelf opwekt, hebben geleerd en zijn bezig te leren dat het specifiek richten van je aandacht en de bewuste richting die je aan je aandacht geeft een innerlijke leiding oproept waardoor je je helemaal kunt laten leiden.

De juiste richting bestaat uit twee delen:

1. *Je ertoe verbinden om bij jezelf naar binnen te gaan en niet om jezelf heen.* De mensheid gaat, enkele uitzonderingen daargelaten, voortdurend om dingen heen in plaats van er doorheen. Het je ertoe verbinden om erin en er doorheen te gaan moet de drijvende kracht in deze specifieke meditatie zijn. Uitspreken en zeggen dat dit is wat je wilt en wat je van plan bent te doen, moet een nieuwe gesteldheid in je zielssubstantie scheppen. Je vraag om specifieke leiding hiervoor zal onmiddellijk iets van het gestagneerde materiaal losweken. De luiheid die maakt dat je vermijdt, uitstelt en voor je uitschuift zal in voldoende mate verdwijnen, zodat er een nieuwe energiestroom in beweging kan komen. De houding van je vrijwillig verbinden zal een onwillekeurige energiestroom teweegbrengen en zal de wijsheid van je spirituele zelf, die jou leiding geeft, activeren. Die wijze van mediteren – door het uitspreken van je intentie en van je wens om alle opeengehoopte gevoelens te ervaren en jezelf van afval te bevrijden – is de beste en meest effectieve manier om te beginnen. Daarbij zullen de juiste balans en de juiste timing, de innerlijke en de uiterlijke leiding op precies die manier worden gearrangeerd die jij voor jouw persoonlijke behoeften nodig hebt. Je zult leren om je steeds meer op deze leiding af te stemmen en hem aan te voelen in plaats van hem te vergeten en er doof en blind voor te zijn. Want deze leiding is er als mogelijkheid in principe altijd, natuurlijk 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 dan kan overnemen. Dit onwillekeurige zelf manifesteert zich op twee heel verschillende manieren:

- a. als de hogere wijsheid en de leiding die ik zojuist noemde en
- b. in het aan de oppervlakte brengen van het zelf dat vaak ineenkrimpt bij het ervaren van nog aanwezige pijn van lang geleden maar deze ervaring ontkent.

Het eerste aspect van het onwillekeurige zelf helpt en leidt dit tweede aspect van de manifestatie van het onwillekeurige zelf.

Door deze aanpak komt energie vrij die voor dit belangrijke doel gebruikt kan worden. Hoe vaak ben je er niet van overtuigd dat je geen energie en/of tijd hebt om naar de diepten van je gevoelens te gaan terwijl je veel energie aan andere dingen besteed die misschien op dat moment belangrijker lijken. Maar hoe belangrijk ook, toch kunnen ze nooit belangrijker zijn dan het bij jezelf naar binnengaan want dit is voor jou de reden waarom je leeft, dit is je taak en ook de sleutel tot het leiden van een vruchtbaar leven nu.

2. Het tweede belangrijke aspect van meditatie is er op gaan vertrouwen *dat 'naar binnen gaan' je niet zal vernietigen*. Wat ik hierover nu zeg kan je wellicht helpen om dat vertrouwen te kunnen krijgen. Zonder dit vertrouwen zul je, tenminste tot op zekere hoogte, niet de moed hebben om naar binnen te gaan. Of, om het anders te zeggen, als je niet helder inziet en beseft dat de manier van werken in deze cursus veilig en betrouwbaar is, zal je afkeer van het ervaren van pijnlijke gevoelens er ongemerkt toe leiden dat je *een kunstmatige twijfel oproept waardoor je je afvraagt of het niet gevaarlijk is om naar binnen te gaan, en tevens een kunstmatige illusie scheidt die suggereert dat je dit naar binnengaan achterwege kunt laten omdat je integratie, gezondheid en voluit leven toch wel kunt verwezenlijken*. Het vermijden van gevoelens scheidt altijd dit soort dualistische tegenstellingen: zowel valse twijfel als valse hoop.

Jaren geleden heb ik een lezing gegeven die ook relevant is voor dit onderwerp nu met als titel: '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 in een schijnbaar bodemloze afgrond te laten vallen. Erin vallen dreigt de mens te vernietigen. Ik zei toen dat men in zijn persoonlijke ontwikkeling lange tijd voor deze afgrond ineenduikt, zich vastklampt en niet durft te springen. Men voelt zich dan doodongelukkig maar men gelooft nog steeds dat de schijnveiligheid van deze verkrampte, angstige positie te verkiezen is boven vernietigd worden. Alleen als er tenslotte voldoende vertrouwen is om de sprong te wagen, ontdekt men dat men gedragen wordt. Ik zei dat veel van zulke momenten nodig zijn om telkens weer opnieuw te ontdekken dat het veilig is om te springen.

¹ Lezing 60 'De afgrond van illusie; vrijheid en eigen verantwoordelijkheid'
(Noot vertaler)

Hetzelfde is hier het geval voor wat betreft het je laten vallen in de schijnbare afgrond van je gevoelens - pijnlijke en beangstigende gevoelens. Als je het niet doet, zul je ineengedoken in deze ongemakkelijke houding blijven zitten; een houding waarin het vrijwel onmogelijk is om te leven en te genieten. Het vertrouwen dat nodig is om de sprong te wagen, kan worden versterkt door de zaak rechtstreeks te benaderen en te onderzoeken waar het om gaat. Je dient de fundamentele vraag in beschouwing te nemen 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 aspecten van een vervorming die misschien niet bestaat? Als het universum betrouwbaar, goed en veilig is, dan kan en hoeft je niet bang te wezen om jezelf te laten zijn die je bent. Er zijn veel situaties waarop het vertrouwen van de mens op de proef wordt gesteld en 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, is het niet nodig ergens bang voor te zijn. Als je dat niet gelooft, is het noodzakelijk dat je je van deze onderliggende twijfel bewust bent en deze op zijn ware aard toetst. Dat zal je in elk geval beschermen tegen de illusie dat je vertrouwen in de spirituele aard van de mens hebt. Als je tot de ontdekking komt dat je er echt van overtuigd bent dat de ware aard van de mens slecht, destructief, afschrikwekkend en chaotisch is, moet het ware motief en de reden voor *dat* geloof ook nader worden bekeken. Zo'n confrontatie met wat je werkelijk gelooft tegenover wat je denkt te geloven en waarom moet – zoals jullie heel goed weten – altijd eerlijk worden doorgewerkt. Dit mag je bij geen enkele belangrijke kwestie over het hoofd zien. Hulp en leiding kunnen en moeten voor dit speciale doel ook via meditatie worden geactiveerd.

Zeg in de meditatie ook dat je je bewust wilt zijn van de specifieke manieren waarop jij dingen vermijdt en 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 te ontkennen en de schijn op te 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 was 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 worden veroorzaakt. In de Bijbel staat: “U zal geschieden naar uw geloof”; dat is geen magie. De angst die wordt gecreëerd, 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 aan een persoonlijk tekortschieten te wijten was en voorts dat de betrokkene zich daarvoor zo erg schaamt dat hij het niet laat zien.

Het nemen van de barrière van verwarring, vernedering, schaamte en trots doet de angst meestal oplossen. Deze kwesties moeten eerlijk onder ogen worden gezien. Alleen dan kan de weg worden geëffend om jezelf toe te laten in jezelf. Meditatie is een vereiste; zonder meditatie is de weg nodeloos veel moeilijker. Met deze benadering en houding kun je het klimaat scheppen dat je nodig hebt om in de afgrond van angst, eenzaamheid, hulpeloosheid, pijn en de woede te stappen die is voortgebracht door het lijden dat je moest doorstaan. Elke niet gehulde traan is een blokkade. Elk ongeuit protest zit nog in je en dat maakt dat je het naar buiten brengt waar het niet op zijn plaats is. Al deze gevoelens lijken bodemloze putten, maar als je er eenmaal inspringt, zul je beslist ontdekken dat er diep van binnen in je iets is wat ik al heel vaak genoemd heb en wat sommigen van jullie als een werkelijkheid zijn gaan ervaren, juist omdat jullie de werkelijkheid van je pijnlijke, negatieve gevoelens niet uit de weg bent gegaan. Dat ‘iets’ is de goddelijke kern die in je huist en waarvan je een uitdrukking bent. Het is een licht, een warmte, een levend-zijn en een zekerheid; dit zijn allemaal zuivere werkelijkheden die echter alleen maar ervaren kunnen worden wanneer je door de tot dan toe ontkende werkelijkheden van gevoelens die je vermeed, heengaat.

De verwerking van je spirituele zelf – met al zijn vreugde, veiligheid en vrede – ligt direct ‘achter’ het verdriet en de pijn. Dit verwerken kan niet rechtstreeks door een wilsbesluit worden beïnvloed

noch door oefeningen en handelingen die niet op datgene ingaan wat ik jullie telkens weer probeer duidelijk te maken. Maar het verwerklijken van je spirituele centrum manifesteert zich onverbiddelijk als een neveneffect en als het indirecte wilsbesluit om door je niet ervaren gevoelens, waarvan je het bestaan ontkende, heen te gaan.

Ik wil deze lezing beëindigen met jullie te zeggen dat de angst irreëel is. De angst is echt een illusie maar je moet er doorheen door hem te voelen.

In het gaan

- door de poort van het voelen van je zwakheid ligt je kracht;
- door de poort van het voelen van je pijn ligt je plezier en je vreugde;
- door de poort van het voelen van je angst ligt je veiligheid en zekerheid;
- door de poort van het voelen van je eenzaamheid ligt je vermogen om je vervuld te voelen, lief te hebben en kameraadschap te ervaren;
- door de poort van het voelen van je haat ligt je vermogen om lief te hebben;
- door de poort van het voelen van je wanhoop ligt echte, gerechtvaardigde hoop;
- door de poort van het aanvaarden van wat je in je jeugd hebt gemist, ligt je vervulling nu.

Wanneer je al deze gevoelens en gemoedstoestanden ervaart, is het van essentieel belang dat je jezelf niet misleidt door te geloven dat ze worden veroorzaakt door *iets wat je nu al dan niet ervaart*. Wat het heden ook voortbrengt, het kan dat alleen omdat het verleden nog in je aanwezig is. Ook dit lijkt overbodig maar het moet steeds opnieuw worden gezegd.

Door deze poorten heen zul je echt leven vinden. De vele verleidingen die je wenken om een pad te volgen dat zegt dat je de spirituele werkelijkheid van jou zelf kunt vinden zonder hier doorheen te gaan, zijn wensdromen. Er is geen andere manier om dat wat er zich in je heeft opgehoopt en wat je hele systeem – spiritueel, psychisch en vaak ook lichamelijk – heeft vergiftigd, schoon te maken dan er doorheen te gaan. Dit gif kan alleen worden verwijderd door datgene te voelen waarvan je dacht dat het niet nodig was om het te voelen. Dan komen er in een steeds ruimere mate nieuwe energie-impulsen. Velen van

jullie hebben enigszins ervaren wat ik hier zeg en daarin ligt jullie groei. Maar jullie dienen in dit opzicht allemaal nog verder te gaan. Het afstraffen van jezelf voor haat en nijd, wreedheid en hebzucht, egoïsme en eisen aan anderen moet worden omgezet 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'.
Laatste herziening van de Nederlandse vertaling in 2016 .
© Stichting Padwerk Nederland, uitgave 2016.*

