# *Liefde, geen gebod maar spontane zielsbeweging*

*30 april 1965*
*lezing 133*

“Gegroet lieve vrienden. Zegeningen voor jullie allemaal, voor degenen die hier aanwezig zijn en voor hen die deze woorden lezen.

In al de jaren dat de lezingen zijn gegeven is door dit werk aan zelfverwerkelijking duidelijk geworden dat onwerkelijkheid disharmonie voortbrengt. En waar disharmonie is, is geen liefde. De cirkel sluit zich: waar geen liefde is, kan geen vervulling zijn.

Alle religies, filosofieën en psychologieën zijn het erover eens dat liefde de sleutel tot vervulling, tot zekerheid, tot creatieve ontwikkeling, tot alles is. En toch kan liefde niet worden afgedwongen en het kan ook geen gebod zijn. Liefde is een vrije, spontane beweging van de ziel. Hoe meer je - gedreven door je geweten en door gehoorzaamheid - ernaar streeft, des te minder succes heb je.

Waar liefde is, moet vervulling zijn. Waar iemands leven geen vervulling kent, is dat zonder twijfel een teken dat de ziel ergens nog niet heeft geleerd om lief te hebben. Deze simpele gelijkstelling wordt vaak over het hoofd gezien, al worden de woorden in algemene zin wel begrepen.

Laten we nu dieper op dit onderwerp ingaan om zo weer een stap dichter bij het verkrijgen van de belangrijkste sleutel van alle te komen - niet door een geforceerde, kunstmatige, opgelegde opdracht van je verstand maar door de spontane, innerlijke activiteit van je hart.

Waar liefde is moet ook fysieke gezondheid zijn, een van de meest

begeerlijke omstandigheden in het menselijke leven. Liefde is een zuiverende kracht. In de mate dat er gebrek aan liefde is en dit gebrek lang genoeg onopgemerkt blijft, in die mate zullen allerlei soorten negatieve emoties een slechte gezondheid veroorzaken.

Waar liefde is, moeten ook goede menselijke relaties bestaan omdat daar geen angst, geen wantrouwen, geen illusie is. Want liefde kan alleen op de stevige bodem van werkelijkheid en onbevreesdheid bloeien. Waar je de waarheid ziet, daar koester je geen vertrouwen of wantrouwen op de verkeerde plaats. Dan accepteer je de ander zoals hij is en pas je je eigen gevoelens aan die werkelijkheid aan. Daar bestaat geen noodzaak om bang en half vertrouwend, half wantrouwend, heen en weer geslingerd tussen je behoeften en je angsten in het duister rond te tasten.

Liefde en zelfvertrouwen zijn onvermijdelijk afhankelijk van elkaar. Waar liefde ontbreekt, moet de ziel in verwarring verkeren. Het werkt naar twee kanten; het is even waar om te stellen dat daar waar verwarring bestaat gebrek aan liefde moet zijn.

Wanneer er liefde is, wordt alle onenigheid uitgebannen; het kan niet anders. De persoonlijkheid vindt dan de fijne scheidslijn tussen ogenschijnlijke uitersten of tussen de gezonde en vervormde kanten van een houding, dat wil zeggen een uitdrukking van gezonde agressiviteit zonder te vervallen in ongezonde agressiviteit of vijandigheid. Er is geen verwarring tussen onderworpenheid en dominerende eigenzinnigheid. Je weet dan wanneer je zonder vijandigheid en misplaatste agressie bij ongerechtvaardigde eisen voor je rechten op moet komen; in het besef dat de inwilliging van die eisen voor alle betrokkenen destructief is. En je wordt ook niet tot koppige rebellie aangezet omdat zich gewonnen geven altijd op onderdanig en vernederend toegeven lijkt. Alleen door liefde worden deze precaire evenwichten bereikt. Deze delicate evenwichten ontstaan vanzelf doordat het hart het vermogen heeft om lief te hebben maar ze blijven moeilijk grijpbaar wanneer je met verstandelijk begrip dit gulden midden probeert te vinden, al doe je nog zo je best.

En toch is het voor de mensheid zo moeilijk deze universele sleutel te gebruiken. De mens wordt schichtig en bang voor zoiets als zichzelf toestaan lief te hebben. Liefde lijkt zo riskant, zo gevaarlijk, zo bedreigend, zo onherroepelijk. Niets is minder waar. Maar de mens

bouwt ingewikkelde verdedigingen en slaat op de vlucht. Hij vlucht niet alleen voor verbondenheid en contact met anderen of voor het zien van de fouten en destructieve houdingen in zichzelf maar vooral voor het zichzelf toestaan lief te hebben. Deze belemmering veroorzaakt alle andere ziekten.

Deze rem op liefhebben is het gevolg van twee fundamentele misvattingen. De ene is het *verkeerd interpreteren van de werkelijkheid*, oftewel illusie. Waar illusie is, volgt verwarring en daarmee een hoeveelheid negatieve emoties zoals angst, vijandigheid, afgescheidenheid, zelfmedelijden, ambivalentie, wraakzucht. Dan wordt liefde onmogelijk. Als de mens in zijn diepste opvattingen, waarnemingen en waardestelsels in waarheid was, zou het ondenkbaar zijn dat hij bang is om lief te hebben. De tweede misvatting is het *onderschatten van jezelf*, je minderwaardig voelen. Op het eerste gehoor klinkt dit bijna paradoxaal. Oppervlakkig gezien lijkt het zeker mogelijk een lage dunk van jezelf te hebben zonder afbreuk te doen aan je vermogen om lief te hebben. En toch klopt dit niet, vrienden. Want als je jezelf onderschat, kun je onmogelijk de ander reëel waarnemen. Doordat jij het gevoel hebt hulpeloos en zwak te zijn en tekort te schieten, nemen anderen de rol aan van reuzen tegen wie jij jezelf dan verdedigt door hen af te wijzen, boos te zijn of hen te verachten. Zelfs wanneer dat laatste het geval is, komt het niet bij je op oog te hebben voor de kwetsbaarheid, de menselijke behoeften van de ander. Zowel zijn krachten als zijn zwakheden worden vervormd en gekleurd. Beide vertegenwoordigen voor jou persoonlijk vijandige elementen. Daarom dwingt dat je in een vijandige rol, hoe zeer die ook door uiterlijke onderdanigheid die er uit kan zien als beminnelijkheid wordt gecamoufleerd. Omdat je zo min over jezelf denkt, onderschat je het belang van je daden en reacties.

Die twee factoren - onderwaarderen van jezelf en verkeerd interpreteren van de werkelijkheid, die natuurlijk samenhangen - roepen de barrières en het ogenschijnlijke gevaar van liefhebben op. Deze twee factoren maken het mensenhart zo verlegen en gesloten. De grote voorzichtigheid om lief te hebben schept teruggetrokkenheid en isolatie. Heel wat mensen zijn half tot liefde bereid maar deze halfslachtigheid ontkent eerder de liefde dan dat zij haar bevestigt. Dat schept allerlei voorwaarden en voorbehoud. Dan zijn er altijd zoveel ‘alsen...’ en ‘maren...’.

Het gebrek aan liefde dat een gevolg is van illusie en verwarring, onjuiste waarneming en gebrek aan zelfwaardering, heeft contactstoornissen en disharmonie tot gevolg. Deze gestoorde emoties en misvormde waarnemingen vormen een kern, bijna als een vreemd lichaam. Je wezen zoals het oorspronkelijk werd geschapen kent geen van deze storingen. Zijn natuur is liefde, een vreesloze staat van overvloed, positiviteit, productiviteit en expansie, van zinvolle groei - in en met het universum. Zijn natuurlijke toestand is de wijsheid die voortkomt uit het zijn in en het waarnemen van de werkelijkheid. Die kern, dat vreemde lichaam, verhindert de ziel in zijn natuurlijke staat te verkeren, de staat waarin en waartoe hij werd geboren. De mens strijdt en vecht op een verkeerde manier tegen dit vreemde lichaam. Hij voelt het bestaan ervan en wil zich ervan ontdoen. Maar de manier waarop hij dat probeert bewerkt tragisch genoeg het tegenovergestelde van wat hij wil bereiken. De mens vecht door ontkenning en vlucht door weg te drukken of er boven te gaan staan, jullie weten dat allemaal.

In veel gevallen heeft het feit dat jullie deze woorden al vaak van mij hebben gehoord en dit proces kennen de deur nog niet geopend. Sommigen van mijn vrienden op dit pad zien niet in dat - ondanks bereidwilligheid - hun strijd gericht is tegen herkenning van dit vreemde lichaam. Zij bevinden zich vaak in een tussenstadium waarin zij wel de belemmeringen die dit vreemde lichaam tot nu toe *verborgen* hielden willen opgeven maar nog niet helemaal de moed kunnen opbrengen om alle aspecten ervan in hun volle betekenis te erkennen. Dit vreemde lichaam ontkennen en ervan weg kijken veroorzaakt meer ellende dan het bestaan ervan toegeven. De mens heeft het gevoel dat hij het moet ontkennen vanuit wat hij over waarheid en liefde heeft geleerd maar wat hij verkeerd toepast. In plaats van zich van dit vreemde lichaam te bevrijden - en daarvoor is het nodig dat hij er goed naar kijkt en de aard en bestaansreden ervan begrijpt - doet hij net alsof het niet bestaat en voegt daarmee nog meer vreemde stof aan zijn zielssubstantie toe.

Waarom is het voor de mens zo moeilijk om dit vreemde lichaam te herkennen? Niet alleen vanwege de angst dat anderen hem slecht zullen vinden en afwijzen maar ook vanwege een fundamentelere angst, namelijk dat dit vreemde lichaam zijn uiteindelijke zelf is. In deze fase van bewustzijn denkt hij dat hij alleen op dit niveau - dat wil zeggen het niveau van dit opgelegde laagje dat het vreemde lichaam bedekt - kan liefhebben, edelmoedig, onzelfzuchtig en vriendelijk kan

zijn. Alleen op dat niveau voelt hij zich bijna zo goed als hij graag wil zijn. Alleen aan deze uiterlijke laag ontleent hij het bedenkelijk vertrouwen een beschaafd persoon te zijn. Dit besef van goed te zijn geeft hem geen realiteitsbesef omdat hij het werkelijk goede en liefdevolle in zichzelf nog niet heeft ontdekt. En hij durft het tegen-overgestelde van deze schijngoedheid ook niet toe te geven. Hij vecht tegen het erkennen van iets wat eigenlijk vreemd is aan zijn ware aard, maar dat weet hij niet. Hij denkt, vreest en vermoedt dat die vreemde substantie zijn uiteindelijke zelf is. En daardoor gaat de strijd voort.

De mens kan dit wezenlijke deel van zichzelf geen gebod opleggen - dit innerlijke wezen dat niet vanuit een masker maar vanuit een natuurlijk, ongevraagd ‘ik wil’ reageert. Wanneer het laatste gebeurt is de reactie vrij en zo uiterst oprecht en zonder enig conflict, dat dat pas te begrijpen is als je dit wezenlijke levenscentrum in jezelf hebt ervaren. De vreemde substantie bedekt zo’n ervaring van het echte zelf, het wezenlijke levenscentrum met al zijn spontane, liefdevolle intelligentie, zijn vervulling zonder conflicten.

De mens is bang om deze heel belangrijke stap te zetten, een stap die noodzakelijk is om hem van de substantie te bevrijden die niet verenigbaar met zijn ware aard is omdat hij er al van te voren vanuit gaat dat deze stap het definitieve antwoord is op de vraag van hemzelf wie hij eigenlijk is.

Welnu vrienden, velen van jullie zijn er op bepaalde gebieden al min of meer in geslaagd jezelf te ontdoen van de opgelegde laagjes, de pseudo-goedheid, de pseudo-liefde. Maar jullie zijn er nog niet helemaal in geslaagd te zien dat deze voorwendsels voorwendsels zijn, omdat je bang bent dat daaronder alleen maar het tegendeel van liefde is en geen andere werkelijkheid. Dus kun je de waarheid van je echte liefde, de waarheid van je wezenlijk edelmoedige aard niet ervaren tenzij je het ogenschijnlijke risico neemt jezelf de vraag te stellen of die vreemde substantie die zoveel leed veroorzaakt jouw uiteindelijke zelf is of dat je daaronder het beloofde land aantreft. Alleen door met toewijding na te gaan waar je niet liefhebt, kun je spontaan je liefde gaan voelen. Alleen door uiterst nauwkeurig te inventariseren hoe zelfzuchtig je bent, kun je jezelf er echt van overtuigen dat je de mogelijkheid in je hebt om ook onzelfzuchtig te zijn. Dit vereist moed en die ontstaat als je ernaar uitreikt en als je de waarheid boven alles liefhebt - de waarheid in de ontmoeting met jezelf zoals je bent. Kijk

elke dag wanneer en waarover je je verstoord hebt gevoeld en mediteer erover op de volgende wijze: ‘Als ik niet in harmonie ben, moet ik ergens in mijzelf iets verkeerd interpreteren. Ik wil de waarheid zien. Ik verklaar dat als ik weerstand bied, mijn wil om in waarheid te zijn sterker is dan die weerstand.’

Als jullie zo mediteren, vrienden, zul je de resultaten krijgen die je wilt. Dan kom je op een punt waar je duidelijk het vreemde lichaam als zodanig voelt. Veel overwinningen op je angstige weerstand behaal je juist door herhaaldelijk te ervaren hoe het voelt om buiten je wezenlijke levenscentrum te functioneren dat nu vaker dan ooit onbelemmerd is. Vanuit het gebied van je plexus solaris stroomt nieuwe wijsheid, kracht, sereniteit en dynamische vitaliteit, liefde zonder angst voor de gehele schepping, zekerheid, begrip voor jezelf en anderen, eenheid met al wat geschapen is, onbevreesdheid om de bewegingen van je ziel in het prachtige ritme van de kosmos te laten stromen. Als je dit hebt ervaren - eerst alleen af en toe en zwakjes, om het daarna opnieuw te verliezen en de werkelijkheid van die enkele geluksmomenten opnieuw te betwijfelen, later vaker en langduriger samenvallend met de overwinningen op je weerstand - dan zul je gaan voelen dat dit storende gebied je wezensvreemd is. Aan het begin van zo’n pad als dit lijkt dat gebied alles wat er is, je natuurlijke toestand als het ware. Je bent er zo diep in verwikkeld dat je je niets anders kunt voorstellen. Maar er komt een tijd - nadat je je echte zelf steeds vaker hebt ervaren - waarin je de nog bestaande storende kern duidelijk kunt bepalen als een schadelijke uitwas in plaats van als een diffuus, alles doordringend klimaat. Dit stadium is belangrijk, het wijst op goede voortgang.

Het gevecht om te ontkomen aan deze storende kern met al zijn vervormingen, negatieve emoties, pijn, letsel en vijandigheden neemt vele vormen aan, ook als je daadwerkelijk op zo’n pad bent als jullie zijn. Om het gevaar van dat voortdurend vluchten - en daardoor voortdurende ellende - tegen te gaan, zal de volgende uitspraak je veel hulp bieden:
‘Ik ben bang dat wat ik vind mijn uiteindelijke zelf is. Is dat zo of niet? Ik wil de kans wagen daarachter te komen want alleen helderheid daarin zal me vrede geven. Juist mijn twijfel laat de mogelijkheid open dat er misschien wel meer in mij is dan die pretentie of dat wat ik zo moeilijk vind om onder ogen te zien en wat ik op zo vele manieren van me af probeer te schuiven.’

Dit betekent dat je je huidige toestand erkent in plaats van ervan weg te lopen. Door jezelf zo aan te pakken kom je veel dichter bij de volgende fase en bij de bevrijding dan wanneer je probeert je huidige toestand met geweld weg te werken door ontkenning of laagjes erover heen te leggen of door jezelf te dwingen om gevoelens te hebben die zich nooit laten dwingen.

Het volgende stadium zal geleidelijk verandering brengen zoals ik zo even al zei: je gaat de omtrekken van dit vreemde lichaam voelen, ook al zit je er af en toe nog helemaal in. Je weet nu dat jij dit niet bent, dat dit niet je laatste werkelijkheid is. Dat komt doordat je nu vaak genoeg de werkelijkheid van je ware innerlijk wezen hebt ervaren. Dan wordt het gemakkelijker dat te heroveren en zul je meer kracht en uithoudingsvermogen hebben om de weer tijdelijke inzinking in je misvattingen te boven te komen die je zo omhullen en die je zicht zo vervagen. Deze kracht verkrijg je en hij groeit uitsluitend door herhaaldelijk de verleiding te weerstaan om voor die vreemde substantie weg te rennen door hem te verschuiven en te verplaatsen, door te redeneren en je te concentreren op wat niet wezenlijk voor je overwinning is of dat op zichzelf nu waar is of niet.

Wat nog niet voldoende wordt begrepen en nog dikwijls door het merendeel van mijn vrienden over het hoofd wordt gezien is deze erkenning van het directe nu. Steeds wanneer je dat wel doet, zul je in vrede zijn vrienden, hoeveel storing, hoeveel onwerkelijkheid er - als gesteldheid die je nog geleidelijk moet opruimen - ook in je is. Volmondig die toestand erkennen moet je vrede geven. Dus begrijp dit alsjeblieft en vergeet niet dat het niet het probleem of conflict zelf is, zelfs niet de misvatting die verwarring in je ziel schept maar het feit dat je voor jezelf wegloopt, dat je niet *in het directe nu* bent, dat je op een niet constructieve manier ertegen vecht en strijdt, dat je het directe nu niet erkent - dat maakt het voor je ziel zo moeilijk.

Als je deze woorden onthoudt, kun je de strijd in toenemende mate op een opbouwende, succesvolle en doeltreffende wijze opnemen. En daardoor kom je dichter bij liefhebben want liefde hangt veel sterker samen met realiteit dan met zelfgenoegzame pogingen tot liefde.

Wel, hebben jullie nog vragen? Eerst maar in verband met dit onderwerp.”

*VRAAG: Ik beleef de laatste tijd iets heel nieuws, iets wat duidelijk een resultaat is van dit padwerk. Ik ben niet meer zo angstig en bang, maar toch is er iets wat me hindert. Diep van binnen weet ik wel dat ik niet bang ben, en toch lijkt het op een meer oppervlakkig niveau alsof ik het wel ben. Was dat, waar u over sprak?*

"Ja inderdaad, precies. Dat is er een deel van. Het lijkt alsof je als het ware tegelijkertijd op twee niveaus functioneert. Dit is typisch de ervaring waar iemand doorheen gaat wanneer hij dat vreemde lichaam transcendeert en deze andere reactie, die uit zijn ware zelf komt, begint te ervaren. Door het feit dat je zo vaak en aanhoudend je angst erkende, ben je die geleidelijk gaan kwijtraken. Toen je dat deed terwijl je eerst niet eens begreep waarom, en later van het ene naar het andere niveau ging terwijl je de ware aard van je angst besefte, verminderde die angst. Dit is wat je nu ervaart."

*VRAAG: Hoe kan ik nu helemaal van die angst afkomen? Want soms is het net of ik die angst naar iets anders verschuif.*

"Op het moment dat je je angst naar iets anders verschuift, raak je weer van de realiteit van het moment 'nu' verwijderd, en daarom moet je dan opnieuw proberen terug te komen bij de werkelijkheid van je gevoelens. Wat met jou ook vaak gebeurt, is dat je angst een vervanging is voor een andere emotie, zodat wanneer je bang bent je je echte emotie niet onder ogen ziet. Met anderen kan het tegengestelde het geval zijn." *(Mijn vijandigheid ……..?)* "Ja, het is vijandigheid of pijn, of soms wraakzucht op een omgekeerde manier: anderen straffen door jouw ongelukkige toestand. Als je dat allemaal kunt erkennen, zal je angst verdwijnen. En geleidelijk gaan deze emotionele houdingen zelf verdwijnen omdat je ze in het nu onder ogen ziet. Wanneer je tot de kern van het nu komt zijn er geen problemen meer.

De mens beweegt zich voortdurend weg van deze kern. Als hij zich omkeert en naar deze kern van zijn diepste zelf toe begint te gaan, vindt hij geleidelijk vrede en bevrijding. Maar in deze weg heeft hij eigenlijk geen zin. Hij gebruikt of zelfs misbruikt - onbewust - iedere waarheid, iedere leerstelling en spirituele filosofie om weg te gaan van waar hij juist heen moet: naar zichzelf. Hij tracht redding en soelaas te vinden door regels, theorieën, onderricht en kennis aan te nemen. Hij heeft het allemaal in zijn hoofd zitten waar het geen enkel goed doet,

niet werkelijk, tenzij hij zijn verstandelijke rijpheid gaat gebruiken die hij verkregen heeft door zich naar binnen te bewegen, van het ene niveau naar het andere.

Alle vervulling van het universum, staat niet ver van jullie weg, vrienden. Niet in de verre toekomst, niet in een staat voorbij je fysieke bestaan, niet door de inspannende poging het een of ander te bereiken. Het ligt alleen in de erkenning van wat je werkelijk op dit moment denkt en voelt. Het is deze grote eenvoud die zo moeilijk te begrijpen lijkt. Een mens strijdt zo vaak pathetisch en onnodig, alleen om zich als het ware met de moed der wanhoop in de verkeerde richting te wenden om redding te vinden, zonder zichzelf in het nu te ontmoeten.

Zoals ik al vaak eerder heb gezegd, zijn er op een pad waarvan het doel is jezelf te worden, veel verleidingen die proberen de mens van zichzelf af te houden. De mens doet een succesvolle poging om bij zijn innerlijke wezen te komen, hij verwacht iets wat hem met dreiging en angst vervult en hij is onmiddellijk bereid zich weer om te keren en al zijn oude middelen weer te gebruiken, dit maal in een nieuwe vermomming. Hij schrijft zijn emotioneel ongemak toe aan factoren buiten zichzelf, hetgeen eigenlijk dezelfde vlucht is die hij gebruikte voor hij zo'n pad ging volgen. Maar zolang hij het niet opgeeft, kan hij altijd geholpen worden om van richting te veranderen en telkens weer dat gebied in zichzelf te vinden dat heel natuurlijk stroomt: zijn zielsbeweging van liefde en waarheid die tot alle vervulling leidt."

*VRAAG: Mijn zus heeft een sterke dwang om weg te lopen (fysiek) en als ze dan ergens is keert ze zich om en wil weer terug. Er is iets waar ze heel erg bang voor is. Kunt u dat precies duiden?*

"Ja, dat is een uiterlijk teken van de innerlijke angst die ik juist in deze lezing heb genoemd. Zij is heel erg bereid tot liefde en heeft ook grote mogelijkheden daartoe maar ondanks dit wezenlijke vermogen zijn er kwellende gebieden waarin haar ziel niet onder ogen durft zien wat anders zo natuurlijk tot haar komt. Zoals altijd stoppen de bestaande misvattingen en verwarringen de liefdesstroom. Juist omdat liefde zo'n aangeboren behoefte voor deze persoon is, veroorzaken de kwellende gebieden een nog grotere zelfverwerping en daarom ook angst om deze gebieden te vinden. En daaruit volgt weer vluchten voor zichzelf. Dit wordt dan uiterlijk gesymboliseerd door weg te lopen op materieel niveau."

*VRAAG: Met andere woorden, zij moet zich naar binnen richten?*

"Natuurlijk, dat is absoluut nodig, altijd en in alle gevallen."

*VRAAG: Loop ik weg omdat ik niet liefheb of omdat ik bang ben om afgewezen te worden?*

"Het is gemengd. Het directe gevoel is angst voor afwijzing. Dat begon al heel vroeg in je leven. Mijn vrienden hebben misschien wel gemerkt dat ik heel lang heb vermeden om iets te doen wat zou kunnen lijken op het wijzen met een beschuldigende vinger naar je. De onuitgesproken suggestie als zou 'je niet liefhebben' dient hier te worden vermeden. Dat zou heel erg misleidend zijn en ook het inzicht belemmeren. Maar wanneer je de angst voor afwijzing - in welke gedaante, manier van doen of vorm ook – analyseert dan blijkt er altijd die kinderlijke angst te zijn waarin in dit specifieke opzicht liefde wordt buitengesloten, hoeveel liefde er voor het overige misschien ook in je is. Maar vat dit alsjeblieft niet zo op dat je zedenpreken tegen jezelf gaat houden. Dat zou het veel moeilijker maken. Erken op dit moment en op deze laag alleen maar waar je angstig bent. Voordat je op de laag komt waar je niet liefhebt, dienen eerst andere feiten erkend te worden. Uiteindelijk komt het daar op neer maar dat is niet een algemene gesteldheid, het slaat alleen op de probleemgebieden in je psyche. De omvang van zo'n gebied varieert natuurlijk. Er zijn mensen die op heel wat gebieden in hun leven best gezond, gelukkig en opbouwend functioneren - gebieden die met zielsgebieden corresponderen waarin zij geheel vrij van misvattingen, zelfonderschatting, illusie, angst en andere destructieve factoren zijn. Daarom zijn ze op die gebieden in liefde en waarheid. Er zijn alleen geïsoleerde plekken waar het vreemde lichaam hun innerlijke, ware wezen vertroebelt. In anderen kan bijna het gehele vermogen tot liefhebben door zo'n ernstige beschadiging en vervorming zijn belemmerd dat het leven in het algemeen verstoord, disharmonisch, onvervuld en ongelukkig is. Hoe meer dit het geval is, des te groter is de verleiding om weg te rennen. En hoe meer een mens voor zichzelf wegloopt, hoe harder dat vreemde lichaam groeit."

*VRAAG: Zoals ik het zie drukt de liefde waarover u spreekt zich te allen tijde in een of andere vorm uit, niet alleen in relaties tussen paren en geliefden, ook in de liefde voor je werk enzovoort. Wat zouden de allerhoogste aspiraties zijn voor de*

*verwerkelijking van liefde in zijn zuivere stroom? Is het niet meestal een creatieve kracht, een creatieve verwerkelijking? Zou dit in feite niet de uitbreiding van een plek zijn waar iemand zijn omgeving, zijn ervaringen kent naar een punt dat hij tevoren nog niet kende? Zou dit waar zijn?*

"Ja natuurlijk, zeer beslist ja. Want je kunt je voorstellen dat de menselijke natuur het vermogen van de vrij stromende liefdeskracht bevat, de veelzijdigheid, de reikwijdte en verscheidenheid van zijn expansie en creativiteit. Veronderstel eens dat er een geheel vrij menselijk wezen zou bestaan. Dan zou het innerlijk wezen van die persoon zich voortdurend manifesteren, functioneren en zich uitdrukken. Deze geweldig machtige levenskracht zou in alle richtingen uitstromen. Omdat er vrijheid is, is er dan geen angst voor het onbekende en daarom is er niets wat de vrij vloeiende energiestroom met zijn uitgebreide mogelijkheden tot schepping en expansie in de weg staat.

De mens is er zo aan gewend om zijn krachten bij elkaar te houden, om bang voor deze uitbreiding te zijn. Hij is bang dat die krachten hem uit elkaar trekken. Maar ze trekken hem niet uit elkaar, ze verenigen hem. De grote spirituele wetten lijken altijd tegenstrijdig. Jezelf laten gaan in de harmonische stroom maakt je een terwijl jezelf ingespannen en angstvallig bij elkaar houden je psyche splitst en desintegreert. Hoe meer de universele krachten in de vele richtingen en naar de vele mogelijkheden uitstromen, des te meer zij uiteindelijk een worden.

Deze uitgebreide mogelijkheid is voor de ziel die eraan is gewend zichzelf voortdurend bij elkaar te houden beangstigend. Dit bijeenhouden doe je door de kracht van je wil en je denken en door opgelegde goedheid. Het op een natuurlijke wijze laten gaan is geen genotzuchtig gebrek aan zelfdiscipline. Het is veeleer een toestand waarin je voor niets in jezelf bang bent waardoor je al je waakzaamheid kunt laten varen. Daarom ga je niet in verzet tegen de kosmische bewegingen van je zielskrachten. Liefde kan slechts in deze natuurlijke staat tot bloei komen waarin geen angst heerst en waarin je alle innerlijke bewegingen zich volgens hun eigen spontane ritme laat voltrekken, zelfs al wijzen ze je in het begin van hun ontwikkeling vanuit pijn en kwelling op ongewenste aspecten in jezelf. Door de natuurlijke stroom helemaal te volgen komt de ziel tot grote eenheid."

*VRAAG: Begrijp ik u goed als u zegt dat agressie soms goed is?*

“Ja, er bestaat gezonde agressie. Er bestaat ook gezonde woede. Dit is een nevenproduct van de tussenfase van de menselijke natuur. Gezonde boosheid moet er af en toe in een goed geïntegreerd leven zijn. Gezonde boosheid vernietigt of verzwakt de persoonlijkheid niet en schept innerlijk geen disharmonie. Het getuigt van een ernstig wanbegrip als je dit feit over het hoofd te ziet of ontkent, wanbegrip dat voortkomt uit het kunstmatig vasthouden van je innerlijke krachten of uit opgelegde, geforceerde, onechte goedheid. Door angst en gehoorzaamheid ontstaat de indruk dat een echt spiritueel ontwikkeld mens nooit eens een keer boos wordt. Maar zoals ik zei, op menselijk vlak is het een noodzaak. Zonder dat zou er geen rechtvaardigheid en geen vooruitgang zijn. Destructieve krachten zouden de leiding nemen. Als je dat laat gebeuren betekent het zwakte, geen liefde; het betekent angst en geen goedheid; het komt neer op sussen en verder misbruik, maar leidt niet tot constructief leven. Het verwoest eerder de harmonie dan dat het deze bevordert. Het doet gezonde groei teniet. Een boze reactie kan nu en dan even gezond en noodzakelijk zijn als liefde. Het hoort bij liefde. Ook boosheid komt spontaan op. Ook boosheid kun je niet forceren. Steeds als je probeert emoties te forceren of te ontkennen, leidt dat tot zelfbedrog; en in dit geval kan dat de vorm aannemen van het ten onrechte beweren dat ongezonde boosheid juist gezond is.

Het is niet de reden die bepaalt of de uitgelokte boosheid gezond of ongezond is. De reden van een echte, gezonde boosheid die in dit geval constructief zou zijn, kan heel terecht zijn. Toch kan de boosheid die wordt ervaren ongezond zijn als gevolg van de onopgeloste problemen van de persoonlijkheid, zijn onzekerheid, schuld en twijfel, zijn tegenstrijdigheden. De kwestie zelf kan gerechtvaardigde woede wettigen maar een individu is misschien niet in staat er uitdrukking aan te geven.

In de mate dat iemand echte liefde kan ervaren en uiten, in precies die mate kan hij ook constructief, gezond boos worden. Beide komen uit het innerlijk zelf. Alle echte gevoelens - liefde, boosheid of elk van de vele andere gevoelens die er bestaan - zijn gezond en opbouwend en leiden tot groei zowel van het zelf als van anderen. Zulke gevoelens kunnen niet worden afgedwongen, op bevel worden opgeroepen of worden opgelegd. Zij zijn een spontane uitdrukking die als een organisch, natuurlijk gevolg van zelfconfrontatie plaatsheeft.”

VRAAG: *In dat geval zou u ook lichamelijk geweld toestaan?*

“Nee, gezonde woede uit zich niet noodzakelijkerwijs in lichamelijk geweld. Het uiten van negatieve gevoelens, zelfs als ze *niet* gezond zijn, hoeft zeker niet tot destructieve daden te leiden, noch lichamelijk, noch anderszins. Dit is een van de meest voorkomende en belemmerende misvattingen op het pad en een waaraan bij herhaling herinnerd dient te worden. Daarom noem ik dit steeds weer, al vanaf het begin want hoe dikwijls ik het ook heb gezegd, het wordt steeds weer vergeten. Van binnen ben je bang dat het erkennen van negatieve emoties betekent dat je ze ook moet uitleven. Dat is niet zo. Integendeel, je bent vrij om te kiezen wat je wilt doen, je bent vrij om wel of niet te handelen, vrij om te kiezen hoe en wanneer je wilt handelen. Je bent vrij om te kiezen welke emotie je wilt uiten maar alleen als je je er volledig van bewust bent. Wanneer je je niet bewust bent van wat je werkelijk voelt en waarom, word je voortdurend gedreven en lijd je aan allerlei dwangmatigheden die je niet kunt begrijpen. Een dwanghandeling is het rechtstreeks gevolg van niet herkende, onbewuste gevoelens en gesteldheden. *Hoe beter je jezelf kent, des te meer ben je meester over jezelf,* en het is niet zoals waar je bang voor bent: ‘Ik kan niet oprecht naar mezelf kijken want dan moet ik die ongewenste impulsen uitleven en daar doe ik andere mensen schade mee en uiteindelijk mezelf ook.’ Deze vage reactie moet je ook naar de oppervlakte brengen om die te ontkrachten en op te ruimen.

Herhaal dit alsjeblieft in je dagelijkse meditatie, jullie allemaal: ‘Het me bewust zijn van wat ik voel, hoe vervelend ik het misschien ook vind, zal mij vrij maken. Ik ben alleen in zoverre vrij om te kiezen als ik mij bewust ben. Als ik ervoor kies deze gevoelens bij een goede gelegenheid verbaal te uiten, bijvoorbeeld met mijn helper, dan zal ik dat doen. Als ik voel dat zo’n uiting een relatie kan schaden, doe ik het niet, dan houd ik me willens en wetens in zonder mezelf voor de gek te houden.’ Als je zo mediteert versterk je je kennis en dring je tenslotte door tot de dieper verborgen lagen die meer weerstand bieden. Het is een misvatting aan te nemen dat je bewust zijn van boosheid - of die nu gezond of ongezond is - en zelfs van verbale uitingen daarvan fysiek geweld of enige andere vorm van destructie ten gevolge moet hebben. Omdat gezonde boosheid uit je ware zelf komt, weet je als je gezond boos bent precies wat je wanneer te doen staat. Je weet precies wat er op een gegeven moment van je wordt gevraagd.”

*VRAAG: Hoe is dat met mensen die met geweld achtervolgd worden, hoe moet hun houding zijn?*

Hun instinct tot zelfbehoud zal ze in dergelijke gevallen zeker doen vechten en zich doen verdedigen hetzij door een tegenaanval, hetzij door te vluchten. Hoe gezonder de totale persoonlijkheid is, met hoe meer zekerheid dit instinct functioneert en op het juiste moment de juiste verdediging kiest. Dit is ook weer geen verstandelijke overweging maar zoals steeds een spontane uitdrukking van het echte zelf. Indien dat nodig is, zal zo'n verdedigende tegenaanval ook fysiek zijn."

*VRAAG: Wat betreft het uiten van woede, ik vind het onverdraaglijk... (de rest van de vraag is onverstaanbaar)*

"Soms is het niet aan te raden, soms wel. Ik bedoel: jij hebt de keus. Als je je er niet bewust van bent, kun je niet kiezen. Hoe meer je je van je mogelijkheid om te kiezen bewust bent, des te meer vrijheid je verkrijgt, des te minder je voelt of denkt dat beperkingen aan uiterlijke eisen, aan uiterlijke autoriteiten te wijten zijn. Dus wordt opstandigheid tegen beperkingen overbodig. Het maakt een groot verschil of je beperkingen in acht neemt omwille van eisen die de wereld je stelt of omdat je ze uit eigen vrije wil kiest. Hoe paradoxaal het ook klinkt, je wordt vrijer naarmate je jezelf uit vrije keuze, op grond van helder redeneren en opbouwende motieven beperkingen oplegt. Het is niet waar, zoals je zou denken, dat een mens vrijer is naarmate hij zichzelf minder beperkingen oplegt.

Hoe directer je je bewust bent van wat je werkelijk voelt en hoe beter je dit kunt uiten (als je daarvoor kiest) des te meer je omwegen en vluchten vermijdt. Dit rechtstreeks bereiken van de kern van je gevoelens of reacties met begrip voor hun ware betekenis is de kunst en het doel van dit padwerk. Als je doel totale volmaaktheid is, dan streef je nog steeds naar perfectionisme en belemmer je dus je vooruitgang. Maar als je doel wordt: 'Wat voel ik werkelijk op dit moment?' dan heb je een realistisch doel dat tot onmiddellijke verlichting, waarheid, harmonie en dynamische voortgang leidt.

Alweer een ogenschijnlijke tegenstrijdigheid: hoe meer een mens naar de kern van wat op dit moment waar is gaat, des te meer hij naar werkelijke volmaaktheid toegroeit. Hoe meer hij in een poging meer te zijn dan wat hij op dit moment nu eenmaal is, wijkt voor wat hij nu voelt en denkt, voor wie hij nu is, des te minder hij naar dit begeerde doel groeit. Deze woorden die ik zojuist heb gesproken dienen ook in de dagelijkse meditatie te worden gebruikt want ze zijn een sleutel voor

ieder van jullie."

*VRAAG: Wanneer het omgekeerde van wat u zojuist zei gebeurt, wanneer iemand te bang of te onzeker is om zijn terechte boosheid te tonen, wat gebeurt er in die situatie met de liefde?*

Dat is een uitstekende vraag. Waar angst bestaat om een gerechtvaardigde woede te uiten, moet in diezelfde mate angst zijn om lief te hebben. Achter beide schuilt verwarring, wanbegrip, illusie. Het zijn deze verkeerd geïnterpreteerde kwetsingen en pijnen die de kern vormen van datgene waarover ik sprak. Deze kern hindert en belemmert het echte zelf van waaruit de liefde stroomt, de echte liefde, niet de opgelegde en waaruit het vermogen stamt om gezonde woede in tegenstelling tot verdraaide, vervormde woede te uiten. Wanneer iemand nog zo onzeker is dat hij te angstig is om een gerechtvaardigde woede te uiten, dan is hij vooralsnog niet in staat om gezonde woede te voelen. De terechte aanleiding brengt tegenstrijdige gevoelens in hem teweeg. Gezonde boosheid maakt een mens sterker, vervormde woede maakt hem zwakker. Gezonde liefde omvat alles en verrijkt de mens des te meer naarmate hij meer uit zichzelf geeft. Ziekelijke, vervormde, onechte liefde maakt arm en geeft aanleiding tot conflict tussen iemands eigen belangen en die van anderen. Ze ontstaat uit dualiteit en vergroot deze; het is altijd het goede tegenover het kwade. Onechte liefde is altijd verbonden met zelfmedelijden, boosheid, vijandigheid, conflict. Er is steeds dat gevoel van: 'Ik behoor lief te hebben, daarom denk ik dat ik liefheb maar toch wil ik het niet echt doen want dan zullen ze van me plukken. Omdat ik behoor lief te hebben maar het niet wil, voel ik me schuldig, ik ben slecht.' Daarom kan er geen gezonde boosheid bestaan. Die verdwijnt al bij de bron want zo iemand betwijfelt zijn recht om zich boos te voelen omdat hij niet durft lief te hebben.

Veel van wat ik heb gezegd lijkt een herhaling en deels is dat ook zo. Maar toch is dit niet waar want mijn woorden bevatten directe sleutels voor ieder van jullie als jullie er maar voor kiezen ze te gebruiken. Als je doorgaat met strijden en je zoekt de rechtvaardige strijd, *kan het niet anders* of je gaat de schoonheid van het universum en de waarheid van het zijn ervaren die geen conflict kent en waarin liefde en liefhebben en het ontvangen van jouw deel aan geluk veeleer samen gaan dan dat zij elkaar uitsluiten, wat onvermijdelijk lijkt wanneer liefde door uiterlijke goede wil wordt betracht. Maar als je je uiterlijke goede wil gebruikt

om te gaan inzien dat achter dat betrachten van liefde geen echte liefde ligt en dat die onechte liefde een gevolg is van angst, pijn en illusie en je komt er dan achter welke deze illusies zijn, dan moet je tenslotte tot de echte liefde komen, je echte zelf, de eigenlijke uitdrukking van alles wat je voelt en bent - en dat zal goed en juist zijn.

Lieve vrienden, wees gezegend, jullie allemaal. Vind stap voor stap de weg naar de verwerkelijking van deze woorden.
Wees in vrede, wees in God."

*Deze lezing werd gegeven via Eva Pierrakos in 1965.*
*Oorspronkelijk uitgegeven door Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.) onder de titel: 'Love, Not a Commandment, but Spontaneous Soul Movement of the Inner Self".*
*Vertaling door An van Dijk in 1983; herzien in 2000 door Marije Mol.*
*© Stichting Gemeenschap het Pad.* *Uitgave 2009*