Het doordringen van de goddelijke vonk in de buitengebieden

22 september 1972
lezing 203

“Gegroet en gezegend, beste vrienden. Speciale zegeningen worden gegeven aan het begin van een nieuw werkjaar. Dit is wel een heel bijzonder en betekenisvol jaar. Het toont de verwezenlijking van een spirituele vorm, die zich in een aardse vorm materialiseert. Hieraan mee te bouwen is werkelijk een schitterend avontuur, waarmee je - door een taak in het universum te vervullen - aan je eigen vervulling werkt. Welke moeilijkheden er ook overwonnen moeten worden, ze zijn steeds uitdrukking van het totale ‘lichaam’ dat jullie samen vormen. Deze groep heeft, net als elke geschapen entiteit, haar eigen spirituele lichaam. Een lichaam dat uit vele aspecten bestaat, net zoals de mens.

Ieder mens is in wezen een aspect van het grote bewustzijn dat één geheel is. Dit zijn voor jullie louter woorden, maar deze woorden zullen - samen met de verwachte vooruitgang van dit jaar - voor velen van jullie een innerlijke ervaring mogelijk maken, waardoor je echt weet dat je één bent in bewustzijn. Misschien kun je er hier nu al een vermoeden van krijgen, nu je na jaren werken in staat bent een groot aantal verschillende aspecten van je persoonlijkheid te herkennen en te hanteren. Sommige daarvan komen niet overeen met wat je bewust wilt, andere wel. Op het allerdiepste niveau bestaat een ‘aspect’ van bewustzijn - als je het zo wilt noemen - dat in schoonheid, wijsheid, kracht en liefde zelfs uitstijgt boven je beste bedoelingen en je beste vermogens om je innerlijke, en als gevolg hiervan later ook je uiterlijke

tweespalt tot eenheid te brengen.

Je bent de som van al je aspecten en je leert nu om ze één voor één te identificeren en allemaal als een wezenlijk deel van jezelf te herkennen. Op die manier krijg je een beetje een idee van je wezen als totaliteit, het wezen dat je als 'jij' kent. Je leert ook die aspecten van jezelf te accepteren die je niet leuk vindt en daardoor leer je de energie ervan te transformeren in plaats van je voor die aspecten af te sluiten, zodat ze zich van buitenaf aan je moeten manifesteren.

Hetzelfde geldt voor de schepping als geheel. *Jij bent een aspect* van het alomvattende, totale bewustzijn, net zoals een bepaald aspect in jou een aspect van je totale persoonlijkheid is. De intense angst van de mens om over de kloof te springen tussen het kleine, afzonderlijke ego en het Al-bewustzijn is te wijten aan het idee dat, wanneer hij deze kloof over gaat, hij zichzelf verliest. Natuurlijk is dit absoluut niet waar. Want hoe meer je beseft dat je *alles* bent, hoe meer en volledi ger je *jij* bent. Juist dan word je steeds meer heel.

Het is werkelijk het doel van de schepping deze kloof te overbruggen en steeds meer plaats te maken voor het Al-bewustzijn. De mens vraagt zich steeds weer af waarom deze kloof bestaat. Er zijn veel verklaringen gegeven over de zogenaamde val[1]; de val uit de genade of de val der engelen, of hoe het in godsdienstige terminologie ook wordt genoemd.

Laat ik bij de eerste lezing van dit jaar je een nieuwe ingang geven, een nieuwe benadering om hetzelfde duidelijk te maken. Dit is niet zozeer om je informatie te verschaffen en je een lesje in kosmologie te geven. Wat ik ook over de schepping vertel, het moet van onmiddellijke praktische waarde zijn voor je eigen ontwikkeling. Het doel ervan is niet alleen je te openen voor de diepste kosmische waarheid *buiten* je. Al deze waarheden zitten *in* je en kunnen daar gevonden worden - en wel meteen, als je dat wilt. Uiteindelijk zul je op het diepste niveau begrijpen waarom je dit afzonderlijke egobewustzijn 'bent' en waarom je zo bang bent jezelf te laten samenvloeien met het grotere bewustzijn. Dan weet je dat deze angst een illusie is en dan ken je de werkelijkheid omtrent de aard van het lijden, namelijk dat het voortkomt uit je weerstanden en daarom onnodig is. Deze woorden zullen je helpen de deur te openen naar deze diepere kennis en ervaring van eeuwige,

[1] Zie ook lezing 21 'De Val' (Noot vertaler)

onveranderlijke waarheid.

Opnieuw moet ik je eraan herinneren hoe moeilijk het is de werkelijkheid te vangen binnen de grenzen van de menselijke taal. De woorden en begrippen van jullie taal bestrijken een veel smaller deel van de werkelijkheid. Om die reden kunnen mijn woorden altijd verkeerd begrepen en daardoor misvormd worden, verwarrend en met elkaar in tegenspraak lijken, of zelfs eenvoudig zinloos en onbegrijpelijk zijn. De termen uit jullie driedimensionale wereld kunnen de waarheden van meerdere dimensies nauwelijks bevatten. Met het menselijk verstand kunnen ze niet begrepen worden. Niettemin, als je bewust met je hart, je ziel en je diepste intuïtie probeert te luisteren, zullen mijn woorden toch enige voedingsbodem in je kunnen vinden. Er zal een echo in je klinken van innerlijk begrip, waar ook weer nauwelijks woorden voor bestaan.

De schepping 'begon' zo ze al ooit begon; en natuurlijk begon ze nooit. Dus als ik zeg 'begon', probeer ik opnieuw een begrip in menselijke taal te persen waar geen ander woord voor is. Probeer deze waarheid te voelen! De schepping 'begon' dus met de goddelijke vonk. Die vonk was wellicht onnoemelijk klein, binnen een immens vacuüm. Maar in dit hele kleine vonkje lag de volledige goddelijke werkelijkheid besloten, lag alles van het bewustzijn vervat, de krachtigste scheppingsenergie, onvoorstelbare wijsheid en liefde. De oneindige goedheid van de goddelijke schepper stelde zichzelf het doel of plan om geleidelijk dit vacuüm te vullen, een vacuüm van niet-zijn, van afwezigheid, terwijl de vonk er al was. Geleidelijk begon die vonk zich uit te breiden en langzaam dit vacuüm te doordringen: het vacuüm met zijn duisternis en ledigheid, de vonk met zijn ongelooflijke licht, zijn gloeiende vitaliteit en alomvattendheid; het vacuüm als een oneindigheid in de buitengebieden, de vonk als een oneindigheid van de binnengebieden. In menselijke, dualistische termen kan dit een tegenstelling lijken. Hoe kunnen er nu 'twee' oneindigheden bestaan? Het is totaal ondoenlijk aan het menselijk bewustzijn duidelijk te maken hoe het mogelijk is dat er één ongedeelde oneindigheid is, waarin zowel een vacuüm bestaat als een innerlijke vonk van eeuwig licht die het vacuüm moet vullen.

De eeuwige vonk met zijn onbegrensde innerlijke gebieden breidt zich onverbiddelijk alsmaar verder uit. Misschien kun je je hierbij een vorm, een beeld voorstellen: een soort dikke gouden 'vloeistof', vol

energie en geweldige creatieve mogelijkheden, waarin alle zaad ligt besloten, stralend, bruisend, levend, intens bewust en begiftigd met elke denkbare en ondenkbare macht om werelden en wezens te scheppen, een vloeistof die zich langzaam verspreidt met de bedoeling het schijnbaar eindeloze Niets te vullen. Dit is het Al, dat - grenzeloos en eeuwig - het vacuüm onontkoombaar zal vullen.

Aangezien het Al zo'n vibrerend bewustzijn, zo'n krachtige levende energie is, moet het uiteindelijk wel het hele vacuüm doordringen, tot er van een vacuüm geen sprake meer is. Al het uiterlijke is dan helemaal gevuld met de innerlijke wereld van licht en leven.

In dit uitbreidingsproces lijken deeltjes van dit Al, van de goddelijke vonk, te verdwalen en de oorsprong van hun heelheid en verbondenheid te 'vergeten'. Deze deeltjes geloven dat ze geïsoleerde puntjes bewustzijn zijn, in de duisternis geworpen en worstelend om er niet door opgeslokt te worden. Deze strijd is een illusie, de angst is een illusie. Het schijnbaar afgescheiden puntje is niet echt geïsoleerd. De verbinding is nooit helemaal verbroken, maar tijdens dit penetratieproces wordt de manifestatie van het voortschrijdende leven en van het Al steeds zwakker. In deze toestand van uitputting zijn er 'tijden' dat de uiterlijke duisternis dichterbij lijkt, en reëler, dan de innerlijk levende vonk.

Het uiterlijke vacuüm is niet hetzelfde als het kwaad, want kwaad is niet niets. Kwaad ontstaat als de goddelijke vonk zijn herinnering verliest, zijn kennis van de verbondenheid nog niet herwonnen heeft en worstelt met het vacuüm. Door de verwoede strijd om het zijn, het bestaan, het leven niet op te geven, raakt de goddelijke werkelijkheid en energie misvormd. Deze tijdelijke overgang veroorzaakt een toestand die je het kwaad kunt noemen, maar die is nooit blijvend.

Dit tijdelijke en schijnbaar afgescheiden aspect van de goddelijke werkelijkheid zal onvermijdelijk weer 'teruggetrokken' worden en opgenomen in het zich altijd uitbreidende Al. Dat wil zeggen, het wordt niet echt 'teruggetrokken'. Het is eerder zo dat het almaar groeiende volume van de zich uitbreidende vonk het aspect, dat in verzwakte vorm vooruitgegaan is, tenslotte weer 'inhaalt'.

De hele natuur, in al haar verschijningsvormen, maakt deel uit van deze grote en langzaam voortschrijdende golf, bezig de uiterlijke regionen te

vullen. Je eigen leven, strijd en ontwikkeling moeten ook in dit licht gezien worden. Voel wat er in je gebeurt als je waarheid en goddelijkheid helemaal in je wezen toelaat. Het is de vonk in je, die je uitdaagt om de uiterlijke gebieden te doordringen. Hoe meer het leven op aarde wint aan spiritualiteit, rechtvaardigheid, liefde, waarheid en eenheid, hoe completer dit scheppingsproces zich kan voltrekken.
De weerstand van de mens om zijn negativiteit - het kwaad in hem - op te geven, is nu juist te wijten aan wat ik hier beschrijf. Als het geïsoleerde aspect het zicht op en de herinnering aan zijn verbondenheid en zijn doel in het hele plan verloren heeft, kan het zich niet langer identificeren met het Al-bewustzijn waar het een deel van is. Daarom lijkt het individu met vernietiging bedreigd te worden, wanneer het zijn negatieve houdingen, die een uiting zijn van de strijd tegen het donkere vacuüm, zou opgeven. Het kwaad opgeven zou dan hetzelfde lijken als vrijwillig het donkere niets ingaan, wat met fysieke dood verward wordt. Aangezien uiteindelijk de goddelijke werkelijkheid alles moet vervullen wat is, moeten alle deeltjes zich herenigen met het Al - of liever gezegd, ontdekken dat zij er altijd mee verenigd zijn geweest.

Wanneer je met een diepgewortelde angst te maken hebt, zit daar altijd achter dat je bang bent dat het vacuüm de schijnbaar afgescheiden goddelijke vonk zal overspoelen. Want nogmaals, wat ik hier zeg is - hoe filosofisch, metafysisch of abstract het ook mag klinken - niet iets wat ver weg gebeurt, wat losstaat van het hier en nu, van je huidige leven. Wanneer je diep in jezelf blijft kijken, merk je dat het hier gaat om een doorgaand proces dat nooit ophoudt en voortdurend in je innerlijk en uiterlijk leven plaats vindt. Je zult zowel het vacuüm als de angst ervoor ontdekken; en tenslotte kom je uit bij het eeuwige bewustzijn, het Al-bewustzijn, dat wat jij bent, wat nooit kan sterven en langzaam het vacuüm moet doordringen.

Hoe sneller je ruimte schept voor deze waarheden en er open op reageert, hoe sneller je de ware staat van je wezen zult ervaren. Maar wanneer je bewustzijn is ondergedompeld in een toestand van afgescheidenheid als enige ‘realiteit’, wanneer het de toestand van dit ogenblik voor de laatste werkelijkheid houdt, zal je denken de ervaring blokkeren.

Dit is het scheppingsplan, dit is evolutie, dit is het doel. Kun je zien hoe ieder van jullie er deel van uitmaakt? Je hebt een taak, want jij bent

God. Je uiteindelijke kern, het Al in je, zendt je vooruit, zendt een aspect van zichzelf vooruit, dat zich dan manifesteert als een schijnbaar afgescheiden egobewustzijn. Het is de taak van dit schijnbaar afgescheiden aspect zijn eigen diepten en mogelijkheden te onderzoeken om de oneindigheid van het leven, van macht en wijsheid, van liefde, schoonheid en eeuwigheid te vinden. *Want in het deel ligt het geheel besloten*. Daarom is het je taak om werkelijk je hele bewuste wezen hiervan te doordringen, *zodat je gericht en doelbewust je wezen kunt uitspreiden in het vacuüm. Vul het vacuüm met je ware aard.*

Wanneer je diepgaand mediteert, ben je in staat deze begrippen en waarheden toe te passen om directer inzicht in jezelf en je leven te krijgen. De meeste van jullie zijn al diep genoeg gegaan, zodat je klaar bent om iets te doen met wat ik hier zeg, om er intuïtief verbinding mee te maken en de waarheid ervan te herkennen. Wanneer je dit inziet zal er iets wezenlijks veranderen. Want als je leert de verschillende aspecten van jezelf te accepteren - de positieve en de negatieve - en je zo heel maakt, ga je je ten opzichte van je omgeving ook zo opstellen en weet je dat alle mensen - of je ze nu aardig vindt of niet, goedkeurt of niet, of het ontwikkelde wezens zijn of niet - aspecten zijn van het geheel, net zoals jij. Dan weet je ook dat wat negatief is in jou of in anderen, een aspect is van iets dat ook zijn positieve vorm kent. Je zult je er niet meer van vervreemd voelen of er bang voor zijn. Maar eerst moet je afrekenen met het gevoel van vervreemding en angst voor wat dan ook in jou zelf. Want hoe banger je bent voor aspecten van jezelf, hoe meer je die angst zult projecteren op het uiterlijk leven, op andere mensen en op uiterlijke omstandigheden. De enige manier om niet meer bang te zijn voor het leven, voor andere mensen, voor de dood, is door datgene in jezelf tegemoet te treden waar je het meest bang voor bent. Dat is het pad. Het *is* Het Pad!

Ik heb beloofd vrienden, dat ik je in dit komende jaar meer concreet materiaal zal geven en specifieke spirituele oefeningen die je verder kunnen helpen op je pad. De eerste oefening die ik wil geven is heel belangrijk en heeft te maken met het gevoelsniveau. Maar eerst wil ik een korte uitleg geven om de oefening begrijpelijker te maken.

Zo langzamerhand zijn jullie allemaal in aanraking gekomen met heel diep gelegen gevoelens, gevoelens die je misschien nooit tevoren hebt durven accepteren, durven ervaren. En je hebt geleerd ze te uiten. Maar er leeft in jullie allemaal nog steeds een heel ingrijpende misvatting

over gevoelens, namelijk dat je op de een of andere manier denkt je van negatieve gevoelens te kunnen 'ontdoen'. Dit is enigszins benevens de waarheid. Toch wil ik hiermee niet beweren dat je voorgoed met je onopgeloste negatieve gevoelens opgescheept zou zitten. We moeten duidelijk onderscheid maken tussen vastzittende, bevroren gevoelens, waarvan de persoonlijkheid zich niet bewust is dat hij ze achterhoudt, en *het aangeboren vermogen van de persoonlijkheid om elk gevoel bewust te ervaren* als de ziel in een vloeiende, stromende toestand verkeert. Hoe minder bang je bijvoorbeeld bent voor je onderdrukte woede en hoe meer je deze leert te accepteren en er uiting aan te geven, er zelf verantwoording voor te nemen in plaats van hem op anderen te projecteren, hoe vrijer je bent om die woede al dan niet te uiten, daar zelf de hand in te houden.

Als je aan dit werk denkt in termen van 'gevoelens leren *kwijtraken'*, zit je op een verkeerd spoor. Zoals ik al vaak gezegd heb: je kunt de energie van een onterecht, destructief gevoel *transformeren*, je kunt het niet *uitwissen*. Ik wil hier nog aan toevoegen, dat je jezelf een bewust beeld moet vormen van de toestand (tot op heden alleen een mogelijkheid) waarin je zo beweeglijk, zo flexibel, zo meester over jezelf bent, dat je alle gevoelens kunt oproepen, omdat dit vermogen altijd in je aanwezig is. In je valse ideaalbeeld van een hoog ontwikkelde geestestoestand ken je absoluut geen plaats toe aan woede, kwaadheid, angst, pijn, verdriet of iets van dien aard. Zo'n beeld is een misvorming en leidt tot een rigide, onwerkelijk vóóroordeel. *Hoe meer je in staat bent welk gevoel dan ook te ervaren, hoe minder je er de slaaf van bent.* Hoe minder je in staat bent gevoelens boven te laten komen, hoe banger je er voor zult zijn en daarom juist ben je er aan overgeleverd. Dit kan zich uiten in een ongecontroleerd, destructief uitleven of in een stagneren van je creatieve energie en talenten, van je vermogen tot voelen. Zoals alle onwaarheid leidt ook deze misvatting tot een dualistisch conflict, een 'double bind'.

Een van de essentiële kenmerken van leven, van de staat van heel zijn, is het in beweging zijn. Het vacuüm is onbeweeglijk, de vonk van het Al is een voortdurende beweging. De mens voert een permanente strijd tussen deze twee toestanden. Hij wordt aangetrokken door bewegingloosheid en daardoor ervaart hij de angst voor het vacuüm. Hij verlangt naar bewegingloosheid vanuit de illusie dat beweging hem in het vacuüm zal doen vallen, waar zijn bewustzijn verloren gaat. Toch prikkelt zijn innerlijke levensvonk hem tot beweging.

Daarom leren jullie op je pad je lichaam te bewegen; je leert je gevoelens in beweging te brengen, en je verstand, zodat je geest jou in beweging houdt. De in beweging zijnde geest moet zich kunnen manifesteren en daarom dienen alle andere persoonlijkheidsniveaus zich te richten naar deze eigen aard van de geest: beweging.

Je houdt je lichaam in beweging, zodat de energiestroom je hele fysieke systeem kan doordringen, jouw fysieke energie. Gevoelens houd je in beweging door te leren ze te uiten en door te voelen hoe ze zich in je roeren. Je verstand houd je in beweging door het te verruimen met nieuwe zienswijzen. Dit is een heel essentiële taak. Vaststaande ideeën beletten de geest je verstand beweeglijk te houden en geïnspireerd te worden door een hogere vorm van waarheid. Ik doel niet alleen op algemene begrippen, maar vooral ook op concrete situaties en contacten in je dagelijks leven. Wat er gebeurt, is dat je bepaalde meningen en oordelen aanneemt, blijft koesteren en daar dan zoveel gevoelsenergie instopt, dat je uiteindelijk gelooft dat dit echt je gevoelens zijn. De negatieve energie wordt opgeroepen door vastgeroeste, onbeweeglijke en daardoor altijd van de waarheid afwijkende mentale processen. De beperkte waarheid waarvan je gelooft dat het de hele waarheid is, wordt dan de spil van je dwaling en zelfmisleiding.

Wat je nu misschien als emoties en gevoelens beschouwt, zijn vaak louter vastgeroeste meningen. En waar je gevoelsvermogen zich zou moeten ontplooien, ben je verlamd en niet in staat de stroom toe te laten en je te bewegen. Het doel van alle padwerk is het hele systeem in beweging te brengen. Maar het vereist een heel nauwkeurig afgestemde timing om te weten wat geschikt is, anders kun je schade aanrichten. Elk niveau van de persoonlijkheid vereist een andere benadering. Ook moet er, voor je bepaalde oefeningen gaat doen, eerst een zekere flexibiliteit bestaan in lichaam, gevoel en verstand, anders doen zich vervormingen voor. De opzettelijk opgeroepen gevoelens kunnen dan bijvoorbeeld worden vervormd tot dramatisering, overdrijving of tot valse emoties. De wil van het ego kan gebruikt worden om een show op poten te zetten en de illusie in stand te houden dat de ziel in beweging is.

Wanneer het verstand zich oefent in het uitproberen van nieuwe manieren om een situatie te bekijken, met het heimelijk motief beschuldigingen, verwijten en de zichzelf rechtvaardigende

slachtofferrol niet onder ogen te hoeven zien, kan dit op dezelfde manier leiden tot een valse, opgelegde sereniteit, die heel wat negatieve gevoelens bedekt die nog niet zijn aangepakt. Je ziet dus dat het juiste tijdstip ook heel belangrijk is.

Laten we nu eens kijken naar wat ik zei over negatieve gevoelens, namelijk dat het een misvatting is als je denkt er 'vanaf' te moeten komen. Zolang je je vermogen blijft oefenen en ontwikkelen om welk gevoel dan ook te laten opkomen en te ervaren, zal zo'n gevoel, wanneer het ongewenst is, toch geen macht over je krijgen. Maar niets zal ooit definitief en voorgoed 'achter' je liggen. Er bestaat geen toekomstige toestand waarin alles bereikt is en je niet meer hoeft te bewegen of veranderen. Dit denkbeeld komt op zich voort uit angst voor beweging, verwerpen van beweging, en daarmee uit de illusie dat beweging ongewenst is. Als je in waarheid wilt zijn, is beweging gewenst, bewegingloosheid niet.

Laten we een voorbeeld nemen op het fysieke niveau. Veronderstel dat je genoeg gewerkt hebt aan je emotionele en lichaamsniveaus om al je spierblokkades op te heffen. Dit betekent niet dat je nu op kunt houden je lichaam te bewegen. Als je dat zou doen zouden zich snel opnieuw blokkades en stagnaties vormen. Want je besluit om onbeweeglijk te blijven zou gebaseerd zijn op een verkeerde opvatting over het leven; daardoor zouden zich negatieve gevoelens ontwikkelen, in dit geval angst. Als je deze angst niet te lijf gaat door hem te herkennen, te accepteren en te tarten, dan geef je toe aan het verkeerde idee, namelijk je angst; en die weerhoudt je van beweging op alle niveaus.

Een gezond mens blijft bewegen; niet meer om therapeutische redenen, maar eenvoudig uit vreugde. De beweging is dan geen opgave meer, het is een plezier. Zolang het een opgave is, is de verleiding groot om stil te blijven staan en zich gewonnen te geven aan het principe van het vacuüm. Die neiging moet overwonnen worden door je *verstand* nieuwe wegen in te laten slaan; door te besluiten op alle niveaus te bewegen, zodat je geest elk van die niveaus kan doordringen en wakker schudden met haar levende waarheid. Je geest wil licht brengen in de duisternis en beweging in de stagnatie. Als je ophoudt te bewegen begin je te sterven.

Op gevoelsniveau geldt hetzelfde. Iemand die grote vooruitgang heeft geboekt in zijn ontwikkeling kan inderdaad zijn achtergebleven

haatgevoelens hebben opgelost. Hij is misschien door de pijn die er nog zit heengegaan. Misschien heeft hij zijn resterende woede uitgewerkt. Dit betekent echter niet dat zo iemand deze gevoelens nooit meer kan en zal ervaren. Integendeel. Hoe meer achtergebleven gevoelens je hebt aangepakt en geaccepteerd zodat je er niet langer angstig voor uit de weg hoeft te gaan, des te groter je vermogen wordt om je zielenroerselen - op elk moment en in elke richting - te laten stromen. Dan kun je op elk gewenst moment bij de ervaring van willekeurig welk gevoel komen. Met behulp van je wil. Dit moet geen gespannen eigen wil zijn, maar een kalme, gezonde, innerlijke wil. Als je dit kunt, als je welbewust heftige haat- en woedegevoelens kunt oproepen, welbewust pijn en droefheid kunt laten opkomen, welbewust angst en vrees, gelijkmoedigheid en innerlijke vrede naar boven kunt halen, genot en vreugde, liefde en medeleven, dan heb je werkelijk jezelf in de hand en kun je van binnenuit geraakt worden.
Voor mensen, die de neiging hebben tot overdrijven of opzettelijk veinzen van gevoelens, zijn dit soort oefeningen niet geschikt; zij moeten eerst het masker afleggen waarmee ze de schaamte voor hun werkelijke gevoelens verbergen. Wie de neiging heeft om bepaalde hanteerbare emoties te gebruiken als bescherming tegen andere emoties, moet er voorlopig welbewust van afzien dit soort oefeningen te doen. Stel dat je angst gebruikt als defensie, als een dekmantel voor wrok, gewelddadigheid, boosaardigheid of haat. Dan moeten al die gevoelens eerst worden beleefd en uitgewerkt voordat je deze oefeningen gaat proberen.

Het is voor jullie niet zo moeilijk om te zien, dat iemand die erg gesloten en geremd is en vervreemd van zijn kern, niet in staat is enige gevoelens te laten opkomen - of slechts gedeeltelijk. Hij is op dat niveau verlamd. Terwijl iemand die al veel meer vrij is van geremdheid en verdedigingsmechanismen omdat hij de nog achtergebleven gevoelens heeft aangepakt, veel flexibeler is en gemakkelijk kan besluiten boos of verdrietig te zijn, of welke emotionele toestand dan ook, die hem op dat moment gewenst voorkomt.

Geleidelijk aan moeten jullie beginnen je in deze zin te oefenen. En ieder moet voor zichzelf beoordelen hoever hij is in dit opzicht. Dit zal geweldig nuttig blijken en je ontwikkeling bespoedigen. Verlaat je op je innerlijke leiding om te weten wanneer en hoe je precies te werk moet gaan. Inzicht in deze principes is heel belangrijk. Wanneer je in toenemende mate gevoelens kunt oproepen en toelaten, ben je niet

alleen beter in staat de laatste sporen van gevoelens die er nog zitten en die je hebt verwaarloosd, naar buiten te brengen, maar ook wanneer ze helemaal verdwenen zijn, is het toch goed je emotionele beweeglijkheid te blijven oefenen, zodat je zielssubstantie levend en stromend blijft. Ik heb er altijd op gewezen hoe belangrijk zielsbewegingen zijn. De innerlijke kosmische bewegingen die voortdurend door je heen gaan, kunnen alleen bewust gemaakt worden wanneer je emotioneel in beweging bent en je gemakkelijk over je emoties kunt beschikken. Laat je inspireren door deze oefeningen, doe ze weloverwogen. Natuurlijk moeten jullie er je gezamenlijke energie in steken. Het is veel moeilijker deze oefeningen alleen te doen, al zal ook dat je uiteindelijk lukken.

Begin met van binnen te luisteren naar wat het overheersende gevoel is op dit moment. Eerst is het misschien maar vaag en moet je het opbouwen en jezelf toestaan het volledig en intens te ervaren en te uiten. Daarna kun je je met andere gevoelens bezig gaan houden, als deze naar boven willen komen. Bij andere gelegenheden kan je helper ervoor kiezen je op bepaalde gevoelens gericht te houden, of misschien word je zelf geïnspireerd om deze of gene richting op te gaan. Werk altijd via meditatie en vraag daarbij om leiding en inspiratie.

Deze oefening om jezelf beweeglijk en flexibel te maken is heel belangrijk om tenslotte afgestemd te kunnen raken op je goddelijke kern. Zoals ik al zei, zullen er ook mentale oefeningen gegeven worden. Hier is vast een specifieke oefening: Neem een situatie waar je nu in verkeert en die je hindert, die je leven verstoort. Kijk naar de constructie die je mentaal gebouwd hebt; hoe je vanuit jouw conclusie mentaal een bepaalde vorm gebouwd hebt waarmee je diezelfde conclusie steeds vaster verankert, om jezelf te overtuigen en af te rekenen met storende twijfels aan jezelf. Ga met behulp van je wil en beslissingsvermogen actief op zoek naar mogelijke alternatieven. Overweeg of er nog meer mogelijk is dan wat je tot nu toe gekozen hebt. Speel met deze verschillende mogelijkheden. Nogmaals, laat je geest je verstand inspireren en in nieuwe kanalen leiden, kanalen waarin je niet onderuit hoeft te gaan (zoals je denkt dat zou gebeuren als je je vaste standpunt zou loslaten) en ook niet hoeft te blijven vasthouden aan je huidige interpretaties. Want die zijn juist in belangrijke mate verantwoordelijk voor de verwarring waar je onder lijdt. Probeer dit te gaan inzien.

Vaak moet je eerst boven water brengen wat je nou eigenlijk echt gelooft. Als dit eenmaal gebeurd is, moet je die overtuigingen wat versoepelen, andere in overweging nemen en je blikveld verruimen, juist met betrekking tot dat onderwerp dat je zo hardnekkig beveiligt met behulp van een bepaalde manier van denken. Je wenst te geloven dat je oordelen, gedachten en meningen een gevolg zijn van een specifieke storende situatie. Ik zeg dat het net andersom is. De storende situatie is juist een gevolg van je neiging om - vanuit dieper gelegen motieven - dergelijke gedachten en oordelen te blijven koesteren. Misschien kun je deze motieven met minder tegenzin onder ogen zien wanneer je jezelf mentaal flexibeler maakt en daardoor bereid om alternatieve interpretaties als mogelijkheid te onderzoeken. Als deze neiging - om onder bepaalde omstandigheden een bolwerk van meningen en oordelen te vormen - bestaat, is die altijd latent aanwezig, wachtend op een volgende gelegenheid. Met andere woorden, psychologische afwijkingen zijn verbonden met een star, onbuigzaam denken, met rigiditeit op verstandelijk niveau. En die moet met duidelijke, gerichte oefeningen worden aangepakt. Hoe meer je hiertoe bereid bent en steeds weer vraagt om innerlijke leiding en inspiratie, zodat je denken over de grenzen van zijn eigen constructies heen kan stappen, hoe flexibeler je zult worden.

Met de jaren zul je dit steeds beter leren. Stem je hele wezen - fysiek, emotioneel en mentaal - af op je goddelijke kern, door te werken aan je vermogen om beweeglijk en flexibel te zijn op alle niveaus. Dat moet de leidraad zijn bij het werk waaraan je dit seizoen begint.

Voordat ik de lezing besluit wil ik jullie nog een oefening geven, een meditatie over de drie hoedanigheden: trots, eigenzinnigheid en angst. Bekijk diezelfde hinderlijke situatie nog eens vanuit het oogpunt van trots. In welk opzicht speelt je trots erin mee? Stel je vervolgens dezelfde situatie voor, als je die trots opgaf. Hoe zou je je dan voelen? Als het enige alternatief je een vernedering lijkt, ga dan op zoek naar andere mogelijkheden. Vraag om innerlijke leiding en ervaar jezelf zonder trots, maar ook waardig en zonder vernedering. Je moet echt een innerlijke wilsstap zetten om jezelf te kunnen zien op een nieuwe manier, die zowel waardigheid als nederigheid in zich verenigt en die zowel trots als vernederende onderworpenheid uitsluit. Als je openstaat voor deze mogelijkheid, zelfs al kun je het nog niet echt ervaren, zal het Goddelijk Leven het van binnenuit tot stand brengen. Maar je moet jezelf er wel ontvankelijk voor maken.

Doe vervolgens hetzelfde met eigenzinnigheid. Stel je jezelf voor in een nieuwe toestand, waarbij je niet eigenzinnig reageert, maar ook niet slap bent of je laat uitbuiten; een toestand waarbij je je laat gelden maar ook kunt loslaten en toegeven. Het juiste evenwicht komt voor elke speciale situatie op een speciale manier vanuit je centrum. Maar je moet mentaal open en flexibel genoeg zijn om nieuwe mogelijkheden toe te laten en de spirituele vermogens in jezelf te cultiveren, zodat je jezelf aan de innerlijke leiding toevertrouwt.

Heb de moed om door de angst heen te gaan die als eerste opkomt wanneer je overweegt je trots en eigenzinnigheid op te geven. Dan stoot je uiteindelijk vooral op angst. Die angst kan onmogelijk verdwijnen als je je trots en eigenzinnigheid nog niet hebt afgelegd. Want hij komt uit beide voort, zoals je in theorie wel weet.[1] Zie de angst ook als een gebrek aan vertrouwen in het universum. Blijkbaar geloof je dat alleen je eigen wil en je trots je tegen gevaar kunnen beschermen. Dit impliceert dat het universum onbetrouwbaar is en dat deze povere bescherming - je trots en je eigenzinnigheid - je enige beveiliging vormt. Zet dit vooroordeel eens op de helling en probeer eens hoe andere mogelijkheden in dit opzicht voelen. Stel je open voor de goddelijke werkelijkheid, zodat die door je heen kan stromen - nu of in de toekomst, maar eens zal het gebeuren. Dan raak je doordrongen van een bewustzijnstoestand waarin geen eigenzinnigheid trots en angst bestaan, zodat je de conflicten buiten en binnenin je achter je kunt laten.

Oefen je in vertrouwen, door jezelf steeds weer te openen voor de mogelijkheid dat het universum je alles zal verschaffen wat je nodig hebt. Experimenteer eens met de gedachte: “Hoe zou het zijn als ik het universum zou vertrouwen, als ik in deze speciale situatie de angst opgaf die een gevolg is van mijn wantrouwen (en daarmee van mijn trots en eigenzinnigheid)?” Geef je ware kern de ruimte, zodat je een vermoeden krijgt van de toestand waarin je zonder eigenzinnigheid, trots en angst kunt reageren.

Dit zijn een paar inleidende oefeningen, die je voor je verdere ontwikkeling kunt gebruiken.

Liefde en zegeningen gaan naar jullie uit. Ze bevatten een enorme

[1] Zie lezing 30 ‘Trots, eigenzinnigheid en angst’ (Noot vertaler)

kracht, die je kunt aanwenden. Laat ze je innerlijk wezen openen, zodat ze vervolgens in je uiterlijk wezen kunnen binnenstromen. Het universum is goed en mooi en er is niets om bang voor te zijn, noch in jezelf, noch buiten je, hoe anders dat ook mag schijnen vanwege je huidige vervormingen. Laat liefde binnen, zodat er liefde naar buiten kan komen.

Wees gezegend, wees in vrede."

Deze lezing werd gegeven via Eva Pierrakos in 1972.
Oorspronkelijk uitgegeven door Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.)
onder de titel: 'Interpenetration of the Divine Light Spark into the Outer Regions'.
Vertaling door Martien Janssen en Lidewij Frijlink in 1981;
herzien in 1994 door Anke van der Meer.
© Stichting Gemeenschap het Pad. *Uitgave 2009*

203/16