Mediteren

8 mei 1970
lezing 182

"Al mijn vrienden die hier aanwezig zijn, gegroet. Liefde en zegeningen, hulp en innerlijke kracht komen naar jullie toe om je te steunen en je te helpen je diepste wezen aan het licht te brengen. Het is heel goed deze bijeenkomsten op de wijze te beginnen zoals jullie dat vanavond hebben gedaan. Ik hoop dat jullie dit zo zullen blijven doen zodat jullie alle lagen van je wezen tot leven wekken en zo met je gehele wezen een prachtige heelheid scheppen.

In de lezing van vanavond wil ik het hebben over meditatie. Natuurlijk heb ik er vroeger al vaak over gesproken. Ik heb verteld dat je meditatie op vele manieren kunt benaderen. Maar ditmaal zal ik uitgebreider op het mediteren zelf ingaan om jullie te helpen er op een doeltreffender en zinvoller wijze gebruik van te maken. Om de werking, de betekenis en het proces van meditatie werkelijk te begrijpen - en er zo het grootst mogelijke profijt van te hebben - moeten jullie inzicht in enkele psychische wetten hebben die ik elders in deze lezingen heb besproken.[1] Het is bijvoorbeeld belangrijk om te begrijpen dat er drie grondlagen van de persoonlijkheid in de meditatie moeten worden betrokken, wil deze meditatie doeltreffend zijn.
Deze drie grondlagen van de persoonlijkheid zouden we als volgt kunnen omschrijven:

1) de laag van het bewuste ego, met al het bewuste weten en willen dat de mens tot zijn beschikking heeft,
2) de onbewuste laag van het egocentrische kind, met al zijn onwetendheid, destructiviteit en zijn aanspraken op almacht en
3) het hogere bewustzijn van het universele zelf, met zijn hogere wijsheid, kracht en liefde en zijn omvattend begrip van de gebeurtenissen in het leven van de mens.

[1] Zie lezing 9D 'Gebed en meditatie - het Onze Vader' en lezing 171 'Spirituele en psychische wetten' (Noot vertaler)

Als de meditatie doeltreffend is, dan activeert de bewuste laag van het ego zowel het onbewuste, egocentrische, destructieve zelf als het hogere universele zelf met zijn hogere bewustzijn. Er moet een voortdurende wisselwerking tussen deze drie lagen plaatsvinden. Om deze voortdurende wisselwerking mogelijk te maken moet je bewuste egozelf een grote alertheid en waakzaamheid ontwikkelen.

Het bewuste ego moet vastbesloten zijn om het onbewuste, egocentrische zelf de gelegenheid te geven zich te laten zien, zich te ontvouwen en zich via het bewustzijn te uiten. Zoals ik al eerder zei, dit is niet zo moeilijk en ook niet zo makkelijk als het lijkt. Het is enkel en alleen moeilijk, vrienden, vanwege jullie angst om niet volmaakt, niet zo ontwikkeld, goed, verstandig en ideaal te zijn als jullie wel willen en zelfs pretenderen te zijn. Jullie spannen je zo in dat het ego aan de oppervlakte van het bewustzijn bijna van zijn volmaaktheid overtuigd raakt. Deze overtuiging aan de oppervlakte wordt voortdurend onderuit gehaald doordat je onbewuste weet dat dit niet zo is. Het gevolg hiervan is dat de gehele persoonlijkheid zich heimelijk een bedrieger voelt en doodsbang is om ontmaskerd te worden. Het is een belangrijk teken van zelfaanvaarding en groei wanneer een mens het egocentrische, onredelijke, volstrekt destructieve kind naar buiten laat komen en het met al zijn uitingen tot in specifieke details toe erkent. Dit alleen zal de gevaarlijke, *indirecte uiting* die niet uit het bewustzijn stamt zodat de ongewenste gevolgen van buiten lijken te komen, voorkómen. In meditatie moet je dit aspect aanpakken wil het niet een eenzijdige inspanning worden.

De asociale verlangens en eisen, overtuigingen en houdingen van het egocentrische kleine kind moeten tot in details worden blootgelegd. Het lijkt moeilijk te aanvaarden dat er iets in je is dat zo sterk verschilt van de manier waarop je wilt zijn en van de manier waarop je over jezelf als mens denkt. Meditatie moet deze zelfonthulling voortdurend aanmoedigen - niet alleen in algemene zin maar vooral in specifieke situaties waarin je dagelijks bent verwikkeld en die onplezierig of onbevredigend zijn.

Het bewuste ego moet naar binnen keren en zeggen: 'Wat er ook in me aanwezig is, wat voor negativiteit en destructiviteit er ook in mij verborgen zit, het moet naar buiten. Ik wil het zien; ik neem op me om er ongeacht mijn gekwetste ijdelheid naar te kijken. Waar ik ook vastzit, ik wil me ervan bewust zijn hoe ik met opzet weiger mijn

negativiteit te zien en hoe ik me daarom blind staar op de verkeerde dingen van anderen'. Dit is de ene kant van meditatie.

De andere kant moet op het universele, hogere zelf gericht zijn dat over vermogens beschikt die boven de beperkingen van het bewuste zelf uitgaan. Deze krachten moet je met precies hetzelfde doel aanspreken: het destructieve, kleine zelf blootleggen zodat je de weerstand ervan kunt overwinnen. De wil van het ego alleen is misschien niet in staat om dit te bewerkstelligen. Maar het ego kan en moet mediteren om de hogere krachten om hulp te vragen. Het universele bewustzijn moet je ook te hulp roepen opdat jouw bewustzijn de uitingen van het destructieve kleine kind goed begrijpt en in de juiste verhoudingen ziet, zonder te overdrijven en zonder in het andere uiterste van vroeger te vervallen toen je van zijn bestaan nog helemaal geen weet had. Een mens kan gemakkelijk heen en weer worden geslingerd tussen uiterlijke zelfverheerlijking en het zichzelf van binnen heimelijk naar beneden halen. Wanneer het lagere zelf zichzelf laat zien, kan de mens aan de waan ten prooi vallen dat dit destructieve zelf de uiteindelijke, laatste, droeve waarheid is. Je moet de leiding van het universele zelf voortdurend vragen om je te helpen goed zicht te krijgen op hoe het egocentrische kleine kind zich onthult.

Wanneer het kleine kind zich vrijer gaat uiten omdat het ego dat toelaat en met een belangstellend oor naar deze uitingen luistert, verzamel dan dit materiaal om het verder te bestuderen. Je moet eigenlijk de oorsprong en gevolgen van wat er zich openbaart en wat er verder mee samenhangt opsporen. Welke onderliggende misvattingen zijn verantwoordelijk voor de openlijke zelfvernietiging, de haat, de wrok, de boosaardigheid en de meedogenloze eigenzinnigheid die naar buiten komen? Wanneer je de misvattingen gaat herkennen, nemen je schuldgevoelens en zelfhaat naar verhouding af. Wat zijn de gevolgen van de kortstondige bevrediging die het toegeven aan deze destructieve impulsen je geeft? Wanneer je de consequenties duidelijk op een rij zet, wordt je innerlijke besluit om destructief te zijn zwakker in de mate waarin je duidelijk inziet wat de specifieke oorzaken en gevolgen zijn. Wanneer je dit deel van het padwerk verdoezelt en zonder een nauwkeurig en gedetailleerd inzicht te hebben verkregen het laat voor wat het is, heb je de taak maar half volbracht. Mediteren moet het gehele probleem aanpakken, stap voor stap. Nogmaals, er moet een drievoudige wisselwerking plaatsvinden: het ego moet het om te beginnen willen en zichzelf er echt mee verbinden. Het moet naar

binnen keren om de negatieve kant naar buiten te laten komen. Het moet ook het universele zelf om hulp vragen. Wanneer het kleine kind zich blootgeeft, moet het ego weer hulp aan het universele zelf vragen om het bewustzijn voor het verdere werk te versterken: voor het opsporen van de misvattingen die eraan ten grondslag liggen en van de hoge prijs die ervoor moet worden betaald. En dan moet je je weer door het universele zelf laten helpen om de verleiding te weerstaan om steeds maar weer aan die destructieve impulsen toe te geven. Dat toegeven vindt niet per se in het handelen maar in gevoelsmatige houdingen plaats.

Dit belangrijke aspect van meditatie vergt heel wat tijd, geduld, doorzettingsvermogen en vastbeslotenheid. Houd steeds voor ogen dat daar waar je onvervuld bent, daar waar problemen zijn, daar waar er conflicten in je leven zijn, je je niet treurig op anderen moet concentreren of op omstandigheden waar je geen invloed op hebt maar dat je je naar binnen moet keren om de oorzaken op te sporen die in je eigen egocentrische kindstuk verankerd zitten. Meditatie is hiervoor een absolute vereiste. Je moet jezelf kalm en rustig aanpakken en op zoek gaan naar de waarheid. Vraag om een antwoord op de vraag wat jij in deze speciale omstandigheid hebt bijgedragen. In deze gemoeds-toestand zal vrede tot je komen zelfs voordat je het ten volle begrijpt. Deze eerlijke benadering van het leven zal je al iets van de vrede en eerbied voor jezelf geven die ontbraken zolang je anderen verantwoordelijk hield voor wat jij moet lijden. Ik heb deze principes al eerder besproken maar de meeste van mijn vrienden hebben ze niet benut of onvoldoende in hun meditaties betrokken.

Als je op deze manier mediteert, zul je een kant van jezelf ontdekken die je tot nu toe niet hebt gekend. De hoogste universele krachten delen zich aan je mee met als doel het ontdekken van de meest destructieve, onwetende kant die inzicht, zuivering en verandering behoeft. Door bereid te zijn om je negatieve zelf te accepteren zal het positieve zelf meer werkelijkheid in je worden. Je gaat het steeds meer als je ware zelf beleven zodat je wanhoop dat je slecht of zwak of ontoereikend bent van je afvalt.

Veel mensen mediteren maar zij veronachtzamen het feit dat hun werk twee kanten heeft en daarom vergeten zij de integratie. Het kan inderdaad zo zijn dat ze een aantal universele krachten die immers actief worden waar de persoonlijkheid vrij, positief en open genoeg is

in werking zetten. Maar bij een eenzijdige benadering van meditatie worden de onvrije, negatieve, afgesloten gebieden verwaarloosd. De al in werking gezette universele krachten zullen uit zichzelf de integratie met het onontwikkelde deel van het zelf niet tot stand brengen. Het bewuste egozelf moet tot deze integratie besluiten en ervoor vechten, anders kan het universele zelf niet tot de geblokkeerde gebieden doordringen. Een gedeeltelijke integratie met het universele zelf kan zelfs tot een nog groter zelfbedrog leiden omdat het bewustzijn door de feitelijk bestaande, gedeeltelijke integratie met de goddelijke krachten misleid wordt en zo nog meer geneigd is de verwaarloosde kant over het hoofd te zien. Dit leidt tot een onevenwichtige ontwikkeling.

De volgende stap bij het mediteren is de heropvoeding van het destructieve kleine kind dat nu niet langer geheel onbewust is. Dit kleine kind met zijn waandenkbeelden, zijn hardnekkige weerstand, zijn wrok en moorddadige woede moet een andere kant op geleid worden. Deze heropvoeding kan echter alleen plaatsvinden als je je ten volle bewust bent van ieder aspect van de overtuigingen en houdingen van dit destructieve kind. Dit is de reden waarom het eerste deel van de meditatie, de fase van onthulling en onderzoek zo wezenlijk is. Het is vanzelfsprekend dat deze eerste fase niet iets is waar je op een gegeven moment mee klaar bent zodat vervolgens de tweede en daarna de derde fase kan beginnen. De fases volgen elkaar niet keurig op, zij vallen gedeeltelijk met elkaar samen. Onderzoek, begrijpen en heropvoeding gaan vaak hand in hand maar bij andere gelegenheden moeten ze weer afzonderlijk plaatsvinden. Je moet een gevoel voor het juiste moment ontwikkelen; er zijn geen regels te geven die je van de noodzaak ontslaan om in jezelf te voelen en zo te weten wat je moet doen en wanneer. Je kijkt gemakkelijk over datgene wat in je stagneert heen. Zelfs als de eerste benadering van de meditatie juist is en je in staat bent om een geheel nieuwe kijk op het destructieve kind in je te krijgen, dan verwaarloos je het tweede aspect misschien nog. Misschien werk je het begrijpen van de oorzaken en gevolgen niet voldoende door of houd je je niet voldoende met het aspect van heropvoeding bezig.

Wanneer je al deze lagen echt doorwerkt wordt je gehele zelf enorm versterkt. Er beginnen verschillende dingen in je persoonlijkheid te veranderen: in de eerste plaats wordt de bewuste egopersoonlijkheid zelf sterker en gezonder. Sterker in een goede, ontspannen zin. Je wordt vastbeslotener, bewuster. Je weet duidelijker welke kant je op wilt, je

aandacht is gerichter en je concentratievermogen is groter. Je voelt veel meer zelfaanvaarding en begrip van de werkelijkheid. De irreële zelfhaat en de afkeer van jezelf verdwijnen. En je even irreële aanspraken op bijzonder en volmaakt zijn gaan ook weg. Zowel valse geestelijke trots en ijdelheid als valse zelfvernedering en schaamte verdwijnen. Door de hogere krachten regelmatig te activeren voelt het zelf zich steeds minder verlaten, hulpeloos, verloren, wanhopig of leeg. De volle betekenis van het universum met al zijn geweldige mogelijkheden openbaart zich van binnenuit en de werkelijkheid van deze grotere wereld laat je zien op welke wijze je het destructieve kind in je kunt aanvaarden en veranderen. Deze geleidelijke verandering stelt de persoon in staat al zijn gevoelens te accepteren en de energie door zich heen te laten stromen. Wanneer je de kleine, kleinzielige en nare kant van jezelf accepteert en niet denkt dat dit de hele, uiteindelijke werkelijkheid is, worden de schoonheid, de liefde, de wijsheid en de oneindige kracht van het hogere zelf werkelijker voor je. Omgekeerd kan, wanneer je die nare kant voortdurend aanpakt, deze kracht er niet toe leiden dat je je op een onrealistische manier iets aanmatigt, bijzonder wilt zijn en je zelf gaat idealiseren. Die innerlijke houding leidt tot een evenwichtige ontwikkeling, integratie en een diep, geruststellend besef van je eigen werkelijkheid. Het kan niet anders of dit heeft tot gevolg dat je op een *realistische* en gegronde manier van jezelf gaat houden.

Wanneer het je tweede natuur wordt om naar de waarheid in jezelf te kijken en om je met deze waarheid te verbinden, ontdek je een lelijke kant in je die je tot nu toe als gevolg van een te grote weerstand niet wilde zien. Tegelijkertijd ontdek je ook die grote, universele, geestelijke kracht die in je is en die *jij in feite bent*. Hoe paradoxaal het misschien ook lijkt: hoe meer je het gemene kleine schepsel, het onwetende kleine kind in jezelf kunt accepteren zonder je gevoel van eigenwaarde te verliezen, des te meer word je de grootsheid van je diepste wezen gewaar, vooropgesteld dat je wat je over je kleine zelf hebt ontdekt niet gebruikt om jezelf naar beneden te halen. Het kleine zelf wil het bewuste ego verleiden en binnen de enge grenzen van neurotische zelfkastijding, gevoelens van hopeloosheid en het ongezonde ‘maar opgeven’ doen blijven waaronder in werkelijkheid altijd ingehouden haat verborgen zit. Het bewuste ego moet dit verhinderen door al zijn kennis en hulpmiddelen te gebruiken. Kijk naar deze gewoonte om jezelf te pijnigen, om te wanhopen en het van binnen maar op te geven en ga er tegenin, niet door het te verdringen

maar door te gebruiken wat je weet, door tegen dit deel van jezelf te praten, door het alle kennis van je bewuste ego aan te reiken. Als dit niet voldoende is, roep dan de hulp in van de krachten die boven je bewustzijn uitgaan.

Om zowel het laagste als het hoogste in jezelf te leren kennen moet je beseffen wat de functie en het vermogen maar ook wat de beperkingen van je bewuste ego zijn. Je ego kan het *verlangen* ontwikkelen om met heel je hart bewust de volle waarheid van het laagste en hoogste in je zelf te zien en de wil om de vernietigingsdrang op te geven en te veranderen. Maar het ego-bewustzijn krijgt dit niet alleen voor elkaar; het moet zich voor hulp en leiding tot het universele zelf wenden en geduldig afwachtend openstaan voor de manier waarop deze hulp zich kan manifesteren. Wees niet ongeduldig, twijfel niet en koester geen vooropgezette meningen. Hoe opener je bent, des te sneller komt de hulp en des te sneller herken je die. De hulp van het universele bewustzijn komt misschien op een manier naar je toe die totaal verschilt van de manier die in het raam van jouw opvattingen past - en dat kan een hindernis zijn. Je moet je deze open, afwachtende, accepterende en positieve houding eigen maken. Misschien kun je hem niet meteen aannemen maar het besef dat je die houding níet hebt, kan al een constructieve erkenning zijn van waar het zelf zich op het ogenblik bevindt.

Er bestaan veel verschillende manieren van mediteren. Er zijn religieuze meditaties die bestaan uit het opzeggen van bepaalde gebeden. Er zijn meditaties met als hoofddoel het vergroten van het concentratievermogen. Er zijn meditaties waarin spirituele wetten worden beschouwd en overdacht. Er zijn meditaties waarin het ego helemaal passief en gewillig wordt gemaakt en het goddelijke op haar wijze kan stromen. Al deze vormen hebben zo hun waarde. Maar ik stel jullie voor om de energie en de tijd die je ter beschikking staan te gebruiken om dat deel van het zelf tegemoet te treden dat geluk, vervulling en heelheid teniet doet. Want eraan voorbijgaan kan nooit de eenheid in jezelf tot stand brengen waarnaar je in werkelijkheid verlangt, of dat verlangen nu bewust is of niet.

Tot zover hebben we het gehad over 1) het herkennen van het onbewuste, destructieve, egocentrische zelf, en 2) het opsporen van de onderliggende misvattingen met hun betekenis, hun oorzaken en gevolgen en de prijs die je voor de huidige destructieve houdingen

moet betalen. De volgende fase bestaat uit het opnieuw richten en opvoeden van het destructieve deel van het zelf. Wat ik hier ga zeggen moet je zorgvuldig in je opnemen, anders mis je de subtiele nuances. ‘Heropvoeding’ zou heel gemakkelijk misverstaan kunnen worden en zou tot een hernieuwde onderdrukking van het destructieve deel kunnen leiden dat juist begonnen is zich te ontvouwen. Je moet heel voorzichtig te werk gaan bij het bewust en opzettelijk vermijden van de onderdrukking van het destructieve deel en je moet je er niet door laten overspoelen. De beste houding ten opzichte van het zich ontvouwende, destructieve deel is er een van onbevangen waarnemen en aanvaarden zonder jezelf te kwellen en te veroordelen. Als het naar buiten komt, is het goed om jezelf eraan te herinneren dat de waarheid en houdingen ervan niet je enige houdingen zijn, dat ze niet absoluut of definitief zijn en bovenal dat je het vermogen bezit je negatieve zelf te veranderen. Je mist misschien de drang om te veranderen zolang je niet ten volle beseft welke schade je negatieve deel in je leven aanricht wanneer het z’n gang gaat zonder dat je het herkent. Het is daarom in deze fase van de meditatie belangrijk om naar de *indirecte uitingen* van je negatieve stroom te zoeken. Bijvoorbeeld: hoe komt ingehouden haat in je leven tot uiting? Misschien in een gevoel van niets waard zijn en angst, of misschien door je energiestromen af te remmen. Dit alles dien je te onderzoeken.

Zoals ik vroeger al heb gezegd: het is belangrijk dat je beseft en jezelf voor ogen houdt dat waar leven is, ook voortdurend verandering is. Er is voortdurend beweging zelfs als dit bewegen tijdelijk is gestopt. Materie is tijdelijk verlamde en verharde levensstof, stukjes bevroren energie. Het is mogelijk om deze weer in beweging te laten komen maar alleen bewustzijn kan dat doen. Want levensstof is vol bewustzijn én energie; of die energie nu tijdelijk geblokkeerd en bevroren is en of dat bewustzijn nu tijdelijk verflauwd is, doet er niet toe. Bij meditatie zet het deel van jou dat al bewust en in beweging is de geblokkeerde energie en het verflauwde bewustzijn aan om weer in beweging te komen en wakker te worden. De beste manier om dit voor elkaar te krijgen is door het onderdrukte bewustzijn de kans te geven zich te uiten. Dat vraagt een ontvankelijke houding, niet een angstige houding waarin je alles wat naar boven komt als vernietigend en rampzalig beschouwt. Een paniekerige houding tegenover je eigen destructieve kind dat naar buiten komt, richt meer schade aan dan het destructieve kind zelf. Je moet leren ernaar te luisteren, de uitingen ervan kalm aan te horen zonder jezelf te haten of het weer weg te duwen. Alleen met

zo'n houding kun je de onderliggende oorzaken begrijpen en later met het proces van heropvoeding beginnen. Want de ontkennende, angstige, zichzelf verwerpende en perfectionistische houding van de mens maakt elke meditatie onmogelijk. Met zo'n houding is het onmogelijk jezelf diepgaand te onderzoeken, het kleine kind naar buiten te laten komen en is het zeker niet mogelijk om het opnieuw op te voeden. Maar met een accepterende en begrijpende houding wordt het voor het bewuste ego mogelijk om een heilzaam gezag in de geweldig destructieve en stagnerende psychische aangelegenheid te laten gelden.

Zoals ik al vele malen heb gezegd, je moet je eigen destructiviteit mild, ferm en vastbesloten tegemoet treden. Je moet je ermee identificeren en er tegelijkertijd boven staan. Je moet beseffen dat die destructiviteit een deel van jou is en ook dat er nog een andere kant in je is die het laatste woord kan hebben als jij daarvoor kiest. Je dient je bewuste ego meer ruimte te geven en zich vrijer te laten uiten door je te realiseren dat je elk ogenblik kunt zeggen: 'Ik zal sterker zijn dan mijn destructiviteit en mij er niet door laten belemmeren; ik besluit om mijn leven in volle rijkdom te leven en om de innerlijke blokkades die er de oorzaak van zijn dat ik ongelukkig wil blijven te overwinnen. Mijn besluit zal me de kracht en het vermogen geven om gelukkiger te zijn naarmate ik mijn twijfelachtige plezier in negatief bezig zijn laat varen.' Dit is de taak van het bewuste ego. Als deze taak is volbracht, ontplooien zich het vermogen om je innerlijk te laten leiden, innerlijke wijsheid en kracht en zal een nieuw innerlijk gevoel van liefde en het doordringen van het universele zelf te voorschijn komen.

De heropvoeding is niet alleen afhankelijk van de inspanning van het bewuste ego - dat met het onwetende kind in gesprek treedt en het onderwijst - maar ook van de tussenkomst en leiding van het universele, geestelijke zelf. Beiden zullen ieder op hun eigen manier een geleidelijk opgroeien van dit kind teweegbrengen. Het ego moet zijn doel bepalen: het veranderen van het bewustzijn van het negatieve innerlijke kind; het moet dit willen en op zich nemen. Het moet weten dat dit zijn taak is. Maar ook hier is deze taak alleen te vervullen met behulp van de geestelijke kant van de dieper gelegen persoonlijkheid en die moet welbewust worden geactiveerd. Je moet je bewust zijn van een actieve kant die opkomt voor het verlangen, het doel en het gezag over negatieve aspecten; deze actieve kant leidt de dialoog en onderwijst op een kalme maar besliste wijze het onwetende kind.
En je moet ook een ontvankelijke kant ontwikkelen die geduldig

afwacht tot de universele krachten die de innerlijke verandering tot stand brengen zich uiteindelijk manifesteren. Dit gebeurt altijd geleidelijk. De verandering brengt veerkracht, nieuwe reacties en goede gevoelens waar die negatief of dood waren. Het overhaasten en dwingen van het weerspannige deel is even nutteloos en onwerkzaam als een rechtstreekse weigering om in beweging te komen. Wanneer het bewuste ego niet inziet dat er een deel van het zelf is dat in feite iedere stap op weg naar gezondheid, ontplooiing en een goed leven weigert, kan het soms reageren door gehaast en ongeduldig druk uit te oefenen. Beide houdingen komen voort uit zelfhaat.Wanneer je je hopeloos vast voelt zitten, zou dat een teken voor je kunnen zijn om naar dat deel in jezelf te zoeken dat zegt: 'Ik wil niet veranderen, ik wil niet constructief zijn'. Ga op zoek naar die stem. Je kunt door meditatie op verkenning uitgaan en het slechtste in jou tot uitdrukking laten komen.

Jullie kunnen hier zien, vrienden, dat het uiten van het negatieve stuk, het ontdekken van de betekenis, de oorzaken en gevolgen ervan en dan de heropvoeding beurtelings en vaak tegelijkertijd in een voortdurend veranderend proces moeten plaatsvinden. Jullie kunnen ook zien hoe de wisselwerkingen tussen de drie lagen zich verenigen om zuivering en integratie te bewerken. Het meditatieproces is onder andere een voortdurende verwoording van datgene wat tot nu toe niet verwoord werd. Het is een drievoudige communicatie en confrontatie: van het ego met het destructieve zelf en van het ego met het universele zelf, zodat het universele zelf zowel het ego als het destructieve zelf beïnvloedt. Met de dag ga je beter aanvoelen wat er op een bepaald moment op je ontwikkelingsweg nodig is.

Iedere dag brengt nieuwe taken, opwindende taken, mooie taken. Je moet niet aan jezelf werken met een houding van ‘gauw zorgen dat dit achter de rug is’, alsof het leven pas begint als dit innerlijke werk klaar is. Integendeel. *Het doen van dit werk is leven op zijn best.* Je kunt iedere meditatie beginnen met je af te vragen: “Hoe voel ik me eigenlijk op dit moment? In welk opzicht ben ik ontevreden? Ga ik misschien iets uit de weg en wat is dat?” Dan kun je de universele geest in je vragen je te helpen om je van de antwoorden bewust te worden en vervolgens vol vertrouwen af te wachten wat zich ontvouwt. Pas wanneer je je bewust wordt van een negatieve stroming, kun je die rechtstreeks tegemoet treden. Dan kun je er een gesprek mee aangaan, er nog meer vragen aan stellen en er aanwijzingen aan geven. Met geduld en vastbeslotenheid kun je omvormen wat vervormd is maar

alleen nadat het zich ten volle heeft geuit. Je kunt stagnerende psychische energie hervormen en in andere banen leiden door je bereidheid om volkomen eerlijk, constructief, liefdevol en open tegenover jezelf te zijn. Als je merkt dat je hiertoe niet bereid bent, dan moet je deze onwilligheid tegemoet treden, onderzoeken en opnieuw opvoeden.

Dit is de enig zinvolle manier van mediteren voor het oplossen van problemen en het richten van je leven op groei en vervulling en op het ontplooien van je beste vermogens. Wanneer je dat doet, vrienden, komt de tijd dat vertrouwen in het leven meer is dan een vage, abstracte theorie die je niet persoonlijk kunt beleven. In plaats daarvan heb je niet alleen alle vertrouwen in het leven maar houd je ook op de meest gezonde manier van jezelf en zal je liefde voor het leven op realistische overwegingen en niet op wensdenken zijn gebaseerd.

De paradoxen en tegenstellingen waar je in het leven voortdurend vóór komt te staan zullen zich met elkaar verzoenen. Dit is vooral van belang in verband met je meditaties over de drievoudige wisselwerking binnen in je. Ik wil nu een paar van die heel belangrijke paradoxen bespreken. Laten we bijvoorbeeld eens kijken naar verlangen tegenover verlangenloos zijn. Beiden zijn geestelijke aspecten en geestelijke werkelijkheden. Alleen voor iemand die de wereld vanuit een dualistisch oogpunt en afgescheidenheid beziet lijken het tegenstellingen of schijnbare tegenstellingen zodat hij in verwarring raakt en niet weet wat nu ‘goed’ of ‘verkeerd’ is. Er moet verlangen in een mens zijn want alleen door verlangen kun je bij het vierde aspect van meditatie komen namelijk het verruimen van je bewuste ideeën, het scheppen van nieuwe en betere levenssubstantie en levenservaringen. Het is het scheppende deel waar ik het in eerdere lezingen over heb gehad. Als je niet naar een betere zijnstoestand en meer vervulling verlangt, zul je geen uitgangsstof hebben waarmee je levensmateriaal kunt scheppen en vormen. Wil je een gelukkiger staat van zijn in tegenstelling tot een vroegere beperkte toestand visualiseren, dan zul je er eerst naar moeten verlangen. Je moet deze ideeën met je bewuste ego opbouwen; de tussenkomst en werking van het universele bewustzijn moet je helpen om een ruimere bewustzijnstoestand te scheppen. Maar als er een tweedeling tussen verlangen en verlangenloosheid bestaat, kun je niet begrijpen of voelen welke houding je moet aannemen. Door je verlangen ga je in nieuwe mogelijkheden geloven en kun je een grotere mate van vervulling en

zelfexpressie bereiken. Maar als je verlangen gespannen, dringend en verkrampt is, vormt het een blokkade. Met een dergelijk verlangen zeg je tegelijkertijd: 'Ik geloof niet dat het mogelijk is'. Onder dat ongeloof ligt misschien een: 'Ik wil het eigenlijk niet' (of andere misvattingen en onterechte angsten of het feit dat je niet bereid bent om de prijs te betalen). Een onderliggende ontkenning schept een te krampachtig verlangen. Er bestaat ook een verlangenloosheid die zegt: 'Ik weet dat ik kan hebben wat ik verlang en dat ik het ook zal krijgen al is het op dit moment niet op de manier te verwezenlijken die ik wil. Ik vertrouw voldoende op het universum en mijn eigen goede wil om te kunnen wachten en ik zal al wachtend mezelf sterken teneinde met het onvervuld zijn van dit verlangen om te kunnen gaan.'

Wat zijn de gemeenschappelijke noemers van gezond verlangen en verlangenloosheid die je meditatie - en in feite alle levensuitingen - echt en mooi maken? Om te beginnen de afwezigheid van angst en de aanwezigheid van vertrouwen. Als je bang bent voor teleurstelling en het niet vervuld worden van je verlangen met alle gevolgen van dien, zal de gespannenheid van je zielsbeweging de vervulling verhinderen die je wilt en geef je uiteindelijk misschien elk verlangen op. Met als gevolg dat je een misvormde, verkeerd begrepen en onjuiste verlangenloosheid hebt die is ontstaan uit een gespannen verlangen dat zelf weer voortkomt uit angst. En die angst komt weer voort uit de kinderlijke waan dat je te gronde gaat als je niet krijgt wat je wilt hebben. Dat leidt er weer toe dat je er niet op vertrouwt dat je met het gemis kunt omgaan en er buitensporig bang voor bent. Zo blijf je in de vicieuze cirkel rondgaan. De angst veroorzaakt krampachtigheid en maakt dat je elk verlangen ontkent. Je moet in je meditatie op zoek gaan naar deze heel subtiele, verborgen houdingen zodat je tot zinvolle meditatie kunt komen: uiting geven aan je verlangen in het vertrouwen dat je zowel met het gemis en als met de vervulling om kunt gaan en daarom in het vertrouwen dat het universum jou kan geven waar je naar verlangt. Je kunt met de obstakels die je onderweg tegenkomt omgaan als je weet dat je uiteindelijk gelukkig zult worden. Verlangen en verlangenloosheid zijn dan geen schijnbare tegenstellingen meer maar elkaar aanvullende houdingen.

Iets dergelijks gebeurt er met de schijnbare tegenstelling van betrokkenheid en afstandelijkheid. Het lijkt paradoxaal om te stellen dat beiden in de gezonde psyche een plaats moeten hebben. Maar deze tweezijdigheid bestaat. Als afstandelijkheid onverschilligheid is omdat

je bang bent om betrokken te raken, niet bereid bent om pijn te riskeren en bang bent om lief te hebben, dan is afstandelijkheid een vervorming van de echte houding. En als betrokkenheid louter een uitdrukking is van een overspannen wil, gebaseerd op de kinderlijke eis - en de angst dat deze niet wordt gehonoreerd - om altijd alles wat je wilt onmiddellijk en onvoorwaardelijk te krijgen, dan wordt de gezonde, productieve vorm van betrokkenheid in zijn tegendeel veranderd.

Ik kies nog een derde voorbeeld van schijnbare tegenstellingen[1] die, als ze niet zijn vervormd, elkaar aanvullen en een geheel vormen. Laten we eens kijken naar de innerlijke houding van activiteit en passiviteit.

Op het dualistische niveau lijken deze elkaar uit te sluiten. Hoe kun je op een harmonieuze wijze zowel actief als passief zijn? Bij een goede wisselwerking spelen deze innerlijke bewegingen allebei een rol. Meditatie, bijvoorbeeld, zoals ik dat hier heb uitgelegd moet beiden bevatten. Je bent actief wanneer je innerlijke bewustzijnslagen (zowel positieve als negatieve) verkent; je bent actief wanneer je de worsteling aangaat en je weerstand wilt gaan erkennen en overwinnen; je bent actief wanneer je jezelf verder ondervraagt en de destructieve kant waarvan je het bestaan voorheen niet toegaf, probeert vrij te maken. Je bent actief wanneer je in gesprek gaat en wanneer je de kinderlijke, onwetende kanten van jezelf opnieuw opvoedt; je bent actief wanneer je je egobewustzijn gebruikt om het geestelijk bewustzijn te activeren; je bent actief wanneer je een nieuw begrip ontwikkelt van wat levenservaring is dat tegenover een oud, beperkend begrip staat. Wanneer het ego zich met beide ‘universums’ bezighoudt om een verbinding tot stand te brengen, ben je actief. Maar je moet ook leren om passief de ontplooiing en uiting van deze beide lagen af te wachten. Dan bestaat er een juist mengsel van activiteit en passiviteit. De universele krachten kunnen in een mens niet tot rijping komen tenzij deze beide - actieve en passieve - bewegingen bestaan.

Het is heel belangrijk om in jezelf aandacht aan deze begrippen te schenken en ze toe te passen, om te begrijpen waar ze vervormd zijn en waar ze goed functioneren. Wanneer de drievoudige wisselwerking in je plaats heeft, is er altijd een harmonisch mengsel van verlangen en verlangenloosheid, van betrokkenheid en afstandelijkheid, van activiteit en passiviteit. Wanneer dit gebeurt, groeit het destructieve

[1] Zie ook lezing 159 ‘De manifestatie van het leven is een uitdrukking van een dualistische illusie’ (Noot vertaler)

kleine kind op. Het wordt niet dood gemaakt of vernietigd. Het wordt niet uitgebannen. Maar de bevroren krachten in het kind lossen zich op en worden weer tot levensenergie die in feite als een nieuwe levende kracht aanvoelt. Dit kind moet niet worden dood geslagen, vrienden, maar onderwezen en tot ontwikkeling gebracht zodat het bevrijd en verlost kan worden. Door naar dit einddoel toe te werken kom je steeds dichter bij het verenigen van het ego met het universele zelf.

Mediteer over deze krachtige lezing.

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

Deze lezing werd gegeven via Eva Pierrakos in 1970
Oorspronkelijk uitgegeven door Center for the Living Force, Phoenicia (N. Y.)
onder de titel: 'The Process of Meditation'.
Vertaling door Lidewij Frijlink in 1984; herzien in 1999 door Paul Avis.
© Stichting Gemeenschap het Pad. *Uitgave 2008*

182/16