Het pulseren van bewustzijn

15 september 1967
lezing 154

"Gegroet, lieve vrienden. Zegen voor dit uur en voor het hele komende werkseizoen, voor alle volgende inspanningen, pogingen en stappen op jullie pad, die - als ze oprecht en volledig zijn - ertoe moeten leiden dat jullie thuis komen. Thuis: dat betekent je werkelijke, diepste ware zelf. Wie echt zichzelf is, is thuis; thuis in de wereld, thuis in het leven, veilig en zeker, met vaste grond onder de voeten. Thuis: dat betekent die innerlijke plek waar al je problemen tot een oplossing komen en waar geen angst en haat bestaan. Als er angst is moet er ook haat zijn en omgekeerd, want ze gaan altijd samen. Thuis is de innerlijke plek waar eeuwig welzijn en eeuwig leven werkelijkheid zijn en als zodanig ervaren worden.

In het begin is eeuwig leven relatief, pas geleidelijk wordt het absoluut. Relatief eeuwig leven, dat lijkt misschien tegenstrijdig en absurd. Toch kan eeuwig leven in absolute zin zich niet in één plotselinge manifestatie onthullen. Het onthult zich heel geleidelijk, naarmate het bewustzijn zich uitbreidt en naarmate de tijd zich uitbreidt van de ene dimensie naar de andere. Binnen de driedimensionale tijd groeit het besef van eeuwigheid en breidt het leven zelf zich uit; niet alleen in de zin dat als iemand meer gezond en heel wordt, zijn levenstijd langer gaat duren, maar ook in het innerlijk besef en de beleving ervan. Maar hier praten we een andere keer over.

Ieder najaar, aan het begin van een nieuw werkseizoen, zet de eerste lezing om zo te zeggen de route uit. De eerste lezing kondigt aan waar in ons werk het accent zal liggen, geeft een totaal beeld, ondanks noodzakelijke herhalingen. Zij biedt een blauwdruk voor het

toekomstige werk en moet tevens de natuurlijke voortzetting zijn van waar we gebleven waren. Deze lezing zal dus tegelijk het vervolg zijn op het voorafgaande en de voorbode van wat komen gaat. Dat wil zeggen, als jullie haar met gevoel bestuderen. Het onderwerp is: *het pulseren van bewustzijn.*

Iedereen weet dat elk levend organisme pulseert, ademt en beweegt. Vreemd genoeg worden deze eigenschappen voornamelijk toegeschreven aan fysieke levensmanifestaties en over het hoofd gezien als het om bewustzijn gaat. Toch gelden voor beide verschijnselen dezelfde wetten.

Laat ik kort enkele fundamentele aspecten noemen die met pulseren verband houden. Alles wat leeft moet pulseren, zoals het moet ademen en bewegen. Daarom staan pulseren en ademen in onderling verband. De beweging van het leven is in beide vervat. De beweging verloopt onwillekeurig en treedt op in ritmische intervallen, mits het organisme gezond, in harmonie en zonder stoornissen is. Denk bijvoorbeeld aan de hartslag van een gezond mens. Die is heel regelmatig en ritmisch. Een hart dat ziek of gestoord of angstig is, verliest automatisch deze ritmische eigenschap. Alles wat gezond is beweegt en pulseert ritmisch.

Op fysiek niveau treedt dit ritme op overeenkomstig de tijdsdimensie die op alle fysieke manifestaties van toepassing is, namelijk de driedimensionale tijd. Voor de driedimensionaal georiënteerde waarnemer verloopt de ritmische beweging in regelmatige intervallen. De polsslag kan volgens de driedimensionale tijd gemeten worden. De onwillekeurige bewegingen vinden plaats volgens de drie principes die ik enige tijd geleden heb beschreven, namelijk het uitbreidende, het beperkende en het statische principe.[1] Alles wat leeft moet deze principes volgen. Ademen en pulseren tonen deze waarheid heel duidelijk aan.

Dit alles is op fysiek niveau aantoonbaar. Dezelfde wetten zijn van toepassing op het niveau van het bewustzijn, hoewel ze daar minder duidelijk zijn. Het vereist een zekere mate van afstemming op de zielsbewegingen en de innerlijke werkelijkheid van het zelf om deze wetten te beseffen en ze te ervaren. Eerst is het een gevoel en een intuïtief weten, totdat het een ervaring wordt, even duidelijk en feitelijk

[1] Zie lezing 55 ‘Drie kosmische principes: uitbreiding, beperking en rust’ (Noot vertaler)

als een ‘uiterlijk’ verschijnsel.

Als het bewustzijn in harmonie is en in overeenstemming met de universele wetten, verloopt het ritme regelmatig. Het bewustzijn is niet driedimensionaal, zoals het fysieke organisme. Het emotionele, mentale of spirituele organisme behoort tot een andere dimensie. Daardoor lijkt de ritmische aard ervan niet dezelfde regelmaat in intervallen te vertonen als de fysieke pulsaties. Voor de driedimensionaal georiënteerde waarnemer lijken de pulsaties of cycli van bewustzijn niet ritmisch, maar onregelmatig en toevallig. De cyclus van de uitbreiding kan bijvoorbeeld langer of korter duren dan de cyclus van de beperking. Of de ene uitbreidingscyclus kan langer duren dan de volgende. Toch kan dat volgens die andere dimensie een wetmatige, regelmatige en harmonieuze beweging zijn. Een beweging die zinvol is binnen de eigen innerlijke wet en die slechts begrepen kan worden in termen van het individuele bewustzijn en van die aspecten van het bewustzijn die in iedere beweging in het bijzonder worden uitgedrukt en die er betekenis aan geven.

Met andere woorden: het pulseren van het bewustzijn drukt de bewustzijnstoestand op ieder gegeven moment uit, de mate van zelfverwerkelijking en groei of het ontbreken daarvan. Het drukt in het bijzonder uit waar groei het meest nodig is en waar groei teveel benadrukt wordt ten koste van verwaarlozing op andere gebieden. Zoals jullie weten is de ervaring van ieder individu een resultaat van zijn diepste opvattingen, begrippen, houdingen, gevoelens en daden. Hoe met iedere ervaring wordt omgegaan bepaalt ook het ritme van pulseren. Mensen zijn zich vaak bewust van fasen of cycli in hun leven. Ze voelen dat ze ‘goede tijden’ en ‘slechte tijden’ hebben. Soms voelen ze dat ze in sommige periodes meer in de ene richting neigen en zich meer concentreren op bepaalde levensaspecten, terwijl ze in andere perioden de nadruk heel duidelijk anders leggen. Deze verschijnselen zijn natuurlijk aspecten van het pulseren van het bewustzijn. Maar ze doen zich niet voor in regelmatige tijdsintervallen, zoals de fysieke pulsaties van het organisme. Wanneer iemand echter, als resultaat van behoorlijke zelfkennis en ontwikkeling, heel veel opmerkt en intuïtief en fijn is afgestemd op zijn innerlijke werkelijkheid, voelt hij duidelijk dat deze onregelmatige fasen niet chaotisch of willekeurig zijn. Ook zij volgen een bepaalde orde, hoewel de aard daarvan nog duister kan zijn.
Laten we eens proberen te begrijpen wat de betekenis van het

uitbreidende, het beperkende en het statische principe is in termen van de pulserende beweging van het bewustzijn. De uitbreidende beweging betekent uitreiken, een uitgaande beweging; de beperkende beweging betekent het inbrengen, het naar binnen gaan, het inzamelen in het organisme; de statische beweging betekent het assimileren van beide en de overgang van de ene beweging naar de andere. Dit heb ik verscheidene jaren geleden meer in detail besproken.[1] De betekenis van dit drievoudige principe met betrekking tot het levend, ademend en pulserend universum in al zijn aspecten is heel belangrijk.

Ik zei al dat in een gezond organisme de wisseling van de ene naar de andere beweging regelmatig en zinvol plaats vindt. De spirituele betekenis is altijd groei, voltooiing, vervolmaking, uitbreiding van het scheppend vermogen en het hoogste genot. Want groei en genot zijn één. Het een kan niet zonder het ander. In organische groei vertegenwoordigt uitbreiding de directe uitdrukking van ontwikkeling, terwijl de beperkende en de statische beweging deze indirect bevorderen (door assimilatie, verwerking, benutten van wat verworven werd en rust).

In een gestoord organisme, dat vervormd is door verkeerde ideeën, lijkt de uitbreidende beweging beladen met gevaar. Misvattingen leiden altijd tot weerstand tegen groei. Een gestoord organisme verkeert in angst. En angst maakt dat uitbreiding pijnlijk en bedreigend lijkt. Angst doet je ineenkrimpen, zodat genieten onmogelijk wordt. Daarom trekt een gestoord organisme zich vreugdeloos samen terwijl het zich juist met plezier zou moeten uitbreiden. En als het dan tijd wordt - in het ritme van de verandering - dat de samentrekkende beweging op natuurlijke wijze inzet, dan kan dat niet omdat er al zo'n toestand van verkramping en verharding is dat de pulserende levensbeweging onmogelijk wordt.

Zoals we weten is elke uiterlijke of ogenschijnlijk uiterlijke ervaring die de mens overkomt, door hem zelf veroorzaakt. Het is een weerspiegeling van wat innerlijk al bestaat. Het zou niet van buitenaf op zijn weg komen, als het niet eerst al in zijn eigen bewustzijn aanwezig was. Voor iemand die geen contact heeft met zijn onbewuste klinkt dit veel te metafysisch, of in ieder geval theoretisch. Maar wie de werking en de werkelijkheid van zijn onbewuste onderzoekt en

[1] Lezing 55 'Drie kosmische principes: uitbreiding, beperking en rust'
(Noot vertaler)

openlegt en zich er daardoor mee kan identificeren en verbinden, ervaart wat ik hier zeg als een onweerlegbaar feit.

Als iemand in een uiterlijk negatieve ervaring geraakt en hij heeft geen verbinding met het deel van zijn diepste zelf dat die ervaring voortbrengt, dan wijst hij die ervaring af, hij trekt er zich voor terug en kruipt ervoor weg. Zijn organisme verkrampt in een angstbeweging, weg van dat wat vreemd lijkt alsof het niets met hem te maken heeft. Maar omdat de ongewenste uiterlijke ervaring in werkelijkheid een aspect is van een innerlijk bestaande toestand, komt vechten ertegen neer op vechten tegen jezelf. Het pulseren van het bewustzijn tegenhouden door je te verharden en de ervaring te weigeren, gaat daarom volledig in tegen de wet van groei. Ik zal dadelijk uitleggen hoe je er zinvol en op passende wijze op kunt reageren.

Deze schijnbaar theoretische discussie, vrienden, is lang niet zo theoretisch als oppervlakkig gezien lijkt. Ik zal jullie laten zien hoe je dit onmiddellijk en heel praktisch kunt toepassen op precies datgene waar je op dit moment op je pad mee bezig bent, mits je je aandacht en je bewustzijn richt op je emoties en zielsbewegingen. De voorgaande jaren van werk moeten je - op zijn minst in enige mate - bewust hebben gemaakt van wat je op een gegeven moment voelt. Je registreert bijvoorbeeld wanneer je verkrampt van angst. Ik heb al vaak over de bewegingen van de ziel gesproken. Helaas beseffen de meeste mensen niet eens dat er iets dergelijks bestaat. Maar als je je een beetje naar binnen richt om te kijken wat er gebeurt en de afzonderlijke bewegingen van je psyche observeert, dan word je je scherp bewust van hun bestaan en betekenis.

Je ziet dan bijvoorbeeld het enorme verschil in je zielsbewegingen wanneer je in harmonie met jezelf bent en voelt dat alles goed is tussen jou en het leven. Die gevoelens vullen je ziel met een wonderbaarlijk subtiele, maar toch duidelijk te onderscheiden beweging, die vibrerend, vreugdevol en harmonisch is. Dan voel je hoe je je uitbreidt naar de buitenwereld, heel je innerlijk organisme reikt uit, zonder angst en vol vreugde, zelfs al is de uiterlijke ervaring twijfelachtig en niet noodzakelijk gewenst. Als je zo'n ervaring zonder angst tegemoet treedt, stelt dat je in staat haar te transcenderen en haar werkelijk in je op te nemen. Op die manier verdwijnt de bedreiging snel. De beperkende beweging leidt niet tot verkramping en verstopping, ze blijft organisch.

Tijdens de beweging naar binnen worden de misvattingen, die de uiterlijke ongewenste ervaring teweeg hebben gebracht, op het diepste niveau door je bewustzijn gecorrigeerd. Door niet weg te kruipen bij de uitgaande hartenklop en door wat aanvankelijk pijnlijk lijkt, tegemoet te gaan, kan de ingaande beweging deze pijn in het begin wel intenser maken. Maar als je haar echt tegemoet gaat, wordt dat al gauw op een natuurlijke manier minder en bij de volgende uitgaande impuls wordt het overtollige (je misvatting, je angst) uitgedreven, net zoals het fysiek organisme het overtollige uitdrijft door de pulserende bloedsomloop en hartslag. Spoedig zijn dan de volgende bewegingen vol genot waar ze eerst in pijn verliepen. Veiligheid en vreugde kun je niet krijgen als de spirituele hartenklop wordt tegengehouden door verharding, door de ervaring te weigeren of door onnatuurlijke beperking.

Hoe beter je op je innerlijk pad bent afgestemd, hoe duidelijker je ziet hoe iedere fase van je leven iets *betekent* in termen van je ontwikkeling. Iedere periode is geconcentreerd op bepaalde aspecten van je wezen. En iedere moeilijkheid en ontbering vraagt iets van je. Er is een duidelijke boodschap in vervat, vanuit je eigen echte zelf. Wanneer ben je van plan die boodschap te verstaan en te leren wat je moet leren? Wanneer ben je van plan er doorheen te gaan, met een open, pulserende ziel, in plaats van te proberen er omheen te gaan? Dat laatste is een ernstige illusie, want het probleem kán niet echt omzeild worden. Het zal zeker terugkomen, in verschillende vormen, totdat jij je spirituele organisme van zijn kwalen genezen hebt. Vluchten voor een ervaring die pijnlijk, ongewenst en gevaarlijk lijkt, is vluchten voor jezelf. Net zoals ertegen vechten betekent dat je vecht tegen jezelf. Toegeven aan de angst voor de ervaring maakt dat je de ervaring weigert. En omdat je de ervaring zelf hebt voortgebracht, komt deze weigering neer op het weigeren van jezelf. Psychologisch wordt deze weigering duidelijk in het ontkennen van geluk en genieten. Daarom is het zo waar, dat alleen wie pijn kan verdragen ook vreugde kan verdragen, in precies dezelfde mate.

Ook al begrijp je in theorie het principe en de waarheid dat het uiterlijk leven niets meer of minder is dan een weerspiegeling van je innerlijke bewustzijnsstaat, dan betekent dit weinig als je er nog voor terugschrikt om door de ervaring heen te gaan. Jezus drukte hetzelfde uit met de woorden: “Weersta het kwaad niet.” Deze uitspraak kan natuurlijk, zoals alles, gemakkelijk verkeerd uitgelegd en verdraaid worden. Het

kwaad bestaat uit niets anders dan diepgewortelde misvattingen met hun onvermijdelijke gevolgen: angst, schuld, woede, haat, hebzucht, wreedheid, egoïsme, destructiviteit naar jezelf, naar anderen en naar het leven. Alle negativiteit ter wereld komt voort uit het geloof in iets dat niet in overeenstemming is met de werkelijkheid. Wat de negatieve gebeurtenis in je persoonlijk leven ook is, deze moet van binnenuit zijn veroorzaakt, vanuit een verkeerd innerlijk idee op grond waarvan je functioneert, beweegt, leeft en reageert. Ik zou de illusie van scheiding tussen je uiterlijke en innerlijke leven kunnen vergelijken met een 'optische illusie'. Daarom bestaat er geen grotere dwaasheid en ernstiger daad van strijd tegen jezelf dan weg te vluchten van een ervaring die je ogenschijnlijk overkomt alsof jij er niets mee te maken hebt.

De enige manier om ermee om te gaan, is de ervaring ingaan. Vanuit het oogpunt van het pulseren van het bewustzijn is de volgende werkwijze het meest aangewezen en lonend. Wanneer je iets overkomt waar je voor terugdeinst, of het nu een lichte ergernis in je oproept of een sterke angst of iets daartussenin, blijf innerlijk ontspannen. *Neem de automatische reflex in je zielsbeweging waar en zie hoe je vanzelf gespannen raakt*. Door open en ontspannen ten opzichte van het gebeuren te blijven, hoe pijnlijk of schrikwekkend het ook lijkt, laat je de ervaring in je toe. Zo geef je toe dat het bij jou hoort en zoek je verder naar de bron ervan in jou. In gedachten spreek je uit dat je de oorzaak ervan wilt onderzoeken en begrijpen. En emotioneel leef je ook naar deze 'uitspraak' doordat je de gezonde hartenklop van je psyche op natuurlijke wijze laat voortgaan. Zo blijf je open en dat stelt je in staat op een veel passender wijze te reageren en te begrijpen dan wanneer je in een gespannen staat van strijd en verdediging bent.

Dit lijkt heel wat vertrouwen te vereisen, vertrouwen in het leven, in het universum, in anderen en in je eigen diepste zelf. Want door je zielesubstantie te ontspannen en zonder verdediging te laten, door de pulserende bewegingen natuurlijk en flexibel te laten doorgaan, *lijk* je blootgesteld aan gevaar. Maar is het geen ernstige illusie te veronderstellen dat die onnatuurlijke vluchtweg van zelfverdediging een meer betrouwbare bescherming biedt dan de manier die ik heb voorgesteld? We kunnen hier lang of kort over praten, maar het beste is om een kans te wagen en het uit te vinden. Je zult dan de waarheid van deze woorden beslist ontdekken. Je zult zien hoe dat wat eerst een vreselijke dreiging of ondraaglijke pijn leek, die je ten koste van alles

moest vermijden, spoedig zal veranderen in diepe verlichting, veiligheid en welzijn. Je zult dan je hele organisme innerlijk en uiterlijk vol leven voelen vibreren en groeien.

Als de beweging zich automatisch beperkend, gespannen en verstoppend inhoudt, waar zij vibrerend moet blijven pulseren, kun je de betekenis daarvan in woorden weergeven: “Ik wil dit niet ervaren.” Dan veronderstel je dat deze ervaring niets te maken heeft met oorzaken in jezelf. Je denkt dan dat anderen, de omstandigheden of het lot jou deze ervaring doen overkomen. Dus steeds wanneer je de terugdeinzende beweging in de stromingen van je ziel bespeurt, weet je, dat je op dat niveau het verband tussen innerlijke en uiterlijke werkelijkheid ontkent. Je weet op dat moment ook dat je in een illusie leeft, en alle illusie brengt pijn voort. De pijnlijke ervaring die je uit de weg wilt gaan door de natuurlijke spirituele hartenklop te onderbreken, berust op net zo’n illusie. Door te weigeren wat van jou is (goed of slecht), ontken je mentaal je eigen verantwoordelijkheid voor die onwelkome ervaring en verstoren je emoties het natuurlijke ritme in het pulseren van je hele organisme. Dat staat gelijk met het opzettelijk stopzetten van je ademhaling en je hartslag door een kunstmatig middel.

Ik wil er graag nog eens op wijzen hoe deze wetten parallel lopen voor het spirituele en het fysieke niveau in de mens. De aanpak die ik heb uitgelegd en aangeraden voor het helen van je gestoorde psyche, is op precies dezelfde wijze van toepassing op het fysieke lichaam. Zoals de zielsbewegingen ondanks stoornissen ontspannen en open moeten blijven om die stoornissen op een reële manier weg te werken, zo moet ook het lichaam behandeld worden. Stel dat iemand een hartgebrek heeft. Zou hij van deze ziekte genezen als hij er gespannen, angstig en krampachtig voor terugdeinst? Zeker niet. Dat zou het erger maken, maar dat niet alleen. In deze beweging of reactie drukt zo iemand zijn afwijzing uit van het feit dat hij een hartletsel heeft opgelopen. De enige weg tot herstel van het letsel is ontspannen wat te zeer gespannen is geraakt. Voor dat doel is het onvermijdelijk de conditie volledig te accepteren. Zelfs een zuiver chemisch medicijn probeert de kramp kunstmatig te ontspannen en weer een gemakkelijk, vloeiend, vibrerend en flexibel pulseren op gang te brengen. Zo’n vergelijking tussen het fysieke en psychische niveau is beslist nuttig. Het geeft je een idee van de eenheid in de schepping en maakt wat ik zeg bruikbaarder in de praktijk.

Wanneer jullie mijn raad in praktijk proberen te brengen, zal het in het begin heel riskant lijken om innerlijk zonder verdediging en ontspannen te blijven als je door iets wordt bedreigd. Onnodig te zeggen dat ik het hier over psychologische reacties heb, over jullie negatieve, destructieve emoties die door uiterlijke ervaringen worden opgeroepen. Ik bedoel niet de fysieke bedreigingen van buitenaf die er nu en dan zijn. Daarbij is een automatische, snelle verdedigingsreactie gezond. Maar zoiets duurt maar even en het is een uitzondering. Als je in je leven regelmatig voor een zelfde situatie komt te staan, is het een heel ander verhaal. Als je in die omstandigheden bang wordt en de beperkende beweging, het terugdeinzen, in je opmerkt, probeer dan open te blijven. *Laat de innerlijke bewegingen op hun eigen, natuurlijke wijze werken, niet beïnvloed door jouw angstbewustzijn.* Laat je natuurlijke organisme zijn gang gaan en onderbreek het pulseren van de uitbreidende, beperkende en statische bewegingen niet. De natuurlijke beperkende beweging zal zich vanzelf oplossen en leidt je heel natuurlijk en organisch naar de volgende uitbreidende beweging.

Je zult duidelijk ervaren hoe het pijnlijke moment bij het begin van de uitbreiding met iedere hartenklop vermindert. Met elke serie bewegingen zal je zelfbesef en je greep op je eigen innerlijke waarheid - in verband met de gebeurtenis in kwestie - groeien. Je wordt erdoor vervuld met vrede, welzijn, veiligheid en vreugde. Met elke uitgaande beweging wordt deze gunstige toestand sterker. Laat het gebeuren van binnenuit, net zoals je het fysieke pulseren moet laten gebeuren zonder het te belemmeren door een angstige, wantrouwende houding. Werk mee met deze innerlijke wetmatigheid, eenvoudig door de waarheid in je te willen zien.

Ik vat samen: observeer de bewegingen van je ziel. Begrijp hun betekenis. Laat ze natuurlijk functioneren, laat je angst niet het natuurlijk pulseren verkrampen. Laat de onwillekeurige, zelfregulerende wetmatigheid innerlijke harmonie tot stand brengen en belemmer deze niet door vrees en weerstand. Werk tegelijkertijd mee met je hele wezen, met al je oprechtheid en integriteit, in je bereidheid de waarheid in je te willen zien en de verbanden te begrijpen tussen jou en je onwelkome gevoelens en de uiterlijke omstandigheden die deze gevoelens veroorzaken. Laat je innerlijke samenwerking krachtig en ontspannen zijn. Ontspanning moet samengaan met het je volledig

verbinden. Vaak neemt spanning de plaats in van een gebrek aan het zich zo volledig verbinden met de innerlijke waarheid.

Laat jezelf vibreren zonder je zielesubstantie af te schermen, ook al lijkt het riskant. Het lijkt alsof je op die manier te kwetsbaar bent en je te veel bloot geeft. Maar dat is niet waar. Al wat er gebeurt is dat de gezonde hartenklop van je ziel opnieuw in werking treedt. Het betekent niet dat je zo schadelijke of destructieve daden van anderen of van jezelf uitlokt. Juist het tegendeel is waar. Je kunt jezelf alleen op een gezonde manier handhaven, als je niet van binnen verkrampt bent en als je natuurlijke hartenklop functioneert overeenkomstig zijn eigen organische wetten.

Zoals ik al eerder zei, vrienden, is deze stof niet moeilijk of abstract voor degenen die hun diepste zelf al een beetje verkend hebben en ook niet voor degenen die deze woorden met al hun aandacht in zich opnemen. Als je diep over deze woorden nadenkt en ze op jezelf betrekt, dan zul je zien dat ze direct toepasbaar zijn in de praktijk. Kijk naar wat je echt voelt. Zie wat vrees en pijn, schuld en woede je van binnen doen en hoe je erdoor verkrampt. Observeer die zielsbewegingen. Dan zal heel duidelijk worden dat alles klopt wat ik hier zeg.

Door terug te deinzen voor een ongewenste situatie of ervaring hoopt de entiteit deze te vermijden en te ontkennen, maar daardoor vermijdt en ontkent ze als het ware zichzelf. Dit veroorzaakt een harde, bittere en verwrongen pijn, omdat die manier om ermee om te gaan niet organisch en volkomen nutteloos is. Als je de situatie of ervaring openlijk tegemoet gaat op de manier zoals ik heb besproken, zal het ook eerst pijn doen. Maar die pijn zal totaal anders van karakter zijn. Ze zal spoedig veranderen in een zachtheid die veel gemakkelijker kan oplossen. Ze transformeert zichzelf tot zinvolheid en betekenis. Het is een groeizame pijn, geen dodende pijn. Het is een pijn die meer en beter leven schept en zich op die manier uiteindelijk omvormt tot vreugde. De energie die in de emotie vervat is, kan terugstromen naar zijn oorspronkelijke essentie.

Wanneer je echt open blijft voor pijn, angst of een andere destructieve emotie, zul je die niet masochistisch overdrijven of erger maken. Je ontkent ze dan ook niet, noch in zelfbedrog door te doen alsof ze niet bestaan, noch door je terug te trekken en te weigeren ze onder ogen te

zien. Je gaat er dan gewoon doorheen en daarmee breng je de emotie weer terug tot haar oorspronkelijke aard van geluk.

Er lijkt altijd zo'n enorme hoeveelheid moed voor nodig om dit te doen. Maar ook dát is een illusie, vrienden, want er is echt oneindig meer 'moed' nodig, maar dan een verkeerd en nutteloos soort moed, om door al die onnodige pijn van vermijden en vluchten heen te gaan. De inspanning die het je kost om terug te deinzen voor jezelf en voor wat je aan innerlijke en uiterlijke omstandigheden geproduceerd hebt, is veel zwaarder dan de weg die ik hier voor je uitzet. Als je deze weg volgt moet de pijn wel in geluk verkeren, omdat je haar getranscendeerd hebt in plaats van ervoor te vluchten, omdat je de diepe betekenis ervan voor je persoonlijke groei begrepen hebt. Daarbij liet je de pijn haar natuurlijke gezonde ritme volgen, zelfs bij ervaringen die veroorzaakt werden door dwaling, illusie en ziekte. Dit is de enige manier waarop gezondheid, zekerheid en welzijn hersteld kunnen worden.

Tot nu toe hebben wij ons vooral geconcentreerd op de begripsmatige kanten van de speurtocht naar je ware zelf, het zoeken van je misvattingen, het observeren van je mentale en emotionele processen. Zelfs het observeren van je emoties hebben we tot nu toe nogal verstandelijk benaderd. In de komende tijd zullen we op dit pad verscheidene nieuwe benaderingen gebruiken. Dan gaan sommigen van jullie ervaren wat je kort zou kunnen samenvatten als een combinatie van het natuurlijke en het bovennatuurlijke. Jullie zullen je zielsbewegingen beter dan ooit tevoren leren voelen en waarnemen. De zielsbewegingen met hun aangeboren, ingebouwde ritme en wetmatigheid bepalen je hele leven. Zij bepalen je zijnstoestand, je staat van bewustzijn, je vrijheid of je afhankelijkheid van beelden en misvattingen. Zij bepalen de diepte, de reikwijdte en de aard van je levenservaringen, de mate van levendigheid en vreugde, je lichamelijke conditie en je vervulling en overvloed op alle niveaus van je bestaan. De zielebewegingen zijn de hartenklop van de geest.

Welnu, zijn er nog vragen over dit onderwerp?"

VRAAG: Welk soort ervaring bedoelt u? Wat te doen als iemand me bijvoorbeeld een trip met LSD aanbiedt; raadt u me dan aan daarin mee te gaan, omwille van de ervaring?

"Nee beslist niet, niets daarvan. Ik bedoel niet dat iemand maar van alles moet doen. Dat zou heel destructief zijn en een volkomen

misverstaan van wat ik gezegd heb. Een mens moet kunnen onderscheiden en kiezen. Hij heeft de vrijheid bepaalde ervaringen te kiezen of ze af te wijzen. Ik heb het nu over het principe van deze vraag en niet over het gebruik van LSD en of dat wel of niet aan te raden is. Daar heb ik enige tijd geleden al over gesproken en ik zie geen enkele noodzaak om dat nu te herhalen.

Wat ik bedoel in deze lezing is het ervaren van gebeurtenissen, omstandigheden en emoties die je niet kunt kiezen. Ze komen. Een telkens terugkomende situatie lokt steeds opnieuw moeilijkheden, crisis, disharmonie en destructieve gevoelens uit. Dit zijn de ervaringen die de mens zo vaak weigert, ontkent en ontvlucht, terwijl ze niets anders zijn dan een uitdrukking van iets in hemzelf dat hij over het hoofd ziet. Zolang hij er de voorkeur aan geeft ze niet te zien, moeten ze wel met vaste regelmaat terugkeren, daar kun je zeker van zijn."

VRAAG: Er komen twee ervaringen bij mij op: het orgasme en de dood. Ik vroeg me af of het pulseren en vibreren je naar een punt voeren waar deze vibraties en pulsaties stoppen, want in beide gevallen lijkt er geen vibratie en pulsatie meer te zijn.

"Het is een illusie dat ze ophouden. Deze illusie is natuurlijk wat de dood betreft veel moeilijker vast te stellen, want vanuit jullie driedimensionale oriëntatie en waarneming ben je er niet op gericht dat als een illusie te zien. Dan zie je alleen maar het fysieke aspect en dat is inderdaad gestopt met leven, vibreren en pulseren. Op dat niveau ben je niet toegerust om het bewustzijn achter de fysieke werkelijkheid waar te nemen, waar leven, ademen, pulseren en vibreren - en dus denken, voelen en zijn - al maar doorgaan.

Wat het orgasme betreft is het zeker een illusie dat het pulseren of vibreren stopt. Dit is wat ik in het begin van de lezing zei: als het ritmisch verschijnsel van pulseren niet herkenbaar is voor de driedimensionale waarneming, wordt het pulseren van de verschillende bewustzijnsniveaus door andere wetten bestuurd. Alleen als je heel goed afgestemd raakt op je diepste zelf zul je deze manifestaties waarnemen.

Op het driedimensionale niveau is er niets wat je niet kunt en zult ervaren als je bewustzijn zich verder uitbreidt tot in een andere

dimensie, of dat nu gebeurt in de staat van fysieke dood of terwijl je nog in je lichaam bent. In feite kun je, nee moet je zelfs méér en niet minder ervaren, naarmate je wezen zich uitbreidt en groeit naar volgende dimensies. De waarheid van deze woorden zal nog in dit leven toegankelijk worden, wanneer je niet verkrampt bij ervaringen waar je bang voor bent, maar je diepste zielsbeweging verder laat pulseren, juist in die ervaring die je liever zou weigeren.

Zoals jullie allemaal weten uit het werk dat we samen gedaan hebben, bestaat deze angst om te ervaren niet alleen ten aanzien van negatieve, pijnlijke dingen, maar precies evenveel en vaak nog sterker ten aanzien van de meest positieve, begeerlijke, verlangde ervaringen in het universum. Het hoogste geluk, het uiterste genot wordt in dezelfde mate gevreesd als pijn geweigerd wordt. Wie pijn kan accepteren kan ook vreugde verdragen. De twee ervaringen die je noemde - dood en orgasme - zijn de diepste belevingen waar een geschapen entiteit doorheen kan gaan. Dat komt doordat het ego dan zijn greep loslaat en het individu zich overgeeft aan de kosmische, universele krachten, in liefde en vertrouwen. Een echt orgasme is niet mogelijk zonder deze houding. En een gezonde dood kan eveneens alleen in deze innerlijke gesteldheid plaats vinden. Dan wordt het een vreugdevolle, groeizame ervaring. Het is gemakkelijk te zien dat hoe gezonder een mens is, hoe minder hij deze totale, vertrouwende overgave vreest. Zo iemand beleeft geluk in de hoogste mate. En zo iemand vreest ook de dood niet.

Ik herhaal: het vermogen om genot, vreugde en extase te verdragen hangt af van het vermogen om op een juiste en waarachtige wijze pijn en frustratie te verwerken, in de wetenschap dat je ze zelf hebt voortgebracht. Met andere woorden: als je op een verstandige manier en zonder overdrijven je eigen negativiteit onder ogen kunt zien, je angst, je boosheid, je woede en de eigenschappen waar je niet van houdt en als je er echt oog in oog mee kunt staan en ze begrijpt, dan schep je de zojuist besproken situatie. In die mate kun je dan vreugde, plezier en geluk gaan beleven. Er is een rechtstreeks verband tussen die twee. Zonder uitzondering zul je zien dat wie niet op een gezonde, opbouwende en realistische manier pijn kan accepteren, ook geen vreugde kan toelaten.

In onze volgende bijeenkomst zal ik graag meer vragen over dit onderwerp behandelen evenals andere problemen die jullie mogelijk

hebben. Wees allen gezegend. Moge ieder van jullie dit werkseizoen op je pad beginnen met een nieuwe kijk op de blokkades die je belemmeren en afhouden van voluit leven. Dompel je diep in de werkelijkheid van het goddelijke in jezelf, om je te sterken in je beslissing om te groeien, jezelf te ontplooien, uit te breiden en heel te worden, om die gebieden in je te corrigeren die je leven en al wat goed is blokkeren. Laat je van binnenuit leiden om je te helpen beseffen hoe nutteloos en onnodig het is je krachten te verspillen om deze groei te weerstaan. En mogen jullie meer en meer worden afgestemd op deze innerlijke zielsbewegingen en daarbij het prachtige kosmische evenwicht helpen herstellen. Dit zal ook de toegankelijkheid van het goddelijke in je beïnvloeden, waarmee je je dan kunt verenigen en waarin je ten volle, onafhankelijk jezelf kunt zijn.

Wees gezegend, ieder van jullie. Wees in vrede, wees in God!”

Deze lezing werd gegeven via Eva Pierrakos in 1967.
Oorspronkelijk uitgegeven door Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.) onder de titel: 'Pulsation of Consciousness'.
Vertaald door An van Dijk in 1983; herzien in 2000 door Wil Claessens.
© Stichting Gemeenschap het Pad. Uitgave 2009