Vragen en antwoorden

over het gevoel niet door vrouwen te worden geaccepteerd en de geheime wens om pijn te doen (1-3)
over het zelf niet accepteren van datgene wat je ouders niet accepteerden en de onwetendheid van de mens (4,5)
over de overgang naar volledige innerlijke vrijheid (6)
over gesprekken met het kind in mij (7)
over het vrijlaten van anderen en zelf vrij worden (8)
over het ervaren van gelukzaligheid met je lichaam, gevoelens en geest (9)

27 oktober 1967
lezing 156

"Gegroet, dierbare vrienden. Mogen jullie vragen en de antwoorden daarop jullie de zegeningen en de hulp en de kracht brengen die echt voor jullie beschikbaar zijn als jullie ernaar uitreiken en als jullie de mogelijkheden die er voor jullie zijn aangrijpen. Want maar al te vaak gelooft de mens dat hij gebonden, verlamd, hulpeloos is en niet in staat is om in beweging te komen, om in zijn geest, in zijn denken en daarom op bepaalde manieren ook met zijn lichaam te bewegen. Deze loomheid is misschien wel de moeilijkste barrière die moet worden overwonnen. Als de eerste pogingen eenmaal zijn ondernomen en de aanvankelijke traagheid wordt overwonnen, is het niet zo moeilijk meer. Het is als het ware slechts een ogenblik van jezelf bij elkaar rapen en iets loslaten dat je op een onzichtbare manier gebonden lijkt te houden. En wanneer je dat moment ziet en pakt en je verklaart met je denken dat je niet in deze positie wenst te blijven zitten, kan er iets in jezelf gebeuren. Laten we vanavond samen proberen om dat 'iets' te laten gebeuren. Waar je ook bent, waar je jezelf ook vast voelt zitten, het is mogelijk om eruit te komen. Voor diegenen die zelfs hier niet van de mogelijkheid om hulp te ontvangen kunnen profiteren is het nog

moeilijker. Hun traagheid vereist meer wilskracht, meer zinvolle mentale arbeid en activiteit.

Laten we nu met jullie vragen beginnen."

VRAAG: Ik merk dat ik steeds weer voor hetzelfde probleem kom te staan: het gevoel dat ik niet geaccepteerd wordt, vooral bij vrouwen. Ik heb hier in het verleden aan gewerkt en toch lijkt het nog erg sterk in mij aanwezig te zijn. Ik wil werkelijk graag proberen te begrijpen waar het vandaan komt. Ik weet dat mijn moeder hierin een belangrijke rol speelt, speciaal op dit punt, maar ik denk niet dat dat echt alles is - ik weet het gewoon niet. Ik zou het graag grondig uitzoeken en begrijpen wat het is. (1)

"Je hebt gelijk als je zegt dat het niet het hele verhaal is maar het is wel begonnen toen je klein was. Later, toen je opgroeide en volwassen werd, heb je je als gevolg van je eigen reactie op wat er was gebeurd, op je innerlijk gevoel van gemis en onvervuld zijn van je eigen gevoelens teruggetrokken en het gemis en onvervuld zijn tot een negatieve kracht laten worden. Er is met andere woorden niet zozeer sprake geweest van een feitelijke afwijzing maar door je kinderlijke onbegrip van de omstandigheden heb je het gemis en onvervuld zijn ten onrechte uitgelegd als geringschatting van jouw persoon. Vervolgens raakte een en ander in je verstoord. Het maakte je woedend en je wilde degenen die voor jouw frustratie verantwoordelijk schenen, in eerste instantie het vrouwelijk geslacht, terugslaan. Alle vrouwen vertegenwoordigen hierbij natuurlijk je moeder.

Je begint nu op je pad met deze aspecten in jezelf geconfronteerd te worden. Dat wil zeggen, je begint in overeenstemming daarmee te voelen en emotioneel te reageren en in tegenstelling tot vroeger, toen dat niet het geval was, ervaar je nu hun realiteit, krijg je er contact mee.

Er komen bepaalde ervaringen vanuit het diepst van je ziel weer naar boven maar dat is nog slechts een begin. Daarmee wil ik niet zeggen dat er nog veel meer en heel andere dingen tevoorschijn moeten komen of dat je nog nieuwe en andere negatieve emoties onder ogen moet zien. Het gaat meer om het ervaren van dat wat je in principe al weet. Het is het begin van een intenser bewust worden van wat er in je leeft want je bent nog steeds bang om geconfronteerd te worden met je eigen reactie

op je gevoel van gefrustreerd en afgewezen worden.

Als je het gevoel hebt dat je door vrouwen niet wordt geaccepteerd, dan is dat alleen zo omdat je jezelf niet accepteert. En dat komt niet alleen doordat je je oorspronkelijk niet door je moeder geaccepteerd voelde, maar voornamelijk door je reactie hierop. Die was - en is nog steeds - *een verlangen om pijn te doen*. Deze reactie is een automatische reflex en als zodanig blind en onopzettelijk. Dat maakt dat je je zo schuldig, zo slecht en onacceptabel voelt dat je je niet kunt voorstellen dat iemand van je kan houden. Er woedt in jou zo'n hevig gevecht over deze kwestie dat het je zelfs niet lukt om er voor uit te komen. Enerzijds zou je het hele vrouwelijk geslacht, alles in de wereld wat maar 'moeder' is, een dreun terug willen geven omdat ze niet van je houden zoals je dat als klein kind gemeend hebt te ervaren. Ze bevredigden je behoeften niet en dat wil je ze betaald zetten. Anderzijds heb je heimelijk het gevoel dat deze impuls zo slecht is dat je jezelf tot inactiviteit dwingt, tot een terughouden, tot een bewegingsloos blijven ten opzichte van de wereld, van vrouwen en van je beste eigen gevoelens. Dat is de innerlijke strijd waarin je bent verwikkeld.

Hoe meer je naar deze gevoelens durft te kijken en hoe meer je ze tot je bewustzijn toelaat zonder jezelf erom te veroordelen terwijl je toch weet dat ze destructief zijn en begrijpt waarom je ze hebt en ook dat je er niet voor eeuwig aan vastzit – des te eerder zul je ze oplossen. Hoe meer je helemaal door deze gevoelens heen gaat - niet door iets te doen of door ze uit te leven maar door ze onder ogen te zien, ze te voelen, ze op de manier die jullie hier in je werk hebben geleerd naar buiten te brengen, des te meer zul je deze drang om pijn te doen echt kwijtraken. Dat kan niet anders, zo zit de natuur in elkaar. Als je de aard niet onderdrukt, als je niet probeert om een laag van 'goed gedrag' te leggen over een gistende poel van boosheid, vrees, angst, alle mogelijke soorten schuldgevoelens, van innerlijke conflicten en verwarringen zoals door een verlangen naar nabijheid terwijl je daar tegelijk bang voor bent - waardoor je nog meer in de kou komt te staan en dus nog gefrustreerder en kwader wordt - dan kan de natuur niet anders dan in al haar schoonheid te voorschijn komen. Hoe meer je dit soort negatieve reacties en verwarde gevoelens in toom probeert te houden door ze te bedekken, door hun bestaan te ontkennen, des te slechter kun je ermee om gaan en des te verder vervreemd je van je ware aard. Als je leert hier doorheen te gaan en geleidelijk aan de angst voor wat er in je leeft verliest, dan verminder je daarmee de kracht van deze drang om te

kwetsen. Je begrijpt dan dat het om geconditioneerde reflexen gaat en dat je daarom niet wezenlijk slecht of anders dan anderen bent.

Ik kan niet genoeg de nadruk leggen op het verschil tussen een *ogenschijnlijk vrij zijn* van wreedheid, van het verlangen om te kwetsen, van gewelddadigheid, wraakzucht en dergelijke en een *waarachtig vrij zijn* van deze gevoelens. Het eerste is een façade, een doen alsof, het laatste is waarachtig. Dat niveau bereik je in de mate waarin je juist die impulsen waarover je je het meest beschaamd en schuldig voelt, onder ogen durft te zien. Je hoeft dan niet meer bang voor de ander te zijn omdat je ook niet meer bang voor je eigen destructiviteit bent. Zo kom je in een heilzame cirkelgang terecht. Als je geen behoefte meer voelt om te kwetsen, zul je het ook niet meer vanzelfsprekend vinden dat je wordt afgewezen. Dat maakt dat je gevoelens van kwaadheid en frustratie verdwijnen en tenslotte zul je zelfs vanuit het goede dat je in je voelt, beginnen te geven. *Hoe meer je je angst voor anderen in verband met de verborgen wens om anderen pijn te doen kunt brengen*, des te minder zal er van die wens overblijven. Begrijp je dat?"

VRAAG: Ja, zeker. Ik geloof dat u bedoelt dat ik sadistische gevoelens tegenover vrouwen heb. Ik moet misschien ook... het gevoel niet geaccepteerd te worden nog beter bekijken. Klopt dat? (2)

"Ik zou het als volgt willen zeggen: als je je sadistische gevoelens volledig onder ogen kunt zien, zonder dat ze zo bedreigend en afschrikwekkend voor je zijn als nu nog het geval is - al is het niet meer zo erg als vroeger omdat je je er nu bewust van bent en erover kunt praten - dan ga je veel beter begrijpen waarom je ze überhaupt hebt en ga je tevens begrijpen dat je een waardevol mens bent ook al heb je die gevoelens. Als laatste maar daarom niet minder belangrijk zie je dan dat die gevoelens je niet alleen niet beschermen of enig nut opleveren maar juist de basis zijn van waaruit zich steeds maar gevoelens van afwijzing en frustratie blijven ontwikkelen. Met andere woorden: je zult een *verband leggen* tussen je gevoel onacceptabel te zijn en het bestaan van de sadistische impulsen die je nog maar net onder ogen bent gaan zien. *En dat verband is waar het om gaat.* Als dit er niet alleen uit bestaat dat je het verstandelijk en gevoelsmatig ervaart maar als je echt bent geraakt door het oorzakelijke verband tussen je niet geaccepteerd voelen en je sadistische neigingen, dan ben je op weg om werkelijk uit

deze gevangenis te komen. Dit is wat er van je wordt gevraagd. Langzamerhand zullen de sadistische impulsen zwakker worden en zal het gevoel dat je welkom bent en dat je van jezelf houdt sterker worden. Niet alleen omdat je steeds minder van die impulsen hebt maar in de eerste plaats vanwege de moed en de eerlijkheid waarmee je ze tegemoet treedt. Door de confrontatie aan te gaan met iets wat onaanvaardbaar lijkt, kun je alleen maar meer en op een gezondere manier van jezelf gaan houden.

Dit, vrienden, is hoe dan ook de manier waarop het altijd gaat: wie een begin maakt met het tot nu toe onaanvaardbare onder ogen te zien en te aanvaarden en er op een verstandige manier mee om te gaan, zal zijn gevoel van eigenwaarde en van goed genoeg zijn vergroten. Hij vergroot zijn kracht en vindingrijkheid, zijn vrij stromende energie. Dit begint zelfs al te werken voordat de negatieve situatie opgehouden heeft te bestaan. De houding die je aanneemt tegenover wat je niet van jezelf aanstaat – heimelijk of halfbewust of soms heel bewust – is datgene wat tot verandering in je gevoelens over jezelf leidt. Een verstandige houding tegenover wat 'onaanvaardbaar' is betekent een gevoel voor verhoudingen, niet overdrijven en niet ontkennen, niet jezelf schoonwassen en ook niet een drama van jezelf maken alsof je alleen maar een slecht mens bent. Dit gebeurt dikwijls op een onbewust niveau en wat aan de oppervlakte overblijft is een vaag gevoel van feitelijk onaanvaardbaar zijn zonder helemaal te begrijpen waarom. Onbewust voel je dat je niet erg verzoenend bent terwijl je tegelijkertijd op een ander niveau alle anderen en de hele wereld de schuld van je narigheid geeft. De ambivalentie bestaat daaruit dat je aan de ene kant het gevoel hebt dat 'ik zo slecht ben dat als de waarheid boven tafel komt de mensen me mijden, dus moet ik het geheim bewaren, zelfs tegenover mezelf' en aan de andere kant de houding hebt van 'de wereld is verschrikkelijk, iedereen is slecht en iedereen is tegen mij, het is de fout van iedereen behalve van mijzelf dat ik er zo beroerd aan toe ben'.

Het gevoel van niet geaccepteerd worden kan niet verdwijnen zolang het onbewust blijft. Vanaf het moment dat je je het bewust wordt, bestaat de mogelijkheid om er in de zin zoals ik erover sprak rationeel naar te kijken, en daar kun je gebruik van maken. Je gevoel voor redelijkheid richt zich dan op iedereen, ook op jezelf. Je zult hoe langer hoe meer respect voor jezelf krijgen omdat je door een proces heengaat waar de meeste mensen voor wegvluchten. Ze zouden alles liever doen dan dat. Is dit allemaal duidelijk?"

VRAAG: Ja, maar ik zal hierover moeten mediteren…(3)

"Ja, er is niets nuttiger dan zulke zelfbespiegelingen, niets noodzakelijker dan om er echt in door te dringen. Steeds weer moet je het besluit nemen om de hele weg te willen gaan, om de hele waarheid over het zelf onder ogen te willen zien zonder je aan het kleinste of slechtste aspect te onttrekken. Steeds weer moet je zulke uitspraken doen en de hulp van de Hoogste Intelligentie diep in je zelf inroepen. Zeg, als het kan elke dag, woorden van deze strekking: "Ik wil de waarheid omtrent mijzelf onder ogen zien, ik wil naar boven laten komen wat er in me leeft, wat het ook is. Ik wil naar buiten laten komen wat er is. Ik heb de moed en de eerlijkheid om dat te doen. Ik vraag hulp om me te leiden. Dit is wat ik besluit om te doen. Ik zal niet voor mezelf weglopen. Ik zal mezelf niet voor de gek houden. Ik zal stoppen met het leiden van een leven van bedrog". Dat alles doet iedereen in de mate waarin hij zich niet tevreden met zichzelf en het leven voelt. In de mate waarin het leven met licht en hoop en volheid en met een gevoel van het 'leven is goed' opbloeit, heeft men die waarheidlievendheid in de praktijk gebracht. Zulke zelfbespiegelingen hebben het krachtigste en meest directe effect dat je je maar kunt voorstellen. Dit geldt natuurlijk voor iedereen."

VRAAG: Ik zou een vraag willen stellen die te maken heeft met het probleem waar we het net over hadden. In welk opzicht verschilt zijn probleem zoals u dat zojuist hebt beschreven van het probleem waarvoor ik me nu gesteld zie. Of in welke mate verschilt mijn probleem van het zijne? (4),

"Het is in wezen hetzelfde probleem – een probleem dat heel veel mensen hebben. Wat verschilt, is de zwaarte van het probleem, de wijze waarop het zich manifesteert en de manier waarop men het verborgen houdt. De moeilijkheid is dat deze krachten, deze wrede impulsen heel erg in tegenspraak zijn met het beeld dat iemand van zichzelf heeft of van hoe hij voelt dat hij zou moeten zijn, hoe hij wil zijn of van een andere kant van zichzelf die hij aan de wereld laat zien. Het verschil tussen hoe iemand wil zijn en hoe hij in werkelijkheid is, is alleen tragisch zolang men de oorspronkelijke aard van de mens, het werkelijke wezen - dat zo ongelooflijk veel mooier is dan welk ideaalbeeld of onware manifestatie zou kunnen zijn - niet wil zien. De discrepantie tussen wat hij voor een deel is en wat hij pretendeert te zijn – ook tegenover zichzelf - is een van de grootste struikelblokken

die de ontwikkeling van de mens in de weg staat. Als dit obstakel uit de weg kan worden geruimd, is er niets dat de mens ervan kan weerhouden om echt zichzelf te worden. Dit obstakel waar we het nu over hebben komt voort uit het feit dat hij als kind niet geaccepteerd zou worden als bekend was dat hij gevoelens en gedachten herbergde die niet voor de volle 100% heilig zijn. Als bekend was geweest dat hij zulke impulsen had, zou hij zwaar gestraft zijn. Het kind moest deze gevoelens en gedachten voor zijn eigen veiligheid en zekerheid en om de liefde van de ouders te behouden wel ontkennen. Maar naarmate de tijd verstrijkt en de persoon opgroeit, gaat de mens dezelfde houdingen aannemen die de ouders hadden. Hij heeft het gevoel dat hij niet kan accepteren wat zij niet accepteerden. Hij wordt beheerst door de misvatting dat alleen hij, behalve dan enkele heel slechte mensen, zulke impulsen heeft. Alleen hij heeft dat, niemand anders die überhaupt waardevol is. Wat in dit opzicht misschien het meest belangrijk is, is de onbewuste of misschien vaag bewuste vrees dat deze onacceptabele impulsen wensen en emoties HET zijn. Met andere woorden, nu je echte persoonlijkheid wordt geopenbaard, is dit de uiteindelijke JIJ – dat soort gevoel. Dit is het grootste struikelblok. Deze angst blokkeert je volledig want je wilt deze JIJ natuurlijk niet op een manier aanvaarden alsof dit het laatste woord zou zijn.

Als je echt begrijpt dat deze wrede impulsen niet de laatste en uiteindelijke werkelijkheid van je verborgen zelf uitmaken, zul je de moed hebben om de hele weg te gaan. Ze bestaan tijdelijk, het zijn vervormingen, ze zijn het gevolg van iets dat je ooit een keer is overkomen zodat alles wat groots, prachtig en mooi in je is, vervormd en belemmerd begon te raken. Dat wil zeggen, de belemmering van de mooie levenskrachten veroorzaakte een vervorming. Dit overkomt de hele mensheid steeds en wel in de eerste plaats door onwetendheid en angst, door een gebrek aan vertrouwen in de natuur en niet door een aanvankelijke kwaadaardigheid hoewel kwaadaardigheid een aspect van de vervorming kan zijn. Deze onwetendheid van de mensheid als geheel heeft ook diegenen beïnvloed die verantwoordelijk voor jouw opvoeding waren want zij hebben zonder te weten wat ze deden het beste in je ontmoedigd. Om die reden is, tenminste voor een deel, het beste in je veranderd in iets destructiefs. Als je dit echt begrijpt en als je je gedachten over dit idee kunt laten gaan en je diepste scheppende wezen, die Hoogste Intelligentie die in de diepten van jou woont, vraagt om je te helpen het echt te begrijpen en te ervaren, zal het werkelijk onder ogen zien van deze destructieve kant niet zo

verschrikkelijk zijn als het nu lijkt. Want je zult dan zien dat het noch de uiteindelijke werkelijkheid van je karakter is, noch iets dat je in zijn geheel moet verwerpen. Want deze destructieve, sadistische kant bevat een kracht die op zichzelf scheppend is. Als je jezelf eenmaal toestaat om de kracht op zijn negatieve manier te ervaren, als je eenmaal de moed hebt om dat te doen – en ik bedoel op een manier die niemand schade berokkent, niet door je uit te leven – dan zul je als een persoonlijk gevoelde ervaring zien dat deze zelfde kracht of dit zelfde vermogen *in hetzelfde mooie ding verandert dat het was voordat het destructief werd.* Je zult dan niet in staat zijn om je er erg schuldig over te voelen en jezelf erom te verwerpen, en je zult ook niet de drang voelen om wat je niet in jezelf kunt accepteren te ontkennen, mooier te maken dan het is, te rechtvaardigen en op anderen te projecteren.

Er is geen enkel deel van je wezen dat je als zodanig moet verwerpen. En ik bedoel natuurlijk ieder van jullie – ik bedoel iedereen. Zelfs de meest destructieve aspecten zijn op zichzelf delen van iets moois en erg waardevols. Je moet ze de kans geven om zich weer in de oorspronkelijke staat van schoonheid te transformeren. Dit vraagt om te beginnen van je dat je ze de ruimte geeft om zich op de destructieve manier te openbaren en daar kennis van te nemen. Als je in je meditatie dat begrip kunt vatten, zullen een geweldige weerstand en traagheid verdwijnen. De traagheid zelf zal in een prachtige nieuwe energie veranderen. Maar om dit punt te bereiken, moet je eerst bij deze gedachte stilstaan en erover nadenken. Verder moet je dit volledi*ger willen* begrijpen en daarnaar uitreiken door de innerlijke krachten op te wekken die je kunnen helpen en inspireren. Als je het op deze manier aanpakt, moeten je pogingen slagen en zul je de waarheid van deze woorden gaan inzien. Maar nogmaals, zoals ik dat talloze malen hiervoor heb gezegd, wanneer ik jullie de weg naar zelfverwerkelijking laat zien, maak ik altijd duidelijk dat je nooit iets als dogma moet accepteren. Integendeel, jullie worden uitgenodigd en krijgen de raad jezelf de kans te geven om voor jezelf vast te stellen dat deze woorden waar zijn. En dat kun je alleen als je dit pad volgt. Je riskeert er niets mee en je hebt niets te verliezen.

De waarheid van alle leven is dat je innerlijke wezen, je ware zelf zich alleen kan ontvouwen als je deze weg gaat. Dat innerlijke wezen kan alleen tot uitdrukking komen wanneer je ophoudt om je door de onwillekeurige processen te laten beangstigen, wanneer je los kunt laten en zich van binnenuit kunt laten ontvouwen wat zich maar wil

ontvouwen, zelfs als je er niet onmiddellijk met je denken en je wil de controle over hebt. Dan en alleen dan zul je datgene activeren wat je vervulling in het leven kan geven. Deze vervulling is je werkelijke erfgoed. Zolang je wat schijnbaar onacceptabel is niet op de hiervoor beschreven manier tegemoet treedt en transcendeert, moet de intense verrukking en het opperste genot dat het leven kan zijn en dat je eigen lichaam en ziel je kunnen schenken, ontoegankelijk voor je blijven."

VRAAG: Ik had een soortgelijke vraag over de angst om los te laten. Is wat u zojuist zei ook een antwoord op mijn vraag? Dat lijkt wel zo. (5)

"Je zou hetzelfde tegen iedereen kunnen zeggen. Dit zijn universele factoren, hoe persoonlijk ze ieder van jullie ook mogen toeschijnen. Alleen de nadruk en de mate waarin is bij iedereen weer anders. Ook het patroon van de kettingreacties, van de lagen van waaruit je projecteert, verschilt.

In jouw geval werkt het op deze manier: bij mijn twee vrienden die de vorige vragen stelden, is op het vlak waarop zij uit boosheid, frustratie en wraakzucht de vrouwelijke sekse willen verwonden de seksuele kracht bij deze drang een rol gaan spelen. Zo zijn seksualiteit en de wens om te verwonden tijdelijk tot een stroom versmolten. In jouw geval spelen woede, boosheid, wrede instincten een rol maar ze zijn niet zo erg geseksualiseerd. Bij jou is het op jezelf richten van al deze wreedheid en boosheid meer geseksualiseerd. Het masochistische element is seksueler. De druk die je de hele tijd voelt, bestaat daaruit dat je aan de ene kant de behoefte hebt om deze boosheid en woede te uiten en naar buiten te brengen (dit is de natuurlijke drang) maar aan de andere kant bang bent om dat te doen. Dit is een ander soort druk. Maar in wezen geldt voor jou hetzelfde als voor ieder ander. In het bijzonder geldt voor jou wat ik zei over hoe je de angst voor het uiteindelijk slecht zijn van het zelf kunt aanpakken en hoe je kunt aantonen dat dit een verkeerde aanname is. Waar je ook bijna een oneindige variatie in aantreft is de karaktertrekken die mensen aannemen om het bestaan van de fundamentele angst voor zichzelf te ontkennen en deze te bedekken. Wat ook verschilt is welke innerlijke houding het meest geseksualiseerd is. Deze en nog vele andere aspecten bedekken de fundamentele overeenkomst en dat is de angst dat het zelf, zoals het is, onaanvaardbaar is en men het daarom zelfs voor zichzelf verbergt. Op die manier moeten de schat die het zelf is en iemands

werkelijke waarde ook verborgen blijven. Antwoorden op zulke vragen zijn dus op iedereen van toepassing. Het is daarom buitengewoon betreurenswaardig dat al die andere vrienden die ook op deze weg zijn er voor kiezen om dit niet te horen, deze bijeenkomsten niet bij te wonen en zichzelf op die manier een soort extra hulp onthouden die belangrijker is dan ze zich nu willen realiseren. Ze zouden dikwijls nieuw licht, nieuwe kracht, nieuw inzicht en daarom nieuwe hoop vinden. Ze zouden een oplossing vinden die er nu niet voor hen is. Ze doen zichzelf echt tekort door hier geen gebruik van te maken."

VRAAG: Ik geef mezelf en anderen nu volledige vrijheid. Het gevolg is onthutsend. Het is net of ik op een andere planeet ben. Ik schijn te denken dat ik deze stap nu moet zetten omdat ik geloof dat het tot mijn verlossing zal leiden. Echter, op verschillende ogenblikken hebben twee gemoedstoestanden hun intrede gedaan. De een is een goddelijk gevoel van vrijheid en gelukzaligheid. De ander is een verpletterend gevoel van angst, schuld en onveiligheid. Wat kunt u me nog meer over deze zijnstoestand vertellen? Ik wil verder gaan en heb hier een goed gevoel over.... (6)

"Ik zal heel graag iets hierover zeggen en ik heb over dit alles ook iets te zeggen. Maar om te beginnen wil ik voor het goede begrip van degenen die jouw vraag horen en om elke mogelijke misvatting te vermijden duidelijk maken dat jij onder volledige vrijheid niet een vrijbrief verstaat om destructieve impulsen uit te leven. Sommigen zouden dit verkeerd kunnen begrijpen. Jij verstaat onder vrijheid dat je zowel de ander als jezelf toestaat om jezelf te zijn. Wanneer je deze vrijheid niet geeft, wil je op een subtiele manier jezelf en ook anderen dwingen om te zijn wat je niet bent, te voelen wat je niet voelt en om in strijd met je eigen innerlijke waarheid van dat moment te handelen. Het kind stelt dergelijke eisen aan de ouders, wil hen bezitten en wordt op die manier bezit. De geest hierachter is 'moeder je moet doen wat ik wil, anders ben ik verloren'. Jouw nieuwe vrijheid handelt en voelt niet meer in overeenstemming met zulke dictaten. En dit is een enorme mijlpaal op de weg van het kind zijn via jeugd en adolescentie naar volwassenheid. Om een nadere toelichting te geven en je verder op je pad te helpen: het probleem van de zo nu en dan terugkerende angst is natuurlijk en te begrijpen. Zo'n overgang kun je niet in een keer maken. Er is het oude kinderlijke, angstige zelf dat op oude mechanismen van verkeerde zelfbescherming is gericht. Wanneer je deze mechanismen - in dit geval de dwingende onderstroom, het

vasthouden aan – loslaat, is het geen wonder dat het systeem eerst met vrees en op zijn hoede zijn reageert. Het heeft een periode van heroriëntatie nodig waarin het nieuwe manieren van werken vindt die realistischer en opbouwender zijn. Langzamerhand zal dan de oude, onontwikkelde kant van de persoonlijkheid vertrouwen in de nieuwe manieren van werken krijgen. Telkens wanneer de persoon iets doet wat tegen de oude beperkingen en maatstaven ingaat, moet de angst zichzelf kenbaar maken. Wanneer je de seksuele kracht de vrije loop laat, zal de eerste ogenblikkelijke reactie zijn die beperken – en dat op zichzelf veroorzaakt angst. Wanneer we in plaats van op de niveaus daartussenin te blijven hangen naar het meest fundamentele niveau gaan waarop dit probleem direct opgelost kan worden, vinden we de intense angst voor *het er laten zijn van je innerlijke wezen*. Laat het er zijn zoals het is, in plaats van te proberen te zijn zoals je denkt dat je zou moeten zijn of toe te staan dat neurotische lagen van je persoonlijkheid zich laten vermengen met opgelegde perfectionistische normen! Geen van deze beide wegen is de juiste. Beide zijn dwingend, beide ontkennen het echte, het spontane, het vrije, het natuurlijke dat alleen zin en voldoening, dankbaarheid en gelukzaligheid kan geven. Vervelend genoeg is de mens nergens zo bang voor als juist voor zijn wezen, juist de waarheid over zichzelf en die is zijn enige redding. Hij doet zulke verwoede pogingen om niet zichzelf te zijn. Hoe groter zijn inspanning, des te verder raakt hij weg van vrede en welzijn en des te verwarder en angstiger moet hij worden. Deze algemeenheid is ook in het bijzonder op jou van toepassing, beste vriend. Als je niet bang bent om het af te maken, zul je binnenkort ervaren dat er iets uit jou voortkomt waarvan je nooit had verwacht dat het bestond. Dit iets zal helder en sterk zijn. Het zal geen onderwerping kennen en toch zal het geen dwang zijn om dingen op jouw eigen manier voor elkaar te krijgen. Het zal jou vrij laten zijn en je daarmee een wijd open wereld laten vinden waarin je veel mogelijkheden en redenen zult vinden om jezelf te respecteren. Je zult de overgang van angst naar plezier voelen omdat je het bestaan van de angst niet langer ontkent of deze met kunstmatige middelen wegdrukt. Maar je moet je erop voorbereiden dat je geconditioneerde reflexen niet zo snel opnieuw geconditioneerd kunnen worden. Of je dat nu bewust van plan bent of niet, je zielssubstantie doet je op de oude manier reageren waarbij je je van onplezierige gevoelens terugtrekt. Verlies het geduld met jezelf niet. Zodra je je van dit oude gewoontepatroon bewust wordt, heb je een hulp voor het loslaten ervan en beetje bij beetje zal zich een nieuw gewoontepatroon vormen.

Niets schijnt zoveel moed te vragen als het opperste genot - en dat is de schepping - en de geschapen entiteit is bestemd om het genot te ervaren als het niet verstoord en vervormd wordt. Eerst schijnt het moed te vereisen en dan moet je steeds weer moed verzamelen door je nog steeds onwillige en aarzelende onbewuste te instrueren: “ik laat los, ik geef mezelf de ruimte om plezier te hebben. De mogelijkheid daartoe bestaat in mij, ik grijp hem aan, ik heb er recht op en wil aan alle voorwaarden voldoen om het tot werkelijkheid te maken. Wat er ook maar in de weg staat – elke schending van mijn integriteit, alle onwaarheidlievendheid en rolgedrag, alle laffe verdedigingen, alle egocentriciteit die maakt dat ik anderen op een andere manier behandel dan hoe ik zelf behandeld wil worden – ik wil het met mijn hele wezen onder ogen zien en veranderen”. Zulke overdenkingen wekken een sterke kracht op. Evenzo zul je, als je dergelijke intenties in de praktijk brengt, jezelf geluk schenken en zul je niet langer voor de bron van genot die het leven in wezen is terugdeinzen. Je zult je niet langer verplicht voelen om jezelf aan zinloze regels of beperkingen te onderwerpen. Zodra je laat zijn wat er is, zul je jezelf vinden – een schat, zelfs al vind je wat zich aanvankelijk manifesteert smakeloos. Daarna zul je gelukzaligheid vinden, de universele zijnstoestand. Dat hoeft niet te wachten tot een leven na de dood. Het is elk ogenblik beschikbaar, in het leven van ieder mens, hier en nu. Maar je moet realistisch blijven en rekening houden met fluctuaties. Daar moet je rustig naar kijken. Zo’n grote verandering kan nooit, nooit in een keer worden bereikt. Wanneer je het proces zoveel mogelijk wilt versnellen, is het zaak om je *met de angstige kant te verbinden*, de kant die weerstand tegen de bevrijding biedt. Dat is veel effectiever dan deze kant te onderdrukken en jezelf vervolgens door druk en ongeduld op te jagen.

Dit is een nieuw begin van een nieuwe fase en er is inderdaad een prachtig vergezicht te aanschouwen. Een nieuw land moet zich openen wanneer je op dit punt, deze toestand die gewoonlijk onbereikbaar en hopeloos ver weg lijkt bent aangekomen. Maar dat is hij in werkelijkheid niet. Dat is echt niet zo! Is dat duidelijk?”

VRAAG: Ja, dat is het. Ik wilde er nog een ding over vragen. Ik heb geprobeerd om deze gesprekken met het kind in mij te voeren en dat heeft me erg geholpen. Op deze manier kan ik gemakkelijk op een volwassen manier in de buitenwereld handelen en gewoon tegen het kind spreken. (7)

“Ja, dit is een heel goede werkwijze; ik heb hem lang geleden voorgesteld maar helaas, mensen vergeten hem. Nu we het hier over hebben is het goed om jullie er allemaal aan te herinneren: onderdruk dit kind niet. En je hoeft je er ook niet volledig mee te vereenzelvigen want je bent niet alleen dit kind. Treed het daarom tegemoet en praat ermee. Zie hoe het zich manifesteert en luister naar je kind. Dan spreek je zonder druk uit te oefenen en zonder het te dwingen. Neem de uiting voor wat hij is. Ga verder met je vraag.”

VRAAG: Sinds ik in staat ben anderen vrij te laten (in die zin, dat ze niet meer hoeven te doen wat ik wil) heb ik een opmerkelijke ontdekking gedaan: ik ben zelf ook vrij, vrij om volledig te genieten. De angst die ik op dat gebied had, ben ik kwijt.... (8)

“O nee, die zit er nog steeds. In de diepere lagen van je wezen ben je nog steeds bang voor genot. Er zit nog altijd angst - angst om jezelf volop te laten genieten en helemaal vrij te laten zijn. Dit ‘vrij’ zijn moet je niet verkeerd opvatten. Het betekent niet dat je je alles kunt veroorloven. Het is *geen* vrijbrief. Alleen wie de volle verantwoordelijkheid voor zichzelf neemt, kan van de vrijheid die de schepping al zijn schepselen heeft toebedacht gebruik maken. Als bijvoorbeeld iemand ongelukkig is en de schuld voor die toestand op iets anders dan zijn eigen onbewuste mechanismen schuift, dan neemt hij geen verantwoordelijkheid voor zichzelf, ook al gebeurt dat nog zo subtiel en bedekt. Er bestaat een mechanisme in de psyche dat deze verschuiving rechtstreeks aan een verbod op genot koppelt. Hoe kinderlijker iemand zich aan een vervangende ouderfiguur vastklampt, hem verantwoordelijk stelt, hoe meer iemand gekoesterd wil worden maar weigert de consequenties van zijn eigen daden en beslissingen te dragen, hoe meer hij van twee walletjes wil eten, des te minder zal hij in staat zijn om de grote vrijheid te benutten. Hij zet zichzelf in denkbeeldige, beperkende omheiningen gevangen en raakt in zulke conflicten verstrikt dat het hele leven een grote valstrik wordt. Het woord vrijheid betekent voor hem niet veel meer dan het uitdrukking geven aan destructiviteit en het uitleven van opstandigheid en wrok. Alleen wie echt op zijn eigen twee benen staat, ook op de diepste en meest wezenlijke niveaus van het leven, zal die geweldige vrijheid verwerven waarin hij ontdekt dat elke mogelijke vervulling voorhanden is. Die vrijheid is zo onthutsend – en misschien eerst zelfs beangstigend - dat het kind ervoor terugdeinst. Het heeft liever de

pseudoveiligheid van beperkingen en verboden en van afhankelijkheid en vreugdeloosheid. Wanneer dit laatste steeds meer de overhand krijgt, wordt het een ondraaglijk lijden. Want niets kan hetzelfde blijven. Ofwel je komt in een gezondere toestand terecht en die breidt zich dan uit en vertoont een onbegrensde ontwikkeling ofwel je blijft vast zitten in een destructieve, verkeerde toestand met steeds erger wordende gevolgen. Wie onvolwassen is, denkt dat eigen verantwoordelijkheid betekent dat je je moet inperken. Het is natuurlijk net andersom. Je raakt ingeperkt als je wilt dat er altijd maar voor je wordt gezorgd. Jij begint nu iets van die nieuwe vrijheid te proeven, ook al is die nog steeds beangstigend voor je.

VRAAG: Kunt u iets zeggen over de toestand van gelukzaligheid? Ik begrijp het wel als u het over angst hebt, maar die gelukzaligheid is bijna ongelofelijk... (9)

"Ja, dat is zo. Het is echter bijna onmogelijk om zulke diepe existentiële waarheden in taal te vangen. Ik zal het proberen maar woorden kunnen het geen recht doen en zullen het banaal doen klinken. Wat ik nu wil zeggen is dat je doorgaans als je over zulke dingen hoort, aan een andere wereld, een spirituele wereld denkt die verschilt van de onze. In werkelijkheid is dat niet zo. Waarachtige spiritualiteit is niet een toestand boven in het uitspansel. Dit idee is in zekere zin een tragisch misverstand omdat het de mens splijt en zo zijn spirituele zelfverwerkelijking onmogelijk maakt. Zolang de mens de wereld en de hemelsfeer, het lichaam en de geest als aparte grootheden ziet, kan hij de ware gelukzaligheid van de eenheid niet ervaren. De gelukzalige staat van spirituele verwerkelijking omvat zowel de geest, het verstand, de gevoelens als het lichaam. Halverwege het lichaam bevindt zich de zonnevlecht. Hierover heb ik gedurende vele jaren al vaak gesproken. Dit gebied nu, midden in het lichaam, is de plek waar alle geluksgevoelens niet als iets onlichamelijks maar als iets dat in het lichaam gevoeld moet worden te vinden zijn. Als de mens verwacht dat spirituele gelukzaligheid iets is dat los van zijn lichaam is, dan bevindt hij zich op de weg van de dualiteit, een dwaalweg, een weg van strijd en verdeeldheid.

Een kern van energie zal zichzelf voelbaar maken, hij zal juist in je lichaam voelbaar worden. Die energie is afkomstig van je ware zelf. De intens gevoelde werkelijkheid daarvan maakt dat de waarheid van al deze leringen tot een diepgaande ervaring wordt die niet ontkend kan

worden en niet als illusie kan worden afgedaan. Het is deze waarheid en deze werkelijkheid die ongeacht de terugvallen die misschien optreden zo geruststellend en zo hoopgevend is. Wanneer samengedrukte, verdichte energie oplost en door het hele wezen van de mens heen stroomt, dan komt hij in deze staat van gelukzaligheid. Samengedrukte, verdichte energie is het gevolg van inhouden, terughouden, van een angstig ontkennen van wat is. Het oplossen van deze samengedrukte, verdichte energie is het gevolg van het doormaken van het proces dat ik heel vaak en op allerlei manieren beschrijf. Hoe meer je de confrontatie met jezelf aangaat, des te meer word je om te beginnen die verdichting gewaar die zoals ik hiervoor zei bijna als een vreemd lichaam aanvoelt. Als je het bestaan van dit vreemde lichaam erkent en het op de juiste manier tegemoet treedt, begint het op te lossen. En dit geeft toegang tot het paradijs op aarde. Er bestaan heel veel verschillen in de mate waarin de vloeibaarheid van energie, van geestelijke materie en substantie, van gedachten en gevoelens kunnen worden ervaren. De mate waarin dat wordt ervaren hangt af van het ontwikkelingsstadium. Aanvankelijk is de mens nergens zo bang voor als voor deze vloeiende toestand. Hij denkt dat hij zichzelf moet samenballen. Hij houdt aan deze samenballing vast alsof dat alleen zijn leven veilig kan stellen. Pas als dat zich samenballen te pijnlijk wordt, verandert hij misschien van richting en gaat hij de samengedrukte, verdichte energie weer vloeiend maken.

Deze ervaring maakt je één met het universum. Het is volkomen veilig. Alles voelt alsof je thuis bent, vol vrede en zo intens heerlijk, dat het bijna te vergelijken is met een fysieke smaakervaring. Het geluksgevoel is ook een gevolg van het feit dat je weet dat je elke situatie aankunt omdat niet alles op jouw manier hoeft te gebeuren en omdat je in staat bent om zonder pijn te verliezen. Als het eerst wel pijn doet besef je dat deze pijn niet het einde van de wereld betekent en weet je dat je hem kunt dragen. Daardoor houdt het op pijn te zijn. Je begint op een geheel andere manier te kijken en waar te nemen. Wat je ook meemaakt, het krijgt een andere klank, een andere smaak, een andere kleur. Je hoeft nooit meer bang te zijn, omdat je nu weet dat alle schatten van het leven, alle waarheid, alle welzijn, alle antwoorden op al je vragen en problemen in jezelf ingebed zijn.

Zelfverwerkelijking kent twee fundamentele aspecten: weten wat waarheid is en het gevoel van vreugde. Ze zijn allebei even belangrijk en ze moeten allebei ontwikkeld worden. Sommige denkrichtingen concentreren zich alleen op het ene aspect, andere op het andere.

Misschien denken ze allemaal dat hun benadering de enige juiste is. Beide aspecten gaan samen en vormen een geheel.

Zoals ik in de laatste lezing zei, iedereen weet of voelt op de een of andere manier in het diepst van zijn ziel dat deze toestand zou kunnen bestaan. Geef het nooit op en denk nooit dat het onmogelijk is om hem te bereiken. Het is echt mogelijk. Deze gelukzalige staat van algehele verrukking leeft in jullie herinnering, vrienden en hij kan in dit leven alleen bereikt worden wanneer je het vermogen ontwikkelt om iemand van de andere sekse lief te hebben en met hem of haar één te worden. Want in deze relatie spelen al je functies en mogelijkheden een rol, het sluit niets buiten als de relatie werkelijk diep gaat en totaal is, als er geen sprake is van oppervlakkigheid, compromissen of vrijblijvendheid. Als de moeilijkheden eenmaal zijn overwonnen, zijn er geen grenzen meer aan de mogelijkheden tot de uitgroei van het ware zelf, tot vreugde en verrukking, tot meer creatieve ontplooiing."

* * *

(Naschrift.
Voor het begin van deze lezing stond in de oorspronkelijke tekst de volgende passage:
Op algemeen verzoek geven we een deel van de Vragen en antwoorden uit de laatste Vraag en antwoordsessie. Het algemene gevoelen was dat deze onderwerpen op zich een lezing konden vormen. Bovendien was er het gevoel dat deze thema's van algemeen nut zouden zijn voor hen die de sessie niet persoonlijk konden bijwonen. We zullen de geplande lezing op 10 november houden maar zullen hem vier weken later publiceren.)

Deze lezing met Vragen en Antwoorden werd gegeven via Eva Pierrakos in 1967.
Oorspronkelijk uitgegeven door Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.) onder de titel: 'Questions and Answers'.
Vertaling van een aantal vragen - aanvankelijk alleen opgenomen in verschillende V-lezingen - door Anke van der Meer, Ernst Winkler en Wim Scholtens in 1994, 1995; herziening en aanvulling door Paul Avis in 2008.
© Stichting Gemeenschap het Pad. Uitgave 2009