De zelfregulerende aard van onwillekeurige processen

2 juni 1967
lezing 153

"Gegroet, lieve vrienden. Moge jullie ook deze keer zegen vinden door de hulp, de kracht en de klaarheid die de lezingen jullie kunnen geven.

Deze laatste lezing van het seizoen is enerzijds een samenvatting en anderzijds belicht zij de volgende stap die je moet zetten. Zo het al niet een daadwerkelijke stap is in je handelen, dan helpt ze je op zijn minst verder om te zien waar je naar toe gaat en te begrijpen waarom je in bepaalde opzichten vastzit. Deze lezing rondt het achter ons liggende seizoen af en geeft tegelijkertijd een indruk van de stappen die gezet moeten worden in het volgende seizoen van ons gezamenlijk werk. Natuurlijk moeten een aantal van jullie nog wat stappen zetten voor het volgende werkelijk van betekenis voor je kan zijn. Maar toch zal een poging om het niet alleen met je verstand, maar ook met je hart te begrijpen, het veel gemakkelijker voor je maken in je ontdekkingstocht naar jezelf.

Ik wil de betekenis van zelfverwezenlijking nog eens samen vatten, misschien vanuit een andere invalshoek: zelfverwezenlijking houdt in dat je al je slapende mogelijkheden naar buiten brengt in de werkelijkheid. Het betekent dat de mens zijn ego integreert met tot nog toe onwillekeurige processen. Het ego bestaat uit het bewuste denken en willen. De onwillekeurige processen omvatten gevoelens, intuïtie en bovenal bepaalde verschijnselen die werken volgens de meest zinvolle en wetmatige levensprincipes. Iemand die niet een voet op de drempel van zelfverwezenlijking heeft gezet, kan het wonder en de schoonheid van dit deel van de schepping niet bevatten.

Omdat de mens een wanhopige angst koestert voor de onwillekeurige

processen, klampt hij zich vast aan zijn egofunkties. Dáárin ligt zijn strijd. Alles wat met die processen te maken heeft, vreest hij bewust of onbewust, of beide. Hij is bang voor de spontaniteit van zijn gevoelens. Misschien weet hij dat niet, omdat hij denkt dat hij voelt wanneer hij louter een gewaarwording of een reactie op zijn omgeving registreert. Iets dat niet spontaan en onwillekeurig is, iets dat direct in plaats van indirect gestuurd kan worden door de processen van zijn ego, kan niet met recht een gevoel genoemd worden.

Waarom is de mens bang voor de onwillekeurige processen? Ja, waarom is hij daar banger voor dan voor wat dan ook in het leven? Terwijl het beste in het leven juist het resultaat is van de onwillekeurige creatieve processen. Niets van wat werkelijk de moeite waard is, betekenisvol, vervullend en van durende waarde, kan ooit het product zijn van het ego, van controle van het ego. Waarom is de mens geneigd om het creatieve leven – dat wil zeggen de onwillekeurige processen - te verwoesten, te overheersen, te ontkennen en te manipuleren en ze te vervangen door de veel minder adequate, minder wijze creatieve egovermogens, die slechts afgescheiden deeltjes zijn van het grote bewustzijn en werkzaam zijn door de onwillekeurige functies?

Voor ik deze vraag beantwoord, wil ik - ten behoeve van een paar vrienden die hier vandaag voor het eerst aanwezig zijn – eerst uitleggen dat deze hyperactiviteit van de egocontrole en de ontkenning van de onwillekeurige processen de persoonlijkheid in grote mate uit balans brengt. Het creëert in meerdere of mindere mate ziekte, of, zo je wilt, neurose, afhankelijk van de mate waarin het ego de controle overneemt. De mens gaat uit van de veronderstelling – meestal bewust, minstens halfbewust en nooit helemaal onbewust - dat om gezonder te worden, hij meer controle moet uitoefenen over zijn onwillekeurige processen. Deze foutieve opvatting stuurt hem in een richting die lijnrecht ingaat tegen een innerlijke balans, tegen de realisatie van zijn beste vermogens, tegen een rijke levensvervulling op alle niveaus van zijn leven, tegen gezond welbevinden. Wil hij dat alles bereiken dan moet hij van richting veranderen. Hoe meer hij geneigd is tot overdosering van controle en tot het domineren van de innerlijke onwillekeurige processen, en hoe meer hij die vreest, hoe meer hij in conflict zal raken en hoe ongelukkiger hij wordt, hoe leger ook zijn leven zal zijn. In feite wordt hij een oppervlakkige, levenloze bolster, die bij elkaar wordt gehouden door rigide bewakers die hij niet durft los te laten. Hij komt in een vicieuze cirkel: hoe meer hij in de

verkeerde richting duwt, hoe meer hij zichzelf verliest; hoe problematischer zijn leven wordt, hoe minder hij in staat is er mee om te gaan. Omdat hij gelooft dat dat komt omdat hij te weinig egocontrole heeft, zal hij die verscherpen in plaats van meer los te laten, waardoor hij nog dieper wegzakt in deze vicieuze cirkel. De enige manier om eruit te komen is de rigide waakzaamheid die het volledige innerlijke creatieve leven uitschakelt los te laten en de egovermogens op een andere manier te gebruiken. Dat zal ik straks verder uitleggen.

De onwillekeurige functies die ingeschakeld moeten worden, zijn te allen tijde werkzaam. Terugkerend naar de vraag waarom de mens de onwillekeurige processen vreest, moeten we dat op twee basisniveaus overdenken Wanneer hij verstrikt is in de vicieuze cirkel die ik zo-even noemde, komt dat door het feit dat hij bepaalde vooronderstellingen over het leven heeft en zijn relatie tot het leven op verkeerde ideeën berust. Deze verkeerde ideeën zijn vaak onbewust en vormen de beelden waar we eerder over gesproken hebben. Deze misvattingen die diep in de zielssubstantie zijn ingebed, dwingen de mens vanuit deze veronderstellingen te handelen. Aangezien het uitgangspunt fout is, moeten de daden en emoties die daaruit voortvloeien, wel destructief zijn en erop gericht zijn iets te verdedigen wat niet bestaat. Daarom moeten de resultaten wel tegengesteld zijn aan wat hij werkelijk wil. Kortom, hij handelt tegen zijn eigen belangen in. De zielssubstantie is een energiecentrale met een oneindig grotere kracht dan de mens zich maar in de verste verte bewust is. Wanneer iemand zijn handelingen door deze beelden laat bepalen, wordt de kracht negatief gebruikt. Wanneer iemand echter vrij is van illusies en misvattingen en dus contact heeft met zijn ware zelf, met een niveau van kosmische werkelijkheid, werkt de kracht constructief en positief. Deze kracht heeft zo'n grote lading dat alles ermee gevormd kan worden. Het is pure scheppingskracht. Maar het is een neutrale kracht in die zin, dat hij alleen gebruikt kan worden of alleen kan stromen in de richting die de geest met zijn opvattingen aangeeft. De kracht werkt dus automatisch. Het lijkt of het vanzelf gebeurt. De ingegrifte ideeën - waarover niet meer actief wordt nagedacht - werken als drijfkracht en zetten zichzelf voort. De ideeën komen tot uiting in de gebeurtenissen die zij creëren.

Iemand die zich nog niet bewust is van wat hij werkelijk gelooft en evenmin van de wetten van het leven, ziet het verband over het hoofd en denkt dat de gebeurtenissen niets te maken hebben met zijn ideeën.

Hij kent niet de scheppingskracht die in hem huist en weet niet dat hij er een richting aan geeft die negatief uitwerkt. Een pad als het onze heeft tot doel deze onbewuste ideeën en beelden naar buiten te brengen. Om te beginnen zijn ze werkelijk onbewust. Maar als je eenmaal merkt dat je diep in jezelf veronderstellingen koestert, die geheel tegenstrijdig zijn aan je bewuste redeneringen en je verstand, ga je zien dat je met deze veronderstellingen onwillekeurige processen in gang gezet hebt, die de scheppende levensenergie destructief beïnvloeden. Aangezien de energie die in deze beelden besloten ligt, werkt op grond van de veronderstellingen waarop zij zijn gebaseerd, is het onwillekeurige, onbewuste proces destructief.

Het bewuste denken is een instrument van de onbewuste waarnemingen en verbanden die feitelijk aanwezig zijn, maar kan deze maar vaag vertalen. Dat wil zeggen, hoe meer je je bewust bent van de tot nog toe onbewuste innerlijke processen, hoe nauwkeuriger je de 'boodschappen' begrijpt die doorkomen. Maar wanneer je nog gedreven wordt door onbewuste beelden en dus ook door negatief werkende onwillekeurige processen, moet je ze wel vrezen. Op één niveau wordt de angst dus verklaard door het feit dat veel van je onwillekeurige processen je naar negatieve ervaringen leiden vanwege de aanwezigheid van onbewuste verkeerde ideeën. Je bent louter bang voor deze zichzelf voortzettende, onwillekeurige krachten en je kunt niet verklaren waarom. Je weet niet dat deze krachten alleen gevaarlijk of negatief zijn omdat zij werken op grond van bepaalde ideeën die je zelf koestert. Je weet niet dat wanneer je deze ideeën eenmaal in twijfel trekt en merkt dat ze niet waar zijn, je diezelfde zelfwerkzame kracht met vertrouwen tegemoet kunt zien. In plaats daarvan is je oplossing om nooit en te nimmer een onwillekeurig proces te vertrouwen en je ertegen te hoeden door een strikte waakzaamheid met behulp van de vermogens van je ego. Verder weet je niet hoe schadelijk deze 'oplossing' is. In feite hebben de meeste mensen doorgaans geen idee van wat ze doen en waarom.

Iemand die een pad van zelfonderzoek volgt, moet zijn tot nog toe onbewuste, diep ingegrifte veronderstellingen over bepaalde aspecten van het leven wel ontdekken. Geleidelijk gaat hij deze beelden oplossen door ze te herkennen en door ware ideeën in de zielssubstantie te prenten. Hij gaat de kracht van deze beelden onderkennen, van de energie die erin vervat ligt en van de automatische, onwillekeurige aard van deze energieën. Je kunt deze

beelden stap voor stap vervangen door nieuwe en juiste veronderstellingen, dank zij dit begrip en deze waarnemingen. Dan zullen ze constructief voor je gaan werken. Je zet steeds nieuwe energiestromen in werking die aan een grotere wet gehoorzamen en die je nooit hoeft te vrezen.

Maar wanneer dit gaat gebeuren, vrienden, wanneer je beelden gevonden hebt en in zekere mate hebt opgelost, wanneer zelfacceptatie en zelfonderzoek een nieuw begrip en harmonie in je innerlijk leven brengen, merk je toch dat je zelfs op dit punt nog bang bent voor de onwillekeurige processen. En dit brengt ons bij het tweede niveau van deze vraag. Op dit punt in je ontwikkeling ben je deze grondregels wellicht in theorie gaan begrijpen: namelijk dat de onwillekeurige processen niet destructief hoeven zijn, dat ze alleen destructief zijn voorzover ze stoelen op je verborgen misvattingen. Maar in feite ben je nog steeds bang voor de zichzelf voortzettende onwillekeurige processen. Je gelooft nog steeds dat je ervoor op je hoede moet zijn. Om je vanaf dit punt - waar veel van mijn vrienden nu zijn - verder te helpen, kunnen de volgende woorden precies zijn wat je nodig hebt, mits je ermee aan de slag gaat. De samenvatting van eerder behandeld materiaal die ik jullie nu in deze speciale vorm gegeven heb, was nodig om het volgende in te leiden.

De volgende stap is deze: Hoe kun je de onwillekeurige processen gaan vertrouwen? Hoe kun je er zeker van zijn dat - zelfs nadat je de verkeerde veronderstellingen die bepaalde beelden gevormd hebben, hebt opgelost - de vrij stromende energie die dan beschikbaar is, je niet ook in gevaar brengt en tot vernietiging leidt als je eenmaal de scherpe egocontrole laat varen? Je kunt de overdreven controle van het ego niet laten varen als je de onwillekeurige processen niet vertrouwt en zo kun je jezelf nooit van de goedaardigheid van de scheppingskrachten in jezelf overtuigen. Productieve, creatieve onwillekeurige processen kunnen niet in werking treden zolang je ze niet aanmoedigt, zolang je ze niet wenst en jezelf er niet aan overgeeft. Als je je controle niet laat varen en ze laat gebeuren en als je niet zover bent dat je dit met je hele wezen wilt, kun je nooit het bewijs ervaren dat je kunt vertrouwen op de onwillekeurige scheppingsprocessen die in iedere mensenziel besloten liggen. Om dat punt te bereiken zijn een aantal nieuwe overwegingen nodig om uit te leggen waarom de onwillekeurige processen vertrouwd kunnen worden.

Dat wat ik nu ga zeggen, is bedoeld om je in dit opzicht nieuw inzicht te verschaffen. Ik besef, en ik hoop dat jullie het allemaal beseffen, dat het niet voldoende is om deze woorden alleen maar te horen. Je moet ze heel serieus nemen door er met hart en ziel en met de beste bedoelingen en goede wil aandacht aan te schenken, door jezelf helemaal te openen, door de verdedigingen te laten varen die je zo gespannen maken en waardoor je zo afwijzend staat tegenover nieuwe ideeën die schijnbaar een bedreiging voor je vormen. Wanneer de controle van je ego te strak is, kunnen dergelijke woorden inderdaad bedreigend lijken. Je redding lijkt juist je ondergang. Je hebt je hele leven hiertegen gevochten. Nu krijg je te horen dat je precies het tegengestelde moet doen van wat je dacht dat je moest doen. Je kunt je niet voorstellen dat het werkt. Zelfs vrienden die al een tijd met dit padwerk bezig zijn en zeker al aanzienlijke vooruitgang geboekt hebben, vinden het niet gemakkelijk over de drempel te stappen en in de geestestoestand te komen waarin ze vertrouwen wat tot nog toe het meest bedreigend van alles was: de onwillekeurige levensprocessen in jezelf. Ook zij moeten vechten tegen een al te strakke egocontrole waar rede en wil de onwillekeurige processen verdringen.

Welnu, vrienden, de enige manier waarop je deze onwillekeurige processen kunt vertrouwen, is door te beseffen dat zij zichzelf regelen, even volmaakt en volledig als veel van je biologische functies die je voor vanzelfsprekend aanneemt, zonder er ook maar over na te denken of ze zichzelf wel regelen. Niemand zou het in zijn hoofd halen zijn bloedsomloop, zijn zenuwstelsel, zijn hartslag, de werking van zijn lever of welk orgaan dan ook te willen regelen. Zij doen hun werk prima zelf. Het zou niet in je opkomen te proberen ze met je bewuste denkprocessen en je uiterlijke wil te beheersen en te sturen. Als je zoiets zou proberen, zou het alleen maar schade aanrichten, want de druk die je met de verspilde wilskracht, de verspilde energie zou uitoefenen, zou uiteindelijk een negatieve uitwerking hebben op het functioneren van je lichaam. Alle verspilde energie heeft die uitwerking. Dit is de achtergrond van alle fysieke ziekten. Welke organen aangetast worden, is afhankelijk van hun eigen weerstand tegen ziekte, van hun eigen gezondheid. Mensen worden geboren met een aantal organen die meer weerstand hebben tegen misbruik. In weerwil van aanhoudend misbruik van het lichaam, blijven ze heel lang functioneren. Andere organen zijn veel gevoeliger en bezwijken al snel wanneer het minste of geringste misgaat.

Om op de analogie terug te komen: de poging om iets te controleren wat niet ontvankelijk is voor controle kan alleen ontwrichting, druk, spanning en angst creëren en uiteindelijk in negatieve effecten tot uitdrukking komen. Dit geldt niet alleen voor het lichaam, maar voor alle niveaus van de persoonlijkheid. Wanneer je erover na gaat denken dat je je wilskracht niet hoeft te gebruiken en geen druk hoeft uit te oefenen met de vermogens van je ego om je biologische functies op hun eigen volmaakte manier te laten werken, kun je ook gaan zien dat hetzelfde voor andere niveaus geldt. Ook de natuur regelt zichzelf, in ieder mogelijk opzicht. Maar je moet je ego wél gebruiken om gezonde gewoontes aan te kweken en in ere te houden om de onwillekeurige, zichzelf regelende processen te onderhouden. Dat is de taak van het ego. Het heeft de mogelijkheid gezonde gewoontes aan te kweken en er zo voor te zorgen dat het lichaam gezond blijft. Maar het zou pure dwaasheid zijn als je door direct druk uit te oefenen met je ego, de functies zou controleren die daar niet direct op reageren. Zij reageren indirect op je keuze van gewoontes wat betreft eten, slapen, lichaamsbeweging enzovoort.

Dezelfde reactie, vrienden, bestaat tussen het ego en de onwillekeurige processen van het gevoelsleven, van de innerlijke creatieve functies, van de richting die je leven als geheel neemt. Deze onwillekeurige processen zijn even volmaakt en zinvol geregeld volgens bepaalde wetten als de biologische. Als het ego niet tussenbeide komt, regelen zij zichzelf moeiteloos en organisch. Maar ook hier heeft het ego een eigen rol. De taak van het ego is om gezonde gewoontes te kiezen aangaande het gedachteleven teneinde de processen in de juiste richting te laten verlopen. Je kunt gaan zitten piekeren en kniesoren en daarmee voedsel geven aan destructieve emoties. Maar je kunt er ook voor kiezen eerlijk tegenover jezelf te zijn in je denken en alles bloot te leggen waarmee je jezelf voorheen misleidde. Je kunt alle illusies die je over jezelf koestert opzij zetten en eerlijk naar jezelf kijken. Je kunt het besluit nemen jezelf te accepteren zoals je nu bent en waar je nu bent en het geïdealiseerde beeld over jezelf opgeven. Dit zijn de gezonde gewoontes die nodig zijn om de onwillekeurige processen indirect te beïnvloeden zodat je op hun werking kunt gaan vertrouwen. Dan ga je ontdekken dat ze zichzelf regelen. Je moet de verleiding om de waarheid omtrent jezelf te ontlopen even rigoureus overwinnen als dat je de rigoureuze controle van het ego moet laten varen. Zo kun je het evenwicht in je persoonlijkheid weer herstellen.

Er kan een parallel getrokken worden met het fysieke niveau wat betreft het aankweken van dergelijke gezonde denkgewoontes waar het ego voor kan kiezen. Net zoals het lichaam altijd gunstig reageert wanneer je het goed behandelt, zo reageert het niveau waar gevoelens en intuïtie levensomstandigheden en ervaringen scheppen, daar ook gunstig op. Wanneer het ego deze onwillekeurige processen niet meer beheerst, geeft je intuïtie nieuwe zekerheid en helpt je het leven aan te gaan. Dan komen er gedachten uit de diepste bronnen van de plexus solaris in plaats vanuit de door de wil gestuurde, kunstmatige denkprocessen waaraan de mens gewoon is wanneer hij het verstand te zeer beklemtoont. Hij is aan dit verstoorde evenwicht gewend zonder ook maar te weten wat hij doet en wat hij mist.

Wanneer je eenmaal ervaren hebt, dat de onwillekeurige processen zichzelf regelen, vindt er een integratie plaats tussen die processen en de functies van het ego. Pas dan, en alleen dan, kan het leven echt rijk en vervullend zijn. Dan is er een nieuwe vrijheid om te ontvangen wat van binnenuit komt. Je wordt als het ware van binnenuit geleefd. Dat is zelfverwezenlijking. En dan kun je zien dat deze onwillekeurige processen in hun gezonde vorm even betrouwbaar zijn en zichzelf even goed regelen als een lichaam dat gezond functioneert. Het is absoluut onmogelijk een geïntegreerd en vervullend leven te leiden als je deze onwillekeurige vermogens geen bestaansrecht gunt.

Hoe vaak zeggen mijn vrienden niet: “Maar als ik toegeef, als ik de controle van mijn ego laat varen, wat gebeurt er dan? Misschien willen mijn gevoelens wel iets destructiefs of iets wat ik afkeur.” En steeds weer zeg ik hun dat dit heel goed mogelijk is. Er bestaan inderdaad ongezonde verlangens en negatieve emoties. Zij zijn het gevolg van misvormingen, beelden, misvattingen en/of verkeerd begrepen pijnlijke ervaringen uit de jeugd, die echter je leven nog niet hoeven te bederven alleen omdat je rond deze ervaringen generalisaties hebt gebouwd. Die al bestaande verlangens en emoties komen nu aan het licht, omdat je gaat erkennen wat feitelijk al aanwezig was maar wat je alleen niet wilde toegeven. Pas wanneer je de aanwezigheid van onprettig materiaal - wensen en emoties die je diep van binnen koestert - hebt erkend, kun je de eveneens altijd aanwezige, maar nog dieper verborgen constructieve gevoelens gaan ervaren: de positieve kracht die je diepste wezen eigen is. Laatstgenoemde gevoelens beschikken over een ingebouwde wijsheid die vanzelf in werking treedt, net zoals de destructieve emoties en veronderstellingen een eigen leven gaan

leiden in de automatische reflexen die ze jou opdringen.

Als je eenmaal het negatieve materiaal volledig tot je bewustzijn laat door dringen, zul je al snel de kracht van opbouwend materiaal in jezelf gaan ontdekken. En dan merk je - en ook dat blijf ik telkens weer zeggen - dat de mens zelfs nog banger voor de positieve krachten in zichzelf is dan voor alle negatieve gevoelens en verlangens tezamen. Ieder die op dit pad van zelfonderzoek diep genoeg gaat, moet deze waarheid wel ontdekken, hoe vreemd en onlogisch dit in eerste instantie ook mag klinken.

Als je de opbouwende krachten in jezelf vreest, is de reden daarvan, wederom, dat je er niet van doordrongen bent dat elk constructief gevoel een kosmische stroom is die zichzelf regelt. Het lijkt riskant en zelfs gevaarlijk je door die stroom mee te laten voeren. In deze speciale fase is je vage, of misschien zelfs duidelijke angst (als je je die angst tenminste bewust bent): “Waar brengt die stroom me? Waar kom ik terecht? Wat laat hij me doen? Ik verlies mijn individualiteit, ik verlies de controle.” De goede gevoelens lijken nog bedreigender dan de negatieve wat betreft controleverlies en verlies van individualiteit. Ook kan de angst bestaan dat de goede gevoelens misschien gericht worden op iemand die ze niet waard is, die ze niet gelijkelijk beantwoordt, die je zal afwijzen en pijn doen en er misbruik van zal maken. Er kunnen zeker geldige bezwaren zijn, maar alleen wat betreft het object van je genegenheid; zij vormen nooit een geldige reden om de goede gevoelens op zich te ontkennen. Want als je niet de juiste persoon kiest om je liefde aan te geven, is deze keus juist het gevolg van onrijpheid, illusies, gebrek aan inzicht in jezelf en daarmee in anderen. Het is een tijdelijke fase in je groei.

Groei stopt wanneer je je gevoelens stopt. Als je het gevoel toelaat en de kans geeft zich te ontplooien in het besef dat het moet groeien tot een betrouwbare stroom die zichzelf regelt, dan zal het zeker de vervulling brengen waarvoor je niet meer zo bang hoeft te zijn; daar was je zelfs nog banger voor dan voor de teleurstelling. Het feit dat iemand zijn liefde verkiest te geven aan personen of dingen die geen vervulling maar teleurstellingen of zelfs pijn brengen, is een uiting van zijn eigen innerlijke verscheurdheid: hij wil het gevoel en hij wil het niet, hij wil vervulling en hij is er bang voor. Juist vanwege dit conflict komen er ervaringen op hem af die zijn angst schijnen te rechtvaardigen om de egocontrole te laten varen en de stroom van

onwillekeurige processen en van spontane gevoelens te vertrouwen. De moeilijke ervaringen zijn nooit een bewijs dat gevoelens niet te vertrouwen zijn, maar bewijzen alleen dat er tegengestelde wensen in hem bestaan en hij voorbij gaat aan het feit dat gevoelens, intuïtie, spontane gedachten, inspiratie en creatieve processen een wetmatige groei doormaken, zoals alle andere delen van het menselijk organisme. Wanneer dit deel van het wezen van de mens volgroeid is, komt de zelfwerkzaamheid ervan steeds meer tot uiting. Dan heeft de mens zichzelf verwezenlijkt en leeft hij op het niveau van het ware zelf, waar het leven helemaal goed is.

Maar de mens is bang om zich helemaal aan de onwillekeurige processen over te geven en dus kan hij de volmaaktheid niet ontdekken van de zichzelf regulerende wetmatigheid. Zoals het nu met de meeste van jullie gesteld is, zijn jullie nog steeds bang om los te laten, al verlang je ernaar. Je vreest en wantrouwt het, hoewel je de waarheid in theorie wel begrijpt. Wellicht herken je heel duidelijk hoe gespannen je blijft vasthouden. Wanneer je nagaat wat je emotionele, irrationele motief is om je nog steeds in te houden en de stromende scheppende levensprocessen in jezelf te wantrouwen, kom je misschien in contact met het gevoel dat deze processen chaotisch zijn en alleen je ego ordelijk en veilig is. En dat gevoel komt natuurlijk weer voort uit het feit dat je niet ‘aan den lijve’ weet dat de scheppende levensprocessen zichzelf regelen. Dit te gaan zien, brengt je een stap dichter bij het echte leven dat zichzelf leidt, vanuit je diepste wezen.

Verder zal het je helpen te begrijpen dat er ook een schadelijke manier van loslaten is, een misvormde versie daarvan, zoals er een misvormde en schadelijke versie van discipline bestaat. Je kunt alleen jezelf verwezenlijken - dat is het beste in jou ten volle naar buiten brengen, je egofuncties integreren met de hoogst creatieve mogelijkheden die nog in je slapen en niet van je wil afhangen - wanneer je voortdurend beide afweegt en afwisselend uitprobeert, namelijk een ontspannen discipline en een juiste manier van loslaten. Geen van beide houdingen kan ooit schadelijk zijn als je maar de volgende sleutel in acht neemt: zelfonthulling in totale eerlijkheid. Er kan nooit iets gevaarlijks gebeuren als je al je illusies over jezelf rigoureus opgeeft. Dit is de volmaakte weg, waar discipline en loslaten een harmonie brengen die deze twee schijnbaar tegengestelde houdingen met elkaar verzoent.

Wanneer je discipline gebruikt tégen loslaten omdat het laten varen van

de waakzaamheid van je ego zou betekenen dat je feiten moet gaan erkennen omtrent jezelf die je niet onder ogen wenst te zien - feiten die in tegenspraak zijn met illusies die je over jezelf koestert - dan wordt discipline een rigide inperking van creatieve processen. Je wordt een stijf mens, niet spontaan, zonder echte gevoelens, gebonden aan uiterlijke regels en voorschriften, een gespannen angstig mens. Discipline wordt tegen waarheid gebruikt, niet voor waarheid. Zo worden discipline en loslaten tegenstellingen. Op dezelfde manier wordt loslaten destructief wanneer je het gebruikt om de waarheid te vermijden, wanneer het voortkomt uit ongezonde houdingen, uit de weg van de minste weerstand. Dan brengt loslaten je inderdaad bij jezelf vandaan en wordt het werkelijk even gevaarlijk als verkeerde discipline. Beide misvormingen scheppen een zware muur van verdediging in de zielssubstantie, want met beide houdingen wens je de waarheid omtrent jezelf te vermijden. Er is een spanning en rigiditeit in je die je afscheidt van je ware zelf, dat juist alle vibrerende energieën, alle creativiteit en een weelde aan sterke, gezonde gevoelens heeft en genoeg veerkracht om alles aan te kunnen. In plaats daarvan ontbreekt het je aan veerkracht en heb je de behoefte je terug te trekken, je angstig af te zonderen, alles te controleren en een rigide houding aan te nemen.

Er zijn persoonlijkheden die breken onder de zware druk van de verkeerde discipline, wanneer deze hen teveel grenzen oplegt. De spanning wordt te groot. Andere persoonlijkheidstypen kiezen als ‘uitweg’ de waarheid te ontvluchten door zichzelf in alles toe te geven. Vooral in deze tijd komt dat vaak voor. Dikwijls gebeurt dit onder het mom van echt loslaten. Wanneer het te pijnlijk, te ongemakkelijk en niet vleiend genoeg lijkt om naar jezelf te kijken en wanneer een al te strikte gedisciplineerdheid niet meer werkt of op voorhand wordt afgewezen, kan het vluchtgedrag uiteindelijk bij de een tot drugsverslaving, bij de ander tot totale verwaarlozing leiden. Wat eerst alleen een zwakheid was, neemt steeds grotere proporties aan; het zet zichzelf voort totdat de persoonlijkheid zichzelf werkelijk verliest. Hij lijkt het proces niet meer te kunnen stoppen. Hij kan het zelfs verheerlijken onder verschillende noemers en voorwendsels - net zoals iemand zijn fanatieke discipline kan verheerlijken.

Iemand die angstig aan zijn strikte controle vasthoudt, gebruikt het voorbeeld van zijn uiterste tegenpool - een toegeeflijke zwakkeling, een vagebond, iemand die alle discipline en verantwoordelijkheid

afwijst - als een waarschuwing om zijn buitensporige controle te rechtvaardigen. Hij zal zeggen: “Zie je nu wel wat er gebeurt als je geen zelfbeheersing hebt. Ik kan me niet veroorloven mezelf te laten gaan, dan zou het met mij wel eens net zo kunnen aflopen.” Aan de andere kant zal een toegeeflijk mens, die evenzeer vermijdt eerlijk tegenover zichzelf te zijn als zijn gedisciplineerde tegenpool, zijn gedrag als het juiste bestempelen op grond van het voorbeeld van die rigide, gecontroleerde persoonlijkheid die het contact met zijn innerlijk leven verloren heeft. De toegeeflijke ‘oplossing’ geeft net zo min contact met het ware zelf als het andere uiterste.

Vrienden, het is heel belangrijk voor jullie allemaal je heel sterk bewust te worden hoe je van het ene in het andere omslaat. Houd jezelf de uitersten voor ogen: aan de ene kant iemand die zichzelf strak in de hand houdt, een rigide, gecontroleerde, geremde, gevoelloze persoon die altijd op zijn hoede is en daar tegenover iemand die voor zichzelf vlucht door alle discipline te laten varen. De steeds weer vernieuwde wil is de verbindende factor die elk gevaar uitsluit, die alle dreiging wegneemt, die de schijnbare tegenstellingen van discipline en je laten gaan combineert. De wil om eerlijk tegenover jezelf te staan, alles onder ogen te zien wat je bent en het allerbeste van jezelf aan het leven te geven - al je eerlijkheid, integriteit en constructiviteit, je meest oprechte en volledige aandacht. Hoe meer dit ingeworteld raakt, hoe minder je bang hoeft te zijn jezelf te laten gaan en hoe minder je voor iets op je hoede hoeft te zijn. Zo is een ontspannen, spontaan wezen één met de kosmische levensstroom.

In de mate dat je nog steeds bang bent voor de niet door de wil gestuurde processen van je innerlijk leven en in de mate dat je ze nog wantrouwt en je je geen rekenschap geeft van het feit dat ze zichzelf regelen, in die mate misleid je jezelf nog; in die mate is er nog een wens in je om destructief en negatief te zijn en het leven te bedotten. En omgekeerd: in de mate dat je de houding aankweekt waarbij je zegt: “ik wil de waarheid onder ogen zien, wat die ook mag zijn, onder alle omstandigheden, te allen tijde en wat de moeilijkheid ook mag zijn”, in die mate verdwijnt je angst voor het goede leven. Wanneer je deze oprechtheid, deze moed en nederigheid oefent en in praktijk brengt en deze zo geleidelijk tot een tweede natuur worden, hoef je niets meer te vrezen en verdwijnt iedere onvervuldheid. Met nederigheid bedoel ik dat je weet dat je niet alle antwoorden kent. Neem niet altijd meteen aan, of zeg niet zo gemakkelijk “dit zit zus en dat zit zo in elkaar”. Dat

is niet zo en zelfs als het wel zo zou zijn, zit er meer aan vast dan je nu weet. Als je alles wist, zou je in harmonie met het leven zijn, dan zou je geen zorg, geen bitterheid, geen angst, geen leegte voelen. Welnu, wanneer je deze oprechtheid cultiveert, niet zomaar eens een keertje, maar iedere dag; wanneer je in overweging neemt dat er veel kanten in jezelf zijn, heel diep van binnen, kanten aan je relatie met jezelf en anderen en het leven die je over het hoofd ziet; wanneer je je bewustzijn vergroot en jezelf ontplooit in een ontspannen speurtocht naar antwoorden in jezelf; wanneer je de vermogens van je ego, je wil en je discipline gebruikt om je hele wezen bij dit zelfonderzoek in te zetten, wat je daar ook maar voor doet, bijvoorbeeld antwoorden zoeken op een vraag die je bezighoudt; wanneer je oprechtheid cultiveert en een totale constructieve inzet waarin je het beste van jezelf geeft met aandacht en eerlijkheid; wanneer je deze discipline cultiveert, dan hoef je helemaal niet bang te zijn om je te laten gaan. Wanneer je werkelijk het allerbeste van jezelf wilt geven aan alles wat je doet, hoef je de onwillekeurige processen in het geheel niet te vrezen. Want dan kun je jezelf ervan overtuigen dat hun zelfwerkzaamheid op een heel zinvolle wetmatigheid gebaseerd is, waardoor zij zichzelf regelen. Dan kun je je door de grote kosmische stroom mee laten voeren en zo het wonder van het leven en het wonder van je diepste zelf ontdekken

Als je er eenmaal aandacht aan schenkt, zul je merken in welke mate je nog weigert deze eerlijkheid en integriteit op te brengen en je juist niet het beste van jezelf wilt geven aan een situatie of aan een aspect van het leven. Juist in de gebieden waar je ongelukkig bent, is ook de wil in je aanwezig om negatief en destructief te zijn, om te doen alsof, om niet te geven maar te nemen, om vijandigheid en zelfmedelijden te koesteren. Dit te ontdekken zal je verdere vooruitgang veel gemakkelijker maken. Dan zie je dat hier sprake is van een wetmatigheid die geen onschuldig slachtoffer van je maakt, die je niet machteloos maakt om een goed leven op te bouwen. De kracht om je leven te scheppen is er, vrienden. Het is een enorme kracht als je eenmaal ophoudt hem met de controle van je ego weg te duwen.

Wanneer je eenmaal begint aan te voelen dat er een waardevolle rijkdom in je besloten ligt waarover ieder van jullie beschikt vrienden, wanneer je deze rijkdom naar buiten brengt, dan begin je te leven. Dan begin je pas echt te leven. Dat is zeker mogelijk voor ieder mens die bereid is deze stappen te ondernemen. Onderzoek waar je niet alleen

weigert om het beste van jezelf te geven, maar waar je zelfs heimelijk het slechtste van jezelf aan het leven wilt geven; daarmee heb je een sleutel in handen. Daardoor heb je een vrijheid om te kiezen, die je nooit eerder bezat.

De woorden die ik vanavond gesproken heb, zullen zeker een toegang blijken naar een nieuw leven, mits je ze werkelijk tot je door laat dringen en er mee werkt. Zij helpen je over de drempel naar een nieuw leven waar alles anders is, alles van vreugde en zin doortrokken is en waar geen plaats meer is voor angst en leegte. Als je dit begrijpt ben je al een stap dichter bij de drempel, want dit inzicht maakt meer energie en wilskracht in je vrij om de goede weg in te slaan en doet je beter aanvoelen wat het leven kan zijn als je het evenwicht tussen de onwillekeurige processen en de egofuncties herstelt. Dan is het geen theorie meer, maar een direct bereikbare ervaring in jezelf.

Wees gezegend vrienden, wees in vrede, wees in God!”

Deze lezing werd gegeven via Eva Plierrakos in 1967
Oorspronkelijk uitgegeven door Center for the Living Foree, Phoenicia (N. Y.)
onder de titel: 'The Self-Regulating Nature of Involuntary Processes'.
Vertaling door Lidewij Frijlink in 1984; herzien in 1999 door Marije Mol.
© Stichting Gemeenschap het Pad. Uitgave 2009