De centra van levensenergie

28 maart 1969
lezing 172

"Gegroet, vrienden. Zegeningen breng ik jullie in de vorm van liefde, kracht en begrip. Hoe meer je deze kwaliteiten in jezelf weet te ontwikkelen, hoe beter je in staat zult zijn de zegeningen die bij je binnenstromen, waar te nemen en te accepteren.

Vanavond wil ik beginnen met de inleiding over het onderwerp waarover ik het de laatste keer al even heb gehad, namelijk de energiecentra van de mens. Daar valt een heleboel over te zeggen. We zullen dit onderwerp opsplitsen in drie delen. Het eerste gaat over al datgene wat het functioneren van deze energiecentra bepaalt. Het tweede behandelt de specifieke functie van elk centrum. In het vraag en antwoord gedeelte van die laatste lezing zijn mij daar al vragen over gesteld en ik heb toen al een kort antwoord gegeven. Zodoende zal het tweede deel gedeeltelijk een herhaling zijn voor degenen die toen ook aanwezig waren. Het derde deel betreft het activeren van deze centra.[1] Hierin staan methoden centraal waarmee de verstopte kanalen weer geopend kunnen worden. Jullie moeten goed begrijpen dat het padwerk waar jullie mee bezig zijn, de confrontatie met jezelf, het ontwikkelen van de moed om oprecht naar jezelf te kijken (hetgeen lang niet zo gemakkelijk is als je in het begin denkt), op zich reeds de belangrijkste training is. Want iedere methode die mechanisch is, die slechts uit concentratie- en ademoefeningen en dergelijke bestaat, kan onmogelijk aan zijn doel beantwoorden. Eerst zul je dan ook altijd je bewustzijn moeten verruimen, je visie, je kijk op de waarheid over jezelf, dus op je

[1] Lezing 173 'Basishoudingen en oefeningen voor het openen van je energiecentra'. (Noot vertaler)

relatie met het universum, en daarmee op de universele wet en op de schepping. Dit zal worden bevestigd door wat ik nu ga uitleggen over het eerste onderdeel.

Wat de precieze functie van de levenskracht van de mens, dus van de energiecentra, bepaalt, kan slechts worden begrepen als je inzicht krijgt in de hele structuur van de menselijke persoonlijkheid. Hiervoor is opnieuw enige herhaling noodzakelijk. De levenskracht zelf is de creatieve kracht die het hele universum doet leven. Zij heeft alle levenselementen en alle mogelijkheden in zich om het leven in al zijn hoedanigheden tot uitdrukking te brengen. Deze kracht is zo enorm dat ze aangepast en gereguleerd moet worden, aangezien anders het organisme - waarvan het bewustzijn nog niet sterk genoeg is om deze totale kracht te ontvangen - zou exploderen. Elk levend organisme bezit daarom speciale centra die de kracht omzetten, opnemen, afzwakken en/of in balans brengen; vervolgens stroomt ze dan in het organisme. De levenskracht zelf heeft alle mogelijkheden in zich voor levensexpressie, voor energie, gezondheid, geluk en vormen van zelfexpressie. De menselijke centra zijn oneindig gedifferentieerder en ingewikkelder dan die van bijvoorbeeld een grassprietje. Dit komt doordat de mens naar verhouding meer mogelijkheden tot zelfexpressie heeft dan een grassprietje. De levenskracht die in het organisme stroomt, moet er geschikt voor worden gemaakt, en bovendien aangepast en verspreid. Anders zou de kracht te sterk zijn. Als het menselijk bewustzijn gespleten en in conflict is, als het enerzijds ver genoeg is om meer levenskracht te verwerken, maar anderzijds niet in balans en verstoord, dan sluiten de energiecentra zich. Ze raken verstopt. Het proces van zelfverwerkelijking houdt ook het openen van deze centra in.

Bovendien moet je begrijpen dat het fysieke lichaam van de mens slechts een grove weerspiegeling is van het echte lichaam, te weten het spirituele, eeuwige lichaam. Alle functies en organen hiervan zijn oneindig veel subtieler dan die van het fysieke lichaam. Dit eeuwige lichaam kan natuurlijk niet met het menselijk oog worden waargenomen, maar toch is het veel echter dan al het zichtbare. Het heeft diverse grovere buitenlagen, al naargelang de verschillende bewustzijnsniveaus die er bestaan als een wezen nog niet één is met zijn spirituele zelf. De andere fijnstoffelijke lichamen zijn een weerspiegeling van het geestelijk en persoonlijkheidsniveau van een individu. Het fysieke lichaam is slechts de grofste, zeer tijdelijke

uiterlijke vorm, en geeft uitdrukking aan het bewustzijnsniveau dat het meest vervreemd is van zijn bron: het geestelijk wezen.

In het spirituele lichaam functioneren de energiecentra in perfecte vorm. Daar zijn het zichtbare organen, zoals het hart of de nieren in het fysieke lichaam. Iedere andere staat van bewustzijn, met zijn eigen specifieke fijnstoffelijke lichaam, beschikt ook over deze centra, maar hun werking is weer anders naarmate ze verder gescheiden zijn van het spirituele lichaam. In het fysieke organisme kunnen deze centra alleen indirect worden waargenomen. Ze hebben effect op het kliersysteem en bepalen ook het functioneren ervan. Het openen of sluiten van de centra, het soepel functioneren of verstopt raken ervan, kan men echter duidelijk waarnemen. Aanwijsbare fysieke kenmerken zijn het gevolg. De centra zelf zijn evenwel niet zichtbaar voor de mens.

Waardoor wordt het soepel functioneren van deze energiecentra, - en dus de werkelijke opname van de levenskracht - bepaald? Dat hangt geheel en al af van de staat van bewustzijn. Aangezien het bewustzijn de oorsprong is van alles, moet het ook het belangrijkste levenssysteem bepalen. Iedere overtuiging, mening, opvatting en idee bepaalt iemands gevoelens, reacties en de manier waarop hij zich uitdrukt. Het is ondenkbaar dat een individu niet wordt geraakt door een diepgeworteld idee of er onverschillig tegenover kan staan. En ik heb het dan niet alleen over bewuste ideeën en opvattingen. De onbewuste zijn nog belangrijker, omdat je ze niet zomaar een andere richting kunt geven. Iemand die - wat wij noemen - zichzelf heeft verwezenlijkt, leeft in waarheid, ongeacht of hij zich nog in zijn fysieke lichaam bevindt of dit stadium al is gepasseerd. Hij weet niet alles, maar is onbevangen en vrij van misvattingen. Hij heeft geen verkeerde overtuigingen die angst, weerstand, negativiteit en destructieve emoties veroorzaken. Iemand die met zichzelf in het reine is, ervaart het universum als weldadig. Hij is open, opgewekt en kent geen angst. Daarom kan hij zich harmonieus ontwikkelen. Als lichaam, geest en gevoelens ontspannen, licht en zonder weerstand zijn, dan zijn de energiecentra open. Ze laten de levenskracht soepel en vrij stromen en overal waar de specifieke aspecten van de Grote Kracht nodig zijn, verspreiden ze de juiste energie over het organisme. De centra zijn niet verstopt of geblokkeerd, want er is geen angst. Als er geen negativiteit is, geen beperkende denkbeelden, dan is er ook geen angst.

Naarmate je je ontwikkelt en groeit, word je je steeds bewuster hoe elk

onjuist idee destructieve gevoelens, negativiteit en beperkende opvattingen veroorzaakt betreffende jezelf en het leven. We hebben het in onze lezingen uitvoerig gehad over het belang van het dualistisch wereldbeeld tegenover een wereldbeeld dat op eenheid is gebaseerd. Een dualistisch bewustzijn bekijkt het leven altijd in termen van of/of, goed of slecht, dit of dat, waarbij het een het ander uitsluit. De hele mensheid is geïndoctrineerd met deze dwaling. Dit valt moeilijk te begrijpen voor iemand die nog niet diep is doorgedrongen in zijn diepste wezen. Degene die dat wel in ruime mate heeft gedaan en zodoende enkele fundamentele illusies over zichzelf, enkele blokkades, heeft overwonnen, ontdekt dat het universum met al zijn mogelijkheden voor hem opengaat. Was hij er eerst van overtuigd dat hij een geboren verliezer was die alleen onbevredigende keuzes kon maken, nu is hij een meer integer en objectiever iemand aan het worden, een toestand waarin hij niets meer kan verliezen. Als de onjuiste, kinderlijke hebzucht en de onjuiste, zelfbeperkende opoffering verdwijnt, dan ontstaat uit deze dualiteit een rijkere ervaringswereld.

De centra van levensenergie kunnen niet goed functioneren als de mens nog verwikkeld is in zijn dualistische conflict. Het meest fundamentele dualisme - zoals reeds elders besproken is in ander verband - is misschien het vraagstuk van de moraal tegenover genot en van egoïsme tegenover altruïsme; van zichzelf tekort doen tegenover anderen tekort doen.[1] Het hele idee van goed en kwaad komt voort uit deze willekeurige, niet noodzakelijke en onjuiste opvatting over het leven. De hele menselijke beschaving en bijna alle levensbeschouwingen hebben de schadelijke invloed ondergaan van deze fundamentele gespletenheid in het menselijk bewustzijn. Zolang jullie geloven dat je een keus moet maken tussen een goed mens zijn of je eigenbelang nastreven, moet je wel in een vreselijk conflict verwikkeld zijn. Pas wanneer je inziet en ervaart dat je door jezelf tekort te doen uiteindelijk anderen tekort doet en - omgekeerd - dat je door je werkelijke belangen na te streven tenslotte ook anderen helpt, pas dan zul je vrij zijn van conflicten. (Met werkelijke belangen bedoel ik niet de kortzichtige, kinderlijke belangen, die voortkomen uit de beperkte, angstige visie van 'dit of helemaal niets'.)

[1] Zie o.a. lezing 81 ‘Conflicten in de wereld van de dualiteit’,
lezing 143 ‘Eenheid en dualiteit’ en
lezing 160 ‘Heling van de innerlijke splitsing’ (Noot vertaler)

Teneinde deze bewustzijnsverruiming te bereiken, is het in eerste instantie nodig dat je je diepgewortelde, beperkende overtuigingen begrijpt, namelijk dat je beslissingen denkt te moeten nemen, waarbij jouw belang en dat van anderen botsen. Aanvankelijk zul je dan ook juist die situaties meemaken, waarin het werkelijk onvermijdelijk lijkt om het een op te geven voor het ander. Wat je gelooft, zul je immers ook ervaren. Je overtuiging creëert de situatie. En dus moet eerst worden aangetoond dat er een onjuiste overtuiging bestaat vóór je het verband tussen overtuiging en ervaring kunt gaan zien. Als je accepteert dat je innerlijke, 'onzichtbare' overtuiging deze toestand creëert, waarbij je moet balanceren tussen je eigenbelang en dat van anderen, dan zul je deze zelfgecreëerde, beperkende condities onder ogen moeten zien en elke situatie afzonderlijk moeten aanpakken op een intelligente, respectvolle en integere manier, en met totale inzet. Angstige, sentimentele gevoelens mogen je kijk op je rechten niet vertroebelen. Kinderlijke hebzucht mag geen verklaring zijn voor je egoïsme. Beide moeten onder ogen worden gezien en overwonnen. Als gevolg hiervan zullen veel, telkens andere beslissingen worden genomen. Je zult spoedig merken dat ieder verlies denkbeeldig is. Je voordeel zul je nog eens opgeven, omdat wat aan de orde is helemaal niet betekent dat je jezelf tekort doet. Je zult steeds meer worden geleid door oprechte overwegingen en niet door angst voor afkeuring, niet door je afhankelijkheid van de goedkeuring van anderen of door je angst voor frustratie en je onvermogen om afwijzing te verdragen. Naarmate dit proces voortschrijdt, zul je spoedig inzien dat jouw ontplooiing en je belangen beslist niet in strijd zijn met die van anderen. Op den duur vloeit het allemaal samen. De onderliggende waarheid brengt beide met elkaar in overeenstemming. Je kunt deze bewustzijnstoestand echter niet zomaar even bereiken. Het vereist je totale inzet en betrokkenheid bij elk onderwerp, hoe ogenschijnlijk onbelangrijk ook. Zo wordt het dualisme overstegen, en dienten-gevolge angst, hebzucht, gemis, en dus woede, vijandigheid en alles wat daarvan is afgeleid. Je bewustzijn ziet, ervaart en krijgt steeds meer de onbeperkte overvloed die het universum voor alle wezens in petto heeft. De eerste stap moet zijn *dat je je bewust bent van het potentiële bestaan ervan.*

Zolang je in dit fundamentele menselijke conflict zit, dit gespleten bewustzijn, moet je wel geloven dat je, om een respectabel, liefhebbend mens te worden, jezelf tekort moet doen. Leidt zo'n situatie niet vanzelfsprekend tot gevoelens van wrok, frustratie, woede,

zelfhaat en schuld? En blokkeren dergelijke gevoelens niet evenzo de psychische vermogens, de gezonde energiestroom? Als de emoties verkrampt raken als gevolg van dergelijke negatieve gevoelens, dan moet het lichaam tenslotte ook gespannen raken. De gespannenheid van de centra, zowel lichamelijk als geestelijk, is altijd een weerspiegeling van gevoelens van vrees, woede, schuld, haat en angst.

Deze fundamentele dualiteit veroorzaakt een kettingreactie: negatieve kijk op de dingen, beperkende opvattingen, conflicten met je omgeving, negatieve gevoelens, wat weer tot beperking van je ervaringen leidt. Dan ontwikkelt zich een bewustzijnstoestand waarbij je subtiel, maar wel ondubbelzinnig je eigen groei belemmert. Naarmate je je meer bewust wordt van jezelf door zelfconfrontatie, ga je ook die kleine subtiele reacties ontdekken die aangeven hoe je voorkomt dat je groeit en prachtige ervaringen hebt. Je merkt hoe bang je bent om gebruik te maken van je beste capaciteiten.

Iedere beperkende opvatting over je mogelijkheden zijn het resultaat van zo'n kettingreactie. De werkelijke ziekte van de mens ontstaat doordat hij geen gebruik maakt van zijn uitgebreide mogelijkheden om een goed leven en de beste omstandigheden te creëren. Als je je mogelijkheden om te groeien, om betere omstandigheden te scheppen, en op alle mogelijke manieren diepere gevoelens van vreugde te ervaren, tegenwerkt, dan houd je een vicieuze cirkel in stand. Frustratie en beperking zijn het gevolg en je gaat er dan vanuit dat dit bij het leven hoort - althans voorzover het jou betreft. De overtuiging wordt sterker, doet de negatieve gevoelens toenemen en vergroot de weerstand; de energiecentra raken verder geblokkeerd. Zolang je je verplicht voelt om de tragische keus te maken tussen goedheid en vreugde, moraal en genot, eigenbelang en liefde, kun je nooit echt kiezen en raak je zo verward en van streek dat je blind en rigide reageert, zonder precies te weten hoe dat komt.

De grootste 'zonde', als we dit woord willen gebruiken, is je eigen capaciteiten en mogelijkheden voor geluk niet te kennen, en onnodige obstakels voor jezelf te creëren waardoor je denkt niet verder te kunnen.

Wat voor effect heeft dit alles nu op de afzonderlijke energiecentra? Om dit te kunnen begrijpen, moeten we eerst de betekenis van elk centrum en zijn specifieke functie leren kennen. Op dit punt moet ik

het een en ander herhalen van wat ik in de laatste vraag en antwoord sessie heb gezegd, teneinde de continuïteit niet te doorbreken.

Het eerste centrum is het seksuele centrum onderaan de ruggengraat. Als ik het heb over seksualiteit, bedoel ik iets dat verder gaat dan genitaal genot. Het omvat het hele gebied dat betrekking heeft op de liefde voor de andere sekse; het is iemands vermogen om genot te ervaren op alle niveaus - zowel fysiek, emotioneel, mentaal als spiritueel - zonder enige angst, spanning, hebzucht of gevoel van scheiding. Het is het vermogen om zonder weerstand te geven en te ontvangen. Het is zeker ook het vermogen om jezelf over te geven aan de onwillekeurige gevoelsprocessen, zonder dat het ego het heft in handen hoeft te hebben. Het impliceert een houding waarbij je je onbewuste, in al zijn reacties en bewegingen, vertrouwt en accepteert. Zoals jullie weten, is dit voor mensen het allermoeilijkst. Maar als het lukt, dan is het sekscentrum open. Het wordt dan niet geblokkeerd door de behoefte van het ego om alles onder controle te houden.

Hoe kan iemand reageren zonder zich in dit opzicht bedreigd te voelen als zijn hele bewustzijn en kijk op het leven zijn afgestemd op beperking, gemis en dus op negatieve gevoelens, die hij niet durft te laten zien? Daarom moet dit centrum wel geheel of gedeeltelijk geblokkeerd zijn. Dit leidt dan weer tot een gevoel van gemis, omdat de volledige stroom van de levenskracht, met al haar regenererende, energetische, gezondheid bevorderende vermogens niet echt geactiveerd kan worden.

Het tweede centrum ligt ter hoogte van de plexus solaris (de zonnevlecht). Door het openen hiervan ontstaat een verbinding met spirituele wijsheid, met je bewustzijn van het goddelijk principe, en zodoende stimuleert het algemene gevoelens van liefde. Immers, als je in waarheid leeft, heb je lief. Het openen van het seksuele centrum brengt iemand in contact met het als maar doorgaande scheppingsproces met betrekking tot het hoogste genot, extase. Dit contact ontstaat als twee mensen elkaar liefhebben. Het openen van het kanaal van de plexus solaris brengt iemand in contact met de altijd en overal aanwezige waarheid en goedheid van de hoogste werkelijkheid. Dit voortdurend aanwezige, echte leven kan zo nu en dan worden waargenomen en gevoeld. Het gebeurt gewoonlijk als je echt liefhebt en zodoende het dualistisch gevecht te boven bent; of als je, vaak zelfs via ogenschijnlijk onbeduidende gebeurtenissen, je innerlijke waarheid

ontdekt die je tot dan toe nog niet kende. De kracht van zo'n ontdekking is dan jezelf en het leven te accepteren, en dat niet te verwerpen. Zo'n beeld van het continu doorgaande levensproces met zijn oneindige, wonderbaarlijke grootheid, wijsheid, liefde en genot verschilt totaal van het gebruikelijke beeld, dat aangeeft: 'Ik moet in een andere staat van bewustzijn zien te komen.' Zo'n doel zou onbereikbaar zijn, als die toestand al niet bestond op een ander werkelijkheidsniveau. Wat je in feite moet doen is dit bestaan ontdekken door eerst de mogelijkheid daarvan te overwegen. Je moet dus beseffen dat alle vormen van geluk al bestaan, evenals alle wijsheid die je ooit nodig mocht hebben; en ook harmonieus en evenwichtig functioneren bestaat al, evenals de verwezenlijking van je kracht en je creatieve vermogen. Je wordt hiervan gescheiden door een muur, die je uit de weg moet ruimen. Het andere levensproces is al continu aanwezig. In je goede momenten ben je je hiervan bewust. Je bent je dan bewust dat je contact hebt gemaakt met een andere dimensie van de werkelijkheid die er altijd is. Daar heerst totale vrede en vreugde; daar zijn alle antwoorden en is het eeuwige leven; daar valt niets te vrezen. Alleen als je geen contact hebt met deze werkelijkheid, als je eraan gaat twijfelen of haar vergeet, bevind je je in een echt conflict.

Het hoogste genot, vrij van angst, is een werkelijkheid die altijd al en ook nu in je aanwezig is, het enige wat je ervan scheidt, is je gebrek aan inzicht, je angsten en de toestemming van jezelf om deze werkelijkheid te ervaren. Het klopt dus dat de juiste wijsheid, die je op een bepaald moment in je leven nodig hebt, al in je zit. Je wordt hiervan alleen gescheiden door je gebrek aan inzicht, door je te vereenzelvigen met andere bronnen van wijsheid, die - in het beste geval - een armzalig surrogaat vormen. Dat kan je verstand zijn, je niet onderzochte gevoelens, die slechts een reactie zijn op houdingen waarvan je de aard niet bent nagegaan, van uitspraken van anderen over jou, of een mengeling van dit alles. Dikwijls maak je geen contact meer met dit kanaal, ook al heb je zijn directe bereikbaarheid reeds ervaren. Je stopt omdat je bang bent voor de goede gevoelens die voortkomen uit de diepe wijsheid ervan. Je wilt al deze kanalen en centra niet openen waardoor je jezelf zou kunnen laten stromen in harmonie met de universele kosmische bewegingen. Er zit nog teveel angst en woede in je om dat te doen. Deze gevoelens moeten allereerst bewust worden gemaakt. Ook angst voor teleurstelling en gebrek aan moed om gelukkig te zijn houden je tegen om door te groeien naar dat deel van de werkelijkheid, waar je oplossingen vindt voor alles.

In de solar plexus bevindt zich het centrum dat je in contact brengt met de hoogste wijsheid met betrekking tot alles wat je ooit nog eens zou kunnen of moeten weten. Zo'n diepe wijsheid doet de angst verdwijnen en laat de liefde stromen.

Ik wil hier opmerken dat de energiecentra enkele afsplitsingen hebben, oftewel spiegelbeelden. Deze zouden eventueel kunnen worden gezien als afzonderlijke centra. Het centrum onderaan de ruggengraat heeft bijvoorbeeld andere projectiepunten, concentratiepunten in het bekken, in de genitaliën. Zo ook heeft het centrum in de rug andere concentratiepunten, die hoger en lager liggen. Dit om verwarring te voorkomen.

Het volgende centrum bevindt zich in de rug. Hier zit onze wil. Tot nu toe hebben we de drie menselijke basisfuncties behandeld: voelen, denken en willen.[1] Als deze drie functies met elkaar in harmonie zijn is er een perfecte wisselwerking en geen overaccentuering van de één ten koste van de ander. Het wilcentrum is ook het centrum van het ego, van agressie, zelfbewustheid, staan voor jezelf, individualiteit, eigen verantwoordelijkheid en autonomie. Al deze houdingen vinden hun kern en oorsprong in de rug. Evenals hierboven is aangegeven, zijn er nog twee daarvan afgeleide centra: één in de nek en één wat lager, ongeveer tussen de schouderbladen. Het zijn allebei weerspiegelingen van het ene centrum, dat 'dieper' is gelegen in het spirituele lichaam, misschien ergens tussen beide in. Het manifesteert zich in het fysieke lichaam voornamelijk op deze twee plaatsen.

Als het ego zich niet ten volle heeft ontwikkeld op de meest gezonde wijze, dan is dit energiecentrum minder actief. De energie stroomt dan niet goed door. Ook als het ego te gespannen, onbuigzaam, angstig, te rigide en te koppig is, duidt dit op een ander aspect van dezelfde categorie. Sommige mensen komt het beter uit hun zwakheid te benadrukken, om zo te proberen er hun voordeel mee te doen. Anderen bestrijden de angst voor hun zwakke ego door net te doen of ze heel sterk zijn. Beide houdingen kunnen leiden tot vergelijkbare problemen in lichaam en geest. Spanningen in de rug belemmeren de vloeiende energiestroom en leiden tot verstopping.
Laten we eens bekijken hoe het zwakke ego de andere functies van de twee eerder genoemde centra beïnvloedt: als je zwak en afhankelijk

[1] Zie lezing 43 ‘Persoonlijkheid; drie basistypen - het rationele, het emotionele en het wilstype’ en
lezing 165 ‘Ontwikkelingsfasen in de relatie tussen gevoel, verstand en wil’
(Noot vertaler)

bent, moet je wel angstig zijn. En dus ontbreekt je de moed om het leven in al zijn volheid te ervaren en in contact te komen met de diepere wijsheid die het ego overstijgt. Het zwakke ego zorgt ervoor dat je zó gespannen bent, dat je je niet kunt openen voor datgene wat buiten je horizon ligt. Er is kracht voor nodig om te vertrouwen, lief te hebben, gelukkig te zijn en de onwillekeurige processen hun gang te laten gaan in het leven. De waarneming van de hogere werkelijkheid van het leven moet wel worden belemmerd als het ego niet flexibel, krachtig en onafhankelijk is, zonder nu te geloven dat het de enige functie is om op te vertrouwen.

Het volgende centrum bevindt zich in de keel. Het symboliseert het vermogen om op te nemen en te verteren, te verwerken en te accepteren. Een rigide persoon, bij wie onbewuste innerlijke problemen verwarring veroorzaken, moet zich teweerstellen tegen een flexibele, accepterende houding ten opzichte van het leven, de omstandigheden, onverwachte ontwikkelingen, andere mensen en zijn eigen onbewuste, inconsequente en onvoorspelbare gedragingen. Tegenover de zwakte van het ego, het gebrek aan eigen verantwoordelijkheid en een zwakke rug staat een rigide voorkant die weigert ook maar iets toe te laten en te accepteren. Deze mens is bang dat hij gemakkelijk beet te nemen is, omdat hij diep van binnen niet op zijn eigen benen wil staan; hij is bang dat hij geen ruggengraat heeft, omdat hij meer hunkert naar goedkeuring dan dat hij een integer iemand wil zijn die trouw is aan zichzelf, aan de waarheid, als het ware. En als gevolg hiervan kan hij veel van wat het leven brengt, niet accepteren en er evenmin mee omgaan.

Het volgende centrum ligt tussen de ogen. In de oosterse filosofie wordt met name aan dit centrum veel waarde toegekend. Het wordt dikwijls ‘het derde oog’ genoemd. Dit centrum is een inleidende manifestatie van de totale spirituele volmaaktheid en vervulling, de totale verwerkelijking van het Goddelijk Zelf dat tot uitdrukking komt in het kruincentrum. Het centrum tussen de ogen beschikt over een enorm vermogen om te visualiseren, te zien en te begrijpen. Als de andere, eerder genoemde centra open zijn, met elkaar in evenwicht en er een goede doorstroming plaatsvindt, dan ontstaat er een spirituele manier van zien en waarnemen, die leidt tot een volledig nieuwe kijk op het leven, het universum, het zelf, en alles wat bestaat. Het openen van dit centrum is het begin van de totale integratie die tot uitdrukking komt in het kruincentrum. Dit verbindt alles met elkaar. Als dat

gebeurt, weet je dat er geen grenzen bestaan en alles één is.

Het openen van elk centrum vereist natuurlijk heel wat werk. Een totale verandering van je bewustzijn is nodig en misschien wordt hiermee nog wel eerder je onbewuste bedoeld. Dikwijls heeft je bewustzijn de juiste kennis, maar wordt dat niet gesteund door je onbewuste waarnemingen en reacties. Het werk vergt dus tijd en concentratie. Maar op een bepaald moment wordt het prettig; dit gebeurt nadat de belangrijkste weerstanden zijn overwonnen. En dit kan slechts door je er volledig van bewust te worden. Als de weerstanden dan na enige tijd het veld ruimen, wordt je groei voornamelijk een vreugdevolle expressie van het leven zelf.

Nog één opmerking over het gespleten karakter van de mensheid, het dualisme dat iemands innerlijke vermogens ondermijnt om met dingen om te gaan. Het doel ervan is je te helpen hier overheen te groeien, zodat je angsten en weerstanden diep binnenin je kunnen verminderen. De eerste stap moet zijn dat je je bewust wordt van tot nu toe onbewuste angsten. Dit is, zoals jullie die dit pad volgen heel goed weten, niet zo gemakkelijk als het klinkt. Maar als je je er eenmaal volledig van bewust bent, moet je een manier vinden om de spanning, veroorzaakt door deze angst los te laten. Dit kan alleen vanuit acceptatie en niet vanuit weerstand. Maar wat moet je dan accepteren? Gemis, gevoelens van onvrede, offers? Door de eeuwen heen heeft de religie dit geleerd, vanuit haar eigen onbegrip. Het is waar dat acceptatie moet plaatsvinden, want zolang je nog zegt: “Ik moet dit hebben en het andere wil ik niet ervaren”, is je houding angstig, gespannen en defensief. Je zit dan in een gevecht dat je niet kunt winnen. Dit is misschien wel de moeilijkste les die de mens heeft te leren. Hoe kun je nu ‘ik moet’ loslaten zonder je eigen geluk op te geven? Dit wordt zo gemakkelijk verward met negati-viteit, berusting en zelfs masochistische zelfverloochening.

Het uitgangspunt van religie, dat een ‘goed’ mens offers moet brengen, is een misvatting. De oorspronkelijke betekenis van offeren heeft twee aspecten: 1) soms moet egoïsme worden overwonnen, als datgene wat er voor de ander op het spel staat belangrijker is dan wat ik zelf kan winnen. Het gevoel van liefde zal zulke daden dikwijls helemaal niet als een gemis ervaren, maar een dergelijke liefde kan zich niet ontwikkelen in een sfeer van angst en dwang. 2) Nog belangrijker is het feit dat hier de nadruk wordt gelegd op *loslaten*. Iedere oprechte

spirituele leraar heeft geprobeerd dit over te brengen op de mensheid. Alleen binnen de dualiteit van de geest betekent loslaten: “Ik moet opgeven wat ik wil.” Daarbuiten is dit niet het geval.

Als je kunt leren loslaten en, zo nodig, opgeven, zonder de verwerkelijking van jezelf, van je vervulling, op te geven, dan zou het best wel eens zo kunnen zijn dat je eerst moet accepteren dat een specifieke vorm van je verlangen nu niet vervuld kan worden, zoals je dat in gedachten hebt. Dit is het gevolg van je eigen beperkte innerlijke opvattingen en verstopte energiecentra die geen groei toelaten. Je lijdt nog steeds onder die gevolgen en die moet je tijdelijk accepteren (slikken), zonder je er echter helemaal bij neer te leggen. Als je loslaat vanuit angst, berusting, gehoorzaamheid en vanuit het gevoel dat je iets opoffert, blijf je in de dualiteit. De ontspanning die je teweegbrengt, is dan slechts van tijdelijke aard. Maar indien je kunt loslaten in vertrouwen, dan zal je noodzakelijke, kortstondige verlies spoedig winst blijken te zijn. Als je nu niet krampachtig vasthoudt aan een beperkte vorm schep je ruimte voor nieuwe, andere ervaringen. Wanneer je zo leert loslaten, overstijg je de dualiteit. Je komt uit het gevecht, waarbij je enerzijds moet zien om te gaan met je angst en gemis, terwijl je anderzijds te maken hebt met een verkrampt vasthouden, met de bijbehorende schuld- en angstgevoelens.

Als je kunt loslaten en erop vertrouwt dat “als ik het niet zó kan krijgen, misschien wel op een andere manier; zo niet nu, dan wel later”, dan zul je je angst, de gespannenheid in je centra en je gevoel van verlies kwijtraken. De levenskrachten zullen dan opborrelen en door je hele systeem, je hele organisme stromen - zowel het fysieke, het mentale, het emotionele als het spirituele. Ze zullen in volledige harmonie samenwerken en functioneren zoals het leven is bedoeld, namelijk totaal geluk en steeds verdere groei. De energiecentra functioneren dan harmonieus en ruimen de overtollige energie op die nu nog wordt vastgehouden in je lichaam. Er bestaat geen groter psychisch vergif dan niet opgeruimde, overtollige energie die het organisme moet verlaten. Jullie weten dat dit geldt voor alle andere dingen als voedsel, water en lucht. Hetzelfde principe moet dus gelden voor de ‘verwerking’ van energie en gedachten. Alles wat naar behoren functioneert, moet voortdurend worden vernieuwd, afvalstoffen opgeruimd, zodat er weer nieuw materiaal kan worden verzameld.
(Hierna werden er vragen gesteld over het derde aspect van de energiecentra, met name over methoden om ze te openen. Er werden

enkele antwoorden gegeven, te uitvoerig om hier weer te geven. We weten echter zeker dat er in een volgende lezing een samenvatting van deze antwoorden zal komen.)

Probeer het een en ander van wat ik hier heb gezegd, in je op te nemen. Bestudeer deze tekst, maak er gebruik van, ga er in mee en maak hem je eigen. Laat het een stimulans zijn dat het leven heel anders kan zijn dan wat het is. Wat je nu ervaart, is op z'n best alleen maar een zwakke afspiegeling van wat je nog te wachten staat. De moeilijkheden die je ondervindt, zijn als het ware een soort ziekte, ze zijn onnodig en kunnen zeker uit de weg geruimd worden, als je de betekenis ervan leert begrijpen. En dat is natuurlijk het belangrijkste. De meeste mensen ervaren immers hun moeilijkheden als iets dat hen toevallig overkomt. De zegswijze "Zo is het leven" voorkomt dat er verbinding wordt gemaakt met het bewustzijn, teneinde het probleem te zien als een wezenlijke uitdrukking van het zelf, hoezeer het ook van buitenaf lijkt te komen. Dat is nooit het geval.

En naarmate je je levenservaringen kunt zien als een uitdrukking van dat deel van jezelf dat je nog niet kent, zul je werkelijk datgene overwinnen wat je geluk in de weg staat. Hierbij hebben jullie allemaal hulp nodig. De overwinning, de bevrijding, de grotere vreugde en innerlijke rust die daaruit voortkomen, zijn met niets te vergelijken. Iets dat van buitenaf komt - omdat anderen toevallig handelen in overeenstemming met jouw wil - kan nooit zoveel innerlijke rust en vreugde schenken als de bewustwording van en het inzicht in je moeilijkheden. Dat betekent in feite het overstijgen en de ontplooiing van je persoonlijk wezen. De vreugde wordt dan steeds groter en het leven wordt steeds meer zoals het is bedoeld, zoals het nu al is, namelijk als een mogelijkheid die al bestaat in die andere dimensie waar je in je bewustzijn nog van gescheiden bent.

Wees gezegend, lieve vrienden. De liefde van het universum, de liefde die hier is, omringt en omgeeft jullie allen, waar je je ook bevindt".

Deze lezing werd gegeven via Eva Pierrakos in 1969
Oorspronkelijk uitgegeven door Center of the Living Force, Phoenicia (N.Y.)
onder de titel: 'The Life Energy Centers'.
Vertaling door Wim Scholtens in 1992.
© Stichting Gemeenschap het Pad. Uitgave 2009