# *Angst voor jezelf; geven en ontvangen*

*13 oktober 1967*
*lezing 155*

“Gegroet, dierbare vrienden. Moge deze avond jullie allen opnieuw verder helpen en kracht geven en zo tot zegen worden zodat het je mogelijk wordt dit pad van zelfverwezenlijking te vervolgen.

Om je bewust te worden van wie je werkelijk bent, moet je om te beginnen niet bang zijn. Ieder soort angst komt uiteindelijk neer op angst voor jezelf. Want als er geen angst voor je diepste zelf is, kun je onmogelijk bang zijn voor wat dan ook in het leven. Dan kun je ook niet bang zijn voor de dood. Angst voor jezelf is de sleutel. Voordat je je op een intensief pad van zelfconfrontatie begeeft, weet je niet dat je eigenlijk alleen je eigen onbekende diepten vreest. Je projecteert deze echte angst op alle mogelijke andere angsten, waar je je in de loop van je leven al of niet bewust van wordt. Want deze geprojecteerde en misplaatste angsten kunnen ook ontkend en toegedekt worden. Iemand kan bijvoorbeeld bang zijn voor een bepaald aspect van het leven. Alle kracht van zijn verborgen angst voor zichzelf balt dan samen en concentreert zich op één bepaalde, of op een paar specifieke angsten. Of hij is bang voor het leven als zodanig en ontloopt het op dezelfde manier als hij zichzelf ontloopt en bang is voor zichzelf. Deze algemene levensangst kan tot uiting komen als doodsangst, aangezien dit eigenlijk hetzelfde is. Iemand die het één vreest, is ook bang voor het andere.

Pas wanneer dit padwerk intensief is geworden en je bewustzijn voldoende is gegroeid, besef je dat je eigenlijk het meest bang bent voor jezelf. Je herkent deze angst aan de omzichtigheid waarmee je jezelf tegemoet treedt, aan alle min of meer duidelijke vormen van weerstand, aan je panische angst om je defensies te laten varen en de natuurlijke

gevoelens tot uiting te laten komen. Om te beginnen is het al niet duidelijk hoe sterk je jezelf in de gaten houdt en hoezeer je jezelf verbiedt om spontaan en natuurlijk te zijn. Deze censuur is zozeer een tweede natuur geworden dat je niet eens weet dat dit onnatuurlijk is en dat je heel anders zou kunnen zijn. Je onvermogen om je door onbewuste krachten te laten leiden laat zien hoezeer je je diepste zelf wantrouwt.

Aansluitend op de laatste lezing[1] wil ik nog eens benadrukken dat iedereen die zijn natuurlijke impulsen inperkt, dit doet omdat hij er bang voor is, bang voor waar ze toe zullen leiden en wat ze hem vragen te doen. Iedereen die zich van deze angst bewust is, heeft een belangrijke stap in de richting van zijn bevrijding gezet, want je kunt de angst voor jezelf niet overwinnen zonder je er bewust van te zijn.

Angst om je te laten gaan wil zeggen dat het ware zelf niet tot uiting kan komen. Het ware zelf kan zich alleen manifesteren als een spontane impuls. Een dergelijke spontaniteit is er bijvoorbeeld wanneer er intuïtief, vanuit jezelf, kennis omhoog komt, niet door een leerproces van buitenaf. Alleen als je niet bang bent voor jezelf - althans tot op zekere hoogte - kun je zulke intuïtieve, spontane uitingen van het innerlijk waarnemen, of zelfs de moed hebben om ze te erkennen en op te volgen. Grote kunstenaars en grote geleerden doen hun belangrijke ontdekkingen via deze weg. Op dit speciale terrein zijn ze zeker niet bang voor hun innerlijk, al kunnen ze zich er op andere terreinen voor afsluiten.

Het naar buiten brengen van het werkelijke zelf is altijd een diepgaand, creatief proces, of het nu slaat op intuïtieve kennis of op de volheid en diepte van gevoelens, die de persoonlijkheid op alle niveaus van zijn wezen springlevend en blij maken.

Nog een ander aspect van de angst voor jezelf is de angst om buiten de groep te vallen, want de innerlijke werkelijkheid kan verschillen van de omgeving. Jouw werkelijke waarden kunnen anders zijn dan de waarden van de samenleving. Alleen iemand die zijn innerlijk in dit opzicht niet vreest, zal de kant en klare waarden die hem opgelegd worden, afwijzen. Aangenomen waarden, of ze nu goed of slecht zijn, zijn toch belemmerend als je er niet vrij voor gekozen hebt.

Een van de belangrijkste aspecten van de angst voor jezelf is de angst voor genot. Je bent geschapen om een maximum aan genot en intense

[1] lezing 154 ‘Het pulseren van bewustzijn’ (Noot vertaler)

vreugde te ervaren. Maar de meeste mensen komen daar helemaal niet aan toe. Een werkelijk gezond en vervuld mens die naar behoren functioneert overeenkomstig zijn aangeboren vermogens kan zich volledig overgeven aan de levenskracht die als een genotgevende stroom door hem heen gaat. Hij geeft spontaan uiting aan deze allesoverheersende kracht, hij is er niet bang voor en gaat hem niet uit de weg. Dit voorziet zijn hele gestel van levengevende kracht, energie en vreugde.[1]

Iemand die gevangen zit in waakzaamheid en defensieve houdingen en zichzelf voortdurend in de gaten houdt verdooft zichzelf min of meer, zodat deze krachten zich niet kunnen uiten. Hij wordt een dode. In deze wereld overheerst - heden ten dage niet méér dan vroeger - wat je vervreemding van jezelf, gebrek aan leven of afgescheidenheid zou kunnen noemen. Het is een doodsheid die ook een gevoel van leegte en zinloosheid met zich meebrengt. Het is doodsheid omdat de levenskracht met opzet wordt onderbroken en belemmerd in zijn vibrerende stroom door een al te waakzame, ontkennende houding van het uiterlijke ego.

Over het algemeen ervaart een mens wel enig leven, althans op bepaalde momenten maar het is zo minimaal vergeleken met wat het zou kunnen zijn dat een beschrijving van volledig leven, zelfs als daar de juiste woorden voor te vinden waren, hem onwaarschijnlijk in de oren zou klinken. De mens weet niet eens hoe hij zou kunnen functioneren en hoe zijn leven zou kunnen zijn. Hij heeft alleen een vaag verlangen, een vaag gevoel dat het anders kan. Wee de ongelukkige die dit verlangen toeschrijft aan illusie, aan gebrek aan werkelijkheidszin en dan berust in een halfdood leven, in de veronderstelling dat het zo moet zijn. En wat een geluk voor diegene, die de moed heeft dit verlangen te erkennen, hoe laat ook in zijn leven, en zich dan voor de mogelijkheid begint te openen dat dit verlangen gerechtvaardigd is en betekent dat je veel meer uit het leven kunt halen. Je kunt meer uit het leven halen als je gaat leven. En je kunt alleen gaan leven daar waar je de angst voor jezelf overwint.

Laten we deze angst voor jezelf eens nader bekijken, vrienden. Waarom is de mens zo bang, dat - als hij niet op zijn hoede is en voortdurend met zijn wil en zijn verstand waakzaam is - er iets gevaarlijks kan gebeuren?[2] Dat er iets gevaarlijks uit de spontane diepte van zijn wezen naar voren

---

[1] Meer hierover in lezing 48 ‘De levenskracht in het heelal’, lezing 126 ‘Contact met de levenskracht’ en lezing 135 ‘Bewegelijkheid in ontspanning; lijden ontstaan door het verbinden van levenskracht aan negatieve situaties’.

[2] Meer over vervreemding in lezing 95 ‘Vervreemding van het ware zelf en de weg terug’ (Noot vertaler)

zou kunnen komen. Wat is dat toch? Eenvoudig gesteld zijn er in de grond twee mogelijkheden: er kan iets negatiefs en destructiefs naar buiten komen en er kan ook iets creatiefs, constructiefs, verruimend en plezierigs naar buiten komen. Het is niet waar - wat je op het eerste gezicht zou denken - dat alleen dat eerste gevreesd wordt. Al is dit natuurlijk een heel belangrijke reden waarom iemand zich inhoudt en zo het vrije stromen van zijn diepere impulsen tegenhoudt, de kosmische stroom, zoals deze zich bij elk menselijk schepsel manifesteert wanneer die tenminste niet belemmerd, gemanipuleerd of aangetast wordt.

De destructieve krachten die iemand vreest, kunnen variëren in elke denkbare gradatie van haat, vijandigheid, wrok, woede, boosheid en wreedheid. Ze leven in ieder mens. Zij bestaan al naar gelang de positieve uitingen verboden zijn, eerst door de ouders en de omgeving vanuit de misvatting dat deze positieve uitingen schadelijk en gevaarlijk zouden zijn, en later door de persoon zelf. Het is heel belangrijk dat jullie dit begrijpen, vrienden; als je volwassen bent, is het niet meer je verleden, dat je belemmert. Je doet het dan zelf omdat je doorgaat de constructieve krachten tegen te houden, die oorspronkelijk door anderen verboden werden. Ook hier zie je weer een van die bekende vicieuze cirkels die het gevolg zijn van elke fout, van iedere dwaalweg die zich in het menselijk leven heeft vastgezet. Omdat de positieve krachten ingedamd worden, worden de negatieve krachten sterker. Nauwkeuriger gezegd: de positieve kracht wordt verwrongen, verstoord, omgezet, vervormd en daardoor negatief. Zoals je weet is het geen kracht die zelfstandig ontstaat.[1] Woede is bijvoorbeeld geen nieuwe emotie of energiestroom. Oorspronkelijk is het hetzelfde materiaal dat eens liefde was en het kan weer in liefde veranderen, als het de kans krijgt.

In feite kan het gemakkelijk weer in zijn oorspronkelijke vorm terugkeren, juist omdat dit de natuurlijke uitingsvorm is. Als woede bijvoorbeeld eenmaal wordt toegegeven en volledig wordt ervaren onder de juiste omstandigheden en op een manier die niemand schaadt en die je toestaat je tegelijkertijd volledig te identificeren met die emotie en deze toch te blijven zien voor wat hij is, een manier die niet je hele persoonlijkheid verwerpt vanwege die emotie, zal die woede zich in warmte, geluk en liefde transformeren. Deze transformatie kan direct of indirect plaatsvinden via een aantal andere emoties, zoals verdriet, zelfmedelijden, pijn, gezonde agressie, assertiviteit enz. Al deze energiestromen moeten worden ervaren en erkend; zij moeten op dat

[1] lezing 219 geeft hier een groot aantal voorbeelden van. (Noot vertaler)

moment bestaansrecht krijgen, zolang ze van nature aanwezig zijn. Pas dan zal wat onnatuurlijk en destructief is, zich omvormen.

Laten we teruggaan naar de vicieuze cirkel, die ontstaat wanneer zo'n gezond proces zoals hier beschreven, wordt vermeden; hoe groter de woede, hoe groter de angst ervoor wordt. Met het gevolg dat de persoon in kwestie des te meer over zichzelf waakt. Hoe meer hij op zijn hoede is, hoe minder het hem mogelijk is spontaan te zijn en zo de destructieve emotie weer om te zetten in zijn oervorm van stromend genot.

Zoals ik al zei is er niet alleen angst voor de destructieve krachten, maar worden liefde en genot vaak minstens zoveel of nog meer gevreesd. Dit komt omdat men het kind aan zijn verstand heeft gebracht dat die emoties verkeerd en gevaarlijk zijn. Men is er bang voor, omdat ze een onbevangenheid vereisen die op de eigen, spontane, aard vertrouwt. Liefdeskrachten kunnen alleen levend blijven wanneer iemand absoluut vrij is van angst voor zichzelf. De censuur opgeven lijkt op vernietiging, omdat, wanneer je die opgeeft, iets anders dan het waakzame ego gaat deelnemen aan het levensproces. Zonder deze deelname verschraalt het leven. Maar om tot die deelname bereid te zijn, moet je eerst je angst ontmoeten. Daarom vrees je - zolang je in de vicieuze cirkel zit - de liefdeskrachten, omdat die vereisen dat je je oplettende, gespannen voelsprietenmentaliteit opgeeft die alle spontaniteit onmogelijk maakt. Zo doen frustratie en leegte je woede en boosheid nog toenemen. De angst voor jezelf wordt nog groter, enzovoorts, enzovoorts.

Dit is het proces waar mensen in gevangen zitten als ze niet in staat zijn de beslissende stap te zetten om hun weerstanden te overwinnen en om datgene wat ze innerlijk vrezen, tegemoet te treden. Juist dat is wat de meeste mensen willen mijden als de pest. Het is niet voldoende om op een vage, theoretische manier het bestaan van een paar negatieve gevoelens te erkennen. Het is niet voldoende er in theorie over te praten. Ze moeten werkelijk doorleefd en ervaren worden. Dit is onvermijdelijk en noodzakelijk en houdt in dat je jezelf - waar we het altijd over hebben - onder ogen moet zien. Wanneer je dit eenmaal gaat doen, blijkt het niet zo moeilijk of gevaarlijk als je verwachtte. In feite is de opluchting en bevrijding, het tot leven komen zo reëel en verrukkelijk dat je aarzeling achteraf dwaas lijkt. Als je jezelf tot deze stap kunt brengen, ben je werkelijk gezegend want dan gaat het leven voor je open. Je moet leren los te laten en naar buiten te laten komen wat er is, wat dat gevoel ook mag zijn.
Om alle mogelijke misverstanden te voorkomen, leg ik er nog eens de

nadruk op dat dit niet betekent dat je je opgekropte woede moet uitleven; dat zou altijd naar jezelf terugkeren. Ik bedoel dat die emoties moeten worden gevoeld en onder deskundige begeleiding en in omstandigheden waar ze geen kwaad kunnen, worden geuit. Hoe meer de persoon in kwestie zijn destructieve gevoelens erkent en er verantwoordelijkheid voor neemt, des te minder hij er in feite toe wordt gedreven ze - tegen zijn wil en bedoeling in - op zijn omgeving uit te leven. Een dergelijk uitleven wordt dan verontschuldigd door er 'redenen' voor aan te voeren. Het kan ook zijn, dat de persoon in kwestie zich er niet van bewust is dat zijn gevoelens in een bepaalde situatie zoveel sterker zijn dan gerechtvaardigd is. Dat heeft onvermijdelijk zijn uitwerking op anderen, ook als hij dat zichzelf niet toegeeft. Het uitleven, dat dagelijks in ieders leven plaats vindt, hoeft geen gewelddadige vormen aan te nemen, maar het is veel destructiever wanneer het indirect gebeurt. Dat gegeven wordt onvoldoende erkend en ernstig onderschat.

Dit alles kun je vermijden door de volle kracht van een destructief gevoel direct te uiten en te doorleven. Hoe vollediger dit gebeurt, hoe sneller je gevoelens naar genot zullen omslaan. Hoe het verder gaat, hangt af van de mate waarin je in staat bent die genotgevoelens te ervaren. En dit is weer afhankelijk van verscheidene factoren, waarvan we er enkele zullen bespreken.

Een deel van het voorafgaande is een herformulering van wat angst voor jezelf allemaal inhoudt.[1] Zolang je bang bent voor jezelf zijn vrijheid en vervulling van je leven onmogelijk, vrienden, absoluut onmogelijk. Het is veel beter deze angst voor jezelf te erkennen, toe te geven en te zeggen 'hier sta ik op dit moment, ik kan niet echt alles wat in me is naar buiten brengen, om welke reden dan ook', dan hem weg te duwen en net te doen alsof je deze angst niet hebt. Want dan doet hij zich indirect gelden, hetgeen je vervolgens weer gaat rationaliseren.

Hier, vrienden, gaan we een stap verder en bekijken een ander onderwerp dat direct in verband staat met wat ik zojuist heb gezegd. Het is heel belangrijk dat je het begrijpt. Het geeft je een nieuwe kijk op bepaalde factoren van je leven.

Geheel terecht stelt de psychologie al enige tijd dat de onvervulde behoefte tot ontvangen schadelijke condities creëert in de menselijke psyche. Op dit aspect is grote nadruk gelegd. Net zoals er roofbouw

[1] Zie hierover ook lezing 136 'Angst voor jezelf - een illusie' (Noot vertaler)

wordt gepleegd op het lichaam wanneer aan de behoeften ervan niet wordt voldaan en het niet de juiste bouwstoffen krijgt, zo wordt er ook roofbouw gepleegd op de menselijke ziel wanneer zijn behoeften niet bevredigd worden en hij niet de bouwstoffen krijgt waarop hij kan teren: liefde, genegenheid, warmte, aanvaarding als individu. Zowel lichaam als ziel vragen om voldoening; gebrek daaraan werkt verminkend, belemmert de groei. Het hulpeloze kind is voor het ontvangen van al zijn behoeften afhankelijk van de buitenwereld.

Veel te weinig nadruk is echter gelegd op het belang van geven. De frustratie die voortkomt uit het feit dat men niet voldoende ontvangt, kreeg in de laatste decennia[1] te zeer de nadruk, terwijl de frustratie van het onvoldoende geven heel erg verwaarloosd werd. Terecht is gesteld dat iemand die in zijn jeugd niet genoeg ontving, het moeilijk zou vinden te geven, maar gewoonlijk blijft het hierbij. Wonden, opgelopen doordat iemand te weinig ontving, zouden beter kunnen genezen als hij besefte, dat hij niet hulpeloos tegenover zijn verleden staat, dat hij over krachten beschikt waarmee een nieuw evenwicht gevonden kan worden; maar dit kan alleen, wanneer hij inziet dat de pijn en frustratie van niet te geven wat hij heeft, veel erger is. Deze overdreven nadruk op een psychologisch aspect heeft een generatie mensen geschapen, die vol zelfmedelijden door het leven gaan en klagen over het feit dat ze tekort gedaan zijn, dat ze in hun jeugd niet voldoende ontvangen hebben en dat ze nu gehandicapt door het leven moeten. Het vermogen om je te ontplooien en te geven is altijd aanwezig, als je er maar over nadenkt en het in overweging neemt. Zoveel pijn in het innerlijk leven van de mens komt voort uit het feit dat hij achterhoudt wat hij te bieden heeft, en veel minder pijn doordat hij in het verleden niet voldoende ontvangen heeft. Dit is heel gemakkelijk te begrijpen wanneer je er nuchter over nadenkt. Als zich van een stof, van een kracht, van wat dan ook steeds meer ophoopt, moet dit teveel wel een spanning creëren. Het teveel is aanwezig, vrienden, of je het weet of niet, of je het inperkt en in je angst achterhoudt of niet. Daarom lijden velen van jullie minstens zoveel pijn als gevolg van het feit, dat je jezelf niet toestaat datgene te geven waaraan je ook zelf zo'n behoefte zegt te hebben.

De energie stroom van deze impulsen is een continuüm en vormt een doorgaand proces. Aan dit doorgaande proces moet je meewerken om gezond en vervuld te blijven; je moet dit proces op een functionele manier gaande houden. Met functioneel bedoel ik in overeenstemming

[1] Deze lezing werd in 1967 gegeven. (Noot vertaler)

met de wetten van het leven, die bepalen, dat positieve krachten aan anderen moeten worden doorgegeven en dat jij van anderen ontvangt, wat ze naar jou toe laten stromen.

In de religie is juist het aspect van geven benadrukt. Er is lange tijd gepredikt dat op geven meer zegen rust dan op ontvangen. Voortdurend is in de een of andere vorm het belang benadrukt van liefde, dat wil zeggen: liefde geven, barmhartigheid tonen, begrip hebben, enz. Daar was weer sprake van een andere vervorming: dat liefde een gebod werd, een heilig gebod tot opoffering. Het beeld ontstond dat liefhebben zou betekenen: jezelf arm maken. Liefde kreeg de bijbetekenis van zichzelf wegcijferen, van ontbering. Als je niet door liefde en uit liefde voor een ander lijdt - dus jezelf op de een of andere manier tekort doet - wordt het niet als liefde gezien. Het liefdegebod werd meer iets abstracts en dreigde het individu bepaalde daden op te dringen die tegen zijn belang ingingen.

Tot op heden is dit precies de onbewuste opvatting van veel mensen over liefde. Geen wonder dat de mens bang is lief te hebben, wanneer dit wordt voorgesteld als een vroom en vreugdeloos offeren, als gedrag dat het eigen zelf tekort doet om maar ‘goed’ te zijn en een autoritaire God te behagen. Geen wonder dat liefde wordt verworpen als de aangename gevoelens die deze emotie in het lichaam veroorzaakt, ontkend worden en als zonde worden aangemerkt. Dan moet men liefde wel dubbel vrezen: of je geeft toe aan de spontane uiting ervan, dan wordt het ‘zondig’, of je snijdt juist dat gevoel af dat er de kracht van uitmaakt, dan wordt het een onaangename plicht.

De mensheid slingert tussen deze twee uitersten heen en weer: om ofwel het hebberige, zelfzuchtige kind te blijven, dat uitsluitend wil ontvangen en allerminst geneigd is te geven, ofwel zich te forceren tot die onechte liefde, zoals die hier is beschreven. Aangezien elk van beide alternatieven ongewenst blijkt, pendelt de mens gewoonlijk van het een naar het ander, hoewel één kant sterker kan zijn.

Alleen wanneer je heel eerlijk en nauwlettend naar jezelf kijkt, zul je beide misvormingen in jezelf aantreffen. Hoe kan er een gezonde stroom van geven en ontvangen ontstaan, wanneer dergelijke ideeën en misvattingen de weg versperren? In beide gevallen is er sprake van angst voor jezelf. Want je natuurlijke impuls - je natuurlijke, spontane drang - is overvloedig te willen geven, even overvloedig en gul als de hele natuur geeft! Dit is van toepassing zowel op het meest zichtbare en materiële niveau als op het meest subtiele niveau. Hoe groter dit natuurlijke, gulle

geven is, hoe minder masochistisch, lijdend en zichzelf te kort doend de persoonlijkheid is. En hoe meer het onechte geven in de vorm van zelfverzaking en gemis aan assertiviteit overheerst, hoe minder echte gulheid en spontane, naar buiten gerichte doorstroming er kan zijn.

Er zijn in het dagelijks leven ontelbare gelegenheden waarbij mensen moeten beslissen of ze zichzelf in zullen houden of zullen geven. De kwestie hoeft op zich niet belangrijk te zijn, maar de houding erachter is dat wel. De vraag kan zijn of je aan je wrok vast moet houden, aan je oude manier van je af te zonderen, die anderen buiten sluit uit wrok of kritiek, óf een nieuwe spontane houding op laten komen uit je diepere zelf. Het laatste gebeurt natuurlijk niet gedwongen; het ziet nieuwe kanten in de ander, die het zinloos maken om nog wrok te koesteren; het ervaart het opgeven van arrogante trots niet als beschamend of vernederend, het ziet niets 'karakterloos' in begrip en vergeving. Veel van die 'kleine' incidenten verminderen je blokkade van terughoudendheid, die meer pijn veroorzaakt dan welk gemis dan ook. Dan wordt het steeds gemakkelijker en natuurlijker om gevoelens van warmte naar buiten te laten stromen. Maar op een bepaald moment moet je deze keus maken: voortgaan op de oude voet van afsluiten en inhouden of een nieuwe van binnenuit komende kracht toe laten en er in meegaan. Onnodig te zeggen dat het belangrijk is dit keuzemoment op te merken. Het is nooit onbewust op de manier van bepaald echt onbewust materiaal. Het ligt vlak aan de oppervlakte, alleen geven de meeste mensen er de voorkeur aan het te verbloemen en staan ze zichzelf niet toe dit 'o zo kleine keuzemoment' bij zovele zaken uit het dagelijks leven als zodanig te herkennen. Wanneer dit moment herkend wordt en werkelijk onder ogen wordt gezien, lijkt het misschien een afgrond. De nieuwe manier kan riskant lijken en de oude, kille manier van je afzonderen kan veilig lijken, hoewel jullie allemaal verstandelijk weten dat dit niet waar kan zijn, dat dat onzin is. Wanneer je jezelf overgeeft aan deze schijnbaar nieuwe innerlijke drang tot geven, is het alsof je meegaat met een grote, onbekende golf. Soms kun je zelfs de vreugde en bevrijding ervan voelen, terwijl het je – misschien juist wel daardoor - nog steeds bang maakt voor wat dit meebrengt. Als je los kunt laten en je destructieve houding op kunt geven, wat deze ook mag zijn, hoe bedekt hij ook tot uiting komt, creëer je een heel nieuwe stijl van innerlijk leven. Het is de genezing waar je naar zocht en op hoopte. Die bestaat hieruit - en uit niets anders.

Wanneer je in je observatie bij dit punt komt, ben je niet onmiddellijk in staat deze stap te zetten. Je vertoeft een tijdje in deze weifelende positie

en ziet heel duidelijk hoe je jezelf buitensluit, hoe je door vast te houden de kosmische krachten in je ziel inperkt en jezelf inhoudt door de uitgaande stroom tegen te houden. Wanneer je jezelf op dit scherp van de snede observeert, word je je bewust wat beide alternatieven met zich meebrengen - zowel de oude gedragsformule met al zijn starre regels en trucjes, als het nieuw opdoemend perspectief. Als je jezelf een tijdje observeert op dit snijpunt, dit beslissende punt, en jezelf niet onder druk zet maar eenvoudig in alle volledigheid observeert en weet wat elk van beide manieren inhoudt, dan zul je uiteindelijk in staat zijn de oude manier te laten varen die zich verzet tegen leven, liefhebben, voelen, geluk, ontplooiing en geven wat je hebt te geven. Op dit moment ervaar je die diepe gevoelens misschien nog niet, maar wel krijg je een nieuw inzicht dat ook andere inzichten met zich meebrengt.

Deze nieuwe opstelling ontwikkelt zich steeds verder, als je tenminste de stroom niet tegen houdt. De stromende beweging is schitterend, er zijn geen woorden voor. Het houdt een prachtig werkend, autonoom mechanisme in, waarop je ten volle kunt vertrouwen. Naarmate je een op jezelf gerichte, egoïstische houding van zelfbeklag of zelfvernietiging laat varen, vermindert de angst voor jezelf automatisch en evenredig. Er komt van binnenuit iets nieuws op gang. De creatieve krachten gaan op functionele wijze aan het werk. Zo word je niet langer door jezelf gehinderd, je bezorgt jezelf geen frustratie en dus geen pijn, omdat de immense voldoening van het opvolgen van deze natuurlijke beweging je hele wezen vervult. Dan komt er ruimte voor het genot van geven en ontvangen.

Je kunt niet ontvangen als je deze nieuwe weg niet inslaat. Je kunt je onmogelijk openen om te ontvangen als je in de oude toestand van afwijzing en isolement blijft zitten. Zolang je je terughoudendheid niet laat varen, maak je jezelf niet alleen het geven onmogelijk, maar ook het ontvangen. Een gesloten vat kan evenmin gevuld worden als geleegd. Wanneer je gespannen en op je hoede blijft, bescherm je je daarmee niet alleen niet tegen gevaar, maar je sluit jezelf ook af voor alle gezonde universele krachten, krachten die in je zouden kunnen en moeten uitgaan en krachten die zouden kunnen en moeten binnenstromen.

Dit soort omzichtigheid amputeert je en holt je uit, het maakt je alleen maar radeloos van woede. De mens bevindt zich over het algemeen in de dwaze, hachelijke positie, dat hij gespannen en geremd, op zijn hoede en overdreven waakzaam is, niet in staat spontaan te zijn, altijd met zijn verstand en zijn wil beslissingen neemt en nooit de creatieve processen

hun loop laat nemen. Daarmee dwarsboomt hij zijn enorme behoefte deel uit te maken van het scheppingsproces. Hij frustreert zichzelf, door zichzelf de intense vreugde en het intense genot te onthouden van in de stroom van geven en ontvangen te verkeren. Dat is geen esoterisch, bovenaards genot los van het lichaam. Het genot moet ook fysiek zijn. Het ironische is dan, dat zo iemand de wereld kwalijk neemt dat deze hem niets geeft. De wereld wil hem iets geven - en toch kan hij nooit zien wat hem gegeven wordt. Hij gaat blind door het leven, vol wrok dat hij niets krijgt - hij weet zelfs niet precies wat. Hij koestert de meeste wrok tegen diegenen die echt aan hem willen geven en wijst hun gaven af, zodat hij zich nog meer ontzegt van wat in hem wil binnen stromen. Dit zou hem helpen zelf te geven en weer deel te gaan uitmaken van het scheppingsproces. Met andere woorden: hij snijdt zichzelf af van de kosmische, creatieve stroom van geven en ontvangen, van de voortdurende uitwisseling die bij het leven hoort.

Welnu, vrienden, deze woorden zijn geen zweverige filosofie, die misschien wel mooi is, maar niet in het dagelijks leven te verwezenlijken. Allerminst. Deze woorden zijn de meest praktische werkelijkheid, toepasbaar op elk moment dat je dat verkiest. Ieder moment kun je jezelf op een of ander ‘keuzepunt’ zien staan, zoals ik al aangaf. De waarheid hiervan is van toepassing op alle niveaus van je wezen: het fysieke, geestelijke, emotionele en spirituele niveau - dus je hele wezen. Het is allemaal één geheel.

De verarming waarin de mens leeft, doet hij helemaal zichzelf aan, omdat hij dat ‘moment’ waar ik het over had, waarin hij dát weigert wat hem wordt gegeven en dat wat uit hem wil stromen, niet onder ogen kan zien. De nieuwe aangeboorde stroom wil voor eens en altijd afrekenen met die gespannen, ingehouden, wrokkige, destructieve, woedende, rigide plek waar je zo aan vast zit. Wie deze plek in zichzelf kan vinden en zichzelf daarin kan observeren, maakt de beste kans. Zijn bereidheid om te genezen, om vrij te worden, kan hem bij de innerlijke kracht en bron brengen, van waaruit die nieuwe manier van beslissen mogelijk wordt en toegepast kan worden. Geleidelijk aan verdwijnt alle angst voor jezelf. De angst voor je eigen negativiteit vervliegt als je er onder de juiste omstandigheden uiting aan geeft. Als deze angst verdwijnt, kan de volgende worden aangepakt - de angst voor genot, de angst voor geluk, de angst voor vervulling, de angst om ongeremd in de stroom te verkeren. Als je wilt geven wat in je is, zul je zien dat het niet zo moeilijk is als het eerst leek om aan geluk en genot te wennen. Het is alleen ondraaglijk zolang je alleen wilt ontvangen en niet wilt geven. Iemand

die bewust of onbewust nog steeds verslaafd is aan ontvangen, moet wel bang zijn voor vervulling en genot. Niet bewust van zijn hachelijke positie in zijn volle betekenis (met alles wat dat inhoudt), klaagt hij tegen de wereld dat deze hem onvervuld laat. Deze klachten en deze wrok kunnen evenveel vormen aannemen als er mensen zijn. En velen zijn zich niet eens bewust van zo'n aanklagende houding. Ook dat kan gerationaliseerd worden. Het is een deel van je padwerk om dit in jezelf te ontdekken. Om te ontdekken hoe wrokkig je wordt en hoe je van geen wijken weet uit je negatieve positie, omdat je je misdeeld voelt. En je moet je wel misdeeld voelen omdat je het jezelf onmogelijk maakt van je weelde te geven en daarom bang bent om te ontvangen en je ervoor afsluit. Zo ben je dubbel gefrustreerd. Je weigering - om de negativiteit te laten varen en van jezelf te geven - maakt, dat je niet in staat bent tot ontvangen van genot, van vreugde en van geluk, vaak niet eens van materieel succes, dat los staat van je emoties. De grote vreugde waarvan je het bestaan vermoedt, moet onbereikbaar voor je blijven. Je kunt hem niet aan, hij maakt je bang, juist omdat je vast zit op die plek waar je domweg anderen wil opslorpen. Maar zo werkt dat niet.

Overal waar het gaat om het bereiken van bevrijding en welzijn, moet er evenveel aandacht worden geschonken aan de frustratie van het niet geven als aan de frustratie van het niet kunnen ontvangen.

Dierbare vrienden, mogen deze woorden de weg voor jullie openen, die de overgang mogelijk maakt die je met een deel van je wezen zo vurig zoekt, maar die je met een ander deel nog steeds tegen houdt. Misschien doen ze een vonk in je ontbranden, zodat je alles kunt zien wat de weg naar je bestemming afsluit - en je stukje bij beetje kunt besluiten het te laten varen. Die bestemming is: totale vervulling en opperst genot.

Wees gezegend, wees in vrede, wees in God."

*Deze lezing werd gegeven door Eva Pierrakos in 1967.*
*Oorspronkelijk uitgegeven door Center of the Living Force, Phoenicia (N.Y.)*
*onder de titel: 'Fear of self - giving and receiving'.*
*Vertaling door Lidewij Frijlink in 1979; herzien in 1992 door Anke van der Meer*
*© Stichting Gemeenschap het Pad.* *Uitgave 2010*