Ontwikkelingsfasen in de relatie tussen gevoelens, verstand en wil

13 september 1968
lezing 165

“Gegroet en gezegend zijn jullie, allerliefste vrienden.

Welkom allemaal bij het begin van dit nieuwe padwerkseizoen. Ons gezamenlijk pad zal ons weer op een heel bijzondere manier verder brengen. Veel van mijn vrienden hebben uitzonderlijke vooruitgang geboekt. Sommigen van jullie misschien veel meer dan je beseft. Vaak is wat je vooruitgang noemt dat niet werkelijk terwijl de echte vooruitgang op het eerste gezicht juist het tegendeel lijkt. Je bent pas achteraf in staat te zien hoezeer nu juist díe aspecten waarvan je misschien in het begin ontmoedigd raakte, de eerste stappen waren in je persoonlijke ontwikkeling. Vooruitgang moet je oog in oog brengen met je valkuilen, met zaken die je altijd ijverig hebt genegeerd. Als je daarmee geconfronteerd wordt, lijkt dit voor de niet-ingewijden en voor degenen die nog sterk met zichzelf bezig zijn een onwelkome ontwikkeling die niet als groei wordt herkend. Maar in werkelijkheid kan dit nu net de meest betekenisvolle stap zijn en de sleutel tot je vrijheid, tot het vinden van je ware identiteit.

Deze groep, deze hele onderneming, dit hele spirituele experiment is een vibrerende, levende werkelijkheid, vrienden. Het heeft een spirituele vorm. Ik heb het daar al eerder over gehad, vooral op momenten waarop bepaalde overgangen besproken zijn. Het is inderdaad een groeiend en levend organisme, dat zich mooier dan ooit uitbreidt. Dit bewegende organisme is zich heel bewust van zichzelf, zoals alles wat leeft en zich ontwikkelt. Dit geldt zowel voor een

individuele entiteit als voor collectieve entiteiten zoals landen, groepen en gemeenschappelijke ondernemingen. Daarvoor gelden dezelfde psychische wetten. Er moet in alle levende organismen in zekere mate een vorm van bewustzijn bestaan. Het groepsbewustzijn kan buitengewoon vaag zijn, zoals bijvoorbeeld bij dieren of planten; het kan ook heel hoog ontwikkeld zijn, als tenminste de individuen die de groep vormen, voornamelijk in een staat van verhoogd bewustzijn verkeren. De mate van bewustzijn van een groepsorganisme weerspiegelt het totale bewustzijn van zijn individuele leden, net zoals het gehele bewustzijn van een individu een weerspiegeling is van het totaal van de verschillende lagen waaruit het bestaat. Deze bewustzijnslagen zijn de oorzaak van innerlijke verdeeldheid, conflicten en pijn. Als ze zich verenigen, versmelten die lagen tot een geheel dat geactiveerd en bewogen wordt door de goddelijke kern.

Als het totale organisme zich op een realistische manier beweegt in de richting van groei, zuivering en eenheid, dan sterven de lagen (of aspecten) die weerstand bieden, geleidelijk af. Verzet tegen het groeiproces hoeft niet per se tot uitdrukking te komen in een theorie, als denkbeeld of principe, maar kan toch in de praktijk blijken, omdat wat echt nodig is, niet hoeft te kloppen met wat je jezelf hoopvol voorspiegelt. Dus als aspecten van het organisme zich verzetten tegen de noodzakelijke stappen om te groeien, dan begint er een zelf selecterend proces van afsterven of afstoten om als het ware het gehele organisme te beschermen, zodat het niet aangetast wordt door houdingen die tegen het leven gericht zijn. Dit afstoten beschermt het hele organisme en zijn voortdurende groei. Het fysieke stervensproces is een resultaat van hetzelfde principe. Fysieke materie sterft enkel af door onderliggende houdingen die tegen het leven gericht zijn: angst voor de waarheid en voor liefde, en angst voor alles wat daarvan afgeleid is. Deze angsten veroorzaken het verval dat uiteindelijk aan de ‘buitenkant’ zichtbaar wordt.

Daarom is wat er eerst uitziet als destructie, bij nader inzien en met dieper inzicht niets anders dan *afbraak van destructiviteit*. Hoewel dat op dat ogenblik pijnlijk kan zijn, is het vaak een zeer levenbeschermend gebeuren dat voortkomt uit de algehele gezondheid van het organisme. Want een ongezond organisme zou de tegen het leven gerichte houdingen veel langer kunnen verdragen. De dood wordt overwonnen als de totaliteit van het organisme niet langer weerstand biedt aan leven, aan waarheid en liefde, er hoeft zich dan

geen dodelijke stof af te scheiden van het gehele organisme. Het is van groot belang dit principe te begrijpen bij alle levensvragen, zowel individueel als collectief.
De lezing van vanavond is - zoals vaak aan het begin van een nieuw werkseizoen - een korte herhaling in termen van wat momenteel van belang is en tegelijkertijd is het een vooruitblik, een blauwdruk. Ze schetst de contouren van de structuur of de vorm die door de individuen het komend jaar ingevuld wordt. Als je terugkijkt naar de volgorde van de lezingen en het individuele padwerk (van degenen die diepgaand het pad volgen door hun angst voor het zelf te overwinnen), zul je zien dat beiden min of meer in grote lijnen deze blauwdruk volgen.

Ik heb eerder de verschillende bewustzijnslagen genoemd en daarvan wil ik nu graag speciale aspecten bespreken. Dat zal jullie dan een nieuw begrip geven van de redenen waarom het zo ontzettend moeilijk is de bovenmatige controle van het ego los te laten. Als je zelfverwerkelijking wilt bereiken, moet je je een nieuwe evenwichtsstructuur eigen maken waarin het ego een heel andere rol vervult. En al mijn vrienden moeten nog eens serieus overwegen wat dit pad is. Waarom houd je je ermee bezig? Welke functie heeft het? Veel te vaak geeft vaagheid en verwarring hierover onnodige moeilijkheden en onbegrip. De functie van dit pad is niet om een of ander symptoom te verwijderen dat lastig wordt in je leven. Het is geen behandeling van ziekte. Ook is dit pad niet zomaar een manier om een beter mens te worden, om je spiritueel te ontwikkelen. Dit alles gebeurt natuurlijk wel. Maar jullie moeten allemaal volledig begrijpen, ongeacht hoe ver je besluit te gaan, dat het doel de *totale verwerkelijking van de goddelijke kern* is. En dit is niet alleen maar theorie. Het is werkelijk mogelijk, hier en nu.

Laten we om te beginnen nog eens samenvatten wat de betekenis van zelfrealisatie is. Ik zal proberen nieuwe woorden te gebruiken om jullie op een meer dynamische manier te bereiken. Het betekent de kern van je spirituele wezen als een levende realiteit tot uitdrukking brengen, de kern van jezelf die eeuwig is. Dit is, ik herhaal het, niet een religieus concept, dat voor een verre toekomst geldt. Het is onmiddellijk beschikbaar. Hoe kunnen we enkele resultaten of uitdrukkingsvormen ervan het best beschrijven? Ik zou kunnen zeggen dat een nieuw ‘gebied’ wakker gemaakt wordt dat gelegen is in het centrum van je lijf, in het gebied van de zonnevlecht. Uit dit gebied stroomt nieuw

leven. Nieuwe gevoelens, een nieuw gevoel van waarnemen, van reageren, van voelen, van ervaren, van antwoorden en van kijken naar dingen, het leven, mensen, waarden en de loop der gebeurtenissen. Alles krijgt een nieuw licht en een diepere betekenis. Overtuigingen veranderen of, als ze in woorden hetzelfde blijven, voelen ze anders of zijn ze hetzelfde om andere redenen. Het bereik van een mening, een overtuiging of een gewaarwording wordt groter en dieper. Alles wordt voller. Het zelf wordt tegelijkertijd zowel intens persoonlijk en individualistisch als universeel. Ogenschijnlijk onverenigbare tegenstellingen worden plotseling een geheel zonder enig gebrek aan logica. Angst verdwijnt en het leven wordt een voortdurend genieten, juist omdat je niet meer bang bent voor het tegendeel. Het tegendeel van de verlangde staat van vervuldheid en geluk vermijd je niet meer, maar je doorziet de illusoire aard ervan omdat je er doorheen bent gegaan. Zodoende valt er niets meer te vrezen. De creatieve kracht van het zelf is op ieder moment beschikbaar, doordat je je persoonlijkheid van angst bevrijd hebt.

Deze woorden schieten tekort om de staat die we zelfverwerkelijking noemen te beschrijven. Maar het kan sommigen van jullie enig idee geven van wat er staat te gebeuren, omdat je het misschien zo nu en dan wel eens in beperkte mate ervaren hebt. Het komt geleidelijk, en toch soms plotseling. Ook deze tegenstelling is weer geen tegenstelling. Deze staat is enkel mogelijk als alle oppervlakkige lagen en alle tegenstrijdige neigingen van het bewustzijn zich verenigd hebben met het meest innerlijke wezen. Om je begrip te vergroten helpt het om de spirituele geschiedenis van de mens, zijn evolutie, te bezien vanuit een zeker uitgangspunt.

In een bepaalde fase van zijn spirituele bestaansgeschiedenis was de entiteit goddelijk. Hij werd helemaal gedreven door de creatieve kosmische krachten. In iedere ademhaling en in iedere beweging van zijn eeuwig levende bestaan drukte hij het universele bewustzijn uit. Op een bepaald punt, door een bepaalde richtingsverandering van zijn bewustzijn, verwijderde hij zich van deze kern. Door zich af te keren van zijn diepste kern, raakte hij verstrikt in misvattingen en bijgevolg in destructieve reacties en gevoelens en vervolgens in blindheid, ongeluk en lijden. Tegelijk met dit proces creëerde iedere beweging vanuit de kern zichzelf tot een nieuwe bewustzijnslaag. Iedere volgende laag kwam over de vorige en maakte zo de muur rond de kern dikker. Terwijl deze nieuwe bewustzijnslagen zich vormden, ging het

afgescheiden bewustzijn zelfstandig functioneren. Het werd gevoed door de misvatting die nu juist die lagen er omheen veroorzaakt had, in plaats van dat het gevoed wordt door de bron. Daarom ervaar je zo vaak dat 'in kringetjes ronddraaien', dat eindeloos doordraaien, alsmaar door. De frisse benaderingswijze die uitgaat van de bron, is ondeelbaar en verenigt alle splitsingen en conflicten. Dit vormt in grote lijnen de spirituele geschiedenis van de mens en leidde tot de toestand waarin die zich nu bevindt.

Als we weer even teruggaan, zien we het punt in de geschiedenis waarop al deze pijn, omdat ze geen enkele uitweg zag, de oorzaak werd van geweld, woede, hebzucht, afscheiding en nog vele andere destructieve vormen van emoties. Ook vandaag nog bestaat dit in de ziel van de mens: lijden, blindheid en hopeloosheid produceren liefdeloze gevoelens en zelfzucht, en vaak de meest gewelddadige en kwaadaardige reacties ten opzichte van de wereld. Aan de dageraad van de mensheid toen de mens zich niet veel meer van zichzelf bewust was dan een dier, drukte en leefde hij die destructieve gevoelens helemaal uit. De primitieve mens kent geen remmingen en geen geweten. Hij is te weinig verbonden met zijn medeschepselen om hun pijn te kunnen voelen als identiek aan de zijne. Zijn lijden heeft hem te zeer verblind, omdat zijn blindheid hem tot het lijden gebracht heeft. Daarom vernietigt hij en geeft hij zich over aan zijn destructieve impulsen.

In latere fasen van zijn evolutie leert hij dat dit hem in conflict brengt met zijn omgeving. Geleidelijk groeit zijn bewustzijn als gevolg van zijn levenservaringen. De eerste verstandelijke processen laten het individu zien dat het ongecontroleerd uiten van wat hij voelt uiteindelijk meer pijn oplevert. Op deze manier ontwikkelt zich een 'sociaal geweten' dat ook het resultaat is van zijn instinct tot zelfbehoud. Maar het is louter berekening dat dit soort geweten beheerst. Het is nog ver verwijderd van de innerlijke ervaring van eenheid met zijn medemens. Maar hij staat voor de drempel waarop hij zijn latente neiging om te vernietigen leert inhouden. Via veel levenservaringen, via duizenden jaren van leven onder verschillende omstandigheden leert iedere entiteit zijn verstandelijke vermogens (het zien van oorzaak en gevolg van zijn gedragingen) en zijn wil (de zelfdiscipline om niet toe te geven aan die primitieve impulsen) te ontwikkelen. Je zult het belang van deze stap in de evolutie van de entiteit inzien.

Het gebied van de gevoelens is op dit punt nog voornamelijk een kokende massa van ontkende pijn en daarom van geweld, haat en kwaadaardigheid. Toch bevat dat gevoelsgebied het meest vitale en scheppende vermogen, namelijk datgene wat zich voortdurend in stand houdt. Zolang de gevoelswereld voornamelijk negatief en destructief is, schept het zichzelf in stand houdende karakter ervan impulsen en dwangmatigheden die zeer vernietigend van aard zijn. Daarom is de gevoelswereld zo gevreesd. Ze wordt enkel onder controle gehouden door de kracht tot redeneren, door het verstand te gebruiken en door de wilskracht om zich in te houden en alle spontane impulsen te disciplineren. Als dit bewustzijn groeit en de negativiteit van de gevoelswereld duidelijk wordt, doet de mens zijn best het gevoelsgebied te ontkennen, te bedekken, te belemmeren en buiten werking te stellen. Wat dan echter gebeurt, is dat in dit proces het spirituele zelf ook verder verwijderd raakt. Want dat zetelt direct in het gebied der gevoelens. De creatieve gevoelsmassa ís het goddelijke, ook al komt het nu nog op zo'n destructieve manier tot uiting. Als dus het verstand en de wil een barricade rond het gevoelsgebied oprichten om veilig te zijn voor de *negatieve* zichzelf in stand houdende scheppingskracht ervan, richten ze ook een nieuwe barricade op rond de goddelijke kern - het *positieve* zichzelf in stand houdende proces. Niettemin is het voor iedere entiteit noodzakelijk om door deze fase heen te gaan voordat de richting omgekeerd kan worden.

Dit is de reden dat je zo bang bent voor het gebied der gevoelens. Je bent geïndoctrineerd door de veiligheidsmaatregel die je al zo lang geleerd hebt - en die je nu moet afleren. Je bent bang voor de gevoelswereld omdat ze nog steeds voor een deel in zo'n primitieve staat verkeert. Je bent nog helemaal doordrongen van de eis aan jezelf die je je hebt aangeleerd in de loop van veel levens: "Ik moet deze destructiviteit onder controle houden". Hoe meer de gevoelens ontkend worden, des te minder kunnen de destructieve gevoelens zich transformeren tot hun oorspronkelijke staat. Op deze wijze bouw je een bewustzijn op dat op het verstandelijke gebaseerd is.

Lange tijd in de evolutiegeschiedenis leken het verstand en de wil de redder, de reddende genade, datgene wat de gevoelswereld controleert, intoomt en beheerst.Talloze entiteiten bevinden zich nu precies in dat stadium. Ze hebben hun verstand en wil voldoende ontwikkeld om hun gevoelswereld onder controle te houden. Dit was geen slechte stap, geen verkeerde richting, vrienden. Het was nodig. Maar nu moet er een

andere weg ingeslagen worden. En toch lijkt dat het meest bedreigend, omdat het tegen alle oude strevingen schijnt in te gaan. Deze entiteiten zien en ervaren zichzelf bijna volledig als het zogenaamde ego - dat deel dat wil en redeneert. Iedere uitdaging om van richting te veranderen lijkt voor hun onbewuste wezen een enorme bedreiging. Want het activeren van het gevoelsgebied lijkt een heel gevaarlijke onderneming die de weg vrijmaakt voor de meest primitieve, egoïstische en destructieve gevoelens die onuitputtelijk en definitief lijken te zijn. Dit verklaart op de meest indringende wijze de enorme bedreiging die iedereen ervaart die in zijn algehele ontwikkeling voor bepaalde kruispunten komt te staan. Bij sommigen kan de bedreiging zo groot zijn dat ze steeds doorgaan met het te sterk ontwikkelen van hun verstandelijke vermogen en hun wil, waardoor er een scheefgroei ontstaat.

De mensheid als geheel zit precies op dit punt vast. Dat is de reden waarom er een heel ongelijke ontwikkeling bestaat, waar meestentijds steeds meer nadruk gelegd wordt op het verstandelijke vermogen en de wil. Het verklaart de onevenwichtige ontwikkeling van de mensheid: technologisch en wetenschappelijk is ze buitenproportioneel ontwikkeld vergeleken met haar gevoelskwaliteiten en haar vermogen tot spiritueel ervaren. Telkens als er emoties naar boven komen, lijken die heel wat meer negatief dan positief. Zelfs het streven van mensen om liefde en spiritualiteit te verkondigen heeft (in de meeste gevallen) weinig te maken met waarachtig emotioneel ervaren. Vaak zijn het idealen en theorieën, een filosofie die in principe en begripsmatig beleden wordt en niet gevoeld. Want het gevoel zelf lijkt nog steeds de grootste vijand en wordt ervan beschuldigd totaal onbetrouwbaar en zelfs gevaarlijk te zijn.

De armoe aan echte gevoelens in de gemiddelde mens is opvallend voor degenen die steeds meer levend en echt beginnen te worden en niet langer bevroren zijn. De spaarzame gevoelens die een gemiddeld menselijk wezen ervaart, worden altijd gecontroleerd, altijd met een korreltje zout genomen, altijd heel voorzichtig tegemoet getreden; of je je daar nu wel of niet van bewust bent, verandert daar niets aan. Je hiervan bewust te worden is deel van je padwerk. Want alleen al tegenover jezelf bekennen “Ik ben half dood, ik kan meer voelen dan ik doe en daarom moet het vermogen om dat te doen ook in me aanwezig zijn”, brengt je zoveel dichter bij de staat van zelfverwerkelijking dan de blindheid waarmee je je verlangen om te voelen en lief te hebben

(omdat je daar in principe in gelooft) verwart met werkelijk voelen en liefhebben.

Dit is de algemene trend of het stadium waarin de mens zich bevindt. Hij heeft als het ware net het stadium overwonnen waarin hij primitief toegaf aan iedere impuls uit zijn gevoelswereld, die op dat oppervlakkige niveau meestal negatief en destructief is. Hij heeft net met veel moeite en inspanning, via veel levens, ervaringen en bestaansvormen geleerd dit destructieve, primitieve, onbeheerste zelf te kanaliseren en te controleren, dat razend kan worden en zoveel verwoesting kan aanrichten als het aan zijn lot wordt overgelaten. Iedere misdadiger of gestoorde legt van dit feit getuigenis af. En een ieder die in zijn eigen ontwikkeling aan het worstelen is, voelt zich bedreigd als dat primitieve zelf dat nog niet is gekanaliseerd, zichtbaar wordt. Dit lijkt een grote moeilijkheid, want hoe kan zelfverwerkelijking worden bereikt als de gevoelswereld ontkend en niet overstegen wordt, als de entiteit niet leert omgaan met de gevoelswereld en niet voor zichzelf ontdekt dat er nog iets anders achter schuilgaat en dat die gevoelswereld geen bodemloze put is van onbekende verschrikkingen, van redeloos geweld en zelfzucht, van zinloze kilte. Dit alles bestaat wel, maar het is slechts een dun laagje vernis. Wanneer de individuele entiteit in de loop van zijn evolutie en gedurende eeuwenlange training zijn verstandelijke vermogens ontwikkeld heeft en wanneer hij geleerd heeft de kracht van zelfdiscipline toe te passen, dan is het tegemoet treden van de gevoelswereld niet meer gevaarlijk. De angst dat je hulpeloos weggevaagd wordt door gevoelens is, als je je ervan bewust bent, ongegrond. De vermogens om wil en verstand te gebruiken zijn intact bij al degenen die met dit pad bezig zijn, want als deze niet voldoende ontwikkeld waren, zouden zij niet eens de meest elementaire stappen van dit padwerk kunnen zetten. Ze zouden niet in staat zijn om hun leven op orde te krijgen. En let wel, vrienden, waar je dat nalaat, doe je dat met opzet, met een achterliggend doel in gedachten. Kortom, je angst dat je niet over voldoende verstand of wil beschikt om acties van je gevoelswereld in de hand te houden, is ongegrond.

De mens moet dus leren precies in de tegenovergestelde richting te gaan dan hij tot nu toe ging. In plaats van je gevoelens de baas te zijn, ze in te perken of in te houden moet je leren je ervan bewust te worden, hun bestaan te accepteren, ze te laten bestaan en ernaar te kijken, ze zonder angst tegemoet te treden. En je zult zien hoe gemakkelijk het is

je gevoelens er te laten zijn zonder dat je ernaar hoeft te handelen, maar in plaats daarvan bewust te kiezen welke handeling je er op laat volgen.

Misschien is het nog steeds niet helemaal helder waarom het eerst noodzakelijk is datgene in te houden en te beperken wat je naderhand juist zonder enige belemmering moet laten gaan. Het antwoord is echt eenvoudig en heel belangrijk om te begrijpen: als je naar een primitief mens of een dier kijkt, dan zie je dat het bewustzijn nog geen ruimte heeft voor rede of wil. Daarom kunnen deze vermogens niet ingezet worden, zodat, als impulsen naar boven komen, ze nog kunnen overheersen. De wil en het verstand zijn nog onderontwikkeld en kunnen dus de vloedgolf van impulsen van destructieve emoties niet keren. Vandaar dat je vele levens moet besteden aan het trainen van je verstand en je wil. Pas als deze vermogens ontwikkeld zijn, kan het helemaal veilig zijn om primitieve, destructieve gevoelens naar boven te laten komen zonder dat deze je meteen tot actie aanzetten. Een pad als dit vereist zoveel zelfdiscipline en verstandelijke vermogens om de diepgewortelde angst en de daaraan verbonden weerstand te boven te komen, dat *dit op zichzelf al een ingebouwde veiligheidsmaatregel is*. Zelfs al hebben verstand en wil hun zwakke plekken, door je moed en eerlijkheid, je zelfdiscipline en wilskracht verstevigen ze zichzelf organisch zonder dat je daar op uit bent en precies daar waar het nodig is om op dit punt te komen Dat is de reden waarom er niets te vrezen valt.

De over het algemeen onbewuste patronen die de mens zijn ingeprent zijn nog zo sterk dat hij bang is voor gevoelens. Daarom gebruikt hij zijn verstand en wil om hun bestaan te ontkennen en ze voor zijn bewustzijn weg te disciplineren. Hij begrijpt niet dat hij deze controle niet meer nodig heeft, tenminste als hij zich bevindt op een zinvol pad van eerlijke zelfconfrontatie. Na millennia van training kunnen verstand en wil nu gebruikt worden voor eerlijke en nederige zelfconfrontatie. Hij kan het zich veilig permitteren te voelen wat hij voelt, zonder gevaar te lopen naar die gevoelens te moeten handelen, los van het feit of die handeling op zichzelf wel of niet goed is. Hij kan nu het gevoel herkennen. Hij kan nu ontspannen wilskracht laten werken. Op dit punt zitten jullie, vrienden, of zou je kunnen zitten.

Mensen met een algehele ontwikkeling die hen rijp en klaar maakt voor de verwerkelijking van hun goddelijke kern, moeten nu afleren of weer

op een nieuwe manier gaan leren. Er moet een nieuwe evenwichtsstructuur tot stand gebracht worden. De zeer primitieve mens is onevenwichtig in de zin dat hij volledig door zijn emoties beheerst wordt, terwijl zijn verstand en wil nog te broos zijn om door te dringen in het levensproces. De huidige mens staat over het algemeen gesproken (ik heb het niet over de uitzonderingen aan beide kanten van de schaal) op een punt waar het verstand en de wil in hun groei doorgeschoten zijn en het emotionele leven geremd is. Dit maakt de vereniging met de goddelijke kern even moeilijk (hoewel niet even ver verwijderd) als in het beginstadium. Want de goddelijke kern is een levende, vibrerende, energetische massa van het hoogste bewustzijn en de hoogste wijsheid, die zichzelf in een voortdurend proces schept en in stand houdt. Ze is zo'n vitale kracht dat er geen woorden zijn om de intense aard daarvan te beschrijven.

Als je bang bent voor je gevoelens en ze dus ontkent, ontken je noodzakelijkerwijs ook je levenskracht, of je je daar nu bewust van bent of niet. Je verstand en je wil kunnen nooit uit zichzelf vitaliteit in je persoonlijkheid brengen. Ze kunnen ook niet het bewustzijn van je goddelijke kern in je persoonlijkheid brengen. Dat is de reden waarom de vitaliteit van mensen, bij wie vooral het verstand en de wil overheersen en die overwegend hun gevoelens onder controle houden, zeer precair is.

Jullie, vrienden, die echt het spirituele erfgoed van je goddelijke aard deelachtig wilt worden, jullie moeten spiritualiteit niet verwarren met louter spirituele ideeën. Je moet je levende, voelende zelf in het spel brengen, ook als dat niet op een andere manier kan dan door destructiviteit en pijn tegen te komen. Als je volledig de haat en de pijn in jezelf ervaart, zonder ervoor terug te schrikken, zul je verbaasd zijn over wat er gebeurt. Veel eerder dan je denkt, zullen haat, geweld en pijn oplossen en ruimte maken voor een nieuwe vitaliteit. Een zee van gevoelens zal vorm krijgen in de allergrootste vreugde, in het vermogen om toppen van blijdschap te ervaren waarvan je nooit had kunnen dromen. En daarmee komt, als je er ruimte voor maakt, een nieuw gevoel van kosmische realiteit in je naar boven. Jullie zijn echt sterk genoeg, jullie allemaal, om deze weg te gaan. Het gevaar dat je gedwongen wordt tot gedrag dat tegen je verstand en je wil ingaat, is echt een illusie in de staat waarin je je nu bevindt. Het gevaar nu is de moeite die het je kost om toe te geven dat je nog niet degene bent die je graag wilt zijn. Maar wat een dure prijs betaal je voor een leven dat uit

‘alsof’ bestaat. Op het moment dat je besluit jezelf onder ogen te zien zoals je bent en door de pijn van een aantal gevoelens heen te gaan, zul je jezelf er zeer snel van overtuigen dat je gevoelswereld niet bodemloos is, maar dat het laagje vernis ervan relatief gezien echt heel oppervlakkig is. Als je eenmaal leert met deze gevoelens om te gaan door ze er te laten zijn, zullen ze zo snel oplossen dat je heel gauw deze nieuwe vitaliteit en vreugde begint te voelen.

Dit moet de weg zijn. Je hebt hulp en begeleiding nodig, stap voor stap, en daar zullen we ons het komend jaar op concentreren. Een heleboel begeleiding is al aan het werk gezet en is je te hulp gekomen met allerlei nieuwe bronnen en middelen. In deze lezing wil ik nu graag nog een andere stap bespreken die je tot steun kan zijn. Je kunt er gebruik van maken, hij vormt een belangrijk aspect van je weg. Als je in je padwerk een bepaalde fase van bewustzijn van je emoties bereikt hebt, begin je te zien wat je voortdurend aan het doen bent met sommige van je gevoelens, met veel van je gevoelens. Je gebruikt je denken en verstand die alsmaar druk en actief zijn en waar je zoveel nadruk oplegt om je gevoelens in plaatjes te passen en om theorieën te bouwen over waarom je zus of zo voelt. Je denken is zo doorgeslagen in zijn activiteit, in overmatig verstandelijk redeneren, dat je vindt dat je een reden moet hebben om op een bepaalde manier te voelen. Daarom ontgaat het je vaak wat de werkelijke motieven zijn, hoe de werkelijke situatie is. Onmiddellijk weef je een web van ‘redenen’ en ‘verklaringen’ in de richting van vaststaande beelden, je bouwt en past je denkbeelden rondom en in je werkelijke gevoelens totdat je het leven er uitgeperst hebt. Omdat je bang bent voor je gevoelens en je verstand je veiligheidsmaatregel is, verzin je redenen voor je gevoelens. Je zit altijd vol verklaringen waarom je zus of zo voelt, totdat er geen gevoel meer over is en enkel nog theorie en verklaringen. Dit is zo belangrijk, vrienden. Als je dit kunt zien, ben je in staat de hulp die ik je hier geef te gebruiken.

Laten we als voorbeeld nemen dat je je gekwetst voelt. In veel gevallen wordt deze gekwetstheid volledig ontkend, zelfs voor jezelf. Je manipuleert er zodanig mee dat het een verwijt wordt, je bent daar vaak uitvoerig mee bezig en soms gebruik je zelfs gedeeltelijk ware gegevens betreffende degene die jou kwetst. Maar dit kan hoogstens alleen maar een heel klein deeltje van het hele verhaal zijn, hetzij over die persoon, hetzij over de motieven voor het kwetsende gedrag. Zo zit er geen enkele werkelijkheid meer in de uitvoerige en redelijk

klinkende verklaringen en beoordelingen. De ontkende gekwetstheid zet zich om in kwaadheid. Ook dit wordt ontkend. De kwaadheid wordt ook weggeredeneerd door te theoretiseren over wat dat kwetsende gedrag veroorzaakte. Dit alles maakt het onmogelijk om de kwetsing echt te ervaren. En als een feitelijke ervaring ontkend wordt, kun je deze ervaring ook niet echt verwerken. Je kunt er dan niet los van komen. Zo gaat het en vaak bouw je boven op deze structuur nog een valse, overdreven gekwetstheid - het spelletje dat we zo vaak noemen "Kijk eens wat je me hebt aangedaan. Mijn pijn dwingt je om je nu anders te gaan gedragen". Dit soort kunstmatig overdreven gekwetstheid is het resultaat van al deze onechte lagen, waardoor je bewustzijn gescheiden wordt van de oorspronkelijke, werkelijke pijn. De onechte gekwetstheid is een ondraaglijke pijn die tot wanhoop leidt en nooit tot een conclusie of tot een bevredigende oplossing. De echte pijn is een rustige, zachte ervaring, nooit ondraaglijk en die laat altijd de essentie van je persoon intact.

Als je jezelf kunt toestaan een dergelijke pijn te voelen, zomaar, zonder franje, en dat feit benoemt en zegt waarom het pijn doet, schep je een nieuw patroon. Als je het gevoel er gewoon kan laten zijn, leer je niet alleen zonder gevaar met je gevoelens om te gaan, maar ook met je omgeving. Dit is de veiligste, meest realistische manier, die tegelijkertijd een nieuwe levenslijn zal leggen naar je creatieve kern, je ware identiteit. Als je deze pijn kunt verdragen en er kan laten zijn - ook als je niet weet of snapt wat je pijn doet - en je verwarring kunt toegeven en wat daar aan pijn bijkomt, hoef je niet gewelddadig, kwaad, destructief, wrokkig of gemeen te worden. *Dit zijn allemaal alleen maar reacties op een gevoel dat je niet wenst te verdragen.* Het kwaad van de ontkenning vormt steeds weer nieuwe lagen die je verwijderen en vervreemden van je ware zelf. Je moet kalm leren worden in je denken en stoppen met het ontkennen van je gevoelens door de opgewonden activiteit van je verstand, dat een pijnlijke gebeurtenis wil inpassen in vaststaande beelden en theorieën. *Laat ze er zijn!* Voel wat je voelt zonder dat je er iets mee hoeft te doen in de vorm van handelen of wegredeneren. Dan je zul een prachtig proces ervaren.

Het negatieve, pijnlijke gevoel zal uit zichzelf oplossen, heel natuurlijk. Niet in een illusie omdat je ervan wegkijkt en het wegstopt onder dikke lagen van misplaatste redelijkheid en wil, maar op natuurlijke wijze, zoals ieder levend proces zich moet oplossen in zijn

oorspronkelijke staat als het natuurlijk verloop niet onderbroken wordt. De oorspronkelijke staat is geen pijn maar vreugde, geen lijden maar blijdschap, geen doodsheid maar leven, geen hopeloosheid maar een voortdurend groeiend rijke overvloed van leven. Al deze begeerlijke zaken kun je niet in jezelf *afdwingen*. Willen ze echt en duurzaam zijn, dan moeten ze natuurlijk, organisch en spontaan komen, als resultaat van het niet terugschrikken voor wat er nu is, voor wat je echt voelt. Dit vindt plaats als een heel geleidelijk proces, al naar gelang de mate waarin de feitelijke gewaarwordingen en gevoelens ervaren worden zonder ze te ontkennen of te overdrijven, wat trouwens op hetzelfde neerkomt. Zo wek je je spirituele centrum, dat je hele wezen zal vervullen met een gevoel van veiligheid, met sterke prachtige nieuwe gevoelens en uiteindelijk ook met een nieuw weten, nieuw inzicht, nieuwe waarnemingen en intuïties en zelfs met geheel nieuwe vermogens. Ze zullen diep vanuit je binnenste ontspringen en je vervullen met het gevoel dat jij dit echt bent, dat het geen pretenties zijn of vermogens waarvoor je afhankelijk bent van anderen of van omstandigheden buiten je macht. Je krijgt begrip dat volkomen anders werkt dan het begrip dat voortkomt uit het kunstmatige proces waarin je ieder gevoel dat je je jezelf toestaat, inpast in een superstructuur van verklaringen en redenaties. Omdat we deze super structuren als spirituele vormen zien, zien we ook hoe de meeste mensen rondlopen met reusachtige scheefgegroeide vormen die uit hun subtiele lichamen groeien en zo'n zwaarte veroorzaken. Die moeten in het ontwikkelingsproces opgelost worden.

Je merkt misschien dat we ons in het padwerk de meeste tijd geconcentreerd hebben op het eerlijk in contact komen met je gedrag, je gedachten en denkbeelden, je overtuigingen en houdingen. Nu moet je leren eerlijk je gevoelens te *registreren* en te *verdragen*. De zachte pijn lijkt eerst moeilijker te verdragen dan de kunstmatig overdreven pijn, omdat deze laatste opgewonden actie van buiten af schijnt te beloven. Het is een directe uiting van nee zeggen tegen de werkelijke, veel zachtere pijn. Er zal geen gevaarlijke destructiviteit te voorschijn komen als deze zachte, tedere pijn wel aanvaard wordt. Dan ontstaan er zachte en tedere, goede gevoelens, die nog sterker uitgroeien, steeds steviger geworteld zijn en je in een zeer vruchtbaar en creatief leven brengen. Steeds meer vibrerende energie en diepe waarheid, inzicht en wijsheid moeten vanuit het centrum van je wezen tevoorschijn komen.

Het proces dat ik hier beschrijf, vereist onderweg natuurlijk vele

specifieke benaderingswijzen en begeleiding. We zullen ons hier geruime tijd op vele manieren mee bezighouden. Er zullen veel gelegenheden zijn waar je dit kunt leren. Jullie kunnen er nu allemaal op een eenvoudige en directe manier mee beginnen door in je meditaties nadrukkelijk te zeggen: “Ik wil graag weten, ervaren en voelen wat ik echt voel”. Het doet er niet toe waar het over gaat of in welke stemming je ook verkeert. Kijk uit dat je jezelf er niet uit praat door iets irrationeels te veronderstellen of dat je jezelf er in praat door de zaak op te blazen. In beide gevallen ben je te actief in je denken. Laat je gedachten rusten en laat zachtjes, heel zachtjes het gevoel naar boven komen - wat het ook is. Hoe kalmer je bent en hoe meer ontspannen en doelbewust je naar de aard van je gevoel ‘luistert’, hoe eerder is het je oorspronkelijke gevoel en niet de laag er over heen of het gevolg van de ontkenning van je oorspronkelijke gevoel. Wanneer je jezelf de oorspronkelijke invloed van het gevoel toestaat, ben je al zoveel dichter bij je levenscentrum waar al het goede uit voortkomt. Vraag in je meditatie om leiding. Overweeg dat je de kracht hebt om een beetje pijn te verdragen - pijn die toch al in je zit, alleen zo veel erger als gevolg van wat je er mee doet. Zeg tegen jezelf dat pijn de poort is naar vreugde en vervulling, naar blijdschap en geluk. Alleen door de oorspronkelijke pijn tegemoet te treden kun je de kunstmatige doodsheid van je gevoelswereld laten verdwijnen. Die doodsheid verspreidt zich langzaam en zorgt er voor dat je wil en je verstand als een robot gaan werken, wat heel anders is dan de vitale levensstroom die bij je gevoelswereld hoort.

In onze volgende lezing zal ik een ander facet bespreken dat je zal helpen niet meer bang te zijn voor je gevoelswereld. Ik zal het hebben over hoe je echt de destructiviteit kunt laten verdwijnen waar je zó bang voor bent dat je het leven zelf buitensluit. Wat ik jullie hier gegeven heb, is een essentiële sleutel voor jullie allemaal. Vecht niet tegen pijn, want door haar te bevechten vermijd je de ervaring waarvan de volledige acceptatie nodig is om er boven uit te groeien en bijgevolg sterker en gelukkiger te worden. Zo zul je het subtiele en toch enorme verschil leren herkennen tussen echte en onechte, zelfgemaakte gevoelens.

Mogen jullie allen jezelf eraan helpen herinneren, steeds maar weer opnieuw, dat er geen probleem is dat niet opgelost kan worden; er is geen enkel punt waarop het pad - voor wie dan ook - hoeft te stoppen. De uitbreiding van het leven, van het altijd maar groeiende vermogen

om het goede van het leven te ervaren, is echt oneindig. Als je je belemmeringen en illusies onder ogen ziet, houdt dit pad op een bedreiging en moeizaam karwei te zijn en wordt het de bevrijding zelf. Zelfs zelfverwerkelijking is niet een specifiek einddoel. Iemand met de ernstigste aandoeningen en misvormingen die zegt: “Ik zal de hele weg gaan, niemand kan me tegenhouden omdat de scheppende kracht in mij aan het werk zal gaan in de mate dat ik de ruimte geef”, is veel dichter bij volledige vervulling en verwerkelijking van haar of zijn ware zelf dan iemand wiens verstandelijke en wilvermogens voldoende functioneren om de innerlijke vervreemding aan het oog te onttrekken en die daarom denkt dat zijn weg niet door de pijn hoeft te gaan.

Laat het goddelijke bewustzijn je hele wezen doordringen, vrienden. De weg die ik je laat zien en waarop ik je begeleid, zorgt ervoor dat dit meer is dan hoop, een ideaal of een ver afgelegen doel. De werkelijkheid hiervan zal je laten zien hoe anders het leven wordt. Dit kan jou ten deel vallen, ieder van jullie, als je het echt wilt. De keus is aan jou. Ook dit jaar weer worden grootse en prachtige krachten hier naar toe gebracht en ze stromen voluit. Ze zijn gedeeltelijk het gevolg van jullie oprechte, goede inspanningen, van wat jullie allemaal al overwonnen hebben en van de hier aanwezige liefdegevoelens. Voor een ander deel vloeien ze voort uit de spirituele sferen die belangrijke ondernemingen op deze aarde bevorderen.

Ik zegen jullie allen - ook al mijn nieuwe vrienden die zich bij dit pad gevoegd hebben en die de opwinding en het avontuur nog voor zich hebben, het pad van de ontdekking van een nieuwe, mooie wereld, ook als af en toe de illusie van pijn even moet worden verdragen.

Zegeningen ook voor mijn bekende vrienden, met wie ik trots en gelukkig samenwerk. Zegeningen voor jullie allemaal, voor het hele komende jaar, wees God!”

Deze lezing werd gegeven via Eva Pierrakos in 1968.
Oorspronkelijk uitgegeven door Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.) onder de titel: 'Evolutionary Phases in Regard to the Relationship between the Realm of Feelings, Reason and Will'.
Vertaling door Jan van der Horst in 1988; herzien in 2000 door Wil Claessens.
© Stichting Gemeenschap het Pad. *Uitgave 2009*

165/16