Reële en irreële behoeften in relatie tot de bewustzijnstoestand van de mens

21 mei 1971
lezing 192

"Gegroet, al mijn vrienden die hier aanwezig zijn. Als jullie je hart en je geest openstellen, kunnen jullie de zegeningen en de kracht ontvangen die naar jullie toestromen.

Ik zou deze lezing – de laatste van het seizoen - willen beginnen met nogmaals te zeggen dat de meeste mensen zich nog niet bewust zijn van de enorme spirituele mogelijkheden en vermogens waarover zij beschikken. Wat bedoel ik nu met 'spirituele' mogelijkheden en vermogens? Ik bedoel dat deze vermogens ver uitgaan boven datgene wat in deze zijnstoestand 'normaal' genoemd wordt.

Toch blijven deze vermogens ontoegankelijk en ze kunnen zelfs gevaarlijk zijn als de mens niet enigermate gezuiverd is, als het bewustzijn nog in een toestand van halfslaap verkeert, waaraan altijd destructieve houdingen verbonden zijn (eigenzinnigheid, trots en angst, hebzucht, jaloezie, kwaadaardigheid, wreedheid, wrok, egoïsme). De meeste mensen bevinden zich voor het overgrote deel in een toestand van slaap en hebben maar voor een tiende deel weet van wat er in de wereld om hen heen en in henzelf is. Het proces van het weer doen ontwaken van het zelf vergt heel wat inspanning, toewijding, hard werken en de bereidheid om de destructieve patronen, die een kortstondige bevrediging geven en waarvoor je zo'n hoge prijs betaalt, los te

laten. Langzamerhand groeit dan het bewustzijn, wordt de waarneming scherper en komt er nieuwe innerlijke kennis beschikbaar als manifestatie van het ontwakende echte zelf .

Deze groeiende intuïtieve waarneming, deze innerlijke kennis, betreft eerst jezelf, dan het diepste wezen van anderen en uiteindelijk ook de kosmische waarheid, de schepping; uiteindelijk leidend tot ervaring omtrent het eeuwige leven. Wat een zekerheid! Het ontwakende spirituele potentieel verschaft ook toegang tot de altijd aanwezige levenskrachten in jezelf en om je heen. Deze krachten kun je gebruiken voor genezing, hulp en de bevordering van je eigen bewustzijn en die van anderen. Onnodig te zeggen, dat zolang het echte, spirituele zelf nog wordt overvleugeld door het kleine zelf, er onvermijdelijk misbruik gemaakt wordt van deze krachten. Eerst moet de liefde gewekt worden in de ziel, zodat de kracht veilig is. Als het energieveld van een mens op lage frequenties is afgestemd vanwege een onontwikkelde zielstoestand, kunnen de veel hogere frequenties van spirituele krachten de gezondheid en het leven vernietigen en enorme risico's oproepen. Daarom is het zo belangrijk dat de ontwikkeling in een bepaald tempo verloopt. Het is het veiligst om in de eerste plaats nadruk te leggen op zuivering.

Wanneer de ontwikkeling van spirituele en psychische mogelijkheden en krachten wordt voorafgegaan door zuivering, neemt het geluk toe. De angst verdwijnt. Problemen worden steeds gemakkelijker opgelost; de oplossing dient zich vanzelf aan omdat je de problemen onder ogen ziet en aanpakt. Genezing van alle kwalen - van de geest, van de ziel en van het lichaam - wordt mogelijk.

Dit klinkt als een utopie, vrienden. Het zou ook echt een utopie zijn als je deze toestand nastreefde uit angst voor het tegendeel en in de hoop daaraan te ontkomen. Met andere woorden, als je naar gelukzaligheid streeft omdat je bang bent voor pijn, als je het eeuwige leven zoekt omdat je de dood vreest, als je naar geluk verlangt omdat je bang bent voor ongeluk, als je volheid wilt omdat je bang bent voor leegte, dan zullen al deze mogelijkheden je ontgaan en onbereikbaar voor je blijven. Daarom is de mens ten onrechte gaan denken dat ze helemaal niet bestaan, dat ze slechts voortkomen uit wensdenken. Wat men niet ziet is dat in het verlangen een intuïtief aanvoelen besloten ligt van de mogelijkheid, maar de gekozen richting meestal precies tegenovergesteld is aan wat nodig is. Diep van binnen weten jullie namelijk dat

deze mogelijkheden wél bestaan; maar in de meeste gevallen wordt de verkeerde richting ingeslagen. Zoals gezegd: je moet datgene wat je uit angst vermijdt juist aangaan; je moet erdoorheen gaan om het te overwinnen. Zo kun je de toestand bereiken waarin de situatie die eerst zo beangstigend voor je was, werkelijk niet meer bestaat. Pas wanneer je je huidige gebrek aan inzicht en de daardoor ontstane angst volledig accepteert en er helemaal doorheen gaat, kun je een ruimere bewust-zijnstoestand bereiken. Die is dan geen illusie maar werkelijkheid; geen wensdenken, geen vlucht, maar de pure realiteit van het leven zoals het echt is.

Dat gaat niet vanzelf. Ieder die deze weg bewandelt, moet zich helemaal verbinden tot alles wat bij een dergelijke zoektocht hoort. De meeste vrienden die zich op dit pad begeven, beginnen daarmee zoals dat meestal gaat: ze zijn ongelukkig en willen een oplossing voor een bepaald probleem. Misschien ben je je zelfs nog niet eens duidelijk bewust van een innerlijk probleem of blokkade. Je voelt je ongemakkelijk in het leven en je wilt die ongewenste situatie veranderen. Onbewust hoop je daarbij dat de problematische houding die je ongelukkig maakt, onaangetast blijft of zelfs versterkt wordt. Wanneer het pad het tegendeel vereist, reageer je vaak met paniek, wrok, strijd en weerstand; sommigen geven het helemaal op en doen niet eens meer een poging in de goede richting. Met andere woorden, de meeste beginnen met een negatief doel: ze willen een einde maken aan een negatieve situatie. Slechts bij uitzondering begint iemand van meet af aan met een positief doel. Velen belijden dit positieve doel - volledige zuivering van zichzelf en spirituele groei - met de mond. Maar wanneer het aankomt op de bereidheid om moeilijkheden te accepteren, diepgewortelde destructieve levenspatronen te overwinnen en op te geven, verdwijnt de bewuste toewijding aan het positieve doel als sneeuw voor de zon. De meeste komen er pas toe dit oorspronkelijke positieve doel na te streven wanneer ze dieper contact hebben gemaakt met zichzelf.

Het verlangen is er altijd. Iets in je diepste wezen weet dat er een andere werkelijkheid en een andere bewustzijnstoestand bestaat dan wat je nu in je huidige staat van ontwikkeling beleeft. En je reikt daarnaar uit. Het verlangen naar deze hogere, meer bevredigende staat is een legitieme, gezonde behoefte. Wanneer je je daarvan bewust wordt, kun je jezelf een positief doel stellen en een positieve richting inslaan. Zolang deze behoefte onbewust is en verborgen blijft achter

negatieve doelen waarmee die vermengd is (bevrijding van ongeluk), moet er wel verwarring bestaan over het pad zelf. Wanneer je je niet volledig inzet, levert dit moeizame, onechte, beperkte resultaten op en dan vormt twijfel het sluitstuk van een vicieuze cirkel: die twijfel weerhoudt je er nog meer van om je in te zetten en dat maakt de bevrijding weer onmogelijk, zodat de twijfel gerechtvaardigd lijkt.

Zoals altijd ligt deze lezing in het verlengde van voorgaande lezingen. In deze lezing moet ik veel herhalen van een lezing die ik jaren geleden gegeven heb. [1] Maar zelfs diegenen van jullie die hem gelezen hebben zijn waarschijnlijk het meeste ervan vergeten. Velen van jullie, die veel later bij het pad gekomen zijn en niet bekend zijn met al het materiaal, kennen de principes niet, die ik vanavond ga bespreken. Toch zullen zelfs degenen, die zich deze lezing wel herinneren, merken dat deze herhaling nieuwe en diepere stof zal opleveren, die ik vroeger – toen het bewustzijn van de hele groep zich nog niet zozeer verdiept had – niet kon geven. Zulke herhalingen zijn dus niet alleen nodig, het zijn helemaal geen echte herhalingen. Zij volgen de spiraalbeweging van het pad, waarbij iedere voltooide cyclus weer opnieuw begint, maar dan op een dieper en hoger bewustzijnsniveau waarin een groter waarnemingsvermogen een diepgaander begrip mogelijk maakt. Dus deze lezing is tegelijk een organisch vervolg en een herhaling en voltooiing van een cyclus, waarin nieuwe stof verwerkt kan worden. Deze spiraalbeweging maakt het mogelijk om op ieder willekeurig punt te beginnen en van daaruit de cyclus te voltooien. Dit verklaart waarom bijna iedereen - op een bepaald bewustzijnsniveau - deze lezingen bruikbaar vindt, ongeacht wanneer hij of zij met het padwerk begonnen is. Zo zal ook deze lezing velen van jullie een antwoord geven op vragen en licht laten schijnen op juist die punten waar je vastgelopen bent.

De lezing van jaren geleden, die ik bedoel, gaat over het onderwerp echte en schijnbehoeften. Sinds die tijd hebben velen van jullie contact gemaakt met diepe gevoelens van angst, pijn, schuld en boosheid. Gevoelens die je in dit leven voor het eerst hebt ervaren in je vroege jeugd en die je niet opnieuw wilde ervaren omdat je de moed daartoe ontbrak. Tijdens deze ontdekkingstocht naar oude gevoelens die je nog niet eerder volledig doorleefd hebt, kom je ook de behoeften tegen uit je kindertijd: behoeften die niet vervuld werden, daardoor pijn

[1] lezing 92 ‘Onderdrukte behoeften; het opgeven van schijnbehoeften; primaire en secundaire reacties’ (Noot vertaler)

veroorzaakten en om die reden onderdrukt werden. Zo moet iedere entiteit die zijn onbewuste gevoelservaringen niet bewust maakt, deze materie meenemen en opnieuw met dezelfde niet doorleefde materie geboren worden. Dit residu zorgt ervoor dat de energie uitlaatkleppen zoekt. Met andere woorden, de ingebedde substantie zoekt voor de volgende incarnatie omstandigheden en mensen uit, die de gelegenheid geven om deze sluimerende, onverwerkte materie naar boven te halen. Zo *lijkt* het alsof een ouderpaar, een bepaalde omgeving en bepaalde omstandigheden verantwoordelijk zijn voor de pijnlijke jeugdervaringen. Maar in feite is de onontwikkelde staat van de ouders een middel om datgene naar buiten te brengen wat anders ontoegankelijk zou blijven en al sluimerend volledige zuivering in de weg zou staan. Natuurlijk is het mogelijk de pijnlijke ervaring steeds op dezelfde oude manier te hanteren, namelijk de ervaring te vermijden, zodat de keten van incarnaties verlengd wordt. Maar voor iedereen komt er een dag waarop hij de confrontatie niet meer uit de weg kan gaan en de werkelijkheid onder ogen moet zien.

Je kunt die keten van gebeurtenissen ook in je huidige leven nagaan. Voor zover je je verleden niet volledig hebt doorleefd, blijf je ervaringen aantrekken, die in essentie dezelfde zijn. In dezelfde mate waarin je die ervaringen uit je jeugd uit de weg gegaan bent en niet weet wat er toen werkelijk in je omging, besef je nu niet wat je beleeft en voelt, nu de ervaring zich herhaalt. Het werkt ook omgekeerd: naarmate je je bewust wordt van je gevoelens in het verleden, ga je beseffen hoe de ervaring zich herhaalt. De gevoelens worden dan volledig doorleefd en begrepen en dat maakt verdere herhaling overbodig. De verdoving van vroeger maakt je ook gevoelloos voor gelijksoortige ervaringen in het heden, totdat je er voor kiest je er werkelijk voor in te zetten, hoe pijnlijk dit misschien eerst ook lijkt.

Je kunt alleen dan volledig doorzien wat er *nu* met je gebeurt, als de gelijksoortige ervaringen van *toen* aan het licht gekomen zijn en aandacht hebben gehad. Dan is niet alleen de materie opgeruimd die in dit leven in de ziel is achtergebleven, maar ook die uit vorige levens. In deze huidige fase op je pad waarin je steeds meer achtergebleven materie ervaart, word je geconfronteerd met de pijnlijke onvervuldheid van de legitieme behoeften uit je kindertijd. Toen ik een aantal jaren geleden over de relatie tussen reële en irreële behoeften sprak, legde ik uit dat schijnbehoeften ontstaan door ontkenning van de echte behoeften. Op het punt waar je nu bent is het heel belangrijk dat waar te nemen.

Wat zijn echte behoeften en wat zijn schijnbehoeften? In de eerste plaats kan iets wat in een periode van iemands leven relevant is, in een latere fase volkomen irrelevant en irreëel zijn. Wat voor een kind een authentieke behoefte is, is dat geenszins voor een volwassene. Wanneer de opgroeiende mens de pijn van de onvervulde echte behoefte ontkent, betekent het niet dat die nu verdwijnt. Integendeel, de ontkenning van de pijn houdt de behoefte in stand; mettertijd wordt deze op andere mensen geprojecteerd en wordt het een schijnbehoefte. Om het concreter te maken: een kind heeft behoefte aan zorg, voeding, prettige gevoelens, aandacht en waardering voor zijn uniekheid zonder daar iets voor terug te hoeven doen. Als deze behoeften niet vervuld worden, lijdt het kind. Als het dit lijden op bewust niveau verwerkt, raakt de persoonlijkheid niet ontwricht, zoals velen willen geloven. Wat de ontwrichting creëert, is het geloof dat deze pijn alleen overgaat wanneer de persoon in kwestie alles krijgt wat hij gemist heeft, al is het jaren later. Dat kan natuurlijk nooit gebeuren. Want zelfs al was het mogelijk voor een volwassene om vervangende ouders te krijgen, die ideaal en volmaakt zijn voor het tekort gekomen kind, dan is het nog zo dat een volwassene nooit vervulling kan halen uit iets wat van buitenaf tot hem komt.

De vervulling waar zo hevig naar wordt verlangd, kan alleen verkregen worden wanneer je alles wat je nu nog buiten jezelf zoekt in jezelf gaat zoeken. Dit begint met het nemen van verantwoordelijkheid. Als je blijft steken in beschuldigingen en je ouders en het leven verantwoordelijk blijft stellen, beroof je jezelf van de vitale kern van al het goede in je. Pas wanneer je je instelling probeert te veranderen en ontdekt dat je huidige lijden wordt veroorzaakt door je eigen houding op dit moment, kun je de veiligheid gaan vinden die je zocht in de steun van anderen. De angst verdwijnt precies in die mate waarin je de oorzaak van je lijden in jezelf gaat zoeken. En nogmaals: dit lijden is de ontkenning van de oorspronkelijke pijn en het negatieve, destructieve gevoels- en denkpatroon dat daardoor ontstaat.

Wanneer je werkelijk verantwoordelijkheid gaat nemen voor jezelf, zul je de goede gevoelens steeds minder van buitenaf verwachten. Je zult minder afhankelijk zijn van lofprijzingen en liefde, omdat je in staat bent om jezelf waardering te geven, wat je niet kon toen je nog een eisend, verbolgen kind was. Dat is opnieuw een stap van leven vanuit je eigen kern in plaats van je aan een ander ‘op te hangen’. Dat vergroot je vermogen om een sterke stroom van goede, warme

gevoelens toe te laten: het verlangen om die gevoelens te delen in plaats van ze anderen vol wrok te weigeren; het vermogen plezier te ervaren vanuit je lichaam en je ziel en dat ook uit te delen in plaats van verbeten vol te houden dat je het moet ontvangen. Door dit alles vult zich de leegte die je tevoren voelde.

Hoe meer niet doorleefde of maar half doorleefde pijn van onbevredigde legitieme behoeften aanwezig blijft, hoe meer schijnbehoeften de persoonlijkheid domineren, waardoor eisen gesteld gaan worden aan anderen. Wanneer die eisen niet worden vervuld, worden vanuit de gevoelens van wrok en boosheid aanklachten opgesteld tegen het leven en tegen anderen. Hierdoor wordt het gevoel van ontbering nog groter en ontstaat er een vicieuze cirkel, die je in een hopeloze toestand gevangen lijkt te houden. Het is niet al te moeilijk om zo'n aanklacht rationeel te onderbouwen en iemand anders de schuld te geven. Er zijn altijd wel echte of denkbeeldige, aangedikte en verdraaide 'redenen' te vinden om de oorzaak buiten jezelf te leggen. Aangezien dit een subtiel proces is dat zich in het verborgene afspeelt, moet je jezelf heel aandachtig en volkomen eerlijk observeren om het te doorgronden. Pas wanneer je in staat bent om de onredelijkheid van je eisen toe te geven en wanneer je ziet hoe je anderen probeert te straffen omdat ze je geen vervulling geven, kun je werkelijk de verbanden begrijpen die ik hier aanbreng.

Wat zijn de echte behoeften van een volwassene? Het zijn: zelfexpressie, groei, ontwikkeling, beschikken over je spirituele mogelijkheden en alles wat daaruit voortvloeit: genot, liefde, vervulling, goede relaties en het leveren van een zinvolle bijdrage aan de loop der dingen, het grote plan waarin iedereen zijn taak heeft. Wanneer een zekere mate van groei heeft plaatsgevonden, wordt deze taak gevoeld en innerlijk beleefd, totdat zij werkelijkheid wordt. Het is een wezenlijke behoefte om deze taak te zien en wie dat niet kan, is ongelukkig. Hij moet dan naar de belemmeringen in zijn eigen ziel gaan zoeken en deze uit de weg ruimen. Op de een of andere manier houden ze altijd verband met behoeften die eens reëel waren, maar die nu irreëel geworden zijn. De instandhouding van onechte behoeften schept destructiviteit in de ziel. Aangezien deze behoeften nooit vervuld kunnen worden, doen de voortdurende frustratie en leegheid alle hoop in rook vervliegen. Ze ontnemen het zicht en leiden tot haat, beschuldigingen en wrok. Vol venijn probeer je met passief verzet en zelfbestraffing anderen te straffen, als of zij de negatieve toestand veroorzaken. Hoe sterker deze

innerlijke trekken zijn, hoe groter het schuldgevoel is en hoe meer je jezelf probeert te ontlopen, waardoor het onmogelijk wordt om de ware oorzaak op te sporen en je instelling te veranderen. Pas wanneer je die weerstand hebt overwonnen, kun je hierin verandering brengen.

Echte behoeften dwingen anderen nooit tot inwilliging of tot een gevoel 'het je te moeten geven'. Alleen het kleine zelf denkt dat dat nodig is. De ware behoefte aan liefde, kameraadschap en uitwisseling kan alleen vervuld worden wanneer de ziel bereid is lief te hebben en te geven. Dit moet niet verward worden met de neurotische behoefte dat iedereen van je houdt. Maar vaak worden deze beide behoeften door elkaar gehaald. Zolang je gelooft dat je echt bereid bent om lief te hebben maar dat het lot je slecht gezind is en je niemand op je pad brengt die van jou houdt en van wie jij kunt houden, ben je nog steeds koppig aan het proberen de kinderlijke behoefte te bevredigen door middel van een vervangende ouder. Eigenlijk ben je diep van binnen woedend: je bent aan het beschuldigen en straffen en je maakt jezelf tot slachtoffer omdat je zogenaamde echte behoefte aan liefde genegeerd wordt. Als je eenmaal echt bereid bent om de oude aanklacht op te geven, als je begint te leven in het heden en naar binnen kijkt, dan komt echte liefde naar je toe en wordt je werkelijke behoefte van dit moment vervuld.

Legitieme behoeften kunnen alleen vervuld worden in de mate waarin je je oorspronkelijke gevoelens en de uit het verleden overgebleven gevoelens ervaart; in de mate waarin je de onechte behoeften gaat zien die zijn ontstaan uit het ontkennen van de pijn van de oorspronkelijke onvervuldheid en ze opgeeft. Als je terug durft te gaan naar de staat van het kind en zijn irrationele, destructieve reactie naar buiten laat komen, als je werkelijk verantwoordelijkheid neemt voor dit stuk in je, schep je al een nieuw innerlijk klimaat. Dit is in het begin niet gemakkelijk. Bijna iedereen wordt ervan weerhouden door pretenties en zorgvuldig gekoesterde beelden omtrent zichzelf. Dit destructieve, eisende, straffende, verbolgen kind manifesteert zich bovendien vaak op een heel onduidelijke manier. Het kan heel goed verborgen, gerationaliseerd, ontkend en weggeredeneerd worden en je kunt de aandacht gemakkelijk op factoren buiten jezelf richten. Als je deze irrationele kant een stem geeft, merk je dat die onophoudelijk ongeveer hetzelfde zegt: "Ik heb het nodig dat iedereen altijd van me houdt en me goedkeurt. Het is een ramp als dat niet gebeurt." Dit praat je jezelf aan zodat je erin gaat geloven; het wordt bijna een middel om anderen

te dwingen aan je eisen gevolg te geven. De overdreven reactie wordt dan zo pijnlijk, dat het inderdaad een gegeven lijkt dat het niet vervuld worden van deze onverzadigbare aanspraken op volledige, onvoorwaardelijke bevrediging van eigenzinnigheid en trots, inderdaad een ramp is. Hoe volwassen je ook in veel opzichten bent, je moet op zoek gaan naar die verborgen reacties in jezelf, als je je in bepaalde situaties voortdurend nerveus en ongemakkelijk voelt.

Zelden zul je deze angst voor een ramp zo duidelijk benoemen. Want als je je verstand gebruikt, is het niet meer mogelijk om er nog zo over te denken. De moeilijkheid is dat deze reactie niet duidelijk is. Gevoelsmatig beschouw je het onvervuld blijven van je behoefte aan liefde en goedkeuring als een ramp is. Je houdt je niet bezig met de opvattingen achter de reactie, maar je redeneert de reactie weg, zonder dat je ooit je gedachten en gevoelens tot het einde toe volgt en met elkaar in verband brengt. Daarom is het noodzakelijk de *opvatting*, of liever gezegd, de *misvatting* te ontdekken, die besloten ligt in je sterke reactie op onvervuldheid, gekwetst worden, kritiek en frustratie. Dan wordt het mogelijk om *de irreële behoefte te herkennen, alsmede de wraakgevoelens waarmee deze in stand gehouden, nagejaagd en* g*erechtvaardigd worden,*. Irreële behoeften zijn eisen die aan anderen worden gesteld. Irreële behoeften kunnen nooit vervuld worden.

Het is een irreële gedachte dat gekwetst worden schadelijk voor je is. Het schaadt je alleen wanneer je er heimelijk van uitgaat dat het dat doet, wanneer je dit idee niet kunt loslaten omdat je eenvoudigweg niet bereid bent het leven te accepteren en jezelf te aanvaarden zoals je bent.

Een aantal van jullie begint werkelijk in te zien en te ervaren dat plezier, vrede en vervulling nooit van anderen afhangen, maar alleen van jezelf. Maar soms vergeet je dat weer wanneer je op onbekend terrein in jezelf terechtkomt, waar schijnbehoeften en nog niet ervaren restgevoelens een destructieve kern vormen.

Er is een dualistische misvatting die je tegenhoudt om de verantwoordelijkheid op je te nemen: óf je staat op eigen benen en dan ben je helemaal alleen, óf je hebt een vervullende relatie maar dan ben je totaal afhankelijk van de ander. Deze misvatting ontneemt je dan alle hoop op een liefdevolle partner. Het tegendeel is waar: pas wanneer je verantwoordelijkheid neemt voor je gevoelens, de bronnen in jezelf

aanboort en je liefdevolle gevoelens vrijelijk laat stromen, wordt de vervulling vanzelf werkelijkheid. Het omgekeerde geldt ook: hoe meer je je vastklampt aan de eis dat anderen je vervulling moeten geven, hoe groter je eenzaamheid en hoe meer je echte behoeften in het heden onvervuld blijven. Daarmee houd je de oude wonden van je jeugd in stand.

De toestand waarin je nu verkeert, is dus de meest betrouwbare graadmeter, want je kunt het leven niet misleiden. De wetten en regels van het leven vertellen je waar je in waarheid bent, zelfs als je je dat zelf nog niet bewust bent. Voor het deel waarin je onvervuld bent, moet je echt in jezelf gaan zoeken waar en hoe je op anderen projecteert wat in de eerste plaats uit jezelf moet komen. Wanneer er een echte behoefte is om de blokkades te verwijderen die bewustzijn en zelfvervulling (en daarmee intimiteit met anderen) in de weg staan, en wanneer je bereid bent om daarbij schijnbehoefte opzij te zetten, krijgt de echte behoefte de kans zicht uit te drukken in het spirituele zelf. Dan ontstaat er een prachtige kracht. Het is een bede om brood, die nooit met een steen beantwoord wordt. Zelfs als je je nog te zwak voelt om je volledig in te zetten, kun je hulp vragen om de kracht daartoe te vinden. De hulp zal er zeker komen.

Dit is het allerbelangrijkste doel; de rest vloeit allemaal daaruit voort. Wanneer je nu de lang vergeten pijn uit het verleden oproept, die als een zweer in je aanwezig is, ontdek je ook hoezeer je in beschuldigingen bent blijven steken. Want hoezeer je ouders ook gefaald hebben (zij zijn immers ook mensen, en dus niet onfeilbaar), zij kunnen niet verantwoordelijk gesteld worden voor je lijden nu. En nog minder kun je anderen verantwoordelijk stellen en van hen verwachten dat ze al je pijnlijke ervaringen weer goedmaken. Je lijden van nu wordt juist veroorzaakt door het najagen van schijnbehoeften en het onophoudelijk eisen van bevrediging daarvan. Dit mechanisme is in het begin moeilijk te zien, maar als je het waarnemen ervan oefent, wordt het maar al te duidelijk. Zolang je ervoor kiest om onbewust te blijven, kun je nog zo vindingrijk zijn in het vinden van logische verklaringen voor je aanklacht, maar dat maakt de zaak alleen maar erger. Je zult anderen best kunnen wijsmaken dat jouw aanklacht terecht is. En misschien kun je zelfs je eigen uiterlijke, bewuste zelf misleiden. Maar je ware, innerlijke zelf kun je nooit misleiden en het leven evenmin. Het leven hanteert zijn wetten en spelregels op eerlijke en onpartijdige wijze. Het wacht tot jij de waarheid vindt en de niet herkende legitieme

behoeften uit je kindertijd onderkent, die angst en pijn creëerden die je niet ten volle wilde en kon ervaren. Er komt wel een moment dat je er niet meer omheen kunt. De vermijdingsdrang schept weer onechte behoeften waarvan de aard en de betekenis eveneens in het verborgene blijven. Wanneer dit alles aan het licht komt, kun je er iets aan doen.

Alles wat je verdringt of verbergt, roept vicieuze cirkels en negatieve kettingreacties in het leven. De onechte behoeften creëren nieuw kwaad, zoals wreedheid en wraakzucht. Daardoor ontstaan schuldgevoelens en zelfhaat, die de oorspronkelijke pijn rechtvaardigen volgens je geheime, onbewuste zelfbeoordeling; dat wil je weer niet toegeven, dus blijf je de schuld op anderen schuiven, en zo gaat het alsmaar door. De energie die het kost om al die kracht te onderdrukken (en die krachten groeien en worden steeds sterker, zodat ze de ene crisis na de andere veroorzaken), kan alleen worden vrijgemaakt en ten goede aangewend wanneer je alles naar buiten brengt en eerlijk onderzoekt: wanneer je de moed hebt het kwaad te accepteren zonder je er helemaal mee te vereenzelvigen. Dit brengt de vervulling van de echte behoeften een stap dichterbij .

Wanneer je schijnbehoeften najaagt, lijd je ondraaglijke pijn. Dit is een verharde, vastzittende, bittere pijn die gepaard gaat met een gevoel van wanhoop. Het is een heel andere pijn dan de pijn die je voelt wanneer je werkelijk onvervuld of gekwetst bent of een echt gemis ervaart. Zodra die pijn niet meer in het kanaal van irreële behoeften wordt geleid, kan ze oplossen en weer de oorspronkelijke levenbrengende stroom van energie worden. Harde pijn ontstaat door het vechten tegen datgene wat er is. Zachte pijn komt voort uit acceptatie. Als de buitenste verdedigingslaag van gevoelloosheid die je voor deze innerlijke werkelijkheid afschermt, is verdwenen, zul je al je verschillende gevoelens gaan ervaren: echte behoeften en schijnbehoeften en de daaruit voortvloeiende zachte en harde pijn. Om verder je weg te vinden door deze doolhof van verwarring is het van essentieel belang dat je het verschil kent tussen deze twee. Als je restgevoelens ervaart, maar je niet bewust bent van het feit dat daarin uitsluitend je irreële behoeften, je onverzadigbare eisen tot uitdrukking komen, kun je te gronde gaan aan die harde pijn. Want de harde pijn die uit onechte behoeften voortkomt, bevat een element van wraak. Het lijden zelf wordt regelmatig als wapen gebruikt om ouders, geprojecteerde ouders en het leven te straffen. Eigenlijk zeg je ermee: “Zie je nu hoe slecht je bent, wat je me hebt aangedaan? Nu je niet aan mijn eisen tegemoet

komt, verdien je als straf dat het misgaat met mij." En iemand die hier blind voor is en in dit proces verstrikt zit zonder het zich bewust te zijn, kan werkelijk te gronde gaan door de kracht van deze onderstroom.

Daarom is het een veilige weg om te testen welk soort pijn je ervaart. Voert je pijn naar grauwe hopeloosheid en naar steeds weer nieuwe afgronden waar geen lichtpuntje lijkt te dagen? Dan kun er wel van uitgaan dat wrok je ervan weerhoudt om de oorspronkelijke pijn te ervaren. Want als je echte pijn ervaart, leidt een ingebouwde innerlijke wijsheid het ritme en de duur van iedere ervaring. Elke keer kom je tot dieper inzicht en brengen verbindende schakels meer licht en hoop. Maar wanneer het niet zo is, moet de persoon in kwestie niet verder in deze harde pijn gaan, omdat hij (zonder het te weten en heel onbewust) deze pijn als straf gebruikt. Het werk moet dan eerder gericht zijn op het onderkennen van dit mechanisme. Dan kan hij veilig de restgevoelens ervaren en zichzelf bevrijden. Dan zal hij het vanuit hoop en doelgerichtheid te werk gaan in plaats zich op te stellen als een hulpeloos slachtoffer dat naar de slachtbank wordt geleid.

Als je bang bent, vrienden, om helemaal in jezelf af te dalen, is dat niet zozeer vanwege de echte pijn. Want de zachte pijn vanwege onvervulde echte behoeften kan tijdelijk wel resulteren in uitbarstingen met huilen en schreeuwen, schokken en wild om je heen slaan, maar innerlijk heb je een veilige basis omdat er geen wrok in je is, geen dwingende energiestroom die een boodschap uitzendt naar de wereld. De zachte droefheid van echte pijn en echte behoeften lost op in zijn eigen stromen. De ondraaglijke, heftige en bedreigende pijnervaring komt voort uit de pseudobehoefte die zegt: "Jij moet me geven wat ik nodig heb, wat ik eis. Als je dat niet doet, ga ik uit wraak te gronde." Deze stem, vrienden, moet ontdekt worden. Hij is tot op zekere hoogte in iedereen, zonder uitzondering, aanwezig. Hoe dieper die pijn verborgen is, hoe verder je nog verwijderd bent van het oplossen van de pijn en van het veranderen van de energiestromen. Probeer deze stem te ervaren en te herkennen zonder je ermee te vereenzelvigen. Zolang je je er helemaal mee identificeert, kun je die stem niet onderzoeken. Maar op het moment dat je die als een deel van jou gaat zien, en niet meer dan dat, weet je meteen dat dat niet alles is, want dat wat waarneemt is zeker méér je echte zelf dan dat wat waargenomen wordt. En het deel van jou dat met die stem in gesprek treedt en de boodschap op waarheidsgehalte toetst, is nog sterker en wordt alsmaar krachtiger, totdat het uiteindelijk de leiding overneemt. Hierdoor verdwijnt de

behoefte om jezelf af te wijzen, wat wel gebeurt wanneer je je helemaal met die stem vereenzelvigt.

Als je jezelf de vraag stelt: “Is het werkelijk waar dat ik te gronde moet gaan omdat ik pijn te verduren heb gekregen of nog pijn lijd?” moet je de verschillende mogelijkheden wel in ogenschouw moeten nemen. Bijvoorbeeld dat te gronde gaan niet de enige mogelijkheid is. Wanneer is het dat wel, wanneer niet? Waar hangt het vanaf, wat jou betreft? Wanneer je al die vragen serieus probeert te beantwoorden, merk je dat het niet waar is dat je te gronde moet gaan of zelfs maar voor de rest van je leven ongelukkig hoeft te zijn, omdat je pijn te verduren hebt gekregen. Geen enkele pijn kan je te gronde richten. Het is je houding tegenover pijn, die je te gronde richt. Als je je ertegen verzet en jezelf verhardt, zal de pijn erger worden en je letterlijk vermorzelen. Maar wanneer je vermorzeld wordt - nooit door de pijn die anderen je aandoen, maar door wat je jezelf aandoet - kun je deze houding in jezelf aanpakken. Je moet ermee in gesprek komen, zoals ik al zei.

Wanneer je je onverzadigbare eisen en pseudobehoeften één voor één laat varen, merk je dat het werkelijk irreële behoeften zijn. Eerst ging je er bijvoorbeeld vanuit dat je niet zou kunnen leven zonder volledige goedkeuring, onvoorwaardelijke acceptatie en liefde, nimmer falend begrip of een kritiekloos oordeel. Als je de mogelijkheid overweegt dat je misschien ook vervulling en tevredenheid, plezier en geluk kunt vinden zonder dat deze eisen vervuld worden (wat aanvankelijk een nieuw idee is, want je stond immers zo op je stuk), zul je tot je verrassing merken dat dit heel wel mogelijk is. Nieuwe wegen, nieuwe mogelijkheden doen zich voor, die zelfs nooit bij je op zijn gekomen omdat je je zo had vastgeklampt aan die ene manier waarop het moest gaan.

Waar er een belemmering, een onvervuldheid, een onverzettelijke muur is in je leven, moet je op zoek gaan naar deze pseudobehoefte. Je moet de hardnekkigheid opsporen waarmee je zegt: ‘Het moet zo zijn en niet anders. Het leven moet me dit geven, ik móet het hebben.’ Wanneer je deze stem ontdekt en uit, en wanneer je dan inziet dat het niet klopt wat ze zegt, zal zich meteen iets in je ontspannen. Door de geldigheid in twijfel te trekken van deze irreële behoeften, waarvan je tot nu toe vanzelfsprekend aannam dat ze reëel waren, maak je scheppende energie vrij. Vanuit je diepste wezen zal de stem der wijsheid je leiden, die je kunt voelen bij je zonnevlecht. Die stem heeft je al eerder geleid

op gebieden waar geen blokkades had. Maar ze kon je geen leiding geven op de gebieden waar je juist de grootste behoefte hebt aan een innerlijke gids (en ook leiding van buiten). Als je contact heb met deze wijsheid, dan is het mogelijk de vrijgekomen energieën te gebruiken om je verder door de dikke wolken te ploegen die nog verdreven moeten worden. Deze energieën kunnen dan langzamerhand de zielssubstantie oplossen, die nog hard is door vooropgezette, niet getoetste en zelfs niet verwoorde overtuigingen, door vasthoudendheid en krampachtige eigenzinnigheid, door ontkenning en verdringing van gevoelens en gedachten.

Deze harde vasthoudendheid moet niet worden verward met de vastberadenheid en ontspannen goede wil waarmee je je tot iets verbindt en waarbij alle energie op één punt gericht is – zo essentieel voor het Padwerk. De krampachtige eigenzinnigheid maakt de oorspronkelijke restpijn vele malen erger. Hierdoor ontstaat een pijnlijke spanning in je die je vervolgens op anderen afschuift – zij hebben je immers in het verleden in de steek gelaten en ook nu laten ze het afweten. Daarom laat je ook voor de toekomst alle hoop varen.

Alle energieën die vrijkomen als je door het hier aangegeven proces heen gaat, zijn niet louter fysieke energieën die je prettige gevoelens, doorstroming en genot verschaffen. Zij maken de stem vrij van waarheid en wijsheid, die komt vanuit je eigen diepste, spirituele zelf. Je gaat die stem leren herkennen en vertrouwen en ze wijst je de weg uit de duisternis. Daarbij moet je twee uitersten ontwijken: het blinde wensdenken, waarbij je alleen luistert naar wat je wilt horen en doof blijft voor de echte waarheid in jezelf, en het cynisch wantrouwen omtrent alle diepere waarheid van je spirituele zelf, die je even doof maakt voor de stem der waarheid. Tussen deze twee extremen moet je dus je weg vinden.

Wanneer je contact maakt met je diepste gevoelens, vrienden, is er geen gevaar dat je jezelf verliest in onverdraaglijke pijn. Want hoe moeilijk je jeugd ook was, hoe negatief je ervaringen ook waren en hoe wreed een van je ouders misschien ook was, dit waren niet de echte oorzaken van je pijn. De oorzaak is het feit dat je koppig en verbeten vasthoudt aan behoeften die nu onecht zijn geworden en blijft eisen dat de omstandigheden anders worden en dat het leven nu alles goedmaakt en je nu zomaar alles geeft, terwijl jij alleen ontvangt en ‘buiten spel blijft’ (ik bedoel het spel van het leven, spel in positieve zin). Dat is

wat je nu echt pijn doet. Je moet bij jezelf beginnen, in welke fase je ook bent. Als je op deze manier verder gaat, kun je de positieve gevoelens even diep en echt ervaren als de negatieve, pijnlijke gevoelens."

(De woorden ter afsluiting, na de vragen en antwoorden, kwamen niet meer op de band.)

Deze lezing werd gegeven via Eva Pierrakos in 1971
Oorspronkelijk uitgegeven door Center for the living Force, Phoenicia (N.Y.)
onder de titel:'Real and False Needs and Their Relationship to
Man's State of Consciousness'.
Vertaling door Lidewij Frijlink in 1985; herzien in 2001 door Mari Alföldy
© Stichting Gemeenschap het Pad. *Uitgave 2010*