Geestelijke activiteit en ontvankelijkheid

10 mei 1968
lezing 163

"Gegroet, vrienden, al mijn lieve vrienden. De liefde van het universum omvat iedere manifestatie en individualisatie van het goddelijk wezen, vooral wanneer het uiterlijke, afgescheiden zelf er zo vurig naar streeft de waarheid van het zijn, de waarheid van het zelf te vinden - en daarmee de waarheid van het leven.

Alle pijn en frustratie die de meeste mensen in de loop van hun leven doormaken is uitsluitend het gevolg van het feit dat ze hun ware identiteit niet kennen. En de voortdurende worsteling in het leven is, dat je onbewust weet dat je iets moet terugvinden, dat er een geheime sleutel is die het leven kan openen. Je weet heel diep van binnen dat het leven onmogelijk louter datgene kan zijn wat je dagelijks meemaakt; het kan onmogelijk alleen maar dat zijn wat er op het moment is en daarom probeer je je aan het moment te onttrekken. Met het gevolg is dat je het moment verliest. En daardoor verlies je weer de zin van het leven - *want ieder kleinste deeltje van een moment bevat alle leven.* Jouw strijd om je ware zelf te ontdekken en acceptatie van het 'nu' zijn geen tegenstellingen die elkaar uitsluiten. Ze zijn zelfs van elkaar afhankelijk. De lezing van vanavond gaat in het bijzonder over de innerlijke geesteshouding die nodig is om je deze twee schijnbaar tegengestelde ervaringsmogelijkheden eigen te maken en om de zin van het leven en je ware identiteit te ontdekken.

Waar het hier om draait, is hoe je je geest wel of geen ruimte geeft; een subtiel proces en tegelijkertijd zo duidelijk, zo bepalend, zo belangrijk. Het is bijna niet onder woorden te brengen. Toch moeten we ons best doen. Wat mij betreft, ik moet mijn best doen het uit te leggen, de juiste

uitdrukkingen te vinden om jullie te bereiken en jullie over te dragen wat ik bedoel. En wat jullie betreft, jullie kunnen je best doen door je in hart en ziel open te stellen, zodat je het niet alleen verstandelijk, maar ook intuïtief begrijpt. Zoals je weet is dat laatste de belangrijkste vorm van begrip.

Er zijn twee belangrijke krachten of houdingen in het universum en dus in iedere mens. De ene is streven, bewegen, handelen, beginnen, activeren, doen. Dit aspect houdt eigen verantwoordelijkheid in, onafhankelijkheid, autonomie, vrije keus en de kracht van het zelf. De andere is ontvankelijk zijn en afwachten wat er gebeurt. Dit aspect houdt in: het besef dat je deel van een geheel bent, wederzijds afhankelijk, vertrouwen in de grotere levensprocessen, geduld en nederigheid. Het eerste betekent direct handelen, het tweede wachten tot iets gegroeid is en zich indirect manifesteert. Dit voltrekt zich op eigen wijze en volgens eigen wetten.

Wanneer iemand - bewust of onbewust - gelooft dat één van deze twee houdingen ‘goed’ of ‘slecht’ is, zodat hij zich alleen op een van beide toelegt, wordt het evenwicht verstoord. Daar komen onvermijdelijk misvormingen uit voort. Aangezien het onmogelijk is zich tot één van de twee houdingen te beperken, is het tegendeel van wat zo iemand als zijn manier van functioneren heeft aangenomen nog steeds aanwezig, hoewel minder duidelijk. Maar beide houdingen functioneren in een onaangepaste, ondoelmatige en zelfs destructieve manier. Hier zal ik straks uitgebreider op ingaan. Het is belangrijk dat ieder groeiend individu het juiste evenwicht ontdekt in het subtiele samenspel van deze twee belangrijke universele krachten. Aangezien er geen regel voor is wanneer en hoe je precies van de ene houding op de andere kunt overgaan, moet ieder dat volgens zijn eigen ritme en innerlijke werkelijkheid leren doen. Je moet afgestemd raken op je innerlijk leven en op je zielsbewegingen om te gaan herkennen wanneer en hoe deze houdingen tot uiting komen, wanneer de ene overheerst en wanneer de andere en wat de verschillende groeistadia op een bepaald moment vereisen. Dit gaat steeds spontaner en automatischer naarmate het zelf zich ontplooit en met het ego integreert.

Deze twee universele neigingen, of krachten, of houdingen kunnen ook de actieve en passieve krachten genoemd worden. Over dat onderwerp heb ik een aantal jaren geleden gesproken, maar veel oppervlakkiger en

algemener.[1] Er kan nu natuurlijk heel anders op ingegaan worden, wat dieper en specifieker, zodat ieder er gebruik van kan maken op zijn pad. Want jullie weten heel goed dat je de waarheid van het leven niet kunt vinden door een filosofie, door iets verstandelijk te begrijpen. De enige manier waarop je de waarheid kunt ervaren en voelen is door haar op jezelf - op je persoonlijke problemen - toe te passen en ze zo op te lossen. Alleen dan kun je iedere kracht van het universum in jezelf ervaren.

Ook kan er over gesproken worden in de zin van het scheppende mannelijke en het scheppende vrouwelijke principe. Dat heb ik evenzeer in het verleden besproken in een andere samenhang en algemener.[2] Het mannelijke en het vrouwelijke principe zijn in het psychische leven in alle manifestaties van leven aanwezig. Zij zijn overal werkzaam waar leven is. De scheppingskracht van hun harmonieuze samenspel creëert steeds weer nieuwe manifestaties en individualisaties van het goddelijk wezen. Dit slaat niet alleen op wezens van vlees en bloed, maar op alles. Groei in de persoonlijkheid is ook een 'schepping' en wordt derhalve bepaald door dezelfde levengevende krachten van het harmonieuze samenspel van het mannelijke en vrouwelijke principe. Je kunt niet groeien als er niet een juiste wisselwerking plaatsvindt tussen enerzijds initiatief, wil en doelgerichtheid en anderzijds passiviteit, ontvankelijkheid, overgave, afwachten en ontplooiing. Uit het samenkomen van deze twee principes of krachten komen vernieuwing, nieuwe vormen en expansie voort; er bruist meer en grootser leven uit op en het schept intens geluk en opperst genot. Maar een disharmonieuze wisselwerking, te veel of te weinig nadruk op een van beide krachten, belemmert het leven en heeft misnoegen, teleurstelling en beperking tot gevolg. *Wanneer mannen en vrouwen niet beide zowel het mannelijke als vrouwelijke principe in hun zielen- en gedachteleven verankerd hebben, kunnen zij niet volledig man of vrouw zijn.*

Beide principes of krachten hebben bepaalde gemeenschappelijke noemers. Daaronder valt de afwisseling van spanning en ontspanning, van stevigheid en zachtheid. De veerkracht die voortkomt uit de pulserende, ritmische beweging van spanning en ontspanning is de vruchtbare bodem voor leven, groei, vrede en genot. Maar denk nu niet

[1] Lezing 29 'Actieve en passieve krachten; Gods wil vinden'

[2] In een latere lezing komt de Gids hier samenvattend op terug: lezing 169 'Het mannelijk en het vrouwelijk principe in het scheppingsproces' (Noot vertaler)

dat dit soort spanning vergeleken kan worden met de pijnlijke spanning die iemand ervaart wanneer deze krachten niet in harmonie zijn met zijn innerlijk leven. Je moet het zien als het soort plezierige spanning die de springplank voor actie vormt, natuurlijke, organische actie. Hetzelfde geldt voor ontspanning; die moet je niet verwarren met levenloze inertie en gebrek aan energie. In haar gezonde vorm is ze vol leven en innerlijke beweging. Deze evenwichtige ontspanning berust op het vertrouwen dat er te zijner tijd weer natuurlijke actie op volgt, als je dat bij gebrek aan een betere uitdrukking zo kunt zeggen.

De juiste wisselwerking van spanning en ontspanning is de polsslag, de ademhaling van het universum. Als ik zeg 'universum' bedoel ik daarmee ook ieder aspect of deeltje daarvan. Want alles wat leeft *is* het universum, is er een aspect van en moet daarom aan dezelfde principes en wetten onderhevig zijn. Het pulserend ritme van spanning en ontspanning is een uiting van de juiste integratie van deze twee krachten: het mannelijke en het vrouwelijke, het actieve en het passieve, het initiërende en het ontvankelijke. Ieder verschijnsel in het leven is een uitdrukking van dit ritme, van dit principe. Hoe harmonieuzer het verschijnsel is, hoe vloeiender de constante wisseling van initiatief en ontvankelijkheid - openen en sluiten verloopt.

Hoe verder het organisme verwijderd is van zijn bronnen, hoe minder het bewustzijn zijn echte goddelijke identiteit beseft en hoe pijnlijker het afwisselende ritme moet zijn, de polsslag van het leven. Want waar leven is, moet deze ritmische beweging bestaan. Omgekeerd, hoe hoger de ontwikkeling, dat wil zeggen hoe meer iemand zijn ware identiteit beseft en er dus mee verbonden is, hoe prettiger en gelukkiger beide bewegingen - openen en sluiten, spanning en ontspanning - moeten zijn. In een bepaald stadium tussen deze twee uitersten wordt de openende, ontspannen toestand als wenselijk en prettig ervaren, terwijl de terugtrekkende, sluitende, gespannen toestand als pijnlijk en onwenselijk gevoeld wordt. Dit heeft tot gevolg dat de entiteit probeert aan de ene fase van de golfbeweging te ontkomen en de andere te bereiken. Maar hoe meer hij zich inspant, hoe meer hij het natuurlijke ritme verstoort. Want zijn streven schept nog meer spanning - zelfs wanneer hij naar de open, ontspannen toestand streeft. Daarom is er echt geen andere weg dan de tijdelijk pijnlijke toestand te verdragen om het natuurlijke ritme vrij spel te geven, totdat de hele persoonlijkheid bevrijd is van de ketenen die een pijnlijke, verkrampte toestand veroorzaken. Dat betekent niet dat de gespannen en gesloten

beweging ophoudt, want dan zou er geen leven meer zijn. Het betekent alleen dat het langzamerhand, naarmate de pijn wordt omgezet, geen pijn meer doet. Je zou kunnen zeggen dat de mens zich in deze 'tussenfase' bevindt waarin de ene helft van de universele golfbeweging als pijnlijk wordt ervaren en de andere als plezierig.

Gezien vanuit je geestelijke activiteit en speciaal met betrekking tot je padwerk**,** kun je de juiste wisselwerking tussen deze twee principes of universele krachten het beste als volgt beschrijven: het uiterlijke, doelgerichte, bewuste ego met zijn wilskracht moet zich stevig, maar ontspannen opstellen; er moet niet toegegeven worden aan het weerspannige en destructieve onbewuste, noch moet dit laatste angstig en ongeduldig onder druk gezet en gedwongen worden. De vermogens van het ego, die een direct toegankelijke wilskracht en onmiddellijke uitwerking hebben, moeten alert de signalen van het onbewuste herkennen: waar het zich manifesteert, wat het indirect uitdrukt en uiteindelijk waarom het zich terughoudt om geluk en ontplooiing te verhinderen. Om dit te herkennen moet je geest zich kalm, observerend opstellen en accepteren wat er nu is en moet je het onbewuste aanmoedigen zich kenbaar te maken. Als dit eenmaal gebeurt en het in al zijn onredelijkheid naar buiten komt, kan er op heel natuurlijke wijze een andere richting aan gegeven worden. Dan verdwijnen de belemmeringen.

Jullie kunnen zien dat dit een subtiel evenwicht vereist tussen het actieve, initiatief nemende mannelijke principe van de geest, dat zich uit in de vastbesloten houding niet de weg van de minste weerstand te volgen met betrekking tot onbewuste belemmeringen en het ontvankelijke, passieve vrouwelijke principe, dat zich uit in de afwachtende, ontvangende houding waarin de uitingen van het destructieve onbewuste geaccepteerd worden. Dezelfde methode moet natuurlijk gevolgd worden met betrekking tot de ontplooiing van de universele intelligentie. Maar hoe meer belemmeringen er ondergronds voortwoekeren, hoe minder dit mogelijk is, dat weten jullie allemaal heel goed. De ideale benadering is beide afwisselend te gebruiken: geef het destructieve deel van het verborgen zelf flink, kalm en vastbesloten te kennen dat het zich laat zien. Observeer het met belangstelling en aandacht en zonder je 'erin te mengen' wat naar voren komt. Vraag het goddelijk wezen in je, je te leiden en te helpen in dit proces. Nogmaals, doelgerichtheid en instructies behoren bij de actieve geest, wachten op wat er naar voren komt is het passieve, ontvangende principe.

De menselijke geest tracht voortdurend - bewust of onbewust - het juiste evenwicht te vinden tussen deze zo belangrijke houdingen. Een van de grote moeilijkheden die de mens tegenkomt op zijn persoonlijk pad is het vinden van de balans en de harmonieuze wisselwerking. Zoals ik al zei, je kunt het niet via regels leren. Je moet je heel nauwgezet afstemmen op je zielsbewegingen en al luisterend ontdekken wanneer je het ene moet gebruiken en wanneer je weer moet stoppen om de andere van deze twee complementaire krachten te gaan gebruiken. Je moet zien hoe je het verkeerd doet voor je het langzamerhand goed kunt gaan doen. Hoe vaak is de mens niet laks, lui, onopmerkzaam in zoverre het zijn diepste uitingen betreft, in een *verkeerd begrepen* opvatting van het passieve principe. Hij beweert, als het ware terecht, dat dingen uit zichzelf moeten rijpen; gezonde groei kan niet gedwongen worden, het is een spontaan proces. Hoe juist dat op zich ook is, hij past het verkeerd toe en laat na naar binnen te gaan, onder ogen te zien wat onder ogen gezien moet worden, te herkennen en veranderingen aan te brengen, te doen en te handelen, zowel met zijn uiterlijke als zijn innerlijke geest. En op dezelfde manier: hoe vaak is de mens niet overactief, verkrampt in dwingende, ongeduldige stromingen - zowel ten opzichte van zichzelf als ten opzichte van anderen - in een verkeerde opvatting van het actieve principe.

Wanneer één pool zo misvormd overheerst, moet dat wel zijn omdat het in het tegendeel ook het geval is, misschien minder duidelijk. Uiterlijk ongeduld tegenover jezelf wijst op innerlijke weerstand. Uiterlijke laksheid en de dingen op de verkeerde manier op hun beloop laten, duidt erop dat je jezelf innerlijk niet accepteert en een verwoede strijd voert tegen jouw zelf en wat het teweeg brengt. Deze verwoede strijd moet naar buiten gebracht worden, want deze vindt altijd plaats waar onopgeloste problemen zijn, waar sprake is van een gebrek aan evenwicht, misvorming en onvervuldheid. De strijd die jij met je zelf voert, wordt grotendeels naar buiten geprojecteerd, zodat je gaat aannemen dat het een strijd is tussen jezelf en het leven, of tussen jezelf en anderen. Maar aangezien er geen verschil is tussen jou en het leven (en dus ook anderen), is de strijd in principe een strijd met jezelf. Wanneer dit eenmaal tamelijk bewust is, wordt het verstoorde evenwicht waar we hier over spreken begrijpelijk, waardoor een heroriëntatie kan gaan plaatsvinden.

Werkelijke verandering is altijd inherent met dit spontane proces dat

helemaal vanzelf plaatsvindt. Zo lijkt het althans. In feite is het het gevolg van de uiterlijke inspanningen van de persoon in kwestie - ontspannen, natuurlijke, evenwichtige inspanningen. Maar wanneer je onmiddellijk resultaat verwacht in de vorm van een direct en zichtbaar effect, begrijp je het proces verkeerd. Dan raak je teleurgesteld, ontmoedigd, span je je minder in, val je terug in destructieve patronen in je gedachten, emoties en daden en word je tegelijkertijd verkrampter en dwingender ten opzichte van je eigen processen. Maar als je anderzijds op resultaat wacht zonder de moeite te nemen het beste van jezelf in je leven en in je groeiproces te investeren - in de wetenschap dat groei zich moeiteloos en als het ware vanzelf manifesteert - dan moet je óók teleurgesteld raken en wordt de innerlijke strijd tegen jezelf (tegen het leven) sterker.

Hoe minder bewust iemands pijn en frustraties zijn, hoe meer inspanning hij aan de dag zal leggen om naar een oplossing te streven. Hij raakt overspannen. Misschien is hij zich daar ook niet bewust van en voert hij allerlei ‘redenen’ aan om het gevoel van onbehagen weg te redeneren. Het kan hem zelfs tot destructieve daden drijven, hem problematische levenssituaties doen zoeken om een bevredigende verklaring te hebben voor zijn onbehagen. Want de reden niet kennen is een ergere pijn dan welke bewuste pijn dan ook. Bij sommige persoonlijkheidstypen is inertie het gevolg.

Wanneer je je goede wil en je besluitvaardigheid op de verkeerde manier inzet, nemen die de vorm aan van overspannen verkramptheid. Waar je je ontvankelijk zou moeten opstellen, niet alleen tegenover wat van buiten komt, maar evenzeer en zelfs nog meer tegenover wat van binnen komt, raak je geestelijk in een harde knoop die gevormd wordt door de druk die je op jezelf uitoefent. Een welbewuste ontvankelijkheid ten opzichte van de innerlijke processen om zo in je bewustzijn te ontvangen wat zich wil laten zien, is een essentieel onderdeel van het pad. Je kunt nooit en te nimmer leren kennen wat er in je is als je deze innerlijke houding niet aankweekt. Wanneer mensen al te gretig zijn, teveel haast hebben of te ongeduldig zijn, stopt het padwerk. Het is altijd een uiting dat de processen verkeerd begrepen zijn. Het betekent dat men in de waan verkeert dat innerlijke blokkades verwijderd kunnen worden door een direct inzetten van de wil. De ego-wil heeft zijn noodzakelijke functie, maar is indirect verantwoordelijk voor de onderstromen en de wil van het onbewuste. Daarom moet het uiterlijk bewustzijn het onbewuste met respect

behandelen, zelfs het destructieve, kinderlijke, misvormde deel ervan. Het is het respect dat je iemand toekent die niet gedwongen moet worden, maar zijn eigen weg moet vinden. Zo moet ook je eigen onbewuste zijn weg vinden. Als je het dwingt, kan het zich niet ontvouwen. Het kan niet reageren, het kan zichzelf niet blootgeven. Als de uiterlijke geest gespannen en angstig 'aanwezig' is en aan het onbewuste rukt en trekt, is het onmogelijk dié verhouding tussen het bewuste en het onbewuste tot stand te brengen die nodig is, zodanig dat eerst het onbewuste zich kan onthullen en vervolgens de eenwording van beide kan plaats vinden.

De relatie tussen het bewuste denken en het destructieve deel van het onbewuste kan tot stand gebracht worden door voorlopig te accepteren dat er waarnemingen, houdingen en gevoelens zijn die vaak diametraal tegenover elkaar staan. Als de destructieve, belemmerende en schadelijke onbewuste aspecten eenmaal de gelegenheid krijgen naar buiten te treden, kunnen de meer waarheidsgetrouwe en constructieve houdingen en overtuigingen van het bewuste denken de struikel-blokken in de ziel beïnvloeden en geleidelijk uit de weg ruimen. Op dezelfde manier kan er een verhouding tot stand gebracht worden tussen de vermogens van het ego en de hoogste wijsheid, waarheid en diepe liefdesgevoelens van het goddelijk zelf wanneer het ego bereid is deze te ontvangen. Dit houdt in dat het een afwachtende, ontvankelijke, rustige houding aanneemt en dan zal – naarmate het goddelijke zich ontvouwt in de vorm van nieuwe ideeën, nieuwe gevoelens en nieuwe diepten van ervaren - het ego onderwezen en beïnvloed worden door, en doortrokken raken van de manifestatie van het goddelijke. De twee aspecten van groei en integratie vooronderstellen dus dezelfde dynamiek van actief en passief, van doen en wachten, van in beweging zetten en ontvangen. In het ene geval is het bewuste ego wijzer en constructiever dan het begraven onbewuste. In het andere geval is het begraven onbewuste veel en veel wijzer en constructiever dan de bewuste geest.

Het is heel erg noodzakelijk dat je het onbewuste (ongeacht welk aspect ervan) met respect behandelt en eert. Die eer betoon je niet aan de destructiviteit zelf, maar eerder aan de processen van groei en ontplooiing, aan de prachtige wetten van de innerlijke werkelijkheid. Bij die geesteshouding wordt de wetmatigheid uiteindelijk toegankelijk voor de geest. Daardoor ga je ook de universele scheppingswetten, die gelijk zijn, begrijpen. Dit bedoel ik nu steeds wanneer ik zeg dat het

leven, de schepping, het universum en de kosmos alleen begrepen kunnen worden voorzover de mens zijn eigen onbewuste processen, hun wetmatigheid en hun werking begrijpt.

Zelfs de meest destructieve houdingen zijn het gevolg van pure misvattingen en niet van kwaad. Wanneer je dit ten volle begrijpt, wordt het je duidelijk dat zelfs de meest destructieve processen vreselijk indrukwekkend zijn, want zij zijn qua principe en werking aan dezelfde wetmatigheid onderhevig als de schepping op zijn best. Aangezien kwaad een gevolg is van misvattingen en aangezien de processen op zich even prachtig zijn, kan het kwade alleen waarlijk uit de weg geruimd worden wanneer je respect leert hebben voor je eigen onbewuste. Laat het op zijn eigen manier en in zijn eigen ritme naar buiten treden. Wees ontvankelijk en open voor wat het je onthult. Deze houding wordt altijd weer geweld aangedaan door een straffende, jachtige, nerveuze, dwingende geesteshouding, een forcerende stroming ten opzichte van je eigen onbewuste. Dit resulteert, soms afwisselend maar vaak tegelijkertijd, in verkramptheid en nervositeit en/of inertie, luiheid en het veronachtzamen van actieve groei.

Aangezien je de wereld buiten je op precies dezelfde manier behandelt als je eigen onbewuste, straal je hetzelfde klimaat uit naar diegenen met wie je te maken hebt. Andere mensen deinzen evenzeer als je eigen onbewuste terug voor die dwingende aanval, voor het feit dat je als het ware zegt: ‘je moet.’ Wanneer je niet nauwgezet aandacht wilt schenken aan je eigen onbewuste en ervoor terugdeinst, wanneer je er alleen oppervlakkig - om het gebaar - aandacht aan schenkt, kan het niet anders dan dat je anderen wel gelijk gestemd tegemoet moet treden. Onnodig te zeggen dat ze dit vervelend vinden, ook vaak onbewust, want de meeste mensen zijn zich niet bewust van de wisselwerking tussen hun onbewuste en dat van anderen.

Iedere goede, mooie en scheppende ervaring waarin je je één voelt met het leven, met jezelf, met de scheppingsprocessen, is het resultaat van de juiste verhouding tussen het actieve en passieve principe. Wanneer je terugdenkt aan die gelegenheden, zul je zien dat daarbij rustige oplettendheid, actieve betrokkenheid en deelname samengingen met een ontvankelijke, afwachtende, heel ontspannen, maar toch pulserende passiviteit. Wanneer je deze stroom naar buiten brengt, kan het leven in je stromen. Niets van het leven (schijnbaar buiten je) kan naar je toe komen waar je dat niet zelf mogelijk hebt gemaakt.

Laat ik kort de misvorming van dit tweevoudige principe - het actieve en het passieve - samenvatten. Het initiatief nemende, actieve, mannelijke principe wordt een verkrampte spanning - de spanning van ongeduld, nervositeit, de trots van het ego - die denkt dat het door pure wilskracht in zijn eentje tot alles in staat is. Dit impliceert ook dat niet alleen de universele krachten ontkend worden, maar daarmee ook de kracht die het eigen onbewuste van de mens heeft om te groeien en in overeenstemming met hogere wetten te functioneren. Het impliceert wantrouwen in alle universele en persoonlijke innerlijke bewegingen, als bestonden zij niet met hun eigen wetmatigheid en ritme - en ook wantrouwen in hun redeneerwijze. Deze houding houdt ook de overtuiging in dat je alleen maar een geïsoleerd ego bent zonder diepere verbindingen. In deze uiterst pijnlijke illusie zijn de aanwezige verbindingen zoekgeraakt, of liever gezegd, ze blijven onbenut, zodat het ego niet in staat is naar zijn beste mogelijkheden en volgens zijn 'bestemming' te functioneren. Hoe minder die innerlijke krachten en bewegingen beschikbaar gemaakt worden om hun steentje bij te dragen aan het levenskarwei, hoe minder het ego voor zichzelf kan zorgen; daardoor wordt het des te meer gekweld. Dit geïsoleerde bestaan van het ego is het gevolg van onwetendheid en van de aanmatiging dat het ego de hoogste, beste en enige werkelijkheid is met het vermogen het leven te beïnvloeden; dit leidt tot meer afscheiding, teleurstelling en ongeluk en dus tot spanning, gevolg van het onbewuste streven en de verkrampte pogingen die op niets uitlopen. Het is een eenzaam bestaan, door angsten omringd.

Omgekeerd is het zo dat iemand die op God vertrouwt op een manier die gelijk staat aan het opgeven van alle eigen verantwoordelijkheid, die alles aan God overlaat om zijn eigen gebrek aan activiteit te rechtvaardigen, ook geen vervulling kan vinden. Het lijkt of hij het nederig en vol vertrouwen God 'laat doen' en altijd en eeuwig afwacht, maar hij heeft evenzeer de wisselwerking en de verhouding tussen zijn actieve, initiatief nemende krachten en de spontane, indirecte manifestaties van groei uit het oog verloren. Als en wanneer die laatste zich voordoen, misschien als gevolg van een initiatief dat hij in het verleden genomen heeft, eigenlijk zonder het te weten, dan schrijft hij ze toe aan een macht buiten hem, in ieder geval ziet hij ze niet in verband staan met zijn eigen daden en houdingen.

Jullie kunnen zien hoe deze beide uitersten in hun vervorming heel veel

van elkaar weg hebben en je uiteindelijk in dezelfde impasse brengen. Wanneer de mens passief is en de dingen op zijn beloop laat in plaats van zijn eigen verantwoordelijkheid te accepteren, zijn taak om zijn weg te vinden en dus misschien te doen wat op het moment het pijnlijkst is, vertrouwt hij op een valse God - een God buiten hem. Want hij, zijn hele wezen, is God en alleen door zijn vermogens te benutten kan hij dit verwezenlijken. Wanneer de mens alleen actief is met zijn afgescheiden ego in plaats van te leven in het ritmische spel van doen en wachten, handelen en luisteren, gelooft hij dat hij niets anders is dan dat afgescheiden kleine ik en moet hij dus ook op deze manier teleurgesteld worden. De mens moet zich wijden aan het vinden van de sleutel tot zijn leven: de waarheid omtrent zichzelf, hoe pijnlijk of hoe weinig strelend die ook mag zijn. Tegelijkertijd moet hij *innerlijke processen respecteren en eren en hen toestaan hun loop te laten.*

Dit evenwicht moet je vinden. Het is een voortdurend veranderend ritme, of een cyclus, op ieders persoonlijke pad. In iedere stap liggen deze basisbewegingen of basishoudingen besloten. De juiste wisselwerking daartussen *is* de scheppingskracht die iets nieuws tot leven wekt. Zowel het initiatief nemende als het ontvankelijke principe vereisen aan de ene kant de integriteit van eigen verantwoordelijkheid en aan de andere kant de wetenschap dat je deel bent van een geheel. Dat laatste houdt in dat je de bewegingen respecteert die niet altijd onmiddellijk aan de bevelen van je geest gehoor kunnen geven. Het is noodzakelijk voortdurend je eigen scheppingskrachten een aanzet te geven en uit te vinden wanneer en hoe ze zich kunnen gaan uiten.

Zelfs zoiets simpels als mediteren moet een combinatie vormen van deze twee benaderingswijzen. Enerzijds formuleer je actief je gedachten, je intentie en je houding en het doel dat je voor ogen hebt. Je *houding* is dat je het beste van jezelf wilt geven; het *doel* is dat je alle belemmeringen uit de weg wilt ruimen en het beste in jezelf wilt doen groeien en ontplooien; je *intentie* is dat je bereid bent de waarheid onder ogen te zien, wat die ook mag zijn. Anderzijds word je stil en afwachtend, kalm en ontvankelijk. Als er niet meteen antwoorden komen, is de juiste handelwijze het thema te laten rusten totdat de antwoorden er wel zijn, mogelijk wanneer je ze het minst verwacht, want juist dan is je geest ontspannen en kun je ze ontvangen. Wanneer je bereid bent om zowel het beste als het slechtste in jezelf te ontvangen en je open bent om beide te begrijpen - niet al te gretig en niet al te angstig - dan kan zich iets voordoen. Als je even ontvankelijk

bent voor het beste en het slechtste in je en bereid bent beide te begrijpen, dan komen er steeds meer harmonieuze, ritmische, organische groeiprocessen tot stand.

Dit afwisselend ritme van een aanzet geven en ontvangen, van worden en zijn, is de hartslag van je pad, vrienden. De harmonieuze manifestaties van die pulserende beweging kunnen alleen tot stand komen als je eerst de disharmonieuze manifestaties van de pulserende beweging van je eigen zielskrachten hebt waargenomen en tijdelijk hebt geaccepteerd, zodat je de aard ervan kunt gaan begrijpen. Zoals ik al zei, dit brengt je in een toestand waarin spanning niet langer pijn is, zodat je niet afwisselend in pijn en genot terecht komt. Dan vindt er een verzoening plaats tussen deze twee tegenstellingen en worden de pulserende bewegingen van spanning en ontspanning twee aspecten van geluk.

Misschien kun je het beste je eigen innerlijk ritme in dit opzicht vinden wanneer je aan de actieve 'hartslag' denkt of aan de momenten waarop je je best doet om je angst te overwinnen iets onprettigs onder ogen te zien; je verlangen het beste te willen geven dat je in je hebt om je ware identiteit te vinden; je verlangen om bij te dragen aan de processen van de evolutie door je serieuze en totale betrokkenheid bij je eigen groeiproces. Aan de andere kant moeten al die innerlijke daden en bezigheden gevolgd worden door periodes van wachten. *Wachten tot het rijp is*.

Hoe meer je in dit opzicht je eigen uitgebalanceerde ritme vindt, hoe meer er een nieuw inzicht groeit. Dit inzicht, dit besef, houdt in dat je beseft dat je 95% van je bewuste leven niet leeft in spontane, directe reacties op wat er is, maar volgens geconditioneerde reflexen. Deze ontdekking is eerst een behoorlijke schok, maar tegelijkertijd ook bevrijdend. Want op dit moment van inzicht weet je dat het leven en de wereld zich maar pas beginnen te openen. Ik heb het niet alleen over de meningen en opvattingen die je zonder het zelf te weten napraat omdat je bang bent voor de verantwoordelijkheid om je eigen meningen en opvattingen trouw te zijn; omdat je denkt de goedkeuring van anderen meer nodig te hebben dan je eigen goedkeuring. Nee, ik ga nu verder dan het oppervlakkiger niveau dat we in het verleden besproken hebben. Ik heb het nu over iets diepers en subtielers. Ik bedoel dat je in het algemeen geen levenservaring fris tegemoet treedt. Je bent geconditioneerd te denken hoe je over iets zou moeten voelen. Laten

we aannemen dat je de kleur rood ziet. Heel vaak zie je die kleur helemaal niet zoals jij hem zelf waarneemt en ervaart; je ziet hem zoals je hem 'moet' zien, omdat het je zo is ingeprent; je bent al bevooroordeeld. Of, wanneer je bijvoorbeeld een tulp ziet, dan is het begrip 'tulp' al een reflex, zodat je de tulp niet ervaart alsof je hem voor het eerst zag. Je kunt hier nog veel meer voorbeelden voor vinden, tot in het oneindige. Ieder aspect, iedere seconde van het leven, zonder overdrijving 95% van je ervaringen - niet alleen in je denken en opvattingen, maar ook je zintuiglijke ervaringen - zijn niet je eigen werkelijk vrije en spontane reacties maar vooropgezette reflexen. Zij zijn niet alleen het gevolg van wat je in dit leven oppikte, maar ook in heel veel vorige levens. Je psyche is gevuld met een verzameling voorgekauwde ervaringen.

Het belangrijkste van alles en relevant voor ons thema is de beleving van pijn en teleurstelling. Je bent honderden, nee, duizenden jaren lang geïndoctrineerd met de overtuiging dat iedere frustratie pijn betekent. Daarom is het zo moeilijk de overgang te maken van de genot/pijn golfbeweging (spanning/ontspanning) naar de bevrijde toestand waarin zowel spanning als ontspanning aspecten of versies van genot zijn. Als frustratie niet van zijn dreigend karakter ontdaan wordt, waardoor de persoonlijkheid niet meer verkrampt en ineenkrimpt en in zichzelf keert, kun je niet ontdekken hoe de vrije golfslag van het universum in zijn werk gaat.

Je overtuiging dat frustratie pijnlijk en dreigend is, misschien zelfs gevaarlijk, doet je er zelfs zo op reageren dat je juist een pijnlijke en gevaarlijke toestand in het leven roept. Ik raad jullie aan, als jullie naar jezelf gaan kijken en zo leren ontvankelijk te zijn voor wat er bij je naar boven komt, bij iedere frustratie die in de toekomst op je weg komt, te experimenteren. Vraag jezelf: "Welnu, hier is pijn. Ik laat die pijn toe, ik voel hem. Is dat werkelijk zo pijnlijk als ik voorwend?" Ik bedoel voorwenden in diepere zin. Als je jezelf van de pijn overtuigt, breng je juist pijngolven voort doordat je zo reageert alsof die pijn zo erg is. Zo wordt de spanning pijnlijker dan de pijn zelf. Als je eenmaal vanuit dit oogpunt je reacties observeert, krijg je heel vreemde ervaringen. Je leert de pijn, de teleurstelling er te laten *zijn*. Je laat de beweging toe voor wat ze is. Langzamerhand ga je ervaren hoe de pijn in een prettige golfbeweging verandert. Alleen wanneer je kalm blijft, waarneemt en ontvankelijk bent voor wat er in je is, wanneer je dat accepteert, ben je in staat dit te ervaren. Gewoonlijk wring je je zo

verwoed in allerlei bochten tegen pijn en frustratie, dat je onmogelijk bij deze ervaring kunt komen. Gewoonlijk ben je maar al te zeer bezig je gewoontegetrouwe, geconditioneerde reflexen te volgen, waarbij je steeds maar één manier van reageren hebt op wat je denkt dat goed is en één manier op wat je denkt dat slecht is, zonder ooit het leven onafhankelijk te ervaren, zonder ooit de ware jij te ervaren, de individualisatie van het goddelijke. Je beleeft de dingen nooit zoals ze werkelijk zijn, zonder vooropgezette en voorgekauwde ideeën en evenmin zonder vooropgezette en voorgekauwde zintuiglijke reflexen. Dit zijn de illusies en je kunt ze alleen doorbreken wanneer je actief, initiatiefrijk en ontvankelijk wordt voor je diepste zelf. Afwisselend leer je dan nieuwe dingen omtrent jezelf en de wereld en ga je jezelf en de wereld nieuw beleven. Dan ga je je eigen ware goddelijke identiteit steeds beter leren kennen. Deze openbaart zich eerst als een schijnbaar ander zelf dat ergens uit jou tevoorschijn treedt, maar dan, naarmate het je meer tot leven brengt, weet je dat het jou is, dat jij het bent.

Moge deze lezing de volgende richtlijn voor jullie zijn om de weg naar je eigen verborgen onbewuste te vinden en te leren het te accepteren wanneer het naar buiten treedt, zodat er een juiste verhouding ontstaat tussen spanning en ontspanning in je houding tegenover jezelf. Dit kan zo'n verschil maken in je instelling naar jezelf; het leert je jezelf te accepteren zoals je bent en in die basisacceptatie vind je nieuwe kracht en een nieuwe impuls om verder te gaan. Je innerlijke zielsbewegingen moeten dit *leven*. Het is nooit genoeg de principes te kennen, al is het vaak noodzakelijk en nuttig ervan op de hoogte te zijn, waardoor je in een sfeer komt waarin het mogelijk wordt ernaar te leven. Geef jezelf rustig de gelegenheid jezelf te zijn en te ontplooien.

Wees gezegend, lieve vrienden, in alles wat jullie verder ondernemen om te groeien. Iedere stap voorwaarts brengt je dichter bij het besef wie je werkelijk bent en wat het leven werkelijk is - een continuüm dat nooit angst voor de dood hoeft te kennen, een voortdurend leven en verheugen.
Wees in vrede, wees in God!"

Deze lezing werd gegeven via Eva Pierrakos in 1968
Oorspronkelijk uitgegeven door Center for the Living Force,Phoénicia (N.Y.)
onder de titel: 'Mind Activity and Mind Receptivity'.
Vertaling door Lidewij Frijlink in 1985, herzien in 2000 door Marije Mol.
© Stichting Gemeenschap het Pad. Uitgave 2009