Zelfwaardering

23 mei 1969
lezing 174

“Gegroet, lieve vrienden, zegen voor jullie allen. Open je hart en luister aandachtig, zodat je in dit uur zoveel mogelijk in je op kunt nemen.

In deze lezing wil ik een probleem bespreken dat vooral van groot belang is wanneer je door je werk nog niet eerder ontdekte reacties bij jezelf bent tegengekomen die op strijd en verwarring duiden. Hierbij speelt gebrek aan zelfwaardering een fundamentele rol. Er is namelijk sprake van een pijnlijk gebrek aan zelfrespect, gevoel van eigenwaarde of zelfwaardering - hoe je het ook wilt noemen - bij ieder die onzekerheid, angst, schuld, zwakheid, twijfel, negativiteit en gevoelens van minderwaardigheid ervaart. In de mate waarin een van deze gevoelens of houdingen aanwezig is, is zijn zelfrespect onvermijdelijk afwezig, alleen ziet hij dat niet direct. En dat is des te schadelijker omdat hij dan minder goed in staat is het probleem direct aan te pakken. Slechts een diepgaand inzicht in jezelf, door hard werken verkregen, doet je direct beseffen: “Ik houd niet van mezelf.”

In dit opzicht komt de mens voortdurend voor een innerlijk conflict te staan, dat zelden bewust is. Het komt voort uit de dualistische kijk die de mens kenmerkt. In het verleden heb ik bij verschillende gelegenheden getoond hoe een misvatting een waarheid in twee tegengestelden splitst, die de mens in verwarring brengen en het hem onmogelijk maken bevredigende keuzes te maken. Hij wordt verscheurd door innerlijke tweestrijd en pijnlijke verwarring. In dit geval is het dilemma enerzijds: hoe kun je jezelf accepteren en van jezelf houden maar daarbij niet in de valkuil raken dat je jezelf in alles toegeeft en de destructieve trekken rechtvaardigt die - hoe verborgen ook - in ieder mens aanwezig zijn? En anderzijds: hoe kun je die negatieve kanten (die zwakheden waardoor je het gevoel hebt tekort te schieten, die egoïstische en wrede trekjes, die kleine ijdelheden die je vaak rancuneus en liefdeloos maken) onder ogen

zien en accepteren zonder je zelfrespect te verliezen? Hoe kun je hierbij de valkuil vermijden van destructieve schuldgevoelens, ontkenning en minachting voor jezelf? Dit is een diepgeworteld conflict en - of ze dat nu weten of niet - de meeste mensen worstelen met dit grote dilemma dat een typisch dualistische verwarring vertegenwoordigt. Het toegeven van een onplezierige waarheid en jezelf accepteren lijken elkaar wederzijds uit te sluiten.

Dit is een heel belangrijke vraag, en ik zal proberen een paar antwoorden en suggesties te geven, zodat jullie dit probleem bij jezelf, in jullie eigen gedachten en gevoelens, kunnen aanpakken en er misschien eindelijk een oplossing voor vinden. Maar voor ik hier dieper op inga, en jullie de sleutel geef waarmee je deze gespletenheid kunt helen, wil ik iets meer over het conflict zelf zeggen. Het gaat erom je door het padwerk geleidelijk van deze strijd bewust te worden. Misschien kun je nu je afkeer en onderwaardering van jezelf alleen via een omweg herkennen. Zoals ik al zei, verlegenheid, onzekerheid, angst voor afwijzing of kritiek kun je zeker voelen. Misschien voel je je minderwaardig en voel je je tekortschieten. Misschien merk je ergens een eigenaardig schuldgevoel dat je niet kunt verklaren. Hoewel dit schuldgevoel gewoonlijk achter andere houdingen verborgen ligt, is het zelden zover weggestopt dat je het niet soms duidelijk kunt waarnemen, als je eenmaal naar zoiets op zoek gaat. Misschien ben je je bewust dat je niet openstaat voor de ontelbare mogelijkheden tot geluk en vervulling in het leven; dat je je uit nodeloze bescheidenheid en beperkingen behelpt met veel minder dan je zou kunnen ervaren. Misschien heb je het gevoel dat je in het leven tekort komt en heb je tevens vaag het gevoel dat je geen geluk verdient en sla je je eigen mogelijkheden in het leven niet hoog aan. Misschien geldt dit maar voor bepaalde gebieden in je leven, maar het duidt wel aan dat je jezelf afwijst.

Al deze verschijnselen duiden erop dat je een hekel aan jezelf hebt. De kloof in je bewustzijn tussen zo'n verschijnsel en de dieper gelegen wortel, namelijk dat je geen hoge dunk hebt van jezelf, moet niet zo moeilijk te overbruggen zijn. Je kunt een hekel aan jezelf hebben vanwege bepaalde trekken, maar soms weet je niet eens om welke trekken het nu precies gaat. Het is heel goed mogelijk dat je eerst alleen maar een algemeen, vaag gevoel van verachting voor jezelf kunt vaststellen, zonder de reden precies te kunnen aanwijzen. Bemerk je eenmaal een algemeen, vaag gevoel dat je jezelf als mens niet acht en waardeert, dan moet de volgende stap zijn te onderzoeken waarop je dat

precies baseert. Als je dit eenmaal echt wilt ontdekken, zul je het ook ontdekken, hoewel dit heel indirect kan gebeuren. Dan lijkt het of je langs een heel andere weg op de specifieke reden voor je zelfverwerping stuit. Zo werkt het pad vaak.

Het kan echter ook zijn dat je juist heel duidelijk een trek ziet die werkelijk ongewenst en betreurenswaardig is. Dan verval je misschien in een verkeerde uitdagende houding en ga je jezelf rechtvaardigen, omdat je gelooft dat wanneer je je onprettige kanten toegeeft, je jezelf ook *helemaal* moet verafschuwen en verwerpen. Het afwijzen van een bepaalde trek (in jezelf of anderen) staat voor jou gelijk aan een algehele afwijzing van de persoon in kwestie. Daarom maak je de fout een heel ongewenste en destructieve trek te rechtvaardigen, te ontkennen, verkeerd voor te stellen, te rationaliseren en vaak zelfs op te hemelen.

Om nu de sleutel te vinden die je in staat stelt de ongewenste houdingen volledig onder ogen te zien, zonder in het minst je zelfrespect te verliezen, het gevoel dat je een waardevol mens bent, moet je het volgende in overweging nemen. Allereerst wil ik hier zeggen dat je ‘leven’ als zodanig op een nieuwe manier moet waarnemen en ervaren. Leven (en je *bent* leven, omdat je leeft), het leven dat je bent, vertegenwoordigt al wat leeft, de natuur. Een kenmerk daarvan is het ongekende vermogen tot verandering en ontplooiing. Preciezer uitgedrukt: welk mens je ook neemt, al is hij nog zo destructief, nog zo laag ontwikkeld, als je het Leven eenmaal waarneemt zoals het is, zul je aanvoelen dat zelfs in dit laagste, meest destructieve wezen alle mogelijkheden voor verandering en goedheid en groei aanwezig zijn. Zijn gedachtegang kan ieder moment veranderen, en dat zal nieuwe houdingen, nieuw gedrag en nieuwe gevoelens tot gevolg hebben. En mocht dat nu niet gebeuren, dan maakt dat geen verschil, want eens *moet* er wel verandering in komen, omdat de ware aard van de mens uiteindelijk naar buiten moet treden. De wetenschap dat de ware aard van de mens, of van ‘leven’, vroeg of laat wel tevoorschijn moet komen, verandert alles. Het verandert de wanhoop over jezelf. Hierdoor ga je je vermogens, je mogelijkheden om een goed mens te zijn, leren kennen, hoe slecht je nu ook bent; je gaat je vermogen om edelmoedig te zijn leren kennen, hoe gemeen je nu ook bent; je vermogen om lief te hebben, hoe egoïstisch je nu ook bent; je vermogen om sterk en integer te zijn, hoe zwak je nu ook bent en hoezeer je ook in de verleiding bent het beste in jezelf te verraden; je vermogen om een groot mens te zijn, hoe kleinzielig je nu ook bent.

Kijk naar de natuur, naar elke manifestatie van leven: het is altijd aan het veranderen; steeds weer sterft het en wordt het geboren; eeuwig breidt het zich uit en trekt het weer samen in een pulserende beweging. Het is altijd in beweging en vertakt zich voortdurend. Dit geldt vooral daar waar leven bewust is en te meer waar het zichzelf bewust is. De kracht van gedachten, van de wil, van gevoelens is oneindig groter dan welke onbezielde kracht dan ook. En toch is de onbezielde kracht van bijvoorbeeld elektriciteit - en voor kernenergie geldt dit nog sterker - zo groot dat jullie in jullie wereld nu pas een vermoeden gaan krijgen van de mogelijkheden die erin besloten liggen, zowel voor goede en constructieve doeleinden als voor destructieve. Overal waar leven en bewustzijn is, bestaan deze twee mogelijkheden. Welnu, als zelfs in het kleinste atoom - dat voor het blote oog niet eens waarneembaar is - een kracht aanwezig is die enorme energieën kan doen vrijkomen, die men kan aanwenden voor opbouw of vernietiging, hoe oneindig veel groter is dan niet de kracht van de geest, het vermogen om te denken, te voelen en te willen. Sta eens stil bij dit veelbetekenende feit; dat opent heel nieuwe vergezichten. Waarom neemt de mens blindelings aan dat de kracht van onbezielde dingen groter is dan de kracht van de geest?

Het vermogen om te denken, te willen en te voelen, om zich uit te drukken, te handelen en besluiten te nemen, is het belangrijkste kenmerk van bewustzijn. De kracht die voortkomt uit al die uitingen van bewustzijn wordt door de mens in grote mate onderschat. Daarom verdient levend bewustzijn een respect dat nauwelijks in woorden is uit te drukken. Het doet er niet toe hoe het zich voordoet, hoe ongewenst en destructief de huidige verschijningsvorm ook mag zijn, het ‘leven’ dat de tijdelijke destructiviteit voortbrengt, heeft alle mogelijkheden in zich om diezelfde krachten die nu destructief werken, in constructieve kanalen te leiden - en meer dan dat. Want de ‘bron van leven’ is waarlijk onuitputtelijk.

Aangezien beweging, en daarmee verandering, juist de essentie van leven is, geeft dit terechte en reële hoop, hoe hopeloos een situatie of geestestoestand ook mag lijken. Een mens die in diepe moedeloosheid verkeert, is op een dwaalspoor, want hij ontkent de essentie van leven. En iemand die aan zichzelf wanhoopt omdat hij zich zo’n slecht mens voelt, omdat hij het gevoel heeft dat bepaalde kanten aan hem heel onacceptabel, destructief en negatief zijn, maakt de fout ‘leven’ als een vaststaand gegeven te zien en te ervaren, alsof wat er nu is, er altijd moet zijn. Met deze dwaling legt hij alles lam; het is de dwaling van een

rigide, doods bewustzijn: “Zo is het en niet anders, dat is alles.” Hij weet niet dat echt leven stroomt, en ontkent het. Aangezien je leeft, is die stromende flexibiliteit je eigen; in werkelijkheid *ben* je een vloeiende stroom. Het enige wat je ervan weerhoudt een vloeiende stroom te zijn en daardoor te veranderen en een toestand van reële hoop en licht te bereiken (de essentie van leven zelf), is je eigen beperking; het feit dat je deze waarheid niet kent, je huidige staat van bewustzijn.

In deze bewustzijnstoestand ben je er vast van overtuigd dat het leven een statisch gegeven is; dat wat er is, zich niet beweegt en blijft zoals het is, dus ook je karakter. Zolang je je niets anders kunt voorstellen blijft je bewustzijn in dit duister gevangen. Maar alleen al doordat je hier bent en deze woorden hoort, ben je in de gelegenheid ze op je persoonlijke situatie toe te passen. Waar ben je moedeloos? Waarom ben je moedeloos? Voel je je moedeloos vanwege het leven zelf? Omdat je gelooft dat de mogelijkheden voor ontplooiing en geluk te beperkt zijn om je voldoende uitzicht te bieden? Of ben je moedeloos omdat je het gevoel hebt dat je geen zinvoller en meer vervullend leven verdient? Dat laatste kan er de heimelijke oorzaak van zijn dat je het leven als zo beperkt ziet.

Als je je wat helderder bewust kunt worden van deze vluchtige indrukken, kun je dat wat ik hier gezegd heb, toepassen en jezelf het volgende afvragen: geloof je mismoedig dat je geen geluk verdient omdat je - misschien terecht - bepaalde trekken en kanten van jezelf niet mag? En geloof je ook dat deze trekken je hele persoonlijkheid tekenen en bepalen? Dat is de grote strijd, vrienden. Omdat je in de (verkeerde) veronderstelling leeft dat je meest onaangename kanten je hele persoon uitmaken. Dit is tegelijkertijd de oorzaak voor de grote weerstand tegen verandering, die alle mensen eigen is. Want aangezien je gelooft dat je in wezen niets anders kunt zijn dan wat je verafschuwt, moet je er wel koste wat kost aan vasthouden, omdat je niet wilt ophouden te bestaan. Dat is het cruciale punt in deze dualistische verwarring. Daarom houd je zo onverklaarbaar vast aan destructieve trekken. Veel van mijn vrienden zijn zover dat ze dit inzien en zij zien echt hoe zij vasthouden aan kanten in zichzelf waar ze een grondige hekel aan hebben. Zij schijnen er niets aan te kunnen doen en daardoor wordt hun wanhoop nog groter. Zij begrijpen zelfs niet welke kracht hen dwingt bijna opzettelijk vast te houden aan dat wat zij in zichzelf haten.

Dit, vrienden, is het antwoord. je houdt er aan vast omdat je werkelijk

gelooft dat jij *dat bent;* dat dit een vaststaande situatie is; dat je een vaststaande eenheid bent en iedere verandering onmogelijk is. Je beseft immers niet dat alle mogelijkheden in oneindige variaties in jou aanwezig zijn. Jij bént reeds datgene wat je gelooft kunstmatig te moeten voortbrengen, door jezelf met veel inspanning in tegennatuurlijke bochten te wringen. Omdat je dat niet beseft, kun je juist die kanten in jezelf die je verafschuwt, niet loslaten, want zij schijnen de kern van je wezen uit te maken.

Dit is beslist een vicieuze cirkel, want echte zelfwaardering kan natuurlijk alleen komen als je voelt dat je lief kunt hebben en jezelf kunt geven. Maar je kunt je vermogen om lief te hebben niet leren kennen wanneer je blindelings aanneemt dat het er gewoon niet is; wanneer je gelooft dat iedere toestand die anders is dan de toestand die je nu uitdrukt, je vreemd is, van nature vreemd, en dat je echte, onveranderlijke zelf datgene is wat je verafschuwt. Zolang dat het geval is, verkeer je in een hopeloze vicieuze cirkel.

Om uit die cirkel te komen, moet je de essentie van 'leven' begrijpen. Hoe vaststaand het ook mag lijken, vrienden, het is bij lange na niet het hele verhaal. Onder al die kanten van je persoonlijkheid die jij voor onveranderlijk en definitief houdt, stroomt leven. Dat leven is voortdurend in verandering, daar breiden gevoelens zich naar alle kanten uit en als een wonder vernieuwen zij zich altijd weer spontaan; dat leven pulseert en vibreert, het is beweging op zich; en bovenal, dat leven verschaft je ieder moment de vrijheid nieuwe en andere gedachten te denken, die de scheppers zijn van een nieuwe levensvorm en persoonlijkheid.

Je ziet, zolang je niet weet en niet wilt erkennen wat leven werkelijk is, en dus ook niet weet en wilt erkennen hoe het werkelijk met jezelf gesteld is, kun je jezelf niet het fundamentele en onontbeerlijke respect betonen dat je als mens verdient. Zolang je leven met dood verwart, met onbezielde materie, moet je wel aan jezelf wanhopen. En zelfs in onbezielde materie is leven, en een ongelooflijke beweging wanneer dat leven vrijkomt; dat weten jullie nu door de hedendaagse wetenschap. Denk daar eens aan, vrienden. Zelfs een ogenschijnlijk dood ding is niet dood; het bergt leven, beweging en totale verandering in zich. Denk aan de beweging, de verandering en leven in elk atoom van schijnbaar volkomen dode materie.

Dus, in het universum is niets zonder ‘leven’. En je bewustzijn is al helemaal niet levenloos! Je denken is een voortdurende beweging. Het enige probleem is dat je jezelf zo geconditioneerd hebt dat je je gedachten telkens weer in een reflex dezelfde kringetjes laat draaien van negativiteit, zelfverwerping en nodeloze beperking. Maar wanneer je eenmaal besluit je denken op een nieuwe manier te benutten, ervaar je dat het waar is: Leven is hoopvol en veranderlijk en er liggen onbegrensde mogelijkheden om nieuwe richtingen in te slaan. Voortdurend kun je je denken verruimen, nieuwe ideeën in je opnemen, tot nieuwe inzichten komen en zo geef je je wil een nieuwe wending, kom je tot nieuwe ontplooiing, nieuwe doeleinden, nieuwe energie, nieuwe gevoelens en nieuw licht en leven. Dit alles is verandering van je persoonlijkheid. Zonder dat je het jezelf eerst echt bewust bent, veranderen die nieuwe denkwijzen (en de daaruit voortvloeiende nieuwe gevoelens) juist die houdingen in jezelf waar je nu zo’n hekel aan hebt.

Wanneer ik ‘nieuw’ zeg, en dat wil ik hier heel duidelijk stellen, bedoel ik niet dat het niet al als essentie in je sluimerde. Het is alleen nieuw wat betreft je bewustzijn. Want het is er allemaal al, het ligt klaar om naar believen benut te worden. Maar zolang je jezelf vastzet in het smalle kader van je beperkte ideeën, je begrensde kijk op jezelf en op leven, kun je niet benutten wat constant aanwezig is. Zie jezelf als vruchtbare bodem waarin nog niet gezaaid is. In vruchtbare aarde ligt dat ongelooflijke vermogen om nieuwe levensvormen voort te brengen. De mogelijkheden gisten er, ook als er nog niet daadwerkelijk in gezaaid is. Je hele bewustzijn en het feit dat je leeft, zijn de meest vruchtbare bodem die je je kunt voorstellen. Die vruchtbaarheid is altijd aanwezig en er ligt een ongelooflijk vermogen in om op een nieuwe manier uitdrukking aan leven te geven - en dat is alles wat je bent: je gedachten, je gevoelens, je wil, je energie, je vermogens, je kracht, je mogelijkheden tot handelen en reageren. Iedere situatie waarin je verkeert, houdt nieuwe mogelijkheden tot reageren in. Je hebt altijd een keus. Je kunt in een bepaalde situatie automatisch in de oude, geconditioneerde reflexen, je negatieve houding, vervallen zonder te letten op wat je doet. En vervolgens beklaag je je misschien dat het leven zo ellendig is omdat je weer van alles is overkomen wat je niet leuk vindt, zonder ooit het verband te zien tussen je ontevredenheid, ongeluk en mislukkingen enerzijds en je negatieve, automatische reacties anderzijds. Zolang je aanneemt dat deze ingesleten houding de enig mogelijke is, zullen de mogelijkheden en de kracht van het leven waar je een uitdrukking van bent, niet tot je doordringen.

Dus, wanneer je je ongelukkig en moedeloos voelt, vraag jezelf dan af: 'Is er niet een andere reactie op deze situatie mogelijk, waarin ik zomaar terechtgekomen lijk en waarop ik op een negatieve, destructieve manier verkies te reageren? Is het de enige uitweg om moedeloos te worden, me te beklagen en er kwaad over te zijn?' De keus is aan jou. Je woede en aanklachten tegen de wereld zijn verspild: met al die energie zou je een nieuw leven op kunnen bouwen, als je haar op de juiste manier aanwendt. Zoals ik al vele jaren vaak tegen jullie gezegd heb: je kunt anderen niet veranderen, maar je kunt zeer zeker je eigen houding, gedachtegang en stijl veranderen. Dan biedt het leven je zijn onbegrensde mogelijkheden.

Eerst veranderen je gedachten en houdingen, dan volgen je gevoelens en vervolgens komen je daden en reacties uit nieuwe, spontane impulsen voort. En dat veroorzaakt weer nieuwe levenservaringen. Hoe meer je deze kettingreactie ervaart, hoe meer je tevens merkt dat je een levende, bewegende, eeuwig veranderende eenheid bent van uitdrukking van leven. Geen enkele karaktertrek rechtvaardigt dat je jezelf volkomen afwijst, verafschuwt en naar beneden haalt. Als je dit eenmaal ziet, kun je jezelf de heerlijke, opluchtende luxe veroorloven om welke ongewenste, lelijke trek dan ook kalm toe te geven zonder jezelf er in het minst om te verafschuwen; zonder in het minst het gevoel te verliezen dat je een uitdrukking van God bent, wat die lelijke trek ook mag zijn. Alleen dan kun je die overwinnen.

Want, paradoxaal genoeg, is de totale zelfverwerping, het destructieve schuldgevoel waar we hier over spreken, niet in staat ook maar iets te overwinnen. Dat zullen jullie pas begrijpen, vrienden, als je ziet dat het onmogelijk is iets te overwinnen wanneer je gelooft dat je een vaste, onveranderlijke klont in de schepping bent. Jullie weten dat je ervaart wat je gelooft, zolang je gelooft dat het zo is, omdat je niet verder kunt zien dan de vorm die je overeenkomstig je geloof hebt opgebouwd. Hierdoor worden je daden bepaald en die leveren het bewijs dat het waar is wat je gelooft, hoe onnodig het ook is en hoeveel alternatieven er ook zijn. Als je er dus van overtuigd bent dat je niet kunt veranderen, kun je zelfs geen zinvolle stap in die richting doen. Daardoor kun je ook geen verandering ervaren, wat je in je overtuiging sterkt dat verandering onmogelijk is.

De negatieve overtuiging maakt het je ook onmogelijk de nodige inspanning op te brengen om verandering teweeg te brengen. Maar wanneer je weet dat verandering mogelijk is en dat dit louter inhoudt dat

je de kwaliteiten die al in je sluimeren naar buiten brengt, dan kun je zonder al teveel moeite de energie, de discipline, het uithoudingsvermogen en het initiatief die daarvoor nodig zijn, opbrengen. Wanneer je dat weet, wanhoop je niet aan jezelf als iemand die geen liefde verdient, al heb ie nog zulke onaangename kanten. Je boort de krachten in je aan om door te gaan; je diepste wezen is de bron die je de hulpmiddelen verschaft om een lelijke destructieve trek te overwinnen.

De kracht die het universum schiep, met alles wat daarin aanwezig is, dus ook alles wat jij bent, is in staat om alles te veranderen. Want zelfs dat wat veranderd moet worden werd door diezelfde kracht geschapen en moet in wezen iets anders zijn dan wat het nu lijkt. Deze kracht is ook in jou aanwezig en maakt zich kenbaar wanneer je er doelbewust mee in contact treedt. Dit kun je alleen wanneer je de bron in je kent; de bron van leven die altijd verandert, altijd beweegt, zich altijd uitbreidt met oneindige mogelijkheden.

Zo zien jullie, vrienden, het leven dat de natuur eigen is, is ook jullie eigen. Alleen voelend leven, natuurlijk leven, kan jullie de vervulling brengen zonder welke 'het leven' inderdaad maar een trieste zaak is; een leven dat alleen uit wil en verstand bestaat, *is* onvruchtbaar, zoals jullie weten. Daar hebben we al die jaren dat we samen zijn over gesproken en naar toe gewerkt op dit pad. Waarom heeft de mens het contact verloren met de bron van zijn eigen leven, de bron van zijn gevoelens, zijn instincten, de bron van zijn eigen aard, diep in zichzelf? Alleen omdat de mens zo bang is voor zijn destructiviteit en niet weet hoe hij ermee moet omgaan. Daarom heeft de beschaving eeuwenlang het instinctieve leven ontkend, om zich voor de gevaren ervan te beschermen. Maar men heeft niet gezien dat zo de verbinding met de essentie van leven verbroken werd. Men wist niet dat er andere manieren zijn om misvormde, bedorven natuurlijke krachten uit de weg te ruimen, manieren die leven zelf niet hoeven te ontkennen. Het instinctieve leven is altijd ten onrechte gelijk gesteld met destructiviteit. Pas wanneer de mensheid rijper wordt, kan zij gaan beseffen dat het instinctieve leven niet ontkend hoeft te worden om kwaad te vermijden; niet ontkend *mag* worden, want dat vernietigt leven evenzeer als het gevreesde kwaad zelf. Alleen in de kern van die instincten kun je God vinden, want alleen daar kun je echt leven vinden. Dus moet de mensheid andere middelen vinden om met haar destructieve instincten om te gaan als zij zichzelf niet wil vernietigen door handelwijzen die wel niet vrijelijk uiting geven aan die negatieve instincten, maar minstens zo fataal zijn.

Wat ik in deze lezing gezegd heb, geeft jullie weer een werktuig om de destructieve kant in jezelf tegemoet te treden. Je zult de diepste instincten die je altijd zo gewantrouwd hebt, leren waarderen en koesteren en in en door middel van die instincten de waarheid vinden van de levende, scheppende Geest. Dan zul je vol vreugde je instinctieve leven bevorderen, ontplooien en integreren. Je gaat erop vertrouwen. Ontken en vrees het niet omdat je nu nog moeite hebt de onaangename, destructieve kanten van je karakter te accepteren en tegemoet te treden. Als je er echt onbevangen, objectief naar kijkt, zul je altijd merken dat zij in werkelijkheid *tegenover* het leven van je instincten staan. Die zijn op zich eenvoudig en onschuldig, terwijl je destructiviteit altijd een gevolg is van trots, eigenzinnigheid, angst, ijdelheid, hebzucht, afzondering, liefdeloosheid en superioriteitsgevoel.

Op die manier ben je steeds beter in staat *wat dan ook* in jezelf tegemoet te treden, te erkennen en te accepteren, hoe lelijk het ook mag zijn, zonder een moment het gevoel te verliezen dat je leven bent en de schoonheid daarvan je eigen achting verdient. Dat is de springplank die verandering mogelijk maakt. Dat is geen abstracte mogelijkheid, maar een doeltreffende manier van leven, elke dag weer, een voortdurende groeiende beweging.

Dit is een belangrijk onderwerp, en ieder van jullie die dit werkelijk kan toepassen op de toestand waarin hij of zij zich nu bevindt, heeft de volgende stap op dit pad gezet en overwint daarmee een belangrijke hindernis. Voor velen geldt misschien dat zij juist vanwege deze pijnlijke innerlijke verwarring zijn vastgelopen. Een aantal van jullie weten dat wellicht niet bewust, anderen voelen het misschien vaag aan, terwijl nog weer anderen zich deze strijd heel goed bewust kunnen zijn. De meeste mensen zijn zich helemaal niet bewust dat juist deze strijd in hen woedt en dat die er de oorzaak van is dat de instincten worden beteugeld en gevreesd, dat juist deze strijd hen van henzelf heeft vervreemd en hun ziel heeft doen verdorren en verarmen, omdat zij niet kon gedijen in een klimaat van verachting. Zij weten ook niet dat al die religieuze geboden om lief te hebben niet opgevolgd kunnen worden vóór deze dualistische gespletenheid is geheeld en beide polen met elkaar verenigd zijn, zodat van jezelf houden niet langer verward wordt met jezelf in alles toegeven, en een eerlijke confrontatie met jezelf geen zelfhaat hoeft te veroorzaken. Je kunt alleen vrede vinden wanneer je het lelijkste in jezelf waarlijk kunt accepteren zonder ooit je ingeboren schoonheid uit het oog te verliezen.
Welnu, zijn er nog vragen?"

VRAAG: Wat betreft mijn zelfrespect: op dit moment woedt er een hevige strijd in me. Het lijkt wel een atoomontploffing. Ik besef dat ik vastzit in mijn eigen beperkingen. tussen die twee kanten in mezelf. En ook besef ik dat ik geen genot verdragen kan. Plezier lijkt bijna onnatuurlijk, zo onprettig voel ik me gewoonlijk.

"Als je jezelf als de essentie van leven kunt zien, met alle ongelooflijke krachten, mogelijkheden en vermogens die daarin besloten liggen, als een voortdurend veranderende uitdrukking van leven, dan weet je zeker dat je je eigen achting en acceptatie verdient. Dan kun je de trekken die je haat zien zonder uit het oog te verliezen wie je in wezen bent. Ik raad je ook een kleine oefening aan die je kan helpen. Schrijf eens op wat je allemaal niet zint aan jezelf. Zet het zwart op wit en kijk naar die trekken wanneer je ze opgeschreven hebt. Ga dan je gevoelens na en vraag je af: "Geloof ik werkelijk dat dit alles is wat ik ben?" "Geloof ik werkelijk dat ik dat mijn hele leven moet zijn?" "Geloof ik dat ik de mogelijkheid heb lief te hebben?" "Houd ik geen krachten in mijzelf achter slot en grendel die al het goede inhouden wat je je maar kunt bedenken?" Als je je dit in alle ernst afvraagt, krijg je een antwoord op een diep gevoelsniveau, een niveau waar het antwoord meer is dan een theoretisch concept. Dan ervaar je een nieuwe kracht in je waar je niet bang voor hoeft te zijn, en een nieuwe mildheid en zachtheid die geen vijandigheid of andere verdediging nodig heeft. Dan weet je hoeveel er in jezelf te vinden is dat je kunt liefhebben en respecteren.

In je persoonlijke padwerk ben je onlangs een heel speciale misvatting tegengekomen die liefhebben onmogelijk maakt, zolang je dit verkeerde idee koestert. Aangezien liefhebben voor jou het verschrikkelijke gevaar vertegenwoordigt totaal verarmd achter te blijven en zelfs van het leven beroofd te worden, hoe kun je dan willen liefhebben? Hoe kun je jezelf toestaan lief te hebben? Volgens deze misvatting houdt 'jezelf geven' in dat je verliest wat je geeft zonder dat er ooit iets voor terug komt. Als dit waar zou zijn, zou liefde inderdaad onmogelijk zijn en zou het dwaasheid zijn te geven. Kun je je nu ook voorstellen dat het niet waar is, dat de werkelijkheid anders is? En als je kunt zien dat liefde uit dezelfde onuitputtelijke Bron voortkomt als wijsheid, als alle leven, kun je dan ook zien dat je je eigen natuurlijke instinct om uit te reiken en te genieten van liefde en warmte en jezelf geven niet hoeft te ontkennen? En kun je ook nog de volgende, natuurlijke, organische stap in deze keten voorzien, namelijk dat als je kunt liefhebben, je onvermijdelijk jezelf liefhebt?

Daarom ben je zo bang voor genot. Want niet alleen lijk je helemaal geen plezier te verdienen, het belangrijkste is dat liefde en genot onderling verwisselbaar zijn. Echt plezier is liefhebben en zonder liefhebben bestaat geen plezier. Het is geen beloning van buitenaf, of zelfs van jezelf, nee, liefde is genot en genot is liefde. Zij zijn onderling verwisselbaar. Als je gevoelens van liefde koestert, is je hele lichaam in heerlijke trilling, voel je je van zekerheid, vrede en opwinding doortrokken op de meest ontspannen en prettige wijze. Dat kan niet veroorzaakt worden door iets dat je gegeven wordt, waarbij je louter de ontvanger bent. Het gebeurt wanneer je zelf van dit gevoel vibreert. Dat betekent niet dat je niet tevens liefde ontvangt. Geven en ontvangen worden zo verwisselbaar dat je vaak niet meer kunt uitmaken wat nu wat is. Beide gaan in één beweging op en zijn niet meer van elkaar te onderscheiden.

Maar als je nu nog niet in staat bent het gevoel van liefde toe te laten, moet je wel bang zijn voor geluk, want liefde en geluk zijn één. De misvatting dat geven gelijk staat aan verliezen, is er de oorzaak van dat je jezelf afsluit en ineenkrimpt in alle situaties die je natuurlijke instincten naar buiten kunnen brengen. Wanneer je liefde en genot ontkent, moet je onvermijdelijk ook je zelfwaardering ontkennen. Voor jou ligt de sleutel in het feit dat je onvermogen om lief te hebben geen aangeboren karaktertrek van je is, die jij alleen voorgoed met je meedraagt. Het is een tijdelijke blokkade, die gebaseerd is op een aantal verkeerde uitgangspunten op een dieper niveau van je gevoelsleven. Je kunt deze misvatting ieder moment dat je hem werkelijk en volledig onder ogen ziet, veranderen.

Wees allen gezegend, wees in vrede, wees dat wat je bent, eerlijk en waarachtig, zodat God zich steeds meer in je manifesteert.”

Deze lezing werd gegeven via Eva Pierrakos in 1969.
Oorspronkelijk uitgegeven door Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.)
onder de titel: ‘Self-Esteem’.
Vertaald door Martien Janssen en Lidewjj Frijlink in 1980;
herzien in 1986 t.b.v. Padboek 1 onder redactie van Philip Renard.
© 1986 Stichting Gemeenschap Het Pad. Uitgave 2005