Vragen en antwoorden

over het hebben van bijgeloof en het moraliseren hierover (1)
over het niet voluit kunnen uiten van lang onderdrukte emoties (2,3)
over het onderscheid tussen echt en opgelegd geweten (4)
over het zich uitgeput voelen zonder fysieke oorzaak (5,6)
over het doden van levende wezens en van ongedierte (7)
over echte en een euforische staat van verrukking (8-10)
over verbetering – komt deze vanzelf of zijn daar discipline, besluiten of beloften aan jezelf bij nodig (11.12)
over het vinden van de Godservaring en de motieven (13)
over de steun aan anderen door het bekennen van fouten (14)

27 oktober 1961
lezing 91

"Gegroet, dierbare vrienden. God zegent ieder van jullie. Gezegend is dit uur.

Als jullie een voldoende aantal vragen hebben, zou het goed zijn om nu de serie lezingen te onderbreken. Jullie hebben heel veel materiaal gekregen en jullie kunnen dat onmogelijk, zelfs niet voor een deel, met je verstand laat staan emotioneel in je opgenomen hebben. Het klopt dat het emotioneel verwerken vaak pas veel later komt en het zou dus onmogelijk zijn om daarop te wachten. Om jullie in deze tijd met regelmatige tussenpozen met moeilijke stof te overladen, is niet raadzaam. Dus als jullie nu vragen hebben, zal ik ze naar beste kunnen beantwoorden."

VRAAG: Ik voel me verward; ik geloof dat ik over bepaalde bijgelovigheden zedenpreken tegen mezelf houd. Aan de ene kant weet ik dat dit bijgeloof schadelijk voor me is, aan de andere kant weet ik nu dat moraliseren ook niet goed is. (1)

"In je werk heb je gevonden *waarom* je aan dit bijgeloof wilt vasthouden. Ik hoef nu niet in details te treden. Het feit dat je deze vraag juist nu stelt, is gezien je ontdekking belangwekkend. Je wilt mij graag horen zeggen dat je moraliseert zodat je door kunt gaan met het vasthouden aan een erg schadelijk en zinloos verdedigingsmechanisme." *(U kent me heel goed....)*

VRAAG: In een vorige lezing over emotionele groei en de functie daarvan werd de vraag gesteld hoe je heel heftige emoties kunt hanteren op een ogenblik dat er geen helper in de buurt is. Maar wat doe je als de emoties zo diep zitten en zo diep weggestopt zijn en zo lang onderdrukt zijn dat ze eenvoudig niet zo krachtig naar buiten komen als je zou willen? (2)

"Als je dit als feit kunt herkennen, is dat al heel erg belangrijk en het wijst op een substantiële vooruitgang. Zo'n herkenning wijst op zichzelf al op inzicht. Het komt vaker voor dat iemand niet weet dat er nog meer emoties begraven zijn en dat ze ondanks weerstand erom vragen om naar buiten te komen. Dat je je hier bewust van bent, betekent beslist inzicht en vooruitgang. Zodra dit inzicht er is, wordt de weg geopend zelfs als je op dat ogenblik niet in staat bent er iets aan te doen.

In de eerste plaats zou je je echt veel meer over deze zelfkennis kunnen verheugen dan dat je je vervelend voelt over het feit dat je het niet allemaal in één keer tot stand kunt brengen en je jezelf onder druk zet door jezelf een slecht geweten aan te praten. Ontspan je in het besef 'ik weet waar ik sta, ik weet dat er nog steeds iets in me is dat zich verzet', en *dan* kun je gaan onderzoeken waarom je je verzet. Waarom ben je bang om je emoties helemaal de vrije loop te laten? Gewoonlijk is een van de redenen dat je bang bent dat je jezelf niet in de hand zult kunnen houden, dat je je emoties niet zult kunnen hanteren en dat je eerder gedwongen zult worden om jezelf aan hen over te leveren.

Een andere reden voor je verzet kan zijn dat de volle omvang van je onderdrukte emoties een schok is omdat het zo tegengesteld aan je

geïdealiseerde zelfbeeld is. Zodra dat je het bestaan van deze factoren kunt voelen en erkennen, kun je de situatie hanteren omdat je nu weet dat deze redenen niet werkelijk en niet gegrond zijn. Je hebt nu bijvoorbeeld geleerd dat je je van emoties bewust kunt zijn zonder op ze te reageren. Je weet ook dat als je ze niet kunt beheersen, je ze dan zeker nog minder in de hand hebt wanneer je ze onderdrukt en je je niet van hun bestaan bewust bent dan wanneer je een duidelijk besef van ze hebt en ze begrijpt. Met deze kennis en deze intentie heb je in dat opzicht niets te vrezen. Voor wat betreft je angst om te ontdekken dat je niet je geïdealiseerde zelfbeeld bent, weet je ook hoe je dat kunt benaderen. Je moet leren jezelf op basis van je *echte* waarden te accepteren, en die kun je pas echt vinden als je de moedige stap zet om de onechte waarden van je geïdealiseerde zelf op te geven."

VRAAG: Ik voel de emoties en ze zijn als een kiezelsteen in de kuil van mijn maag en ik kan ze gewoon niet uiten. Ik weet dat ze er zijn maar het is net een opstopping.... (3)

"Ik vind het prachtig dat je dit beseft, dat je dit inzicht niet wegdrukt. Dit is van buitengewoon grote waarde, het is erg opbouwend. Het doet er niet toe dat het wat meer tijd kost en inspanning vraagt. Je hebt niets om bang voor te zijn. Er bestaat alleen reden tot zorg wanneer je helemaal geen besef van deze dingen hebt."

VRAAG: Als het geweten de stem van het hogere zelf is die tot ons spreekt, hoe onderscheid je dan dit geweten van, zeg, schuldgevoelens? (4)

"In een vroegere lezing heb ik het over twee soorten geweten gehad maar ik wil graag nog een keer antwoord op deze vraag geven aangezien het lang geleden is dat dit onderwerp werd besproken. Bovendien hebben jullie ondertussen meer inzicht en begrip gekregen, zodat jullie nu met enkele nieuwe benaderingen een diepgaander begrip op dit punt kunnen krijgen.

Zoals ik indertijd heb uitgelegd, bestaan er twee soorten geweten. Je hebt het geweten van het hogere zelf en er is een kunstmatig geconstrueerd, opgelegd geweten dat stamt uit het geïdealiseerde zelf. Het moraliseren waarover ik sprak, maakt deel uit van dit laatstgenoemde geweten. Altijd wanneer je niet volgens de supermaatstaven leeft die je jezelf oplegt, kan het lijken of de stem van

je geweten spreekt.

De enige manier waarop je onderscheid tussen deze twee kunt maken, is door het soort gevoelens dat ze bij je oproepen waar te nemen. Er is een heel duidelijk verschil tussen hoe je het een ervaart en het ander. Alles wat ik hierover tegen je zou kunnen zeggen, elke regel die ik zou kunnen geven, zou je alleen maar op het verkeerde spoor brengen. Ik kan echter wel de emotionele ervaringen die je bij beide hebt, beschrijven.

Als de stem van je hogere zelf, het *echte* geweten spreekt, zul je geen destructief, hopeloos gevoel krijgen, niet aan jezelf wanhopen, niet boos op jezelf worden, geen ongeduld ervaren. Je zult geen negatieve gevoelens hebben. Er zal een inzicht dagen voor wat betreft je neigen tot kinderlijk egoïsme of hebzucht of wat dan ook maar zonder dat je je daardoor gedeprimeerd voelt. Tegelijkertijd zul je een eenvoudig verlangen voelen om op een meer volwassen niveau te handelen, niet omdat je volmaakt moet zijn, niet uit angst dat je dat niet bent, maar eenvoudigweg omdat je dat wilt. Er bestaat hierover geen dwangmatige bezorgdheid, het is een duidelijke beslissing zonder druk en het geeft je een door en door goed gevoel zelfs als het betekent dat je een kortzichtig kinderlijk voordeel opgeeft, zelfs als het betekent dat je onwenselijke trekken in je karakter moet erkennen.

Aan de andere kant, wanneer de stem van het geïdealiseerde zelf spreekt, zullen veel van deze negatieve gevoelens in je aanwezig zijn. Je zult je schuldig voelen over negatieve neigingen in jezelf en je wilt nog steeds dat het op jouw manier gebeurt. Je zult vrees en bezorgdheid voelen bij de gedachte dat je in overeenstemming met het kind in je handelt. Dit conflict zal nog meer angst, meer spanning en ongeduld ten aanzien van jezelf en anderen veroorzaken. Als je dan zou besluiten om het juiste te doen, zal je dat eerder wrokkig dan vredig maken. Tegelijkertijd zal alleen al het feit dat je fouten hebt, dat je in verwarring bent over waaraan je goed of niet goed zou doen, dat je misschien een verkeerde beslissing neemt en daarmee kritiek en frustratie krijgt te verduren, je in wanhoop dompelen. Dit alles is het bewijs dat je de stem van het geïdealiseerde zelfbeeld hebt gehoord. Het antwoord op de vraag met welk van de twee gewetens je te maken hebt, kan alleen komen als je jezelf rekenschap geeft van je emotionele reacties.

Het is natuurlijk ook mogelijk dat beide tegelijkertijd naast elkaar bestaan. In dat geval zou je het juiste handelen niet moeten afbreken omdat je door je daarvan rekenschap te geven, hebt ontdekt dat negatieve motivaties, het moraliseren en het geïdealiseerde zelf, toevallig hetzelfde willen als het hogere zelf. Je zou gewoon moeten doorgaan met wat juist is maar tevens aan het negatieve aspect werken totdat je jezelf door het begrijpen van jezelf daarvan kunt bevrijden. Onthoud je niet automatisch van een constructieve daad alleen maar omdat je een negatieve motivatie of een destructieve impuls hebt ontdekt die omgezet is in een krachtige, dwangmatige supermaatstaf."

VRAAG: Waarom voel ik me de hele tijd zo uitgeput? Ik ben bij allerlei doktoren geweest maar ze kunnen geen lichamelijke oorzaak vinden (5)

"Dit geldt in feite voor veel mensen. Een algemene redenen hiervoor – en dat is zeker bij jou het geval – is dat veel emoties worden onderdrukt. Niet alleen destructieve emoties die je niet onder ogen durft te zien en voor jezelf durft te erkennen om zodoende in het reine met ze te komen, maar je snoert ook gegronde en constructieve wensen en doelen de mond. Je bekommert je niet om ze vanwege een algemene angst voor afkeuring en een gemis aan geloof in de deugdelijkheid van je bedoelingen. Je hebt het gevoel dat juist omdat je iets wilt, het niet deugdelijk is. De onderdrukking van deze beide emoties neemt een grote hoeveelheid energie. De energie die je op die manier verliest, leidt tot een ontkenning van het leven. Er is het gevoel dat het leven geen doel heeft, een gevoel van hopeloosheid, van vrees voor het niet tegen de moeilijkheden van het leven opgewassen zijn. Je zou kunnen zeggen dat de vermoeidheid hierdoor komt maar dat zou een te eenvoudige voorstelling van zaken zijn. De kettingreactie gaat nog een beetje verder. Met andere woorden door het onderdrukken van zowel negatieve emoties als positieve doelen bestaan er wel degelijk een doelloosheid, een gebrek aan zelfvertrouwen en daarom een vrees voor het niet opgewassen zijn tegen de moeilijkheden van het leven. De vermoeidheid is hier een gevolg van. Bovendien is de doelloosheid een gevolg van de vermoeidheid, de vermoeidheid een gevolg van de doelloosheid – en beide zijn een gevolg van onderdrukking. Begrijp je dat?"

VRAAG: Ja. Hoe kan ik daar overheen komen? (6)

"Mijn beste, er is maar één manier – en dat is een uitgebreide zoektocht

naar het vinden van jezelf, zelfverwerkelijking, jezelf onder ogen zien en vervolgens een weer opbouwen van bepaalde karaktertrekken van de persoonlijkheid. Dit is geen gemakkelijke weg, maar het is de enige weg. Er bestaat geen vlug en gemakkelijk antwoord."

VRAAG: Ik heb een vraag over het doodmaken van iets dat leeft. Ik heb een kleine meid en ik heb haar natuurlijk geleerd dat het slecht is om iets dood te maken. Echter, wat doe je wanneer er ongedierte in je huis is? (7)

"Dierbare vrienden, ik heb zulke vragen al eerder beantwoord en ik zal het nog een keer zeggen. Dit gezichtspunt van iets niet doden zelfs als het destructief werkt zoals bijvoorbeeld ongedierte zou buitengewoon fanatiek zijn en een volkomen verkeerd begrip van de waarheid inhouden. Er bestaat een lager soort dierlijk leven dat destructief *is* en als jullie je allemaal aan de starre regel zouden houden dat er niets moet worden gedood, zouden jullie jezelf verwoesten. Jullie zouden ook geen bacillen doden want bacillen zijn ook levende organismen alleen op een microscopische schaal zodat je het leven niet met je blote oog kunt zien. Maar het is er wel. En waar houdt het op? Als een klein, destructief, levend organisme vanwege zo'n regel in stand gehouden wordt, zou het tenslotte de grotere en belangrijkere levende organismen vernietigen. Dus door een organisme te laten leven als gevolg van een regel die zegt: 'niet doden', zou je evengoed doodmaken; je zou dat evenwel niet opmerken aangezien er een lange tijd tussen het een en het ander zit. Hier heb je een typisch voorbeeld dat aantoont hoe gevaarlijk en bedrieglijk het is om klakkeloos regels toe te passen. Door dat te doen, doe je ten slotte precies datgene wat de regel verbiedt. Dit geldt voor iedere waarheid. Als je de waarheid zonder erbij na te denken consequent doorvoert, wordt het noodzakelijkerwijs een onwaarheid. Waarheid is nooit een starre regel die je tot het eind kunt volgen. Zij is dynamisch en flexibel en vereist daarom altijd de tussenweg die je alleen kunt bereiken door op een degelijke manier na te denken en de situatie te beoordelen.

Starre dogma's zijn op zulke overwegingen gebaseerd. Dat is de reden waarom het leven uit de levende geest van waarheid is gehaald en de letter van de wet in de plaats van het leven is gekomen. De mensen willen aan een dode regel vasthouden omdat ze te lui zijn om na te denken en te laf om eigen besluiten te nemen die op hun eigen beoordelingen gebaseerd zijn, en dan voelen ze zich goed omdat ze het

juiste gedaan hebben. De waarheid is niet zo gemakkelijk. Je moet er voortdurend voor vechten door je rekenschap te geven, na te denken, te beslissen, afwegingen te maken. Het vereist een besef van eigen verantwoordelijkheid en moed. Dit geldt voor alles, dus ook voor het onderwerp waar jij een vraag over had.

Ik kan voorzien dat een andere vraag nog een keer op zal komen. Die is: bij welk niveau van dierlijk leven moeten we stoppen? Weten we waar? Er zijn heel veel overwegingen, heel veel factoren die we veronachtzamen. Hoe bepalen we welk dierlijk leven voornamelijk destructief en welk voornamelijk constructief is? Dit hangt mede af van de omstandigheden van een bepaalde civilisatie en van milieufactoren. Er bestaat hiervoor geen gemakkelijk antwoord. Maar nogmaals, fanatisme en starheid zullen niet het antwoord zijn. Het antwoord is evolutionaire ontwikkeling. De tijd waarop de mensheid bereid is om het doden van hogere diersoorten op te geven, is nog niet gekomen maar het is tenminste van ons gezichtspunt uit niet zo ver weg meer. De tijd zal komen waarop de mensheid niet langer vlees hoeft te eten. Echter tot dat tijdstip zullen veel andere dingen eerst moeten veranderen. De volgende stap zal nauwgezette aandacht voor het vermijden van onnodige wreedheid zijn. Deze stap kan niet worden overgeslagen door het verbieden van het eten van vlees.

Tot die tijd kun je alleen in jezelf het antwoord op zulke vragen vinden. Test jezelf. Op welk gebied neig je tot star fanatisme? Op welk gebied neig je tot onverantwoordelijkheid? Iedere kwestie vraagt een andere houding, een nieuwe waardering en een doordenken."

VRAAG: Zou U dieper op het verschil tussen een schijneuforische staat van verrukking en echte verrukking willen ingaan? Veel gezaghebbende personen hebben deze vraag al eens beantwoord maar mogen we van U horen wat U ons hierover kunt vertellen? (8)

"De eerste en belangrijkste stap bij het beantwoorden van deze vraag is jezelf afvragen wat je drijfveer was toen je een dergelijke staat van verrukking wilde. Het eerste antwoord zal natuurlijk altijd zijn 'omdat ik in contact met God wilde zijn. Ik wilde het om mezelf te ontwikkelen'. Maar ontwikkel je je echt doordat je deze staat ervaart? Niet als hij kunstmatig tot stand wordt gebracht. De enige manier om echte verrukking van onechte te onderscheiden is een eerlijk antwoord

te geven op de vraag of je al dan niet voor de moeilijkheden van het leven vluchtte, of er een verlangen naar het hoogste genot is dat niet op een gezonde manier bereikt kan worden omdat er te veel angst en remmingen in de ziel bestaan. Een oprecht antwoord kun je altijd en alleen maar vinden als je naar de kern van jezelf gaat en deze factoren ontdekt.

Als dit onderwerp je erg bezighoudt, zou dat op zichzelf al aanleiding moeten geven tot argwaan. De overwegend gezonde ziel heeft geen specifiek verlangen naar een dergelijke euforische staat van verrukking. Hij zal er eerder naar verlangen om zoveel mogelijk in dit leven te genieten door zijn ziel zo gezond mogelijk te maken. Op die manier zal hij God vinden. Hij heeft er geen behoefte aan - en wil dat ook niet - om onder het goed klinkende voorwendsel van een nauw contact met God een ervaring uit het volle leven te missen. Wil hij die ervaring wel missen dan heeft hij een angst om het leven vol onder ogen te zien en wil hij daarom die ervaring vermijden.

Verrukking als ware spirituele ervaring komt onverwacht, zonder enig verlangen. Zulke ervaringen volgen als het leven werkelijk is geleefd en niet is vermeden. Sterker nog, ze zijn heel zeldzaam. *Ze vertegenwoordigen niet een 'kortere weg'*. Ze komen niet als resultaat van het uit de weg gaan van het leven en het toch verlangen naar groei en ontwikkeling. Velen wensen zich juist deze onmogelijkheid. Ze denken die te bereiken door zichzelf tot een staat van verrukking te dwingen die niet echt kán zijn.

Mensen die de steenachtige, smalle weg van echte zelfconfrontatie bewandelen, zullen gedurende een heel lange tijd zulke ervaringen absoluut niet hebben. Zij hunkeren er zelfs niet naar. Als er geen verlangen naar is, zou dat op een gezonde geestesgesteldheid kunnen duiden. Want dat houdt aanvaarding van het leven in en een gezond vermogen of althans een vertrouwen en een intentie dat dit vermogen om met het leven in al haar gunstige en ongunstige aspecten in het reine te komen, verworven zal worden en daarbij ook het vermogen om geluk, liefde en genot te ervaren. In een staat van grote euforie ga je dat gewoonlijk allemaal uit de weg. Als de euforie echt is dan komt deze zoals ik al zei pas als je het leven in al zijn facetten onder ogen hebt gezien en aangepakt.

Maar vrienden, ik kan hier nog aan toevoegen dat het mogelijk is dat

zo'n staat van euforie een combinatie van een vlucht en een echt voor-proefje van een zuivere spirituele ervaring is. Een combinatie van door elkaar lopende innerlijke stromen kan tot dit mengsel geleid hebben. Maar als het zuivere element al aanwezig is dan zal het die persoon er alleen maar toe brengen om zo'n ervaring voor het onbewust naar een kortere weg verlangen niet te zoeken. Juist integendeel, hij zal nog vastberadener zijn en alle innerlijke weerstand tegen het zichzelf volledig onder ogen zien opgeven. Hij ziet dan in dat hij naar een nauw contact met God verlangde omdat hij een nauw contact met zichzelf uit de weg wilde gaan. Als zo'n ervaring ook maar voor een deel echt zou zijn, zouden de moed en de nederigheid om jezelf met alle beperkingen onder ogen te zien groter zijn geworden,.

Ik herhaal: hoe zuiverder zo'n ervaring is, hoe verder je vervolgens van een dergelijke staat van euforie verwijderd raakt. Beantwoordt dat je vraag?"

VRAAG: Ja. Maar bijvoorbeeld tijdens gebed en meditatie ervaar je (bij tijden) zo'n innerlijke vrede en innerlijk geluk, een grensgeval van verrukking. (9)

"Rust, kalmte en geluk kunnen onmogelijk een staat van euforische verrukking worden genoemd. Nogmaals, zoals bij de vraag over de twee soorten geweten is het goed na te gaan wat je bij deze rust voelt. Met andere woorden, is die rust het gevolg van ongezonde passiviteit? Heeft ze elementen in zich die duiden op het opgeven van innerlijke of uiterlijke activiteit? Betekent het dat je nu van mening bent dat je niets meer hoeft te doen om van je leven een succes te maken? Zo'n ongezonde passiviteit wijst evenzeer op vervorming als ongezonde hyperactiviteit, haast, druk en dwangmatig gedrag. De waarheid combineert activiteit en passiviteit op een ontspannen manier. Als je bewust van plan bent een actief leven te leiden dan betekent dat niet per se innerlijke onrust. De innerlijke rust zou gezond zijn als door dat gevoel je kracht toeneemt en vanuit die kracht het vertrouwen dat je je belemmeringen zult overwinnen en een vol leven zult leiden, toeneemt. Dan is er sprake van echte innerlijke rust. Als daarentegen die rust een tijdelijk aangenaam, ontspannen gevoel is en er als die verdwenen is geen kracht meer is die constructief gebruikt wordt, dan was de innerlijke rust maar schijn. Echte innerlijke rust en kracht volgen gewoonlijk op het volledig accepteren van onaangename inzichten in jezelf."

VRAAG: Is een blijvende verbetering ook niet een maatstaf? (10)

"Ja. Wat ik hiervoor zei, leidt tot een blijvende verbetering. Zo'n blijvende verbetering móet wel komen als zo'n ervaring het voornemen om je belemmeringen te vinden, ze te ontdekken en tenslotte op te lossen, versterkt Het is een misverstand om te verwachten dat alleen het hebben van de ervaring tot een blijvende verbetering leidt. Deze ervaring is van invloed op je daden en je houding bij het verkrijgen van de verbeteringen door je inspanningen, moed en nederigheid. Er is een subtiel maar belangrijk verschil bij deze manier van kijken. Daar komt bij dat zo'n ervaring bijna altijd het resultaat is van serieuze inspanningen in de goede richting, en deze moeten op hun beurt weer tot volgende inspanningen leiden.

Het is bovendien zeker niet makkelijk om te beoordelen wat verbetering eigenlijk is. Zoals jullie allemaal weten is feitelijke verandering zo'n uitermate langzaam proces dat het bijna ongemerkt plaatsvindt en je ontdekt pas veel later dat er een verandering heeft plaats gevonden. Je kunt een snelle verandering in iemands persoonlijkheid zelden vertrouwen. Aan de andere kant kan het een grote verbetering betekenen als je kunt beginnen met jezelf te aanvaarden zoals je bent want dit is de basis vanwaar uit je verder kunt werken. Misschien heeft niemand anders dit in de gaten. Echte verbeteringen zijn dikwijls heel subtiel."

VRAAG: Mijn vraag is al gedeeltelijk beantwoord. Hij heeft te maken met verbetering op het pad. Ik wil vragen of de verbetering door het herkennen van jezelf automatisch optreedt, of hebben bepaalde disciplines die vragen om besluiten te nemen of jezelf te beloven dat je bepaalde patronen niet zult herhalen enige waarde? (11)

"Jezelf beloven om bepaalde patronen niet te herhalen kan een riskante aangelegenheid zijn omdat je niets aan deze patronen kunt doen zolang je de *oorzaak* ervan niet hebt gevonden. Als je eenmaal ontdekt hebt dat ze bestaan, heb je hun innerlijke (hoewel valse) noodzaak nog niet begrepen. Maar voor jou zijn ze een noodzaak, een verdediging. Zolang deze factoren niet grondig begrepen worden en je ingezien hebt dat de verdediging destructief werkt en niet werkt, dat het je precies datgene brengt waartegen je wilt verdedigen, zullen zulke beloften aan jezelf

nutteloos zijn. Als je zonder het nodige begrip uit het patroon zou stappen, zou je een buitengewone onrust ervaren en deze zou weer andere destructieve patronen voortbrengen. Of als je ondanks de gegeven belofte hulpeloos in het patroon zou doorgaan, zou je je boos op jezelf voelen en ontmoedigd raken. Of nog anders, je raakt over de kwestie zo in conflict met jezelf dat je de kennis over de herhaling onderdrukt. Je herhaalt het patroon op zo'n subtiele, misschien iets andere manier dat je je er niet langer bewust van bent en het helemaal opnieuw moet gaan herkennen.

Vandaar dat het niet aan te raden is om zulke beloften te doen. Een bepaald soort discipline is echter noodzakelijk, bijvoorbeeld die om jezelf eraan te herinneren dat je jezelf steeds weer eerlijk onder ogen ziet, of dat je je de moeite blijft getroosten om jezelf waar te nemen en je rekenschap te geven van wat je doet en hoe je reageert. Er is ook discipline nodig voor het je bewust worden van patronen wanneer ze zich op andere manieren herhalen.
Het antwoord op je vraag is een combinatie van de discipline in de zin die ik heb aangegeven en van het jezelf toestaan om je geheel naar je eigen aard te ontvouwen. Dit alleen kan groei voortbrengen en groei kun je niet versnellen.

Waar je doorheen moet voordat je het zonder een destructief patroon kunt stellen, is het begrijpen van de innerlijke verdediging en de behoefte aan deze verdediging. Als gevolg hiervan komt tegen de tijd dat de psyche klaar is om het zonder deze verdediging te stellen, de weloverwogen aanvaarding van deze destructieve verdediging. Dit is het noodzakelijke voorwerk. Zonder dat is volwassenheid onmogelijk. Nogmaals, deze fase kun je niet inkorten. Wanneer je eenmaal werkelijk klaar bent om het patroon los te laten, heb je niet langer behoefte aan beloften aan jezelf. Je zult het niet willen of voelen of ernaar handelen. Je zult het op een natuurlijke wijze ontgroeien.

Kijk, vrienden, er bestaat heel vaak een verkeerde houding bij de haastige benadering van iemands ontwikkeling. Deze haast wijst aan de ene kant op het sterke geïdealiseerde zelfbeeld 'ik moet al volmaakt zijn'. Dit versterkt alleen maar het niet accepteren van jezelf zoals je nu bent. Aan de andere kant wijst de haast ook op het idee dat 'zolang als ik onvolmaakt ben, ik onvolmaakte toestanden, gebrek aan vervulling en frustratie moet ervaren'. Daarom moet ik snel volmaakt worden want dan kan ik volmaakt gelukkig zijn. Dit houdt ook de erg

kinderlijke houding in die we vaak besproken hebben dat het kind het leven niet kan accepteren zoals het werkelijk is. Het wil de hemel op aarde. Het is waar dat je je in die fase vanuit de toestand hebt ontwikkeld waarin je geluk van het leven en van anderen eist, er de pest over in hebt wanneer je dat niet gegeven wordt en je geen enkele verantwoordelijkheid voor je wensen aanvaardt. Nu je op dit punt bent aangekomen, besef je dat je de meester van je lot bent. Maar dan heb je nog steeds niet geaccepteerd dat je het leven met al zijn onvolmaaktheid moet nemen zoals het is. Het vermogen om daar geluk aan te ontlenen, al is het niet volmaakt, is het meest duidelijke teken van groei en volwassenheid.

In een privé-sessie van enige tijd geleden heb ik tegen een van mijn vrienden, en ik herhaal dat hier in het openbaar, gezegd: jullie hebben heel veel gehoord over wat volwassenheid en wat onvolwassenheid inhoudt. Een van de grote mijlpalen op de weg naar volwassenheid is het vermogen om het idee los te laten dat je bijzonder bent, dat je grandioos bent en jezelf te aanvaarden als gemiddeld en als zodanig ook een gemiddeld leven te leiden. Als je geluk aan het gewone en aan het gewoon zijn kunt ontlenen dan ben je echt een heel eind gekomen. Als je jezelf en het leven echt op die manier aanvaardt, hoef je niet langer ineens volmaakt te zijn. Je zult dan niet langer een hemel op aarde nodig hebben. Je zult op die manier je eigen voortgang met gelijkmoedigheid bekijken. Je zult niet langer gefrustreerd of ongelukkig zijn als een ramp ervaren. Je zult jezelf daarom de tijd geven om te groeien. Het is vanzelfsprekend dat, als je de dwang om gelukkig en volmaakt te zijn uitbant, je veel gelukkiger en volmaakter zult zijn dan daarvoor. Op die manier zul je je vooruitgang met de juiste combinatie van disciplines benaderen, niet om volmaakt te handelen, maar om het opgeven van de weerstand tegen het kijken naar wat gewoonlijk vlak voor je is en toch het moeilijkste is om te zien. Je bent misschien vastbesloten om jezelf te vinden maar verwacht enkele diepgrijpende, belangrijke inzichten met een vernietigende impact, terwijl de kleine gewone dingen die zoveel over je problemen openbaren zich vlak voor je ogen afspelen, maar die zie je niet. Daarvoor heb je discipline nodig – om te zien wat vlak voor je is, en het te *willen* zien."

VRAAG: Is gebed niet een soort discipline om jezelf aan een bepaalde zelfgekozen richting vast te laten houden? (12)

“Ja, gebed is een goede manier om je inspanningen in de juiste richting te blijven getroosten.”

VRAAG: Hoe pak je dat aan, weer in een emotioneel gevoel over God te groeien? En ik heb het niet over de God van een geloof, maar over de God die is. Ik weet dat de beweegredenen belangrijk zijn. Ik wil misschien tot God bidden die waarschijnlijk niet in mij bestaat of ik wil het misschien vanwege het idee dat ik iets krijg wat in mij is of ik wil het voor een intellectueel begrijpen. Ik denk dat er misschien de behoefte aan een vader bij zit. Nou dat zijn mijn motieven. Ik heb wel een paar ideeën over waar ik dit gevoel van God kan krijgen. Ik probeerde het door mijn werk, uit boeken. Wat zal ik doen, waar zal ik heengaan om dit gevoel voor God te ontwikkelen? (13)

“Voor wat betreft de beweegredenen die je noemde, die zijn echt, maar ze zijn het absoluut niet allemaal. De laatste die je noemde, is een veel belangrijker factor dan je je realiseert en bevat veel aspecten waaraan je nog voorbijgaat. Bovendien, je vindt het misschien helemaal niet leuk om te horen, je hebt niet alleen negatieve motieven waarop je zo trots lijkt te zijn maar er is ook een heel gezonde beweegreden, een echte geestelijke behoefte waaraan je geen aandacht schenkt en die je niet wilt erkennen. Maar op dit ogenblik zijn de motieven van secundair belang. Het is mooi dat je sommige van hen kunt opnoemen, maar dat doet hier nu niet zoveel ter zake.

Vooralsnog gaat het er in de eerste plaats om uit te vinden hoe je deze innerlijke ervaring kunt krijgen, wat je kunt doen en waar je heen kunt gaan. Er is maar één manier en dat is om eigenheid te verkrijgen. Je kunt geen echte, oorspronkelijke Godservaring hebben en op God vertrouwen en in Hem geloven als je geen vertrouwen en geloof in jezelf hebt. In de mate dat je dat doet, zul je niet alleen andere mensen vertrouwen maar je zult ook God vertrouwen. Mijn raad is dus om God niet in kerken en tempels te zoeken. Zoek Hem niet door kennis, boeken of leringen. Zoek Hem in jezelf, en God zal Zichzelf openbaren. God is in je. Vertrouwen, geloof, liefde, waarheid bestaan allemaal in jou. Geen uiterlijke kennis geeft je een echte Godservaring; en wat dat betreft je zou hem zelfs niet eens echt accepteren. Als je het zou doen, zou dat uit ongezonde motieven gebeuren, net zoals het tegenovergestelde. Leer eerst om jezelf te vertrouwen ondanks de vele redenen

waarom je denkt dat je dat niet kunt of moet doen. Dit pad op zich moet je tenslotte een heel gezond vertrouwen in jezelf geven. En dat is alles wat je nodig hebt om God te vinden.

Er zijn heel veel mensen die zich aan God vastklampen omdat ze zichzelf niet vertrouwen. Dit is het verkeerde geloof, de verkeerde benadering; dit soort geloof is echt gebouwd op zand. Het is het valse geloof dat tot gehoorzaamheid en vrees leidt. Het is heel destructief. Het vergroot de zwakheid in plaats van de kracht. Dus je zou niet eens moeten proberen om een dergelijk soort geloof te krijgen. En bedenk dat je dat niet alleen in de meer bekende geloofsrichtingen vindt. Je kunt het ook bij mensen aantreffen die bij geen enkele kerk zijn aangesloten. Het is een subtiel en algemeen verbreid gif."

VRAAG: Ik heb gemerkt dat wanneer ik mijn fouten aan anderen beken, het lijkt alsof dat hen verlichting geeft en hen helpt om zichzelf onder ogen te zien. Zou U daar wat over willen zeggen? (14)

"Ja, dit is heel erg waar. Het is heel erg duidelijk waarom dit zo is. Zie je, in zijn eenzaamheid en afgescheidenheid voelt de mens heel diep van binnen, hoewel hij met zijn verstand weet dat het anders is, dat hij de enige is die al deze zwakheden en fouten heeft. Hij voelt zichzelf uitgestoten, anders, afgescheiden – en daarom is het natuurlijk een grote opluchting om werkelijk met iemand anders geconfronteerd te worden die de kracht heeft om soortgelijke zwakheden, fouten of beperkingen onder ogen te zien en dat uit te spreken. Dat geeft moed en maakt het veel gemakkelijker om het eigen zelf onder ogen te zien, terwijl het irrationele en onbewuste geloof dat hij de enige is, alleen maar tot onderdrukking leidt.

Dierbare vrienden, laat ieder van jullie gezegend zijn. Mogen deze antwoorden jullie helpen om weer een stap in de goede richting te zetten. Moge slechts een kleine graankorrel in jullie wortel geschoten hebben. Moge dat jullie helpen om al het materiaal dat jullie hebben ontvangen te verwerken zelfs al zullen jullie je van een deel pas veel later bewust worden, maar de graankorrel schiet nu misschien wortel in je. Zet door, vrienden, en jullie zullen mensen worden die kunnen liefhebben, respect voor zichzelf hebben, van zichzelf houden terwijl je nog steeds gewoon mens bent en dus van het leven geniet zonder het gevoel te hebben dat je volmaakt moet zijn. Dit zal jullie niet tot het

tegenovergestelde, verkeerde uiterste voeren met name luiheid en zonder de wens om te veranderen en te groeien. Jullie zullen spoedig wellicht het verschil in innerlijke motivatie voelen tussen de drang tot ontwikkeling omdat je jezelf opzweept en het gevoel hebt dat je in je onvolmaaktheid geen geluk maar veeleer straf verdient, en de drang tot ontwikkeling omdat je dat graag en vrijelijk wilt.

Wees gezegend, ieder van jullie en jullie geliefden.
Wees in vrede. Wees in God."

Deze lezing met Vragen en Antwoorden werd gegeven via Eva Pierrakos in 1961.
Oorspronkelijk uitgegeven door Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.)
onder de titel: 'Questions and Answers'.
Vertaling van een aantal vragen - aanvankelijk alleen opgenomen in
verschillende V-lezingen - door Wim Scholtens in 1994; aanvulling
door Paul Avis en herziening door Jan van Gessel in 2007.
© Stichting Gemeenschap het Pad. Uitgave 2008