Emotionele afhankelijkheid belemmert oneindige ervaringsmogelijkheden

10 november 1967
lezing 157

"Gegroet, lieve vrienden. Ook nu weer zal ik proberen jullie op dit pad verder te helpen vanaf het punt waar je misschien bent blijven steken.

In elke grote spirituele leer is gezegd dat de schepping oneindig veel mogelijkheden kent en dat de mens het in de diepten van zijn wezen in zich heeft deze oneindige mogelijkheden van geluk te verwezenlijken. Bijna ieder van jullie heeft dit wel eens gehoord. Sommigen van jullie geloven het misschien, in elk geval in principe. Anderen kunnen het zelfs in theorie nauwelijks aanvaarden. Laten we nu enkele van de moeilijkheden op dit punt behandelen.

Het is allereerst noodzakelijk dat je begrijpt dat niemand zelf iets nieuws schept. Er wordt nooit iets nieuws in het leven geroepen. Dat is onmogelijk. Maar het is wel mogelijk om iets dat reeds bestaat manifest te maken. Het is een feit dat alles, absoluut alles al bestaat. Het woord 'alles' kan de reikwijdte van dit begrip niet overbrengen. Als we het hebben over de oneindigheid van God, over de oneindigheid van de schepping, dan is dat een deel van de betekenis ervan. Er is geen ervaring, geen situatie, geen begrip, geen gevoel, geen voorwerp, geen manifestatie (van welk soort of welke intensiteit dan ook) die niet reeds bestaat. Alles bestaat als mogelijkheid, en daarin ligt het eindproduct al besloten. Ik begrijp dat dit idee voor jullie niet gemakkelijk te bevatten is, want het is zo tegengesteld aan de manier van denken, zijn en ervaren op het bewustzijnsniveau waarop je over het algemeen leeft. Maar hoe meer je je inzicht in dit onderwerp

kunt verdiepen, hoe gemakkelijker het wordt om deze waarheid te zien en te begrijpen.

Niets wordt nieuw geschapen, alles bestaat al. Het bestaat op een ander niveau van zijn, van ervaring, van bewustzijn. Het kan nu, op dit moment, ontdekt worden, onmiddellijk - zodra bepaalde hindernissen uit de weg geruimd worden. Kennis en begrip van dit scheppings-principe (dat alles al bestaat en dat jij deze bestaande mogelijkheden manifest kunt maken) is een van de noodzakelijke vereisten. Voordat je nieuwe mogelijkheden van ontplooiing en nieuwe ervaringsgebieden in je persoonlijke leven kunt scheppen, is het noodzakelijk dat je eerst deze wetten van de schepping leert toepassen op je problemen, op die aspecten van het leven waarin je je zorgen maakt, beperkt bent, belemmerd wordt, waarop je je klem voelt zitten. Gezonde ontplooiing volgt op de schepping van een gezonde persoonlijkheid. Je kunt de wetten van de schepping alleen leren kennen en begrijpen als je die toepast op je eigen conflicten.

Alles wat je je kunt voorstellen, kun je verwezenlijken. Stel dat je in een conflictsituatie zit waarin je geen uitweg ziet. Zolang jij je niet kunt voorstellen dat er een uitweg is, kun je de reeds bestaande mogelijkheid daartoe niet verwezenlijken. Of als jouw ideeën over de uitweg vaag of onrealistisch zijn, dan zullen de tijdelijke oplossingen die de enige mogelijkheden lijken dat óók zijn. Hetzelfde is natuurlijk net zo goed van toepassing op je leven als geheel als op specifieke gebieden. Als je echt begrijpt dat iedere situatie een oneindig aantal mogelijkheden biedt, dan kun je oplossingen ontdekken waar dat tot nu toe onmogelijk was.

Het is het voorrecht van de mens gebruik te maken van deze wetten van de schepping en uit te reiken naar de oneindige mogelijkheden om deel te hebben aan wat het leven biedt. Als het leven zo beperkt lijkt, is dat alleen omdat jij ervan overtuigd bent dat het leven beperkt *is*. Je kunt niets in het leven roepen wat je je niet kunt voorstellen. Je zou over deze zin echt moeten mediteren, want als je hem begrijpt worden er nieuwe deuren geopend. En je moet ook begrijpen dat er een groot verschil is tussen enerzijds je een voorstelling maken van verdere mogelijkheden tot groei en geluk en anderzijds dagdromerij. Weemoedige, berustende dagdromerij die van de fantasie gebruik maakt als vervanging voor een saaie werkelijkheid, wordt hier helemaal niet bedoeld; dergelijke dagdromerij vormt eigenlijk een

belemmering voor een juiste voorstelling van de mogelijkheden van het leven. Wat ik bedoel is een krachtig, actief en dynamisch begrip van wat er in werkelijkheid mogelijk is. Wanneer je weet dat iets dat jij tot stand wilt brengen in principe al bestaat, heb je de eerste stap naar de verwezenlijking ervan al gezet.

Daarom nodig ik ieder van jullie uit na te denken over wat je *werkelijk* als mogelijkheden ziet voor je leven. Als je jezelf nauwkeurig onderzoekt, zul je allereerst merken dat je negatieve mogelijkheden ziet, die je natuurlijk vreest en wilt vermijden. Je verdedigt jezelf tegen negatieve mogelijkheden. Je gebruikt het grootste deel van je psychische energieën om jezelf tegen negatieve mogelijkheden te verdedigen. Dit betekent negatieve motivatie.

Negatieve motivatie hoeft niet zonder meer een destructieve intentie in te houden. Wat dit betreft kan een positieve motivatie trouwens een heel destructieve intentie hebben. Het vermijden van een gevreesde mogelijkheid betekent negatieve motivatie. Bij nauwkeurig onderzoek van je mentale en emotionele processen zul je ontdekken dat je in grote mate negatief gemotiveerd bent. Dit is een van de eerste oorzaken van een denkbeeldige en onnodige gevangenis. Dit is natuurlijk van toepassing op alle niveaus van je persoonlijkheid. Het is van toepassing op het mentale niveau, waar je je niet echt een voorstelling kunt vormen van de oneindige variatie in ervaring en groei, van allerlei wonderbaarlijke en blije mogelijkheden die jouw voorrecht in dit leven zijn. Het bestaat op emotioneel niveau, waar je de spontane en natuurlijke stroom van je gevoelens niet toelaat. Vol angst, bezorgdheid en wantrouwen houd je deze spontane stroom van wat je eigenlijk voelt tegen. En het bestaat op fysiek niveau, waar je je lichaam niet toestaat het genot te ervaren waarvoor het bestemd is.

Dit zijn allemaal beperkingen die je jezelf kunstmatig en onnodig oplegt. De volgende hindernis met betrekking tot het uitbreiden van je leven en het scheppen van het best mogelijke leven voor jezelf is een serie wijdverbreide misvattingen. Kort samengevat komen ze hierop neer: “Het is niet mogelijk om echt gelukkig te zijn. Het leven van de mens is heel beperkt. Geluk, genot en verrukking zijn lichtzinnige, zelfzuchtige doelen, die de echt spirituele mens moet opgeven ter wille van zijn spirituele ontwikkeling die uit opoffering en ontzegging moet bestaan.” We hoeven deze diepgewortelde misvattingen, die vaak meer onbewust dan bewust zijn, niet toe te lichten. We hebben ze in het

verleden voldoende besproken. Maar het is noodzakelijk dat je ontdekt op welke subtiele manier je aan dergelijke begrippen vasthoudt, ongeacht wat je bewust gelooft. Je kunt deze subtiele reacties misschien ontdekken door te kijken naar de tegenzin die je voelt tegen het verwezenlijken van een volkomen onschuldige en normale vervulling, een oprechte behoefte, een constructief doel. Je voelt je alsof iets je tegenhoudt, je inspanningen verlamt. Hoewel er vaak een aantal andere redenen voor deze tegenzin bestaat is het dikwijls ook waar dat je gewoon een negatief idee hebt aanvaard dat eigenlijk zinloos is en geen enkel goed doel dient.

Angst voor geluk en genot, en voor uitbreiding van je levenservaringen is gebaseerd op onwetendheid dat een dergelijke vervulling kan bestaan. Op onwetendheid dat je alle krachten en middelen bezit om wat je maar wilt te scheppen en tot stand te brengen. Op misvattingen, zoals dat genot verkeerd is, en dat het zelfzuchtig is om persoonlijke vervulling te verlangen. Op de angst om vernietigd te worden en op te lossen als je de stroom van de universele krachten zou vertrouwen en daarin mee zou gaan. Een dergelijk vertrouwen noodzaakt het loslaten van je eigen wil en je ego-krachten, en overgave aan de weldadige krachten van je diepste kern.

Ieder mens op deze wereld koestert een houding van angst en zwakheid. Dit hoekje van je persoonlijkheid wekt gewoonlijk een sterke schaamte op zodat het geheim wordt gehouden, vaak zelfs tegenover je bewuste verstand. Je vindt allerlei kunstgrepen uit om deze zwakke, afhankelijke plek te verbergen, waar je je uiterst hulpeloos en afhankelijk voelt, niet in staat om voor jezelf op te komen, en zelfs niet in staat om je waarheid en integriteit te beschermen. Op die plek ben je voortdurend gedwongen jezelf te verkopen en te verraden, om zo jezelf te beschermen tegen kritiek en afkeuring en afwijzing. De behoefte aan een dergelijke aanvaarding door anderen is meestal op zich minder beschamend dan de middelen die je te baat neemt om jezelf te onderwerpen en anderen tevreden te stellen. Alle afweermechanismen die je in je werk hebt ontdekt en tot op zekere hoogte hebt verwijderd, zijn niet anders dan manieren om deze schijnbaar noodzakelijke aanvaarding door anderen te krijgen, en/of manieren om deze beschamende onderwerping te verbergen.

In deze lezing zullen we nog dieper op dit onderwerp ingaan, vooral met betrekking tot de verwezenlijking van de mogelijkheden die het

leven biedt. We houden ons nu niet zo bezig met de manieren waarop je dit beschamende gebied verbergt (vaak door een schijnbaar tegenovergestelde houding, zoals onverschilligheid, vijandigheid, dwangmatige en blinde opstandigheid, overdreven strijdlust, enzovoort).

Er zijn maar weinig dingen die je zoveel pijn en schaamte bezorgen als deze zwakke plek in je, die maakt dat je je machteloos voelt en gedwongen jezelf te verkopen. We weten al, vrienden, dat je op deze plek een kind gebleven bent. Het kind weet nog niet dat de hele persoonlijkheid volwassen is, en in werkelijkheid niet meer hulpeloos en afhankelijk. Een zuigeling of jong kind is inderdaad hulpeloos en afhankelijk van de ouders. Maar jij weet vanuit het hoekje in je dat nog steeds een kind is niet dat je dat in feite niet meer bent en dat je niet meer hulpeloos en afhankelijk bent, dat je een volwassene bent. Of misschien wil je dit niet weten.

Om het kort samen te vatten, het kind is voor alles van de ouders afhankelijk: voor onderdak, voedsel, genegenheid, bescherming en - niet op de laatste plaats - ook voor het zo noodzakelijke genot. Want je kunt niet leven zonder genot. Het is een van de pijnlijkste vergissingen deze waarheid te ontkennen. Lichaam, ziel, verstand en geest kwijnen zonder genot weg.

Zoals de volwassene in staat is op eigen kracht en met eigen middelen voorwaarden te scheppen voor de voorziening van onder dak, voedsel, genegenheid en veiligheid, zo kan hij hetzelfde doen wat betreft genot. Op al deze gebieden moet er contact, samenwerking en communicatie met anderen zijn. Je kunt voor jezelf in geen enkele van deze behoeften voorzien zonder wisselwerking met andere mensen. Maar deze wisselwerking verschilt volkomen van de passieve, zwakke afhankelijkheid van het kleine kind. Iemand die echt volwassen is, gebruikt zijn eigen beste krachten, zijn intelligentie, zijn intuïtie, zijn talenten, zijn waarneming en zijn buigzaamheid om gevend en ontvangend met anderen om te gaan. Zijn gevoel voor eerlijkheid maakt hem plooibaar genoeg om toe te geven. En zijn zelfbewustzijn zorgt ervoor dat hij niet over zich laat lopen of zich laat misbruiken.

Het subtiele evenwicht in deze communicatie kan niet geleerd worden, het is een besef dat uit persoonlijke groei ontstaat. Het kind is hiertoe niet in staat, het is op een starre manier eenzijdig gericht op ontvangen, want dat is zijn behoefte. Hetzelfde geldt voor genot. Het kind heeft als

het ware de toestemming van de ouders nodig om te genieten. De volwassene moet zelf diep in zich de bron van genot aanboren - hij heeft daarvoor geen toestemming van anderen nodig. Door zichzelf het genot toe te staan heeft hij de kracht en de zekerheid om op een zinvolle manier contact te maken. Als hij eerst de goedkeuring van een ander nodig heeft voordat hij zichzelf kan toestaan genot te ervaren, verkeert hij nog steeds in de positie van het kind, of eigenlijk van de zuigeling. Dit betekent uiteraard nooit dat je het zonder anderen kunt stellen. Maar de nadruk is verlegd. De volwassene vindt in zichzelf een onuitputtelijke bron van heerlijke gevoelens. Onzekerheid en zwakte zijn onmogelijk wanneer deze gevoelens worden geactiveerd. Wanneer je in dit opzicht in de knoop zit en je in je ontwikkeling wordt tegengehouden, wacht je tot een ander (een ouderfiguur) het voor jou mogelijk maakt deze diepe bron van je eigen rijke gevoelens aan te boren. Je weet dat die gevoelens bestaan en je snakt ernaar. Maar je weet niet dat je geen kind meer bent dat afhankelijk is van anderen om ze te mogen voelen, om ze te kunnen activeren en uit te drukken. Dit is je tragedie, want zo kom je in een vicieuze cirkel terecht. Telkens wanneer je vasthoudt aan een misvatting, ontstaat er onmiddellijk een vicieuze cirkel,, die het vermogen tot genot (en daarmee een groot deel van je energie) verlamt en zo het leven saai en dof maakt.

Als je het intense genot van het bestaan, het genot van de energiestroom in je lichaam, ziel en geest ontkent, dan ontken je het Leven. Als een kind dergelijk genot ontzegd wordt, krijgt zijn psyche een soort schok – misschien door de doorgaande afwezigheid van genot en door het onvervulde verlangen. Deze schok houdt groei tegen, zodat zijn persoonlijkheid scheef groeit. Je bewuste verstand negeert het feit dat er in jou een huilend, eisend, boos en hulpeloos kind bestaat. Bewust geloof je dat je helemaal volwassen bent. Maar op het onbewuste niveau waarop dit kind bestaat, besef je niet dat je volwassen geworden bent en niet langer de toestemming van je ouders (of van een ouderfiguur) nodig hebt om te mogen putten uit de bron van leven en genot. Je weet niet dat je vrij bent om zelf te zorgen voor genot, voor je eigen vervulling, voor de verwezenlijking van je eigen krachten om te krijgen wat je wilt en nodig hebt. Dit is een van de meest fundamentele splitsingen in je persoonlijkheid.

Laten we nu eens wat nauwkeuriger kijken naar dit verborgen hoekje waar je een kind bent gebleven. Laten we eens zien waar je bewustzijn dit negeert omdat het kind de rechten en krachten van het

volwassen-zijn niet kent. De vicieuze cirkel die ik eerder noemde, verloopt als volgt: het niet weten dat alles al bestaat, zodat iets als manifestatie in je leven kan worden geschapen (of herschapen), maakt je voor al je verlangens en behoeften afhankelijk van een kracht buiten je, van een andere autoriteit. Door deze verdraaiing van de werkelijkheid wacht je op vervulling vanuit de verkeerde bron. Dit houdt de behoefte voortdurend onvervuld. Hoe minder vervuld je bent, hoe dringender de behoefte wordt. Hoe dringender de behoefte, hoe groter je afhankelijkheid, je hoop, en je pogingen om het iedereen die zogenaamd die behoefte moet vervullen naar de zin te maken. Je wordt wanhopig. Wanhopig omdat hoe meer je je best doet, hoe minder de behoefte vervuld wordt en met die onrealistische pogingen kan dat ook niet anders. Bewust weet je hier niets van, je weet niet welke krachten je voortdrijven, en ook niet in welke richting. En je bent wanhopig omdat je in je drang om de behoefte vervuld te krijgen het beste van jezelf en je waarheid verraadt. Zowel dit gefrustreerde streven als het verraad aan jezelf scheppen een dwingende onderstroom.

Deze dwingende onderstroom kan op een heel subtiele manier tot uiting komen. Ook al gebeurt dat misschien helemaal niet openlijk, zitten de emoties er toch allemaal in samengebald, en dat heeft onvermijdelijk invloed op anderen, met gevolgen die wetmatig zijn en bij de situatie passen. Elke dwingende onderstroom moet bij anderen wel weerstand wekken en hen doen terugschrikken, zelfs al zou dat waartoe ze gedwongen worden voor hun eigen bestwil en genoegen zijn. Zo blijft de vicieuze cirkel doorgaan. De voortdurende frustratie, waarvan je gelooft dat die veroorzaakt wordt door de gemene weigering van de ander om mee te werken en te geven, veroorzaakt woede en misschien zelfs wraaklust en wrede impulsen in je ziel. Dit verzwakt op zijn beurt je persoonlijkheid nog meer, want er ontstaat schuld. De destructieve gevoelens moeten verborgen worden, opdat de ‘levensbron’ zich niet tegen je zal keren. Het net van verwikkelingen wordt steeds strakker, je raakt volledig verstrikt in deze val van je eigen misvattingen, verdraaiingen en illusies, met alle destructieve emoties die daarop volgen. Je komt terecht in de ongerijmde situatie waarin je smacht naar de liefde en aanvaarding van iemand die je haat omdat die jou zo lang onvervuld heeft gelaten. Deze eenzijdigheid, dit aandringen op de liefde van iemand tegenover wie je een diepe wrok koestert en die je wilt straffen, vergroot de schuld, want met een altijd aanwezige waakzaamheid flitst je ware Zelf zijn reacties naar je verstand - maar dat is niet in staat de boodschappen van je ware Zelf te interpreteren en

te onderscheiden van die welke van het kind in je komen.

Het feit dat je behoefte door de ander niet wordt vervuld, verzwakt ook je overtuiging dat je recht hebt op het genot waarnaar je zo verlangt. Je hebt een vage vrees dat dat verlangen misschien verkeerd is. Zo begin je de oorspronkelijke, natuurlijke behoefte opzij te dringen, je leidt hem in andere kanalen waar hij wordt 'gesublimeerd'. Andere, min of meer dwangmatige, behoeften gaan ontstaan. Al die tijd word je heen en weer geslingerd tussen de kracht van de diep verborgen, oorspronkelijke behoefte en de twijfel of je er wel recht op hebt. Hoe groter je twijfel, hoe groter je afhankelijkheid van bevestiging door een autoriteitsdrager - een ouderfiguur, de openbare mening, bepaalde groepen mensen die de laatste waarheid vertegenwoordigen. Hoe langer deze vicieuze cirkel duurt, hoe minder genot en hoe meer ongenoegen in je psyche aanwezig is en hoe meer je moet wanhopen over het leven en twijfelen of vervulling mogelijk is. Er komt een punt waarop je het van binnen opgeeft.

Iedereen heeft wel op een bepaalde manier en in bepaalde mate zo'n zwakke plek in zich. In dit geheime hoekje voel je je niet alleen hulpeloos en afhankelijk, maar ook diep beschaamd over de middelen die je gebruikt om goede maatjes te worden met degene die op een bepaald moment de rol van de autoriteit moet vervullen om jou te geven wat je aan genot, veiligheid en zelfrespect nodig hebt. De dwingende onderstroom zegt: "je *moet."* Deze onderstroom eist van anderen dat ze zijn, voelen en doen wat jij nodig hebt en verlangt. Van buiten is dat misschien helemaal niet te zien - aan de oppervlakte kan het er in feite zelfs geheel tegenovergesteld uitzien. Je onvermogen of moeite om op een gezonde manier voor jezelf op te komen is een direct gevolg van het verbergen van de beschamende en bedreigende dwingende onderstroom. Die is bedreigend omdat je heel goed weet dat je, als die duidelijk te zien is, daarmee veel afkeuring en mogelijk zelfs openlijke afwijzing oproept.

Ik nodig jullie allemaal uit, vrienden, dit gebied in je krachtig tegemoet te treden. Sommigen van jullie hebben dat al gedaan, anderen worstelen er nog steeds mee en hebben het bestaan ervan slechts met tegenzin toegegeven. Misschien moeten enkelen van jullie het zelfs nog voor het eerst onder ogen zien. Maar als je de beste mogelijkheden van het leven en jezelf wilt verwezenlijken, als je je eigen oneindige krachten wilt ontdekken waarmee je oneindige goedheid in je leven

kunt scheppen, doe je er goed aan dit gebied aan te pakken. Hoe sterker het moeten innerlijk en in het geheim naar anderen wordt uitgezonden, hoe meer je je eigen krachten stil legt en hoe meer je lichaam en geest verlamd raken. Deze passiviteit bestaat op het niveau waarop je je niet richt naar je kern waarin realistische beloften liggen, waarin alle mogelijkheden voor verrukking en vervulling bestaan. Je gaat je onbewust aan anderen vastklampen, hetgeen haat uitlokt. Vind je daarentegen de schat van je eigen kern, dan word je vrij, en contact met anderen wordt een verrukkelijke weelde die liefde oproept. Door voortdurend innerlijke druk op anderen uit te oefenen (omdat je gelooft dat je van hen afhankelijk bent), verminder je je beschikbare hoeveelheid energie. Als energie op een natuurlijke en zinvolle manier wordt gebruikt, raakt ze nooit uitgeput. Jullie weten dat, vrienden. Ze raakt alleen uitgeput wanneer ze verkeerd wordt gebruikt. Er zijn ontelbare manieren waarop je deze dwingende onderstroom uitzendt. Dat kan uiteenlopen van allerlei soorten meegaandheid tot passief verzet, wrok, terugtrekking, weigering om mee te werken, uitgesproken agressie, intimidatie, de poging om te overreden door middel van pseudo-kracht en het spelen van een autoriteitsrol, enzovoort. Ze komen allemaal neer op: "je *moet* van me houden en me geven wat ik nodig heb." Hoe meer je dat blindelings doet, hoe meer je jezelf verzwakt en hoe verder je vervreemd raakt van het centrum van je ware innerlijke leven, waar alles te vinden is wat je nodig hebt en ooit kunt verlangen.

Om de zielskrachten weer gezond te maken en naar hun ware aard terug te brengen moet het volgende gebeuren: je moet juist die persoon of personen van wie je de vervulling van je leven verwacht (en aan wie je tegelijkertijd vanwege dit feit een hekel hebt) *loslaten. J*e moet inzien dat je eisen stelt aan en verwachtingen hebt van anderen die niemand anders dan jij voor jezelf kunt vervullen**.** De echte liefde die jullie allemaal nodig hebben en waarnaar jullie allemaal verlangen, kan alleen ontstaan wanneer je ziel onbevreesd is en wanneer je weet dat het materiaal om mee lief te hebben (de kracht van je gevoelens waarmee je kunt geven en ontvangen) in jezelf te vinden is. Want zolang je je vastklampt aan een ander als een kind, ontkennend dat je volwassen bent, maak je in de ware zin van het woord een slaaf van jezelf. Hoe meer je dit doet, hoe minder je kunt ontvangen of geven en hoe minder je echte gevoelens (welke dat ook zijn, gevoelens met betrekking tot elke wezenlijke ervaring) in je kunt toelaten. Want angst en woede houden het grootste deel van je psyche bezet. Daarom is het

zo wezenlijk om de negatieve emoties naar buiten te laten komen, op de manier die je op dit pad leert, waardoor niemand geschaad wordt. Naar buiten laten komen geeft ruimte aan de goede gevoelens.

Veel van jullie zitten op dit punt nog steeds vast. Dit is het laatste wat jullie willen. Zelfs als je negatieve emoties in principe toegeeft, leef je ze liever uit dan dat je er uiting aan geeft en er zelf de verantwoordelijkheid voor neemt. Je wendt nog steeds een onechte volmaaktheid voor jezelf voor (waarin je zelf eigenlijk niet eens meer gelooft) om zo anderen gunstig te stemmen. Je klampt je ook uit alle macht vast aan de negatieve emoties, omdat je bang bent voor de positieve. Dit is weer een ander aspect van dezelfde vicieuze cirkel.

Hoe minder je verantwoordelijk bent voor jezelf in de ware zin van het woord (zowel wat de negatieve gevoelens betreft die je nog steeds hebt, als je mogelijkheid om geluk te scheppen), hoe meer je in moet angst leven. En dus moet je meer ‘doen’ om die angst uit te schakelen. Zo ontstaat negatieve motivatie. Je leidt een leven van vermijding, in plaats van een leven van ontplooiing en positieve ervaringen en genot. Wat je probeert te vermijden is de dreiging van je eigen negatieve gevoelens, die je plan zouden kunnen doorkruisen om van anderen te krijgen wat je van jezelf moet krijgen. Je zoekt je heil bij anderen, van wie het nooit kan komen.

Afgezien van de herkenning van al deze aspecten, hetgeen een eerste vereiste is, moet een heroriëntatie altijd beginnen met de bereidheid om los te laten. Je kunt jezelf daartoe niet brengen als je je niet heel precies bewust geworden bent van de afhankelijkheid zelf. Maar is dat eenmaal het geval, dan wordt het mogelijk om dat waaraan je zo stevig vasthoudt op te geven. Dit loslaten is nodig om een verandering in de evenwichtsstructuur van de zielskrachten tot stand te brengen, zodat ‘heilzame cirkels’ in beweging worden gezet. Je moet ook bereid zijn het zonder je rationalisaties te stellen die jou zo gelijk schijnen te geven. Want je kunt er altijd in slagen om het aan jezelf en anderen zó voor te stellen alsof je verlangens, je behoeften en eisen aan anderen niet alleen gerechtvaardigd zijn, maar alsof er niets verkeerd aan is - alsof ze eigenlijk ook goed zijn voor de ander. Dat kan trouwens zelfs waar zijn, voor zover je dat kunt zeggen. Wat je wilt kan in principe inderdaad goed en gerechtvaardigd zijn. Maar bij een verborgen, dwingende onderstroom ga je op de verkeerde manier te werk en gun je de ander niet de vrijheid die je wel voor jezelf verlangt. Je geeft hem

niet het recht om vrij te kiezen wie hij wil liefhebben of toelaten; je dwingt hem; je voelt je afgewezen en gehaat wanneer hij voor zijn vrijheid opkomt; je weigert hem het recht om het bij het verkeerde eind te hebben zonder gehaat en volledig afgewezen te worden. Dit is een vrijheid die je zelf heel graag wilt hebben en je kunt het niet verkroppen wanneer anderen die jou niet geven. Je bent niet in staat jezelf in die gevallen doeltreffend te verdedigen, alleen omdat je diezelfde vrijheid op bepaalde emotionele niveaus niet aan anderen geeft. Als je goed kijkt zul je zien dat dit zo is. En als je dit ziet, dan helpt je gevoel voor billijkheid en objectiviteit je om datgene waaraan je zo wanhopig vasthoudt los te laten, zelfs al geloof je emotioneel nog steeds dat je leven ervan afhangt of de ander wel voelt en doet wat jij wilt.

Wanneer je deze eerste voorwaarde eenmaal door hebt (hetgeen beslist gepaard gaat met een aantal onvermijdelijke terugvallen die steeds opnieuw moeten worden bekeken en opgelost) zet je een grote stap in de richting van de bron van je wezen, waar je niet gebonden bent door zwakte, angst en woede. Jullie rukken allemaal aan de ketting om je nek die je afhankelijk en bang houdt in een situatie waarin je niet de kracht kunt vinden om voor jezelf op te komen, waarin je volkomen vastzit en geen kant uit kunt omdat elke mogelijkheid verkeerd lijkt. Geen enkele van de zichtbare mogelijkheden geeft je dat goede gevoel over jezelf, die veerkracht en dat welzijn waardoor ook moeilijke stappen uitvoerbaar worden omdat je weet dat ze goed voor je zijn. De meeste van jullie hebben dit in elk geval af en toe ervaren. Pas dan wordt je ware Zelf bevrijd en is het werkzaam door jou. Het is je doel om het volledig tot uitdrukking te brengen.

Om dat te doen moet je je zwakke plek vinden, zodat je die uiteindelijk kunt loslaten. Juist op die zwakke plek ben je het meest gebonden en bang. Vraag jezelf wat je van de ander wilt, waar je het meest gebonden, haatdragend, bang en zwak bent, niet in staat jezelf te zijn. Dit is de ketting waaraan je vastzit en die je alleen kunt losmaken wanneer je ermee ophoudt van anderen te verlangen wat je jezelf moet geven. Breng wat je van anderen denkt nodig te hebben voor jezelf precies onder woorden. Dat brengt je dichter bij het loslaten. Je komt dan te weten dat je juist op dat punt een slaaf van jezelf maakt, jezelf verzwakt en verlamt. Je voelt dan een nieuwe veerkracht in je opkomen die plotseling schijnbaar onoplosbare problemen opheft. Je wordt vrij naarmate je vrijlaat.
Alleen wanneer je (op het niveau van het ego) de gebieden kunt

loslaten waarop je dwang uitoefent, kun je (op het niveau van het creëren) de kracht verwerven om een goed leven op te bouwen. Omgekeerd maakt je onvermogen om los te laten, vrij te laten, eerlijk te zijn, en het feit dat je je zin wilt blijven doorzetten, je weigering om (op het niveau van het ego) te verliezen, het voor jou onmogelijk je ware kracht te vinden, en te winnen waar het echt belangrijk is.

Jezus Christus had het hierover toen hij zei: "Hij die wil leven, moet zijn leven kunnen verliezen." Daar gaat het om. In lezingen die ik een aantal jaren geleden heb gegeven, heb ik gezegd: "je moet opgeven wat je wilt verkrijgen." Zo is het. We hebben hier met niveaus te maken. Ik hoop dat het duidelijk is dat het hier niet om opoffering of ontzegging gaat. Wat hier bedoeld wordt, is dat je niet kunt krijgen wat je wilt en wat je toekomt op de manier en uit de bron waarop je al je inspanningen richt. Je moet het accent verleggen. Als je op het verkeerde niveau wilt blijven winnen, kun je niet winnen. Als je op dat niveau kunt verliezen, dan win je. Dan kom je onvermijdelijk bij de kern van jezelf, waarin elke kracht ligt die je je maar kunt voorstellen. Naarmate jij anderen hun bestaansrecht geeft, of dat je gelegen komt of niet, zul je werkelijk je eigen rechten vinden.

Het vinden van deze rechten is een gestadig groeiproces. De eerste uiting daarvan is dat je jezelf niet meer verkoopt of verlaagt. Je vindt een echte, goede verdediging tegen misbruik en je voelt je daar goed over. Later ontdek je steeds meer 'rechten' op genot en geluk die je in daden kunt omzetten. Je ziet met betrekking tot wat je leven kan zijn perspectieven en mogelijkheden waarvan je nooit gedroomd had. Opeens ga je jezelf genot toestaan. Je houdt het niet meer krampachtig tegen, zoals je onopzettelijk steeds gedaan hebt. Je ondermijnt de spontane processen niet meer en je leert er vertrouwen in te hebben. Dit zal je leven rijker en veiliger maken op een manier die echt 'hemels' is. Door het innerlijke dwingen los te laten en op te geven ga je de schoonheid van vrije relaties, ongedwongen relaties ervaren. Als je in het oude afhankelijkheidspatroon leeft, dwing je de ander en ben jij daardoor gebonden aan je eigen dwang hem te laten doen wat jij wilt. Daardoor zet je zowel jezelf als de ander vast. Dit verzwakt je en schept een stortvloed van negatieve gevoelens, waardoor je het contact verliest met de kern van je ware wezen en ook met je goede gevoelens. Als je een goede verliezer kunt zijn, vind je van binnen een schat die een volkomen nieuwe inzet, een nieuwe manier van leven betekent, waarvan je de eerste stappen nu begint te zetten. Je zult je vrij voelen

op die gebieden van je leven waarop je jezelf tot nu toe zo zwak en vastgelopen voelde.

Treed in verbinding met je innerlijke wezen om zo die zwakheid in je uit de weg te ruimen die jou gevangen houdt en je op een nodeloos verspillende manier terughoudt in je leven, hoezeer je deze terughoudendheid misschien ook verheerlijkt. Op de een of andere manier doen jullie dat allemaal, zoals de mensheid dat duizenden jaren heeft gedaan door te zeggen dat genot verkeerd, lichtzinnig en niet spiritueel is. Zo kun je je eigen, persoonlijke uitvluchten hebben om je zwakheid te verfraaien en er ogenschijnlijk een verdienste van te maken. Zo kun je jezelf niet echt onder ogen zien. Alleen als je bereid bent de dwingende onderstroom in je zelf te zien (waarmee je tegen de ander zegt: “je moet”) dan kun je ook je kracht, je schoonheid en al je mogelijkheden zien op een manier die je zelfs nog niet kunt peilen.

Wees gezegend door de grote kracht die hier nu is, maar nog meer door de grote kracht die in jezelf aanwezig is. Wees in vrede. Wees in God."

Deze lezing werd gegeven via Eva Pierrakos in 1960.
Oorspronkelijk uitgegeven door Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.) onder de titel: 'Infinite Possibilities of Experience, Hindered by Emotional Dependency'.
Vertaling door Frans Oosterbaan in 1984; herzien in 1986 t.b.v. Padboek 1
© Stichting Gemeenschap het Pad. Uitgave 2009