Heling van de innerlijke splitsing

2 februari 1968
lezing 160

"Gegroet, al mijn vrienden hier. Zegen voor ieder van jullie. Mogen deze woorden geen holle frase zijn. Mogen jullie in staat zijn hun diepere betekenis te doorvoelen, om zo gesterkt en verlicht te worden door de werkelijkheid van deze kracht die in jullie stroomt. Want als je er onverschillig voor bent, kun je die niet voelen en kan deze niet tot je doordringen.

Hetzelfde principe bestaat in het menselijk leven. Als je alleen weet hebt van en gevoelig bent voor de uiterlijke levensmanifestaties, kun je je niet thuis voelen in jezelf en daarom ook niet in het leven. Zo'n vervreemding is een rechtstreeks gevolg van het feit dat je je niet bewust bent van de innerlijke werkelijkheid van het menselijk leven. Een welbewuste afstemming op diepere, meer gevoelige lagen van ervaring is vereist om dit bewustzijn te cultiveren en te laten groeien. Er moeten welbewust, maar toch ontspannen, pogingen worden gedaan om de onderliggende oorzaken van de uiterlijke gevolgen in je leven te gaan voelen. Alle verdriet en ongeluk, alle leegheid en onvervuldheid, alle frustraties en lijden worden - zoals jullie weten en zoals ik zo dikwijls zeg - veroorzaakt doordat je geen verbinding hebt met de oorzaken binnen in jezelf.

Deze lezing sluit direct aan op de vorige[1] en zal ook het best begrepen worden als je ze achter elkaar leest. Iets ervan moet natuurlijk herhaald worden om de draad niet kwijt te raken. Zoals ik in de laatste lezing gezegd heb, en ook al eerder, breng je zelf voort wat je ervaart.

[1] Lezing 159 'De manifestatie van het leven is een uitdrukking van een dualistische illusie' (Noot vertaler)

Ongelukkig zijn betekent in feite dat je zelf door fouten, misvattingen, destructieve gevoelens en gedragspatronen deze onplezierige ervaringen hebt geschapen. Wat erger is, is dat je dit niet weet zodat je op het ene niveau iets wilt en je dat op een ander niveau ontzegt. Niet weten dat je je ontzegt wat je bewust wenst, is de ergste pijn die er is. Het is zo pijnlijk omdat je dan in twee tegengestelde richtingen trekt. Steeds wanneer je dichter bij de vervulling van je bewuste wens komt, deins je er onbewust uit angst voor terug. De frustratie die daarvan het gevolg is, brengt je in verwarring, maakt je angstig en zorgt ervoor dat je met je leven geen raad weet. Je voelt je genoodzaakt je meest destructieve verdedigingsmechanismen in te zetten, waardoor je onbewuste ontkenning, je destructiviteit en je bewuste frustratie weer toenemen. Deze zielsbewegingen die in tegengestelde richtingen trekken, geven je het gevoel dat je letterlijk in tweeën gescheurd wordt. Door de pijn van het niet begrijpen wat er gebeurt, neemt de innerlijke spanning toe. Hoe hopelozer het allemaal lijkt, hoe harder je bewuste zelf zich inspant om er greep op te krijgen. Zo'n gespannen beweging, ook al gaat die in de richting van het verlangde doel, streeft dat doel voorbij, omdat ze voortkomt uit hopeloosheid, twijfel en een gedrevenheid die de soepele bewegingen van de universele stroom tegenwerkt.

Deze verdeeldheid is de werkelijke pijn. Wie zich bewust is van deze verdeeldheid en deze bewust ervaart, is echt gezegend, want op dat moment verdwijnt een groot deel van de spanning. Hier wil ik vanavond wat dieper op ingaan, omdat het zo enorm belangrijk is. Het is voor een mens absoluut onmogelijk zich thuis te voelen in zichzelf en zich thuis te voelen in zijn leven, als hij geen oog heeft voor die innerlijke laag in zichzelf waarop hij 'nee' zegt tegen datgene waar hij aan de oppervlakte het meest krachtig 'ja' tegen zegt.

Het is niet gemakkelijk dit te vatten. *Je kunt beginnen met eerst over dit principe na te denken en in je geest ruimte te maken voor de werkelijkheid ervan.* Dit doe je door je wil te versterken om erachter te komen wat het in jou is dat je in de tegengestelde richting trekt van dat waar je je uiterlijk en op bewust niveau juist naar toe beweegt. Die wil moet voortdurend versterkt en bemoedigd worden. Toch wordt dit steeds weer vergeten, zelfs door mijn vrienden die al heel lang en met veel succes op dit pad bezig zijn. Als ze zich ongelukkig voelen, geven zij - op zijn minst emotioneel - automatisch de schuld aan iets of iemand anders. Wanneer je dit doet, maak je de schade nog erger. Dan wordt het steeds moeilijker je los te maken uit dit innerlijke gedragspatroon, dat

andere destructieve houdingen in zijn kielzog mee trekt: koppigheid, blinde weerstand, het verlangen diegenen die men voor het ongeluk verantwoordelijk stelt te straffen. Het kan ook een vorm van opzettelijke zelfdestructie met zich mee brengen, als een manier om die verantwoordelijken te straffen. Dit is een veel voorkomend patroon dat tot op zekere hoogte in iedereen aanwezig is. Het is het meest giftig en het meest dodelijk als het nog onbewust is en gerationaliseerd wordt.

Daarom zeg ik jullie allemaal, vrienden, die werken op dit pad: ga steeds wanneer je je ongelukkig voelt allereerst op zoek naar dat deel in je dat 'nee' zegt, om wat voor reden dan ook. Zoek dan naar dat deel dat anderen de schuld geeft, al is het maar heel subtiel, heel indirect of in het geheim. Kijk naar je emoties en vind de plek waar je argumenten zoekt om de schuld te leggen bij iemand anders of bij een situatie, of misschien bij het leven als geheel. Zie dan waar precies je de zaak omdraait. Want hoe verkeerd anderen ook mogen zijn, zij kunnen nooit verantwoordelijk zijn voor jouw lijden, hoezeer dat ook het geval lijkt te zijn.

Misschien geef je niet de schuld aan anderen maar geef je jezelf overmatig de schuld, op een heel destructieve manier die op niets uitloopt. Of je nu anderen of jezelf beschuldigt, dat komt op precies hetzelfde neer. Want dit soort zelfbeschuldiging is alleen maar een vermomming voor gewelddadige haat en beschuldiging van anderen. Een dergelijke houding, waarbij je jezelf op je kop slaat, bevat een zelfde soort wraakzuchtige trek, alleen misschien wat meer indirect.

Als je in verbinding wilt komen met de oorzaken van je lijden en deze oorzaken werkelijk wilt wegnemen, moet je dit proces volgen. Je moet echt willen zien waar je 'nee' zegt tegen wat je het liefste wilt, ook al lijkt dit in het begin onmogelijk. Onderzoek je emoties eens buitengewoon zorgvuldig en kijk ernaar als ze in de dagelijkse praktijk voorkomen. Op de een of andere manier handel je dan heel erg in tegenspraak met datgene wat je denkt zo ontzettend graag te willen.

Als je deze fundamentele knoop in je zielssubstantie vindt, zul je je bewust worden van bepaalde emotionele spanningen, die je beletten het vrije stromen van de levenskracht te voelen. Dit vrijuit stromende gevoel kan alleen invloed op je hebben als je in harmonie bent met de wetten van het leven. Als je de waarheid van je 'nee' ontkent en dan anderen de schuld geeft en dan deze beschuldiging ook weer ontkent, schend je de

wetten van het leven. Want de levenswetten zijn niet alleen waar, maar *ze houden ook in dat je de oorzaken moet zoeken waar ze werkelijk zijn, in jezelf*. Ze buiten je plaatsen is een totale vertekening van de werkelijkheid. Dan heb je voortdurend met halve waarheden te maken, en het is veel verwarrender en moeilijker je los te maken van halve waarheden dan van onwaarheden. Daardoor ontstaan allerlei negatieve emoties, spanningen en vervormde ideeën.

De volgende stap is de onthechte observatie van de bewegingen van je ziel, de atmosfeer waar je innerlijk in leeft en die onvermijdelijk van je uitstraalt en alles om je heen beïnvloedt. Als je heel rustig wordt en in jezelf luistert, voel je dat en dan weet je wat het is dat jou beweegt en motiveert, heel subtiel misschien. Het is altijd een complex geheel van tegenstrijdige gevoelens en opvattingen, die op elkaar inwerken en kettingreacties veroorzaken, die elkaar overlappen en allemaal op een of andere geheimzinnige manier met elkaar verbonden zijn.

Als iemand in harmonie met het leven is, omdat hij in verbinding is met zijn eigen oorzaken en gevolgen, kan zijn positie tegenover de levenskrachten vergeleken worden met die van een zwemmer. De zwemmer drijft op het water, het water draagt hem. En toch beweegt hij, hij is niet passief. Als hij volkomen passief was, zou hij op den duur niet door het water gedragen kunnen worden. Maar als hij te actief is, zich te gespannen en angstig beweegt, dan heeft hij geen plezier in het zwemmen en is het ook niet veilig. Dan zal het water hem beheersen in plaats van ondersteunen. Hij moet zich ritmisch, ontspannen en met vertrouwen bewegen, vertrouwend dat de kracht van het water hem draagt en vertrouwend op zijn eigen bekwaamheid om zich soepel en doelgericht te bewegen. Hoe ritmischer, ontspannender en harmonieuzer zijn bewegingen zijn, hoe minder inspanning ze hem zullen kosten. Dan wordt de beweging moeiteloos en houdt zichzelf gaande en er ontstaat een veilige en plezierige relatie tussen het water en het lichaam. Er is een prachtig evenwicht tussen de actieve en de passieve krachten van de zwemmende persoon, dat de harmonieuze relatie tussen hem en het water bepaalt: het evenwicht tussen het lichaam van de mens en de substantie van het water. Dit betekent dat, hoewel het waar is dat het water het lichaam draagt, de persoon zijn eigen verantwoordelijkheid en zijn aandeel in de activiteit van het zwemmen of zelfs van het drijven niet ontkent.

Dit is een zeer geschikte vergelijking voor de positie van de mens in het

universum en zijn relatie met de universele krachten. Zijn ego moet op een gezonde en ontspannen manier actief zijn. Hij hoeft het aandeel van zijn ego in de praktijk van het leven niet te ontkennen of er afstand van te doen. En toch legt hij zijn volle vertrouwen en gewicht op de andere krachten waar hij op drijft.

Deze drijvende beweging, de gewaarwording dat je door het leven gedragen wordt, is een bijproduct van het pad waarop jullie zijn. Hoe meer je je innerlijke problemen en de echte oorzaken van je lijden onder ogen ziet, hoe meer je dit gevoel zult ontwikkelen en hoe eerder de relatie tussen je ego en de universele krachten automatisch tot stand zal komen. Dit gebeurt op een manier die tegelijk ontspannen en krachtig is; je voelt dat je drijft en gedragen wordt en dat je toch actief deelneemt en zelf keuzes maakt.

Dit is een prachtige wijze van zijn. Het is dé wijze van zijn. Niets kan dit vervangen, geen enkele surrogaat oplossing waar je naar zoekt en waar je op hoopt kan ooit het echte gevoel evenaren van jezelf zijn, het besef van je eigen mogelijkheden en je eigen kracht, wanneer je je verbindt met datgene in je wat je nare ervaringen veroorzaakt. Dan en alleen dan kun je de problemen oplossen die deze ervaringen veroorzaken.

Het is niet gemakkelijk deze stap te nemen. Iedereen die zich op dit pad begeeft, heeft weerstand tegen het vinden van de innerlijke oorzaken. Als alles goed gaat, neemt deze houding af naarmate iemand verder komt. Maar wie nog aan het begin staat, klampt zich vast aan de onbewuste hoop dat hij de oorzaken van zijn lijden buiten zichzelf kan vinden. Hij beseft niet dat hij hier niets mee wint, zelfs als het mogelijk zou zijn. Want hij zou dan toch niet in staat zijn om zijn lot te veranderen, omdat hij anderen niet kan veranderen. Maar in zijn blinde angst voor onvolmaaktheid en de daarmee gepaard gaande trots, negeert hij dit feit. Zo zet de strijd zich steeds maar voort om de fout buiten jezelf te kunnen leggen. De grootste stap die een mens kan zetten is tegen zichzelf zeggen: “Ik wil met heel mijn hart en met al mijn krachten de oorzaak in mezelf te weten komen”. Hoe meer deze gedachte gecultiveerd wordt, hoe meer er van binnen iets gebeurt. Daarin ligt alle hoop en bevrijding die een mens zoekt. Deze stap moet op een bepaald punt gezet worden.

Ik wil nu tot de volgende stap komen, vrienden. Op het eerste gezicht lijkt die nog moeilijker dan de vorige stap, maar in werkelijkheid is dat

niet zo. Deze moeilijkheden zijn allemaal denkbeeldig. Onbewust is de mens er bang voor om de oorzaken van zijn ongeluk in zichzelf te vinden; die angst is een illusie. Iedereen die deze stap heeft gezet, zal bevestigen dat dit opluchting, veiligheid en vertrouwen in het leven geeft. Alleen trots weerhoudt je ervan volledig de oorzaken in jezelf te willen vinden. En zo is het ook met de volgende stap die zo moeilijk lijkt. Steeds wanneer je stuit op deze fundamentele oorzaken die maken dat je 'nee' zegt tegen wat je het liefste wilt, zijn er altijd angst, trots en eigenzinnigheid mee gemoeid. Jaren geleden heb ik erover gesproken dat dit de drie fundamentele fouten en kwaden van de mensheid zijn.[1] Angst is een fout omdat hij wantrouwen inhoudt; angst komt voort uit haat. Angst hangt samen met de mate dat iemand ontevreden is over zijn eigen karakter; anders zou die angst er niet zijn. Zoals ik geschetst heb in de laatste lezing, leiden angsten die voortkomen uit afkeer van jezelf tot angst voor het leven en voor de levensprocessen: angst voor het leven, angst voor de dood, angst om te genieten, angst om los te laten, angst voor jezelf, angst voor verandering, angst voor het onbekende, angst om onvolmaakt te zijn, angst voor wat dan ook. Het zijn allemaal illusies. *Je kunt een angst niet overwinnen tenzij je er doorheen gaat*. Dit is de tweede, schijnbaar zo moeilijke stap. Als iemand ervoor terugschrikt de oorzaken van zijn lijden in zichzelf te vinden, schrikt hij nog meer terug voor deze stap. Al zijn energie is gericht op het omzeilen van wat hij vreest. En dat zal altijd een weg van dwalen en teleurstelling blijken.

De mens wordt krampachtig tegenover dat wat hij vreest. Hoe krampachtiger hij wordt, hoe meer hij vervreemdt van het centrum van zijn wezen, waaruit al het goede moet voortkomen. Hij raakt meer en meer verkrampt en komt in een toestand waarin het onmogelijk is je te laten drijven. Stel je een zwemmer voor in een dergelijke fysieke toestand van krampachtigheid en verkramping. Hij moet wel zinken, en zo gaat het ook met de mens in het leven.

Die verkrampingen scheppen allerlei knopen in de persoonlijkheid: fysiek, mentaal en emotioneel. Deze knopen verbreken de verbinding met je zielesubstantie waaruit en waardoorheen alle oplossingen, alle wijsheid en welzijn ontspringen. *Hoe kan een illusie als zodanig aan het licht komen als je er nooit doorheen gaat?* Nooit door 'horen zeggen', hoezeer je degenen die het je vertellen ook vertrouwt. Je kunt de waarheid alleen vinden als je erin gaat. Anders is het onmogelijk om door te dringen in de angst voor wat je het liefste wilt: leven, genieten,

[1] Zie lezing 30 'Eigenzinnigheid, trots en angst' (Noot vertaler)

vervulling, verwerkelijking van mogelijkheden, succes in ieder opzicht, zinvol leven, gezondheid, liefde, vriendschap, verbondenheid met de werkelijke levensprocessen. Dit alles kan niet komen wanneer je in angst leeft. Maar hoe denk je van je angst af te komen? Verwacht je nog steeds dat een almachtige, weldoende autoriteit hem van buitenaf van je zal wegnemen? Zou dit ooit werkelijk iets kunnen oplossen en jou voor goed geruststellen? Geloof dat maar niet. *De enige echte geruststelling is het kennen van je vermogen om je angst intelligent en realistisch tegemoet te treden en ermee om te gaan.* Dit kun je alleen maar door er volledig in te gaan, niet door hem te ontlopen. *De moed om te accepteren wat onvermijdelijk is, versterkt je vermogen werkelijk zinvolle wegen te vinden om onnodig gevreesde gebeurtenissen niet te vermijden.*

Maak nog eens een lijst van alles waar je bang voor bent. Dat heb ik jaren geleden al gezegd, maar nu weten jullie veel meer van je diepste zelf, zodat zo'n lijst veel grondiger wordt. Kijk naar je angsten. In welke mate worden ze veroorzaakt door trots? In welke mate zijn ze het gevolg van een starre eigenzinnigheid, niet bereid om te buigen, te veranderen, mee te stromen met het altijd veranderende leven? Angsten moeten onder ogen worden gezien en daarvoor moet je eerst vast stellen dat ze er zijn. Je moet ze werkelijk onder ogen zien, heel nauwkeurig en specifiek, er niet alleen maar oppervlakkig en globaal naar kijken. Dat werkt nooit. Het is essentieel dat je je angst precies benoemt en doordenkt.

Dat maakt de volgende stap mogelijk. Kijk je angst recht in het gezicht. Heb de integriteit en de moed om, als het nodig is, er doorheen te gaan. Het respect en de liefde voor jezelf die uit zo'n houding voortkomen zijn belangrijker dan wat dan ook. Daar hangt alles vanaf. Dan raak je in staat om dat wat niet echt nodig is op te lossen. Er overkomen je nog wel ongewenste gebeurtenissen, omdat je die lang geleden in beweging hebt gezet. Die oorzaken kun je niet wegwerken, dus de gevolgen ervan moet je dragen. Al doende kun je vermijden dat je nieuwe ongewenste gevolgen in werking stelt. Dergelijke kracht en vaardigheid groeien uit een direct, recht onder ogen zien van iedere situatie, in plaats van die te behandelen alsof het een spook of een geest is die je niet kunt grijpen of aanraken en die je daarom, juist daarom, buitengewoon vreest. Op die manier kweek je meer verschrikking.

De heling van die enorm pijnlijke verdeeldheid in je, tussen willen wat je vreest en vrezen wat je wilt, kan alleen tot stand komen als je zoekt naar de precieze oorzaak van deze splitsing tussen je verlangen en je

motieven. Als je je angsten vierkant onder ogen ziet, moet je ook je trots onder ogen zien die je zo perfectionistisch maakt dat je bang bent van het voetstuk af te vallen, waar je jezelf op hebt gezet. Veel van je angsten zullen oplossen als je bereid bent je trots op te geven. Dan zie je hoe oneerlijk het is dat je het leven of andere mensen de schuld geeft van wat werkelijk in jezelf is, hoe onvolmaakt en fout anderen ook zijn. Als je de oorzaak van je lijden in jezelf ontkent en buiten jezelf plaatst, ben je altijd oneerlijk, ben je nooit in waarheid. Het is altijd trots die het onder ogen zien van je angst onmogelijk maakt.

Als je die oude gewoonte om anderen de schuld te geven en te omzeilen waar je bang voor bent, kunt ombuigen, dan zal er - beetje bij beetje en in het begin met terugvallen - iets heel bijzonders gaan gebeuren. Je zielesubstantie begint te veranderen. Je ervaart dan eerst het volgende: je wordt je helder bewust van het klimaat waarin je binnenin je persoonlijkheid leeft en dat verliest dan automatisch een bepaalde bindende kracht. Alleen al door te zien dat het je in zijn greep heeft, word je er al losser van. Als dit een poosje zo doorgaat, begin je een andere werkelijkheid te ervaren onder het niveau waarop jullie allen gekweld, angstig, gevoelloos, hopeloos en in pijn verwikkeld zijn. Een groot deel van de mensheid gaat ervan uit dat dit niveau van reageren, waarop je heen en weer gaat tussen verwrongen angst, kwelling en hopeloosheid enerzijds, en gevoelloosheid en levenloosheid anderzijds, de natuurlijke staat van zijn en van functioneren is. Over het algemeen heeft de mens zelfs geen idee dat er iets anders, een andere innerlijke toestand is, omdat hij zich zelfs niet werkelijk bewust is van het feit dat hij in deze toestand verkeert. Daarom kom je, als je jezelf in deze toestand ziet, veel dichter bij de gewaarwording van een andere toestand, die als het ware ‘achter’ deze ligt.

In het begin treedt die toestand alleen af en toe op, later gebeurt dat veel vaker. Onder het gekwelde niveau ontwikkelt zich een nieuwe zijnswijze. Je zult beide gelijktijdig ervaren. Ik durf wel te zeggen dat enkele van mijn vrienden op dit pad deze nieuwe werkelijkheid al ervaren hebben. Zij zullen mijn woorden graag bevestigen. Het is een gevoel van immense veiligheid en welzijn, van vrede en vibrerend leven, een stromend gevoel van volledig vertrouwen. Het is dat gevoel van gedragen worden, terwijl je diep van binnen weet dat de innerlijke kracht bestaat om het leven op de best mogelijke wijze te besturen.

Zoals ik zei, komt deze ervaring aanvankelijk gelijktijdig met je

gebruikelijke angstige, hopeloze, ongelukkige toestand. Het is een geleidelijke overgang waarbij het oude en het nieuwe samen worden ervaren, naast elkaar of het een boven op het ander. Het nieuwe is dan alleen nog maar een vaag gevoel diep in jezelf. Maar geleidelijk gaat het meer overheersen, tot het de plaats van het oude heeft overgenomen. Die oude toestand ervaar je dan net zo zelden als vroeger de ware innerlijke werkelijkheid van het leven. Tegelijkertijd op twee niveaus van je wezen functioneren, is op zichzelf een goede ervaring, want het werpt het volle licht op je splitsing.

Deze gelijktijdigheid van twee niveaus is een heel heldere ervaring op het pad. Je kunt het verwachten, het hoeft niet als een verrassing te komen. Je kunt het als een groet beschouwen, een bevestiging dat je inderdaad op de goede weg bent. Als deze twee tegenstrijdige toestanden tegelijkertijd ervaren worden - opgerakelde angst, woede, depressie én een diep gevoel van vrede en welzijn - heeft die eerste toestand geen macht meer. Je ziet het voor wat het is. Dit blijft echter niet zo. Het zal afwisselen en op en neer gaan, je zult verliezen wat je gevonden had en je af en toe afvragen of het wel echt was. Als je het dan weer terug hebt, weet je dat niets echter kan zijn. Je moet je telkens opnieuw een weg vechten door perioden waarin je wordt teruggeworpen in je oude toestand en die nieuwe kwijt bent. Elk gevecht is een mijlpaal, die het bereiken van de werkelijke staat van leven veiliger en blijvender maakt. Steeds minder vaak zul je die toestand verliezen, totdat je totale zelfverwerkelijking bereikt. Dan wordt het je normale toestand.

Wat ik hier wil benadrukken - en dat is misschien eerst wat verwarrend omdat woorden zo beperkt zijn - is: in deze toestand verdwijnt alle intensiteit. Deze uitspraak is echter alleen verwarrend als je intensiteit associeert met diepte, met betrokkenheid, met vreugde en extase. Ik heb deze factor eerder in een andere context genoemd. Het is heel belangrijk dit principe te begrijpen. De mens is gewoonlijk niet alleen gespannen, maar hij is gespannen vanwege een intensiteit die direct verband houdt met de staat van dualiteit: het geloof dat iets óf heel goed is óf heel slecht. Deze dualiteit maakt een pijnlijke krampachtigheid onvermijdelijk. Alles wat je niet wilt, druk je intens weg en naar alles wat je verlangt, grijp je intens. Je grijpt naar het goede omdat je bang bent voor het kwade en je bent ook bang dat je het goede niet zult bereiken. Alles wat je intens vermijdt, moet je wel vrezen.

De vredige, veilige toestand waar ik het over had - de enige toestand

waarin totaal genieten bestaat - is geheel vrij van deze verkrampte intensiteit van grijpen dan wel vermijden. Je grijpt naar iets omdat je bang bent dat je het niet krijgt en je vermijdt iets omdat je bang bent dat je het wel krijgt. Als zielsbeweging zijn beiden in feite precies hetzelfde. Hoe is in zo'n conditie diep genieten mogelijk? Daarom is het zo dwaas te geloven dat genieten alleen in een intense toestand mogelijk is. Bij dualiteit is het goede illusie, het geeft nooit vervulling. De verzoening van alle dualiteit is het hoogste genot, dat vrij is van angst, dat voortkomt uit die drijvende toestand waar ik het eerder vanavond over had. In deze toestand is alles welkom en is alles goed, ook al heb je je voorkeuren. Deze woorden doen je misschien aan onverschilligheid of onthechting denken of aan oppervlakkigheid van ervaren, maar dat zijn vervormingen van de toestand die ik beschrijf. Dit misverstand treedt dikwijls op in verband met spirituele filosofieën, speciaal de oosterse. Het is niet waar dat je in de staat van zelfverwerkelijking zo onthecht bent dat je nergens meer om geeft en onverschillig bent voor genot. Maar het genot als tegenovergestelde van de pijn waaraan je gewend bent, moet minder intens worden, zoals de pijn minder intens wordt als je leert om door je angst heen te gaan. Dit 'er doorheen gaan' heelt de splitsing van de dualiteit. Het vermindert de intensiteit van zowel genot als pijn. Het stelt de ziel in staat overal doorheen te gaan en in de stromende toestand te blijven waarin je het leven ervaart zoals het werkelijk is. Het brengt een verschuiving teweeg en brengt de ziel op een nieuw niveau van ervaring: de heling van de splitsing, waar alles één is.

Iedereen die zo'n pad gaat, merkt te zijner tijd dat de pijn die niet langer bevochten, bestreden, vermeden en gevreesd wordt, steeds minder intens wordt totdat er tenslotte helemaal geen pijn meer is. Op dezelfde manier worden je oude, onvolwassen genoegens minder aantrekkelijk en bieden ze je geen voldoening meer. Nieuwe, diepere vreugden rijzen op die niet een tegenstelling van iets anders zijn. Ze zijn uit zichzelf en in zichzelf een werkelijkheid, zonder tegenstellingen, oneindig en onuitsprekelijk.

De gedachte dat pijn en genot meer 'gelijksoortig' worden, klinkt misschien onmogelijk, zelfs onzinnig. Ik geef toe dat het moeilijk is uit te leggen of te beschrijven aan iemand die niet door bepaalde ervaringen op zo'n pad is gegaan. Maar iedereen die dichtbij zo'n ervaring geweest is, zal *voelen* wat ik bedoel. Hij begrijpt dan de ellende in zijn zielskrachten als hij aan de ene kant grijpt en aan de andere kant afhoudt. In een moedige houding door iets heen gaan dat je zelf hebt voortgebracht en dat onvermijdelijk is, moet niet verward worden met

masochisme, opzettelijke zelfdestructie of hopeloze berusting. Het vereist eerlijkheid om zonder te overdrijven onder ogen te zien wat in je is. Het verzacht de scherpe kanten van je emoties en maakt ze draaglijk. Het is het begin van heelwording. Met deze houding verliest ieder pijnlijk gevoel zijn verschrikking omdat het niet meer je definitieve lot lijkt. Je *weet* dat het tijdelijk is en zo ervaar je het.

Deze ervaring waarin pijn overgaat in genot en beiden dus één worden, hoeft niet te wachten op een ver verwijderde toekomst of op een mystieke staat waarin je een stuk verder bent in je ontwikkeling. Iedereen op dit pad kan dit ervaren op ieder moment waarop hij werkelijk naar zichzelf durft te kijken. Verscheidene van jullie hebben bijvoorbeeld ervaren hoe angst zich kan oplossen als je hem volledig onder ogen ziet en begrijpt, als je hem rechtstreeks uit en herleidt tot zijn samenstellende delen van andere emoties die je ontkend had - misschien woede, pijn of verdriet. Als je deze emoties volledig ervaart in lichaam en ziel en eerlijk tot uiting brengt zonder je af te reageren op een zondebok, veranderen die kwellende gevoelens in warmte en genot. Gevoelens van levendige vrede gaan met deze ervaring samen. Je lichaam en je ziel gaan stromen van genot wanneer je niet meer weg-loopt voor emoties waar je bang voor bent. Dit gebeurt onveranderlijk en onontkoombaar wanneer je diep in jezelf bent, waar geen dualiteit bestaat, waar alles één is, waar je eigen oorzaken en je eigen verlossing gevonden moeten worden. Dan doet het er niet toe om welke ervaring het gaat, het wordt een ervaring waar je van geniet. Dat genieten is van geheel andere aard dan het genoegen dat in de dualistische toestand in tegenstelling staat tot pijn. Op het niveau van dualiteit wordt genot gevreesd als vernietiging, terwijl je tegelijkertijd bang bent het te verliezen en in het tegendeel terecht te komen. De volkomenheid, de heelheid van het verenigend genieten kan ook intens zijn, maar op een heel andere manier dan de gewone intensiteit. Het kent geen vrees en geen kramp. Het omvat de gehele persoonlijkheid.

Om op dit niveau te komen, vrienden, moet je deze stappen zetten met je eigen helpers. Neem je ook in de aanpak van jezelf, in je meditatie, telkens opnieuw voor: “Ik wil de oorzaak van het kwaad in mijn leven, dat wat mijn lijden veroorzaakt, onder ogen zien. Ik wil echt moedig en eerlijk alle waarheid zien, in mij en om mij heen.” Hoe meer je dit doet, hoe meer zal dit pad je tot hulp zijn, dankzij de zichzelf bestendigende krachten die je op deze wijze activeert. Iedere volgende stap wordt gemakkelijker.

Welnu, vrienden, zijn er nog vragen over dit onderwerp?"

VRAAG: Zou je kunnen zeggen dat pijn en genot samenvallen wanneer je pijn als gevoel echt ervaart. Dus dat de gemeenschappelijke noemer is dat het zelf ze allebei als gevoelens ervaart. Wanneer zelfs het gevoel van pijn tot genot wordt omdát je het echt ervaart?

"Je hebt helemaal gelijk. Ik zou het zo willen zeggen: op het moment waarop de persoonlijkheid ophoudt tegen een gevoel te vechten, houdt de pijn op en wordt genot. Daarom ervaart iemand die kan zeggen: "Ik ben ontzettend boos!" deze woede op een totaal andere manier dan wanneer hij tegen die woede vecht en er in het wilde weg uiting aan geeft. Zo iemand accepteert en ziet onder ogen wat is en stopt met ertegen te vechten. Er is geen ontkennen en geen poging om te negeren. Datzelfde gaat op voor iedere emotie. Op het moment waarop je emoties volledig erkent, begin je ze te zien voor wat ze zijn. Dan lossen ze op, want het zijn altijd illusies. Dan herleidt de emotie zich tot haar oorspronkelijke, echte substantie. Ieder die dit niet heeft ervaren, kan dit verkeerd begrijpen en accepteren verwarren met vergoelijken en fatalisme. Maar het betekent louter dat je de strijd staakt tegen wat is, een strijd die altijd gevoerd wordt vanuit de motieven van trots, angst en eigenzinnigheid.

Dikwijls ben je je niet bewust van je strijd tegen wat er in je is. Dan beweer je dat er geen strijd is en je verklaart dat je bereidwillig accepteert wat is, maar in feite ben je niet in staat je strijd te ontdekken. Laat dit een bewijs zijn dat je niet geaccepteerd hebt wat in je is, dat je ergens met jezelf in gevecht bent en zo jezelf in een pijnlijke toestand brengt, of je je dat nu bewust bent of niet. Laat dus, in plaats van je strijd te ontkennen, je stemming en je innerlijke gevoel de bepalende factor zijn die je vertelt waar je in jezelf bent."

VRAAG: Zou hetzelfde opgaan voor de angst voor de dood? Dat die niet meer beangstigend is op het moment waarop je de ervaring ervan accepteert?

"Absoluut. Dat is helemaal waar".

VRAAG: Onlangs ben ik tot het besef gekomen dat al mijn woede en sarcasme vervangingen zijn voor positieve gevoelens, in het bijzonder voor overweldigende gevoelens van liefde. Ik ben ontzettend bang om deze heftige gevoelens in bepaalde speciale situaties te uiten. Kunt U me daarmee helpen? Ik ben bang voor de consequenties.

"Ja, dit is een prachtige stap. Begin met precies vast te stellen waar je bang voor bent. Veel ervan is trots. Verder is er ook een bepaalde mate van hebberigheid in het spel, in de zin dat je weigert een mogelijke frustratie of afwijzing te accepteren. Het lijkt je absoluut onverdraaglijk, als de door jou geuite verlangens, je liefde en je tederheid niet wederkerig zouden zijn. Dat zou vernietiging lijken. Maar dat is natuurlijk niet waar. In je huidige toestand (die min of meer de toestand is waarin de meeste mensen zich bevinden) is het niet zo - zoals je uit eigen ervaring weet - dat je weigert te reageren omdat je die andere persoon niet graag mag. Meestal komt het omdat je de ervaring zelf vreest. Als je die kinderlijke houding laat varen, waarin je zo op jezelf gericht bent en als een hebberig kind geen afwijzing kan verdragen, dan is het niet meer alsof de wereld vergaat als jij niet verzekerd bent van wederkerigheid. Dan ontwikkel je vanzelf de intuïtie waarmee je weet hoe en wanneer je je gevoelens moet uiten. Soms kan het uiten van gevoelens beangstigend zijn voor mensen die er nog niet aan toe zijn. Zij deinzen ervoor terug, niet omdat ze jou als individu niet waarderen, maar omdat ze niet met die gevoelens kunnen omgaan. Alleen als je zelf geen kind meer bent, zul je het op die manier bekijken. Dan kun je je uitingen reguleren, niet op een gierige, egoïstische of ijdele manier, niet door gebrek aan edelmoedigheid en gevoel, niet uit trots, angst of eigenzinnigheid, maar vanuit de wijsheid en de intuïtie die herkent of iemand er klaar voor is en in staat is te ontvangen wat jij te geven hebt. Met andere woorden, je zult in staat zijn deze prachtige gevoelens toe te laten, of je ze nu wel of niet rechtstreeks kunt uiten, of de ander nu wel of niet op ieder moment in staat is ze te ontvangen. Juist het feit dat je deze gevoelens hebt, is op zichzelf de kostbaarste schat, de prachtigste ervaring, want dat maakt je levend en stromend van genot. Het geeft je echte zekerheid. Want in de mate dat je deze gevoelens kunt erkennen en toelaten, in de mate dat je ze kunt uiten of eenvoudigweg voelen, in die mate trek je automatisch die mensen aan die net als jij in staat zijn goede gevoelens te voelen, te ontvangen en te geven. Of je zult in staat zijn de mensen waar je contact mee hebt te helpen om zo te worden, althans als ze bereid zijn te groeien.

Geen probleem kan zo ernstig zijn dat het niet verholpen en opgelost kan worden, mits je werkelijk tot de wortels ervan wilt gaan, mits je wilt kijken naar elke waarheid die in je is en bereid bent te veranderen waar dat de aangewezen weg is. Geen probleem kan zo ‘onbeduidend’ zijn dat het niet hopeloos zou worden als je deze houding mist. Als jij bereid bent het feit onder ogen te zien dat je op een bepaald punt je goede gevoelens hebt ontkend en opzettelijk hebt veranderd in slechte gevoelens, dan kom je uit de pijn van je zelfhaat.

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

Deze lezing werd gegeven via Eva Pierrakos in 1968.
Oorspronkelijk uitgegeven door Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.)
onder de titel: 'Conciliation of Inner Split'.
Vertaling door An van Dijk in 1989; herzien in 1999 door Wil Claessens.
© Stichting Gemeenschap het Pad. Uitgave 2009