Intensiteit, een hindernis voor zelfverwezenlijking

7 april 1967
lezing 151

“Gegroet, dierbare vrienden. De goddelijke zegeningen die in de atmosfeer om jullie heen en in jullie stromen, vormen een machtige kracht, welke tot jullie beschikking staat, mits jullie er open en ontvankelijk voor zijn.

Zelfverwezenlijking betekent dat de mens zich bewust is van deze universele, kosmische kracht die altijd beschikbaar is. Het is de tragiek van de mens dat hij van deze kracht is afgesneden, het bestaan ervan vergeet of niet kent. Want je moet wel van zijn bestaan afweten, wil je erover kunnen beschikken. Welnu, wanneer de mens het gebied waarin het mogelijk is om over deze kracht te beschikken, binnentreedt, komt hij voor het dilemma te staan dat hij niet kán kennen wat hij niet heeft ervaren. Om die kloof tussen vroegere ervaring en de beschikbare kracht te overbruggen, is het noodzakelijk *om de nieuwe mogelijkheid in overweging te nemen.* Dit is altijd het verstandigste wat je bij elke nieuwe stap kunt doen wanneer je je horizon gaat verleggen; dat geldt zowel voor de wetenschap als voor het ontdekken van andere vormen van waarheid. De mens is hier echter gewoonlijk niet op voorbereid, want hij gelooft abusievelijk dat hij er vastomlijnde meningen op na moet houden. Hij wordt altijd heen en weer geslingerd tussen een absoluut ‘ja’ en een absoluut ‘nee’. Maar met zo’n houding kun je nooit iets ontdekken. De houding moet er echt een zijn van: “Is het mogelijk? Zou het waar kunnen zijn? Ik zal eerlijk de mogelijkheid bekijken en overwegen, in alle oprechtheid, en zonder inspanningen te schuwen, in welke richting het ook nodig mag blijken te zijn.”

Dat klinkt misschien als een eenvoudige opgave, vrienden. En hoe

eenvoudig het in werkelijkheid ook is, het is een van de eigenaardigheden van de mens dat hij het heel moeilijk vindt om zich die houding eigen te maken. Daarom is een van de obstakels die je beletten om over de universele kracht te beschikken het onvermogen *om serieus en open een nieuwe waarheid te onderzoeken en je ervoor open te stellen*, hoe revolutionair die waarheid ook mag zijn, en ook om open te staan voor een nieuwe visie die in strijd schijnt te zijn met vroegere overtuigingen en ervaringen.

Het ontkennen van een zonneklaar feit omdat je niet de openheid hebt om zonder vooropgezette ideeën te kijken, is een obstakel dat nooit helemaal alleen voortkomt uit 'dat het gewoon niet in je gedachten is opgekomen'. Als die openheid er wel was, zou je je immers meteen open opstellen wanneer de gelegenheid zich in je leven voordoet - en die doet zich telkens weer voor! Nee, de rigide weigering om ergens naar te kijken, iets in overweging te nemen, het vasthouden aan meningen die vaak niet eens gebaseerd zijn op feitelijke en persoonlijke ervaringen maar louter op wat je van horen zeggen hebt, komt altijd voort uit je eigen angst om naar het zelf te kijken.

Nog een ernstig obstakel dat zelfverwezenlijking in de weg staat, is het feit dat de mens *onbewuste* houdingen, meningen, gedachten en gevoelens koestert die volledig in tegenspraak zijn met zijn *bewuste* houdingen, meningen, gedachten en gevoelens. Die tegenstelling vormt een aanzienlijke hindernis, want het onbewuste materiaal in je bedekt en blokkeert de kosmische kracht. Je denkt dat het aangewezen is dit materiaal te blokkeren en daarom kun je je geest niet ontspannen en de flexibele, onbevreesde houding aannemen die essentieel is om je op de kosmische kracht af te stemmen. Daarom loopt de weg naar verwerkelijking van de kracht die de mens in zich heeft, noodzakelijkerwijs via zijn onbewuste. Elk verkeerd idee, elke verkeerde conclusie, elke misvatting, elke destructieve houding, elke negatieve emotie staat de verwezenlijking van deze kracht direct in de weg.

Dat alles weten jullie en wij, op ons pad hier, werken daar ijverig aan. Maar hoe zeer jullie je allemaal ook met dit padwerk bezighouden, vaak verliezen jullie heel gemakkelijk het doel en de betekenis van zelfverwezenlijking uit het oog. Zelfverwezenlijking betekent, zoals ik zei, dat je gebruik maakt van de kracht die je in je hebt. En die kracht is enorm, vrienden.

De kracht is tweevoudig. Het is een kosmische energie en kracht die zo veel nieuw leven geeft, zo oneindig en onvergankelijk is en die zichzelf zo dynamisch en levend in stand houdt dat je van de invloed die hij op een mens kan hebben in de verste verte zelfs niet kunt dromen. Je hele leven moet wel ingrijpend veranderen wanneer deze energie tot je beschikking komt, - niet af en toe omdat je je tijdelijk voor die kracht opent, maar voortdurend, doordat je persoonlijkheid verandert en er geen houdingen meer op nahoudt die de kracht tegenwerken. Deze energie werkt volgens ingebouwde wetten en is, zoals je weet, geheel en al onpersoonlijk. Onder omstandigheden die zich goed met haar laten verenigen, zal zij ongehinderd stromen. Maar wanneer de omstandigheden niet met haar in overeenstemming zijn, wordt de energiestroom geblokkeerd. Afhankelijk van de wijze waarop de blokkades worden opgeheven, gaat ze weer stromen, en vaak op een andere manier dan de mens verwacht. Dat gebeurt volgens onveranderlijke, onpersoonlijke, ingebouwde wetten.

Het tweede aspect van deze kracht is zijn autonome intelligentie. Wanneer je dit begrijpt, zodat je een geheel met deze intelligentie en kracht kunt vormen omdat er geen onbewust materiaal meer in je is dat je vreest en schuwt, dan ben je werkelijk onafhankelijk - onafhankelijk van autoriteiten en hulp van buitenaf. De dringende behoefte aan een dergelijke autoriteit maakt je vleugellam, want alles wat je ooit nodig hebt, bezit je zelf van binnen. Als je deze intelligentie en kracht echt gebruikt, hoef je nooit in je leven meer iets te vrezen.

Het voornaamste onderwerp van de lezing van vanavond is de bespreking van een specifieke hindernis bij het gebruiken van deze kracht. Over dit aspect heb ik in het verleden niet gesproken, zij het heel terloops. Het is een specifieke zielsbeweging, een emotioneel klimaat dat ik wil beschrijven. Om zich goed met de universele kracht te kunnen verenigen, moet de persoonlijkheid zowel innerlijk als uiterlijk ontspannen zijn. Een dergelijke ontspanning houdt niet in dat je niet in beweging bent of geen energie hebt. Het is niet de onechte ontspanning waarbij je niet ademt, beweegt of reageert. Integendeel, ook bij ontspanning is er uitbreiding en samentrekking net zoals bij de ademhaling - in een ritmische en ontspannen beweging, moeiteloos en toch krachtig vibrerend, evenwichtig en kalm, vredig en dynamisch. Wanneer je poogt die toestand te beschrijven, zou je hem gemakkelijk voor onverschilligheid, passiviteit of laksheid aan kunnen zien. Dat is

het allemaal niet. Maar deze toestand is helemaal vrij van spanning, spanning die voortkomt uit angst, trots en eigenzinnigheid.

Gewoonlijk verkeert de mens in een min of meer gespannen toestand die gepaard gaat met een intensiteit die vreemd is aan en onverenigbaar met deze universele kracht. Juist die intensiteit kan uiteindelijk uiterlijke onbeweeglijkheid, verlamming, te grote passiviteit teweegbrengen. Maar deze uitersten zijn altijd het gevolg van een erg intense zielsbeweging die opgelost moet worden.

Er bestaan heel wat misverstanden die karakteristiek zijn voor de dualistische visie op het leven. Zonder dat het misschien ooit met zoveel woorden wordt gezegd, bestaat er zo'n idee dat, hoe intenser iemand leeft, hoe serieuzer, verantwoordelijker en geconcentreerder hij is, en omgekeerd, hoe minder intens hij leeft, hoe onverantwoordelijker, frivoler en verwarder hij is. Dat is niet waar, vrienden. In feite is juist het tegenovergestelde het geval. In werkelijkheid kan de persoonlijkheid alleen haar totale aandacht geven aan wat zij doet, denkt, voelt en ervaart, wanneer de psyche in een vloeiende beweging is en juist niet gespannen. Dit houdt heelheid, integriteit, onverdeelde motivatie en onverdeelde aandacht in. Je kunt deze toestand alleen bereiken wanneer er geen tegengestelde krachten zijn die je innerlijk verdelen en dus ook geen verborgen angsten. Hoe lichter het psychisch materiaal stroomt, hoe meer energie er beschikbaar is om in het leven te investeren en hoe minder je uitgeput raakt wanneer de energie zich uitbreidt. De onnatuurlijke gespannenheid en intensiteit van de gemoedstoestand en de emoties van de mens zijn zozeer tweede natuur geworden, dat hij deze niet alleen als natuurlijk aanneemt, maar zelfs als een wenselijke toestand, welke alle geestelijke kwaliteiten die ik beschreef zou omvatten; en die zijn in werkelijkheid alleen te verwezenlijken wanneer de psyche *'niet-intens'* is.

Iedere neurotische houding is een gevolg van en leidt tot kunstmatige intensiteit, die halfbewust *opzettelijk* wordt aangekweekt en gekoesterd, en dat snijdt je af van de levensstroom. De reden voor het koesteren van deze destructieve houding ligt voor een deel in de dualistische misvatting die ik al eerder heb genoemd. Voor een ander deel is het motief, dat je, vanwege het gewicht dat je op kinderlijke wijze aan jezelf hecht, jezelf wilt onderscheiden van de rest en de aandacht wilt trekken door te doen alsof alles zo belangrijk is. Dat is

wat ik vaak dramatisering van jezelf genoemd heb. Dit kan zelfs in jezelf voorkomen zonder dat je het ooit aan anderen hebt laten zien. In de diepste zin is elke geestesziekte, elke vorm van emotionele onevenwichtigheid het gevolg van een opzettelijke intensivering van de zielsbeweging.

Dit is een heel subtiel proces dat je pas kunt waarnemen wanneer je je aandacht er op gaat richten. De mens is zo gewend aan een toestand van innerlijke spanning, dat je je alleen van deze intensiteit kunt vergewissen wanneer je je fijn afgestemde waarneming er steeds weer op richt. Het zal dan als iets vreemds en onnatuurlijks voelen. Wil je het kunnen loslaten, dan is dit de eerste stap. Als je het loslaat heb je het gevoel alsof je een strak toegesnoerd keurslijf, waarin je geleefd hebt, afwerpt. Je stapt eruit en betreedt een nieuwe vrijheid, waar aanvankelijk voor je gevoel allerlei gevaren op de loer liggen. Zonder het keurslijf voel je je naakt en kwetsbaar, maar je zult merken dat het enige waar je je aan blootstelt de opwekkende levensstroom van de kosmos is. Je zult dan beseffen hoe belemmerend die gespannenheid in je is. Het kunstmatige ervan maakt dat je innerlijke persoonlijkheid en de universele kracht elkaar niet verdragen. Het veroorzaakt een diepe groef in de zielssubstantie, terwijl die zielssubstantie, in gezonde toestand, ongegroefd moet zijn. Je gaat die groeven zelfs *voelen*, wat verband houdt met al te strikte overtuigingen, al te intense en overdreven emoties, overdreven reacties en ook met spierspanningen. Dit alles belet de kracht te stromen. De universele kracht moet in alle niveaus van de persoonlijkheid doordringen, wil deze goed functioneren. Als je op het gebied van je denken te intens bent door het te sterk vasthouden aan bepaalde gezichtspunten, wordt de frisse toevloed van levenskracht verhinderd. Als je op emotioneel gebied een te grote, onechte emotionele intensiteit bezit, kan de levenskracht niet in je doordringen. Als op fysiek gebied je spieren te gespannen en verkrampt zijn, kan de levenskracht niet in je gestel doordringen, en dat heeft geleidelijk aan ziekte, verval en fysieke dood tot gevolg.

Misschien herinneren jullie je dat ik een paar jaar geleden een lezing gaf over het uitbreidende, het beperkende en het statische principe, als bewegingen van de kosmos, de ritmische ademhaling van alles wat leeft. Deze kosmische ademhaling kan alleen plaats vinden wanneer er geen onechte en kunstmatige intensiteit in je is. De groeven die deze intensiteit in de zielssubstantie achterlaat, veroorzaken op alle niveaus verlamming. Op alle niveaus moet je veerkrachtig zijn, wil je open zijn

voor de universele kracht. En die veerkracht kan niet bestaan wanneer de vloeiende bewegingen verkrampt raken door al te intens gekoesterde meningen en gevoelens, door al te gespannen uiterlijke en *innerlijke* spieren. Het doet er niet toe waar je begint te kijken en je je eigen intensiteit bewust begint te worden. Naarmate je verder gaat, los je de verkramping die door een dergelijke intensiteit veroorzaakt wordt op alle niveaus op.

De misvatting dat intensiteit gunstig en wenselijk is, geldt ook voor genot. Men gelooft, half bewust en half onbewust, dat naarmate de persoonlijkheid op een gespannen manier intenser leeft, het genot groter is. Met andere woorden, men veronderstelt niet alleen dat intensiteit tegelijk ernst en concentratie betekent, maar ook genot. Dat is absoluut onwaar. Hoe vloeiender en lichtvoetiger de persoonlijkheid is - op het eerste gezicht kan die zelfs een 'losbol' lijken - hoe groter de toevloed van kosmische kracht is en daardoor ook hoe groter het genot. Intensiteit is een houding van het ego en belet je het ego los te laten. Dus kun je geen genot ervaren in de mate waarin je het ego vast blijft houden en de onwillekeurige processen belemmert. Iemand die zichzelf en het leven 'al te serieus' neemt, kan geen deel hebben aan de kosmische stroom. Daarom is zelfverwezenlijking vaak misleidend wanneer je het in menselijke taal tracht over te brengen. De eigenschappen daarvan kunnen heel gemakkelijk worden verward met werkelijk onwenselijke en verkeerde houdingen. De lichtvoetigheid en het gebrek aan ernst zijn *niet* zoals ze in woorden klinken.

Laten we het nog eens kort samenvatten: een ontspannen, luchthartige, natuurlijke, niet gedramatiseerde en niet-intense persoonlijkheid is van wezenlijk belang om in waarheid naar jezelf te kunnen kijken; om je onverdeelde aandacht te schenken aan wat je doet; om jezelf nieuwe energie te verschaffen zodat je meer kunt investeren; om zowel voor wat betreft je motieven als je beleving heel te zijn. Je moet dat niet verwarren met de verdoving die het gevolg is van een verborgen laag van angst en berusting. Dat is een doodse toestand, terwijl je in het eerste geval volop leeft. Intensiteit en een sterk ingegroefde zielssubstantie worden ook verward met volop leven, terwijl het zijn zoals je van nature bent eerst 'niet levend genoeg' lijkt.

Dit geldt voor heel subtiele niveaus, vrienden, het is misschien voor jullie niet gemakkelijk om te weten waar ik het over heb. Mijn woorden kunnen duister klinken. Daarom is het noodzakelijk dat je met

meer dan je verstand en je oren luistert, en dat je bovendien op jezelf gaat letten totdat je je bewust wordt van de intensiteit van je emoties, gedachten en ook van je fysieke wezen, gaat aanvoelen hoe onnatuurlijk dat is, gaat voelen dat het je vreemd is en helemaal niet bij je diepste wezen hoort.

Totale zelfverwezenlijking brengt daarom vrolijkheid en humor met zich mee en, naar het misschien schijnt, gebrek aan ernst en zwaarte. Maar dit houdt allerminst in dat je integriteit is aangetast of dat je op enig punt halfhartig, gespleten of met conflicten in het leven staat. Integendeel, de intensiteit waar ik het over heb, heeft altijd te maken met aantasting van je integriteit, oneerlijkheid op een bepaald niveau, uiteenlopende beweegredenen, verdeelde aandacht en met een weigering om jezelf met hart en ziel te geven. *Dit alles schept als het ware de behoefte om intens te zijn.* Het is heel belangrijk om dit te begrijpen, vrienden. Integriteit, eerlijkheid, afwezigheid van zelfbedrog in de manier waarop je jezelf geeft in alles wat je doet, zijn samen met die luchthartigheid de eigenschappen die de juiste voorwaarden scheppen voor de universele kracht. Die kan zich dan in zijn beide belangrijkste aspecten manifesteren. Hij kan door je hele wezen heen vloeien en stromen en alle innerlijke en uiterlijke organen, alle facetten van jezelf nieuw leven inblazen. En de autonome intelligentie kan zich diep vanuit je binnenste manifesteren en je daarbij leiden, inspireren en onderrichten, totdat je afgescheiden ego zich ermee verenigt zodat je onverdeeld en heel wordt. Dan leeft het goddelijke in jou en leef jij in het goddelijke.

Op het dualistisch vlak is de tegenovergestelde toestand dat de mens aan de ene kant al te serieus, zwaar en intens is, terwijl hij aan de andere kant niet geconcentreerd is, uiteenlopende motieven en wensen heeft en zichzelf misleidt. Dit gebrek aan evenwicht moet aan beide zijden plaats maken voor het tegendeel. Waar je je op verschillende doelen richtte, moet je deze tot één doel verenigen; waar je tegenstrijdige verlangens koesterde, moet je deze tot één stroom verenigen; waar je niet integer en oneerlijk was - misschien op een heel diep verborgen niveau - moet je helemaal eerlijk worden; waar je niet bereid was om iets van jezelf aan het leven te geven, moet de bereidheid ontstaan om jezelf in te zetten. Tegelijk met deze heroriëntatie van je karakter en persoonlijkheid zul je de mogelijkheid krijgen om de intensiteit los te laten, en licht te worden waar voorheen zware ernst heerste. Wanneer je het leven en jezelf serieus neemt door

de eerlijkheid die je tegenover beide betoont en door je oprechte wens net zoveel te geven als je wilt ontvangen, hoef je het leven en jezelf niet op zo'n negatieve, wanhopige, zware manier serieus te nemen. Niets is helemaal onherroepelijk, er is niets waar je zo hard *vóór of tegen moet vechten*. En dit gebrek aan intensiteit - op de juiste manier - maakt de universele kracht beschikbaar, terwijl de intensiteit die ik besprak een verkramping is die de universele kracht blokkeert. Die verkrampte toestand wordt dan vaak verward met ernst, concentratie, eenduidige doelgerichtheid, heelheid van wezen en met hartstochtelijk genot. Maar in werkelijkheid wordt deze toestand gebruikt als een vervanging voor echte eerlijkheid tegenover jezelf en het leven, met onverdeelde aandacht voor ieder aspect ervan. Daardoor kun je je de niet-intense toestand veroorloven die zo aangenaam is en zichzelf voortdurend vernieuwt.

Vrienden, als jullie zover kunnen komen, hier aandacht aan kunnen schenken en je er bewust van kunnen gaan worden dan is dit een beslissende stap in je groei. Zelfs lang voordat je feitelijk in staat bent deze ongezonde intensiteit helemaal op te geven, is alleen al het feit dat je de betekenis ervan beseft en begrijpt een aanwijzing dat je grote vooruitgang boekt. Op het moment dat dit besef in je aanwezig is, lost iets van de insnoering op, en dit geeft je nieuwe levensenergie.

De benauwenis van een al te grote intensiteit maakt je teruggetrokken, gespannen en onbeweeglijk, hoe woest de kunstmatige bewegingen ook zijn die het gevolg zijn van de overspanning van de zielssubstantie. De beweging is een uiterlijke worsteling, maar je belet de innerlijke krachten van de levensstroom letterlijk je in beweging te brengen, juist vanwege de intensiteit van de uiterlijke spanning, of die nu tot uiting komt in spastische bewegingen of in verlamming.

Zelfverwerkelijking en vereniging met de krachtstroom van het kosmisch gebeuren betekent *naar buiten treden*, *het leven en anderen tegemoet treden.* Juist voor die beweging naar buiten toe is de mens zo bang. Hij houdt zich in, hij trekt zich in zijn schulp terug - en denkt dat hij dan veilig is. Bovendien is hij zich dit vaak niet bewust, want wellicht heeft hij zich bepaalde manieren aangewend die hem de illusie geven dat hij helemaal niet bang is zich toe te vertrouwen aan deze kracht, die hem beweegt en hem met het leven en met anderen verenigt. Oppervlakkige kunstgrepen doen hem misschien vergeten dat hij zich niet echt zo aan anderen wil tonen als hij is, maar alleen met

zijn maskers en onder dekking. Dit is geen eerlijk contact met een ander. Deze afgescheidenheid maakt ongelukkig. Het draait immers om hetzelfde, of het nu de uiterlijke of de innerlijke afscheiding van het zelf is; het draait om de afscheiding tussen jezelf en anderen, jezelf en oprechte, echte houdingen tegenover het leven, jezelf en de levensprocessen.

De universele kracht is volkomen te vertrouwen. Hem te wantrouwen is pure dwaasheid, vrienden. Het enige wat je met recht kunt wantrouwen is je angst voor jezelf, die alleen bestaat omdat er nog steeds een of twee gebieden in je zijn waarop je jezelf nog wenst te misleiden. In de mate waarin je besluit dit niet langer te doen, kun je je angst overwinnen. *Je verlossing ligt in de verwerkelijking van je eigen kosmische krachten*.

Een andere belemmering is valse goedheid, die we ook *sentimentaliteit* zouden kunnen noemen. Ook dit zie je gemakkelijk over het hoofd. Zij komt voort uit een combinatie van twee neigingen. De een is het ingeboren en echte verlangen van de mens om naar buiten te treden, om lief te hebben, om waarlijk tot in het diepst van zijn wezen oprecht te zijn en om de universele krachten te vertrouwen. De andere is zijn angst en de daaruit voortvloeiende oneerlijkheid, zodat hij zich inhoudt, zijn ego strak in de hand houdt. De ingeboren drang om het uiterlijke zelf los te laten en je toe te vertrouwen aan de kosmische, innerlijke processen, blijft altijd aanwezig. Het betekent werkelijk liefhebben. Wanneer angst, trots en eigenzinnigheid deze richting blokkeren, wordt liefhebben onmogelijk en trek je je in jezelf terug in plaats van naar buiten te treden. Je kunt de neiging om naar buiten te treden en lief te hebben echter nooit helemaal de kop indrukken, omdat het een integraal onderdeel van de schepping is; het is het leven zelf. Je bent een deel van het leven en moet daarom wel met het leven meegaan. Het conflict tussen de neiging om het leven te volgen en de angst daarvoor, schept een valse goedheid of sentimentaliteit. Valse goedheid ontstaat wanneer echte gevoelens geblokkeerd worden. Je bent goed uit plicht. De persoonlijkheid voelt zich schuldig omdat zij haar natuurlijke gevoelens belemmert en verdooft. Echte gevoelens zijn zo vibrerend dat je geen overmatige intensiteit nodig hebt; en die vibraties kennen ook geen verplichte gevoelens (valse goedheid, sentimentaliteit). Zij zijn vrij en spontaan, aangezien liefde helemaal niets te maken heeft met plicht. Als je de vage emoties zuiver in woorden uit zou drukken, zouden ze zeggen: “Zo zou ik me moeten

voelen, maar helaas kan ik me zo niet echt voelen."

Onechte goedheid staat de verwezenlijking van de kosmische kracht meer in de weg dan het erkennen dat je geen gevoelens hebt waar je graag wilt voelen, dat je nog liefdeloos bent waar je graag zou willen liefhebben. Als je dat eenmaal toegeeft, is het mogelijk om uiting te geven aan je verlangen om te kunnen voelen en lief te hebben, terwijl je bij sentimentaliteit in de illusie leeft dat je al zover bent. Wanneer je dat erkent, is het mogelijk om bij dat deel in jezelf komen waar je zegt: "Maar ik wil niet voelen, ik wil niet liefhebben." Zolang je geen verbinding met dat deel in jezelf voelt, kun je niet verbonden zijn met de levensprocessen, met de werkelijkheid, met de universele kracht. Want je weerstand om te voelen en lief te hebben is je huidige werkelijkheid. Wanneer je deze huidige werkelijkheid ontkent, kun je onmogelijk een grotere werkelijkheid ervaren.

Als je in deze fase van je padwerk kunt vragen: "Waar ben ik nog uit plicht 'goed', omdat ik mijn weigering om echte gevoelens te hebben niet onder ogen wil zien?", kun je verder gaan en vervolgens aan je diepste zelf vragen waarom je dat weigert. Waaruit bestaan je angst en je tegenzin? En je kunt ook je gespannenheid gaan voelen en een intensiteit die niets te maken heeft met een ontspannen en natuurlijke aandacht, concentratie en diepe beleving, die helemaal niet aangenaam is, maar juist problematisch en tot nog grotere problemen in jezelf en met je omgeving leidt. Diepe, volle gevoelens hoeven in deze negatieve zin niet intens te zijn. Word je het verschil bewust. Richt je aandacht op deze subtiele variaties waar gedachten, gevoelens en lichaam gespannen zijn, waar reacties bestaan die misschien in werkelijkheid niet zo sterk zijn als je jezelf nu doet voelen. Zijn je gevoelens werkelijk zo intens? Stel dat je ze eens rustig liet voor wat ze zijn, misschien zou je lang niet zulke onaangenaam sterke gevoelens over het een of ander hebben. Is deze of gene overtuiging werkelijk zo sterk? Heb je redenen om zo overtuigd te zijn? Laat de intensiteit van de overtuiging varen en overweeg het mogelijke tegendeel. En word je vervolgens bewust van de vele kleine spanningsvelden in je lichaam, van gespannen spierweefsel, van intensiteit in je hele fysieke gestel. Wanneer je je aandacht aldus op deze gebieden richt, merk je misschien dat je tegenzin hebt om los te laten. Waaruit bestaat die tegenzin? Om niet-intens te zijn, moet je een bepaald vertrouwen hebben in wat er in jou en het leven omgaat, een vertrouwen dat je niet bezit. Dit vertrouwen kan alleen komen wanneer je zelfvertrouwen geheel en al

gerechtvaardigd wordt. Maar zelfs vóór dit het geval is, is het alleen al heel waardevol om je tegenzin waar te nemen, om jezelf te ontspannen en te weten dat spanning en intensiteit de directe blokkades voor zelfverwezenlijking zijn. Dan kun je er ook achterkomen dat je tegenzin direct in verband staat met een tegenzin om iets in jezelf te zien. En dit is weer direct verantwoordelijk voor het wantrouwen dat je tegenover jezelf en daarmee tegenover de scheppingskrachten koestert.

Als je deze gebieden waarneemt, ben je werkelijk bij het beginpunt van zelfverwezenlijking aangeland. Zelfverwezenlijking wordt dan een geleidelijk proces waarbij je je voelt stromen met het universum, in harmonie daarmee; waarbij je in contact treedt met deze diepe intelligentie in je zonder welke niets echt kan slagen. Wanneer je deze diepe intelligentie buiten spel laat, kan niets wat je besluit of doet bevredigende antwoorden of resultaten opleveren.

Eerst treed je met deze intelligentie in contact, deze manifesteert zich en vervolgens ga je zien hoe enorm wijs en juist deze is en dat er een ondeelbaar, verenigend principe in besloten ligt dat geen dualistische conflicten kent van goed tegenover slecht. Het is alsof je in jezelf een onbekende kracht gevonden hebt. Maar naarmate je dit vaker doet en daarbij telkens de steeds minder wordende angstige twijfels overwint om je aan iets te verbinden dat je nog niet helemaal kunt vertrouwen, vindt er een steeds steviger gewortelde integratie plaats tussen je bewuste, aan je wil onderhevige zelf en de niet aan je wil onderhevige processen van deze grootse kracht. Iedere stap op je weg, iedere nieuwe overwinning, bewijst je hoe gerechtvaardigd je vertrouwen erin is. *Bij iedere stap word je je er meer van bewust dat deze kracht werkelijkheid is en dat die kracht van jou is.* Hoe kan de mens met deze schat in angst leven? Er zijn geen onoplosbare problemen meer. En aangezien deze kracht in heel het universum aanwezig is, is hij ook in jou en in ieder ander. Wanneer je dit tot in je diepste wezen beseft, wanneer je het helemaal begrijpt, moet daar wel broederschap uit volgen, broederschap in de ware zin. Het feit dat je iemand niet mag, is slechts een oppervlakkige factor; je weet immers dat jullie allen door deze kracht verenigd worden. Conflicten tussen jou en anderen komen niet meer voor. Je word heel uniek en toch net als alle anderen, in de best mogelijke zin.
Dit is de weg, vrienden. Elke keer dat ik het voorrecht heb voor jullie te spreken, jullie te helpen om vanuit een andere invalshoek, met een andere beweegreden licht op dit pad te werpen, geef ik jullie stof die

jullie naar eigen verkiezing kunnen gebruiken zo vaak jullie maar wensen.
Zijn er nog vragen in verband met deze lezing?"

VRAAG: *Op de een of andere manier brengt deze lezing me heel erg van mijn stuk. Dat is de eerste keer. Ik vraag mijzelf af of dit komt doordat ik vlak bij het punt ben waar u het over hebt en ik mij ertegen verzet?*

"Kun je aangeven wat in de lezing je van je stuk brengt?"

VRAAG: *Het heeft te maken met de hoop die een mens zou kunnen hebben...*

"Het brengt je van je stuk omdat je er nog niet helemaal aan toe bent om het te vertrouwen. In zekere zin is het ook om van streek van te raken omdat je weet dat deze mogelijkheden bestaan en je jezelf toch nog niet vertrouwt in het gaan van die weg. Dit is de reden waarom een groot deel van de mensen met kracht de mening verdedigt dat de wereld chaotisch en zinloos is en zij zich aan hopeloosheid en negativiteit overgeven. Dit is net zozeer wensdenken als de kinderlijke hoop dat een godheid jouw verlossing zal bewerkstelligen en dat je geholpen kunt worden als je maar de raad en autoriteit van anderen in acht neemt, en dat dan hemels geluk op je neerdaalt in het hiernamaals. Je aan een uiterlijk geloof vastklampen (hoe orthodox of onorthodox het er ook mag uitzien), is net zozeer wensdenken als hopeloosheid. Die hopeloosheid wil zeggen: "Ik hoef helemaal niets te doen. Ik hoef geen onaangename dingen onder ogen te zien of mijn persoonlijkheid te veranderen of een destructieve houding op te geven die ik niet kwijt wil, want het maakt hoe dan ook toch geen verschil."

Als het leven zinloos is, als er geen touw aan vast te knopen is, als er geen evolutie en geen doorgaande lijn is in alles wat leeft, dan is het inderdaad onnodig karakterfouten te overwinnen. Door een nihilistische levensfilosofie aan te hangen, kun je het jezelf gemakkelijk maken en de onaangename kanten van zelfonderzoek achterwege laten. Daarom is hopeloosheid net zo goed een door wensdenken gevoede vlucht als de hoop dat een andere intelligentie dan die van jou zelf voor je zal zorgen. In beide gevallen kun je vermijden dat je de lelijke kanten van jezelf onder ogen moet zien, kanten die het ideale beeld dat je van jezelf koestert, vernietigen. Het zijn allebei twee

kanten van dezelfde medaille: aan de ene kant de roze toekomst in een hiernamaals die je wordt voorgeschoteld door een uiterlijk geloof, en die je je kunt verwerven door gehoorzaamheid aan wetten en regels die je van buitenaf worden opgelegd; maar die roze toekomst verschilt anderzijds in wezen niet van de hopeloosheid van het nihilisme, want beide vermijden wat zo moeilijk lijkt: jezelf eerlijk onder ogen zien."

VRAAG: Wat is de reden en wie is ervoor verantwoordelijk dat het grootste deel van de mensheid niet in staat is de kosmische kracht waar te nemen? Is het zo dat de meeste mensen zich de kosmische kracht niet bewust zijn omdat ze niet genoeg ontwikkeld zijn?

"Ja zeker, zij missen de ontwikkeling en zij missen het bewustzijn. Maar, wie is daarvoor verantwoordelijk? Elk individu op zichzelf. De waarheid die zoveel mensen zo moeilijk onder ogen kunnen zien, is *dat niemand ooit verantwoordelijk is voor een ander.* Dit lijkt misschien onbegrijpelijk uit het oogpunt van bepaalde gebeurtenissen in de geschiedenis, of uit het oogpunt van oppervlakkige overwegingen wanneer je op de schijn afgaat en slechts brokstukken van de waarheid kent, maar in laatste en diepste instantie is iedere individuele entiteit verantwoordelijk voor zichzelf. Wat er in de loop van iemands leven ook gebeurt, het biedt de gelegenheid voor ontplooiing en bewustzijnsverruiming. Natuurlijk is het ook waar dat een kind in de laagste klas op school niet kan begrijpen wat een volwassene begrijpt. Daarom is het geenszins een kwestie van zonde wanneer iemand de waarheid niet kan zien. Dat ligt anders wanneer iemand wel het vermogen bezit, maar niet de bereidheid heeft; wanneer hij zich zou kunnen ontplooien en zijn bewustzijn zou kunnen verruimen, maar dat opzettelijk verhindert door nodeloze destructiviteit en koppigheid.

De mensheid als geheel is vandaag de dag precies waar zij wel moet zijn, want zij is het totaal van alle individuen uit verleden en heden die deze aarde bewonen. Ieder individu heeft voor zichzelf de gelegenheid om van iedere seconde van zijn leven een mogelijkheid tot ontplooiing en groei te maken. Ieder die dit pad serieus volgt, kan dat bevestigen. Wat je ook overkomt, je kunt het tot de grootste opstap, het beste materiaal voor verdere groei maken, of je kunt je er nadelig door laten beïnvloeden. Dit geldt niet alleen voor ongelukkige voorvallen, maar evenzeer voor gunstige gebeurtenissen. Die kunnen vaak net zo'n belemmering voor groei vormen als de trauma's van het leven. Ze

kunnen een aanmoediging voor luiheid, stagnatie en illusies vormen. Het hangt dus helemaal af van wat de mens doet met wat er gebeurt, of het hem zal helpen of hinderen bij deze uitbreiding van zijn visie. De mens heeft de neiging uiterlijke omstandigheden en niet zijn eigen houding als de beslissende factor in zijn leven te omschrijven en te beoordelen. Maar het is altijd die eigen houding die bepaalt wat werkelijk van belang is. Je kunt alleen de beschikking krijgen over kosmische krachten door het overwinnen van uiterlijke moeilijkheden, die immers een directe afspiegeling zijn van je innerlijke belemmeringen. Als iemand dit eenmaal ziet en weet dat hij verantwoordelijk is, is hij op weg zijn ware zelf te verwezenlijken of, om hetzelfde met andere woorden te zeggen, is hij op weg de universele krachten te verwezenlijken."

VRAAG: Als arts vraag ik of er een manier is waarop de kosmische kracht op een of andere wijze met fysieke middelen, door fysieke apparaten direct ten behoeve van mensen kan worden benut, niet noodzakelijkerwijs om het hele probleem op te lossen, maar om te helpen het lijden te verlichten en een richting aan te geven. Bijvoorbeeld Wilhelm Reichs accumulator en bepaalde andere apparaten zoals Cayce die beschrijft en andere mensen die ermee werken... Zijn dat werkelijk pogingen in die richting?

"Ja zeker. Deze en nog heel veel andere middelen, in vele uithoeken van deze aarde, die niet algemeen bekend zijn, vormen een manier om de levenskracht te kanaliseren zodat deze in de mens kan stromen waar hij zou kunnen en moeten stromen als het hele gestel niet uit evenwicht was geraakt. Het is mogelijk om door middel van apparaten de levenskracht in grotere mate voor het fysieke gestel beschikbaar te maken en zelfs op die manier voor de kosmische krachten de mogelijkheid te scheppen tot de mentale en emotionele gebieden door te dringen. Toch moet je goed begrijpen dat, hoeveel je er door fysieke kunstgrepen ook maar beschikbaar van kunt maken, de levenskracht in essentie een mentale of spirituele kracht is en haar beschikbaarheid afhangt van mentale of spirituele houdingen. Het effect van die fysische apparaten moet na een tijdje teloorgaan als de geestesgesteldheid niet *in overeenstemming met de aard van deze kosmische kracht wordt gebracht.* Deze kracht kan fysiek en tijdelijk, tot op zekere hoogte gebruikt worden maar van die kant is er een begrenzing.

De beste manier om ermee om te gaan is altijd de persoonlijkheid te helpen zijn levensvisie te wijzigen. De fysieke benadering kan velen allereerst het nodige uithoudingsvermogen verschaffen dat zij anders missen. Een verandering in de persoonlijkheid heeft niet tot gevolg dat de mens zijn uniekheid verliest, het maakt hem eerder unieker door het uit de weg ruimen van misvormingen, onevenwichtigheid en destructiviteit. Er moet een samengaan ontstaan tussen de persoonlijkheid en deze kracht zodat hij niet langer op apparaten van buiten hoeft te vertrouwen, maar veeleer voortdurend toegang heeft tot de onuitputtelijke bron van deze kracht diep binnen in zijn eigen wezen. Zolang de mensen die van buitenaf werken dit begrijpen, is alles in orde, omdat ze dan niet teleurgesteld zullen zijn wanneer het effect niet blijvend is.

Mogen jullie allen ten volle gebruik maken van wat ik jullie vanavond gegeven heb, zodat het wonder van dit universum, van dit leven hier en nu, zich voor jullie kan ontvouwen. Niet door snellere of kortere weggetjes, illusies, wensdenken of wondermiddelen, maar door echte eerlijkheid tegenover jezelf en je leven.

Wees gezegend allemaal, wees in vrede, wees in God.”

Deze lezing werd gegeven via Eva Pierrakos in 1967
Oorspronkelijk uitgegeven door Center of the Living Force, Phoenicia (N.Y.)
onder de titel: "Intensity, an Obstacle for Self-Realisation".'
Vertaling door Lidewij Frijlink in 1986; herzien door Marga Croon in 2000
en in 2006 door Paul Avis .
© Stichting Gemeenschap het Pad. Uitgave 2009