Kettingreacties in de dynamiek van het groeiproces

16 januari 1970
lezing 179

“Gegroet, vrienden, wees allen gezegend. Moge de ware betekenis van mijn woorden jullie hart bereiken en daarmee een zaadje planten in de vruchtbare bodem, de creatieve substantie waaruit jullie geboren zijn en die jullie als het ware voortdurend draagt. Want ‘zijn’ is een ononderbroken proces. Het leven brengt steeds weer nieuwe vruchten voort. Wat al geboren is, wordt telkens vernieuwd; het groeit en verandert. het is een proces van alsmaar opnieuw geboren worden. Geboorte is geen eenmalige gebeurtenis.

In deze lezing wil ik graag een heel specifieke kettingreactie aan de orde stellen, zowel in zijn natuurlijke, onbelemmerde en daarom positieve, als in zijn negatieve, verwrongen vorm. De positieve, natuurlijke versie ziet er zó uit: je ervaart het leven zoals het in essentie is, dus als overvloed, rijkdom, onvoorstelbare gulheid. Vanuit die houding ben je in staat bij jezelf te blijven en op een realistische, constructieve manier met teleurstelling om te gaan, trouw aan waar het om gaat, aan jezelf en aan wat het moment van je vraagt. Is de kettingreactie negatief, dan verloopt deze als volgt: je ervaart het leven als beperkend en vijandig, je vervalt in defensieve kleingeestigheid, je vervreemdt van jezelf, je reageert onecht en destructief op teleurstellingen, je leeft alleen nog maar voor de goedkeuring van anderen om indruk op hen te maken en/of (en dat kan ook samengaan) je bent een en al rebellie, om te laten zien hoe onafhankelijk je bent.

Al deze schakels hebben we al uitvoerig besproken en in veel gevallen hebben jullie er ook aan gewerkt, maar we hebben nooit eerder bekeken hoe belangrijk het verband, de opeenvolging van deze schakels is. Hier moeten we nu eens uitvoeriger op ingaan.
Tot de meest opvallende en wezenlijke kenmerken van het leven horen

vruchtbaarheid, en gulheid. In dit opzicht kent het leven werkelijk geen grenzen. Het is een eeuwigdurende bron van steeds weer nieuwe en diepere ervaringen van gelukzaligheid, van zelfexpressie, van gefascineerd zijn. Het is alles, werkelijk alles wat de geest zich maar kan voorstellen. Daar horen uiteraard ook beperkende en negatieve ervaringen bij. Als iemands geest geneigd is het leven als in principe vijandig en onvriendelijk voor te stellen, dan zal het zich ook inderdaad zo aan hem voordoen. Als hij geen oog heeft voor de veelzijdigheid en de rijkdom van het leven en voor het feit dat het elke vorm kan aannemen waarin hij werkelijk gelooft en waarnaar hij oprecht verlangt, dan zit hij in een val. Hij kan daar alleen uit komen door dit als zodanig te herkennen. Hij kan er pas uitkomen als hij vraagtekens durft te gaan zetten bij wat hij stilzwijgend als zó vanzelfsprekend aannam, dat hij er nooit eerder bij stilstond: de overtuiging dat het leven beperkt en negatief is. Pas dan kan het tot hem doordringen dat er ook een andere mogelijkheid bestaat, die tot een heel andere beleving leidt.

Je zou haast kunnen zeggen dat deze misvatting, deze fixatie op beperkende verwachtingen van het leven, een soort kunstgreep van de geest is en dat je eenvoudig door ‘een knopje om te draaien’ de waarheid van het bestaan weer terug kunt vinden. Het leven is een onafgebroken voortgaande stroom, met een energie en een scheppende kracht waarvan je echt geen idee hebt. Toch kun je delen of aspecten van deze levensessentie ervaren, als je de deur maar openzet en het leven kan beginnen jou haar gaven aan te bieden omdat jij dat mogelijk maakt. Juist het feit, dat het leven zich kan manifesteren precies zover als je verwachtingen en je overtuigingen reiken, toont op zich al aan hoe onbegrensd de kracht en rijkdom van dat leven zijn.

Daar hoort vanzelfsprekend ook het beperkte en negatief gerichte bewustzijn bij. Anders gezegd: wanneer je geest - een intrinsiek onderdeel van het leven zelf - een weg volgt die vreemd is aan de essentie van het leven, dan zul je die vervreemding ook moeten ervaren. Alleen wanneer het duidelijk wordt dat het menselijk bewustzijn en de vorm waarin het leven zich voordoet onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn, herstelt zich de kloof en kan het leven gaan worden wat het in potentie is.

De tweede schakel in de keten van reacties wordt gevormd door je *houding.* Ik vertelde al hoezeer je denken, je bewustzijn, je opvattingen

over het leven, je verwachtingen en dergelijke je feitelijke leven direct beïnvloedt. Als je je bewust bent van wat het leven in wezen is, hoe rijk het is en hoe gul, dan moet je houding wel anders zijn dan wanneer je ervan uitgaat dat het leven je vijand is. In het eerste geval is je hele wezen afgestemd op de rijkdom van het leven, in het tweede geval beslist niet.

Laten we dit punt eens nader bekijken. Een negatieve instelling gaat altijd gepaard met wantrouwen. Wantrouwen maakt zuinig en allerminst royaal. Het is op zichzelf al niet royaal om iemand te verdenken van negatieve beweegredenen, wanneer hij je in werkelijkheid goed gezind is. En of het hierbij nu gaat om een bepaalde persoon of om het leven als geheel, doet er weinig toe. Het principe blijft hetzelfde. De argwanende, benepen houding leidt tot meer negatieve en beperkende kenmerken, zoals gierigheid en angst. Zowel angst als hebzucht ontstaan door verblinding en maken die verblinding alleen nog maar groter. Hebzucht wenst van alles voor zichzelf te vergaren en op te potten waar dit totaal niet nodig is. Het creëert een afgesloten, gespannen en heel negatieve energie; een atmosfeer die je echt voor het leven afsluit. Daardoor zul je gemis ervaren, verlangen, teleurstelling, afwijzing, enzovoort. Je bouwt tegen dit alles ook verdedigingstactieken op. Jullie weten allemaal hoe deze defensies werken, hoe schadelijk ze zijn, hoe ze in feite al het goede tenietdoen wat het leven je aanreikt

Als je daarentegen weet dat het leven in wezen een en al overvloed is, kun je zelf ook open zijn, vol vertrouwen en gul - gul in je vertrouwen in het leven, in je manier van zijn, want er is dan geen reden voor reserve, geen reden om je in te houden en in een cocon van terughoudendheid te blijven zitten. Als je de aard van het leven hebt begrepen en daarnaar handelt, kunnen al je gevoelens rijkelijk en onbevreesd stromen en daardoor gaat het leven je steeds meer geven.

Kortom, de sleutel tot leven ligt in het weten dat het onbegrensd is en steeds weer ervaringen zal brengen die overeenstemmen met je verwachtingen, met de manier waarop je je opstelt, met wat je denkt. Als je dat vertrouwt maakt je dat zekerder. Naarmate je er meer op afstemt, wordt die overtuiging sterker; je gaat die waarheid ook meer ervaren en je vertrouwen zal toenemen; je wordt meer ontspannen, positiever, creatiever, vrijgeviger en royaler. Alle kleingeestige verdedigingstactieken, pseudo-beveiligingen en façades waartoe

iemand die het leven niet vertrouwt onvermijdelijk zijn toevlucht neemt, verdwijnen. Als je die verdedigingstactieken en die beschermende spelletjes beter bekijkt, zul je zien dat daarachter twijfel schuilgaat - twijfel of het leven als het erop aan komt wel zo goed is.
Wanneer iemand, op welke manier ook, vast zit in een bepaalde situatie, in een innerlijk conflict, in een of andere neurotische worsteling met zichzelf en met het leven, dan heeft hij - althans waar het dat punt betreft - een negatieve en bijgevolg ook argwanende kijk op het leven; hij vertrouwt het niet. Daardoor krijgt zijn benadering van het leven iets kleingeestigs. Elk innerlijk probleem wijst op een negatieve opvatting van het leven; op een gebrek aan vertrouwen; op kleingeestigheid; op een zuinige opstelling tegenover het leven en daardoor ook tegenover anderen. Alle foefjes en spelletjes waarover we het al uitgebreid gehad hebben en waar we aan werken, vertonen deze kenmerken.

De volgende stap is dat je *meester wordt over jezelf* in plaats van vervreemd te zijn van jezelf. Als het waar is dat de mens net zo royaal en vrijgevig hoort te zijn als het leven dat is ten aanzien van alle schepselen - als het daar althans de kans toe krijgt - dan moet hij toch eerst zichzelf zijn voordat hij echt kan geven. Pas als je van niemand anders dan van jezelf afhankelijk bent, kun je zonder gevaar geven en daarmee jezelf vernieuwen. Het *lijkt* alsof je door te geven automatisch het risico loopt iets te verliezen. De eerste stap lijkt een afgrond, waar je je vol vertrouwen in moet storten om te ontdekken dat alle risico maar schijn is en dat ‘jezelf-aan-het-leven-geven’ het veiligste en meest realistische is wat je kunt doen. Dat dit zo is, kun je alleen maar ervaren *door het denkbeeldige risico te nemen.* Alleen als je meester bent over jezelf kun je een dergelijk risico nemen. Anders zul je daar nooit toe in staat zijn. Als je niet op eigen benen staat, heb je niets te geven. Dan ben je arm. De rijkdom van het leven zit ook in jou, is deel van je, maar als je dat niet beseft en al je zekerheid, alles waarop je bouwt, buiten jezelf probeert te vinden, dan word je steeds armer en kun je niets meer geven, integendeel: dan moet je telkens méér proberen te krijgen. Je moet dan proberen het leven om de tuin te leiden door de omstandigheden zodanig naar je hand te zetten, dat je zoveel mogelijk krijgt en zo min mogelijk hoeft te geven. Natuurlijk heb ik het nu niet over uiterlijke, materiële zaken, hoewel ook in deze dingen je houding vaak door je emotionele instelling bepaald wordt. Maar toch loopt dit niet altijd parallel. Waar het me nu voornamelijk om gaat, is het subtielere gevoelsniveau. Het al of niet aanwezige

vermogen om je gevoel bloot te geven, gevoelsmatig open te zijn, in plaats van alleen maar de warme gevoelens van anderen in ontvangst te nemen, vormt de maatstaf die aangeeft hoe deze keten van reacties in jouw leven op een bepaald terrein verloopt. Verstoppertje spelen met het leven vindt vooral plaats op emotioneel gebied. De meeste mensen willen, op de een of andere manier en in meerdere of mindere mate, graag zoveel mogelijk liefde ontvangen zonder ook echt bereid te zijn zelf liefde te geven, al maken ze zichzelf wijs dat zij wel *zouden* liefhebben, als er eerst maar van henzelf gehouden werd en dat het uiterst gevaarlijk of in elk geval oneerlijk is om liefde te geven zonder de zekerheid dat die liefde in gelijke mate wordt beantwoord, precies op de manier zoals hun beperkte bewustzijn het zich voorstelt.

Dit brengt ons bij de volgende schakel van deze reactieketen. Uit welke elementen bestaat dit meester zijn van jezelf? Er zijn er meerdere, maar we kunnen nu niet op alle aspecten ingaan. In deze lezing zal ik er twee apart belichten, twee aspecten die al eerder besproken werden, zij het niet in dit verband. Deze twee aspecten reiken heel ver en beslaan een groot terrein. Beide zijn fundamenteel, zou ik zeggen. Als deze twee aspecten aanwezig zijn, ben je zonder meer meester over jezelf.
Het eerste is het *bestand zijn tegen teleurstellingen,* tegen frustrerende gebeurtenissen waarbij het leven ‘nee’ tegen je lijkt te zeggen. Theoretisch inzien dat, als het er op aan komt, elk ‘nee’ dat je in het leven ervaart, ongeacht waar het vandaan komt en hoe onverdiend het je ook toeschijnt, je eigen creatie is, is één ding. Maar deze waarheid ook echt *ervaren* is iets heel anders. Daartoe is een flinke dosis bereidwilligheid nodig en dat is niet zo gemakkelijk op te brengen. Het betekent: niet toegeven aan gevoelens van zelfmedelijden en wrok en die verleiding is dikwijls groot; niet toegeven aan de neiging om - al of niet bedekt - via je emotionele houding en reacties te gaan klagen en beschuldigen. Dat laatste lijkt vaak zo terecht en voor de hand liggend. Het eerste houdt de bereidheid in om ons uitgangspunt te aanvaarden, ook al kun je het nog niet zien en moet je misschien nog een tijdje graven tot de werkelijke reden je duidelijk wordt. In de tussentijd moet je de frustratie verdragen en er op een productieve manier mee omgaan.

Zowel het accepteren als het verwerpen van tegenslagen in het leven kan op een goede, productieve en op een verkeerde, destructieve manier gebeuren. De juiste manier van aanvaarden geeft ook automatisch de juiste manier van afwijzen aan. De juiste manier van

aanvaarden is: je bewust zijn van wat er aan de hand is en bereid zijn om te zien dat elke weerstand of ongerechtigheid die je tegenkomt, door jezelf veroorzaakt werd en doelbewust is weggemoffeld. Daarom moet je de gevolgen moedig dragen, zonder zielig te zijn. Met zo'n houding laat je zien, dat je zelf voor je fouten wilt boeten en dat dit geen onrechtvaardige eis is van het leven. Zo'n houding is nooit negatief of wanhopig, maar leidt veeleer tot de juiste manier van afwijzen van het lijden. In feite zeg je dan: "Ik hoef niet voor de rest van mijn leven te lijden. Ik wil, uit de grond van mijn hart en met alles wat ik in me heb, de oorzaak vinden en er iets aan doen. Ik weet ook dat het leven dan de vervulling zal brengen waarnaar ik verlang en die ik des te meer verdien omdat ik me volwassen gedraag en geen speciale vrijstelling eis voor mijn onwetendheid en destructiviteit". Een dergelijke houding combineert terechte aanvaarding met een terecht afwijzen van frustratie.

Een verkeerd soort aanvaarding van tegenslag leidt ook tot een verkeerd soort afwijzing - en omgekeerd. Wanneer je een teleurstelling dramatiseert alsof daardoor alles verloren is, en alsof dit voor jou 'het einde van de wereld' betekent, raak je daar al gauw zo van overtuigd dat je je inderdaad zo gaat voelen - en dan kun je er ook best de redenen bij vinden die het allemaal aannemelijk maken. Wat eronder zit, wat je daarmee feitelijk zegt, is: "Ik weiger enige teleurstelling te ondergaan. Ik moet krijgen wat ik wil, altijd, onmiddellijk en precies op de manier die ik wens, anders voel ik me belaagd". Deze ontkenning van eigen verantwoordelijkheid leidt tot een verkeerd soort aanvaarding, tot gelatenheid, moedeloosheid en doemdenken. Wanneer de kleine voorbijgaande frustratie of moeilijkheid of teleurstelling wordt opgeblazen tot een tragedie die voor jou aanleiding is om het hele leven negatief te gaan zien, dan kun je spreken van een destructieve manier van 'aanvaarden'. Wanneer van een onaangename gebeurtenis een ramp gemaakt wordt (vaak alleen door emotionele reacties, die niet altijd openlijk tot uitdrukking worden gebracht) zullen de onbuigzame eigenzinnigheid, de halsstarrigheid, de arrogantie omdat om een speciale behandeling wordt gevraagd en de overdreven en verwrongen overtuiging dat de moeilijkheden hopeloos en onoverkomelijk zijn - kortom eigenzinnigheid, trots en angst - in de ziel een klimaat scheppen van duisternis en daarin verdeeldheid. Ze brengen scheiding teweeg en de dualistische gespletenheid neemt toe. Je kunt je zó gemakkelijk verliezen in twee tegengestelden, die allebei verkeerd zijn wanneer ze zich voordoen als reële tegenstellingen. Dat

wordt hier wel weer duidelijk. Aanvaarding en afwijzing van tegenslag zijn geen tegengestelden, maar kunnen op een schitterende manier samengaan. De houding die ontstaat vanuit de eenheid, is geheel en al uitdrukking van het leven zelf. Een ontspannen opstelling, optimisme en vertrouwen zijn het gevolg. Het is een houding die geen oneerlijke voorkeursbehandeling verwacht; die nederigheid kent en grootmoedigheid, omdat het eigen aandeel in het spel erkend wordt. Die grootmoedigheid uit zich ook in het weerstaan van de verleiding om het oude spelletje te spelen van je slachtoffer te voelen en de schuld bij anderen te leggen.

Op die manier stel je je actief op en tegelijkertijd receptief, zodat de creatieve substantie in je kan ontkiemen en naar buiten komen. Je hebt de beperkingen die het leven je oplegde, overwonnen. Wanneer je beschikt over deze juiste mengeling van aanvaarding en afwijzing van frustrerende ervaringen, ben je meester over jezelf. Je staat echt op eigen benen. En andersom, als je tegenslag met de verkeerde mix van aanvaarding en afwijzing ondergaat, raak je vervreemd van jezelf. Je raakt je centrum kwijt, want je eigen, meest wezenlijke en beste krachten worden dan automatisch buiten werking gesteld. De negativiteit die dan in je ontstaat, verlamt alles wat essentieel is voor waarachtige zelfstandigheid.

De tweede absolute voorwaarde om meester over jezelf te kunnen zijn, is *eerlijk zijn met jezelf.* Dit kan heel veel inhouden, zoals je weet. We hebben er al uitvoerig over gesproken. Het betekent dat je leeft omwille van de waarheid over hetgeen jou op dit moment moeilijkheden bezorgt; het betekent dat je trouw bent aan je eigen gevoelens, opvattingen en meest wezenlijke manier van uitdrukken en niet in de eerste plaats aan die van anderen; het betekent *trouw zijn aan de waarheid van het moment,* die zozeer verhuld kan zijn, zó ingepakt door allerlei hersenspinsels van alle betrokkenen dat je - ik zeg het opnieuw - een grotere werkelijkheid moet *willen* zien dan de ogenschijnlijke. In een moeilijke situatie lijd je het meest doordat je verstrikt raakt in de vele voors en tegens, alsen en maaren. Dat kan ook niet anders als je vervreemd bent van jezelf en niet meer vanuit je centrum leeft. Je kunt alleen weer opnieuw meester over jezelf worden als je met heel je hart bereid bent de diepere waarheid te zien, die nodig is om hetgeen lijkt te botsen weer in harmonie te brengen - of het nu iets in jezelf is of tussen jou en anderen. Deze innerlijke werkelijkheid openbaart zich wanneer je bereid bent eigenzinnigheid, trots en angst

(dus je defensies) op te geven: *omwille van de waarheid, omwille van wat onder de gegeven omstandigheden het meest positief is.* Nogmaals, dit vereist in het begin vaak een grote dosis wilskracht; de wil om af te zien van de weg van de minste weerstand, waarbij je de kwestie alleen vanuit jouw persoonlijke standpunt blijft beoordelen - met al het geklaag, het slachtoffergevoel en de beschuldigingen die erbij horen.

Wanneer je eerlijk tegenover jezelf bent, is het niet meer nodig je naar anderen toe onderdanig op te stellen, je aan te passen en het hen naar de zin te maken, wat toch alleen maar gebeurt om hun goedkeuring te krijgen. Dit leidt tot niets dan intense wrok en nog meer gevoelens van onrecht. Je moet ook afrekenen met het door trots ingegeven verlangen om te laten zien dat je beter bent dan anderen, met de behoefte om indruk op je omgeving te maken. Maar je moet eveneens af van de al net zo schadelijke neiging om je onafhankelijkheid te bewijzen door louter blind en zinloos te rebelleren. Dat leidt net zo min tot zelfstandigheid als het je onderwerpen aan de normen van anderen, ook al wordt vaak ten onrechte aangenomen dat het op kracht en echte onafhankelijkheid duidt. In feite is iemand die zich blindelings afsluit voor anderen precies even zwak als iemand die andermans opvattingen als een papegaai napraat. Ook hier is weer sprake van een schijnbare tegenstelling.[1] De werkelijke manier om voor jezelf op te komen - en daar hoort ook het risico bij kritiek te krijgen - leidt tot een openheid van geest, waarbij je het je kunt veroorloven echt naar anderen te luisteren en oprecht in overweging te nemen wat ze zeggen, met maar één vraag in je achterhoofd: “Is dit de waarheid? Zou het voor mij waar kunnen zijn?” Wanneer het antwoord bevestigend is, is het niet langer de norm van een ander; het wordt dan ook jouw norm en jouw waarheid.

In het kort samengevat: wanneer je alleen bezig bent met wat anderen van je vinden, onder alle omstandigheden en op elk niveau, of als je uitsluitend bezig bent het tegendeel te bewijzen en dus in het wilde weg rebelleert en dwarsligt, ben je - in beide gevallen - niet meester van jezelf. Als je een van deze beide koersen volgt, of allebei of afwisselend zoals ook vaak voorkomt, kun je jezelf alleen maar kwijtraken. Je eigen wezen, dat wat je echt bent, vind je door op zoek te gaan naar de uiteindelijke, onderliggende werkelijkheid, die een

[1] Zie lezing 159 ‘De manifestatie van het leven is een uitdrukking van een dualistische illusie’
en lezing 164 ‘Andere aspecten van polariteit; egoïsme’. (Noot vertaler)

nieuw evenwicht brengt en die zichtbaar wordt wanneer je bereid bent alle negativiteit en destructiviteit op te geven. Deze bereidheid moet duidelijk geformuleerd worden en je moet daarbij om leiding vragen. Als die bereidheid tekortschiet, kun je dat maar beter onder ogen zien en nader uitzoeken, want dan zijn er ongetwijfeld ernstige misvattingen die je verlangen in de weg staan. Niets is schadelijker dan te ontkennen dat je eigenlijk niet bereid bent je destructieve neigingen op te geven en net te doen alsof hetgeen je overkomt werkelijk onverdiend is.

Iemand die zich blindelings verzet en daarmee zijn geest afsluit, is even afhankelijk als degene die te open lijkt en het iedereen naar de zin wil maken, of denkt te moeten maken. In beide gevallen gaat de individualiteit verloren, doordat de ware kern bedolven raakt onder het puin van valse meegaandheid of blind verzet. De waarheid van het moment vind je door van deze beide valse alternatieven af te zien.
De overvloed en gulheid van het leven zullen werkelijkheid voor je worden en je het beste geven als jij het beste aan het leven geeft door de waarheid voorop te stellen, door altijd eerlijk te kijken waar het echt om gaat, ongeacht hoe moeilijk het misschien ook is of mag lijken. Alleen dan kun je zo constructief en zo vindingrijk worden als je zou willen en daardoor het leven gaan ervaren zoals het van nature is: een en al goedheid en overvloed. Anders zal je verlangen naar geluk voortdurend worden tegengewerkt door een even grote angst voor geluk, zodat je zelf tegenhoudt waar je tegelijkertijd naar op zoek bent.

Dit is niet zo ingewikkeld, en vreemd genoeg toch ook niet zo gemakkelijk als het misschien lijkt. Het wordt eenvoudiger naarmate je er telkens opnieuw voor kiest om op elk gebied van je leven de waarheid voorop te stellen. Dit is in zoverre niet gemakkelijk omdat het 'ik' er een hekel aan heeft om façades en spelletjes op te geven. Het speelt graag een rol, zelfs al is er geen publiek.

Als je deze twee aspecten in acht neemt - het kunnen omgaan met tegenslag en tot het uiterste oprecht blijven ten aanzien van jezelf en de situatie - functioneer je goed en kun je ook creatief zijn. Je laat de spelletjes en de schijn achter je. Je staat jezelf toe volledig te voelen en te stromen omdat je weet dat dat het ware leven is. Je aanvaardt het vergankelijke van je eigen bestaan - niet in wanhoop maar vanuit hoop; hoop die gerechtvaardigd wordt door de positieve instelling en de werkelijkheidszin waarmee je naar jezelf kijkt. Met zo'n houding zul je ongetwijfeld de gulheid van het leven leren kennen; van een leven dat

je keer op keer in zijn goedheid laat delen, veel meer dan je in je stoutste dromen zou geloven. Het leven komt tot je als een afspiegeling van je eigen ziel, in een nooit eindigende reeks van nieuwe uitdrukkingsvormen, nieuwe bronnen van genot en diepe, vervullende relaties; nieuwe uitdagingen; nieuwe fascinaties en een dieper gevoel van vrede en welbevinden. Dit zijn geen loze beloften, maar feiten: *levensfeiten*. Je komt terecht op volkomen nieuwe wegen, je voelt je geïnspireerd en tegelijkertijd sereen, als je je negatieve instelling, je defensieve spelletjes, kwijtraakt.

Zolang je in de ban bent van deze negatieve kettingreactie lijkt het alsof je ervaring van een armzalig leven de werkelijkheid is en woorden als deze lijken dan een vorm van 'wishful thinking'. Hoe langer je blijft ronddolen in je destructieve defensies en hoe langer je doorgaat de schuld buiten je te leggen en jezelf als slachtoffer te zien, hoe meer realiteit dit tijdelijke, beperkte en valse leven krijgt, hoe ondoordringbaarder de muren van je gevangenis worden. Ook al heb je die muren zelf opgericht, het zijn toch gevangenismuren en je moet ze zelf doorbreken. Deze valse, ogenschijnlijke werkelijkheid, die je zelf gecreëerd hebt, trekt je steeds dieper binnen haar grenzen, zodat het vrijwel onmogelijk lijkt er ooit nog uit te komen. Want daarbuiten lijkt niets te zijn. Buiten bestaat niet, als je jezelf zoveel zand in de ogen hebt gestrooid.

De mens moet zijn weg terugvinden op zijn lange, lange reis naar de waarheid over het leven. Hij moet gaan zien welk spel zijn geest met hem gespeeld heeft door alleen aandacht te hebben voor de negatieve kanten van het leven; hoe hij daardoor een negatieve houding ontwikkeld heeft en het leven precies zo is gaan ervaren als hij het meende te zien.

Deze hebbelijkheid van de geest speelt bijna iedereen wel parten op een of ander gebied. Dit noem je dan 'je probleem'. Maar je bent nooit op elk gebied van je leven negatief bezig. Het is dus een vergissing om ofwel de positieve ofwel de negatieve kettingreactie in jezelf als de enige waarheid te zien. Je hebt ze allebei. In sommige mensen overheerst het positieve, in andere het negatieve. Kijk waar je in je leven vervuld en gelukkig bent. Je zult ongetwijfeld zien dat je opvattingen en verwachtingen van het leven op dat gebied heel positief zijn. Dat komt niet omdat het leven je zo welgezind is geweest. Het is net andersom, doordat je daar zonder meer uitgaat van de rijkdom die het

leven biedt, ben je ontspannen, zonder angst, vol vertrouwen. Je voelt je niet zo gauw bedreigd of afgeschrikt. Je houding blijft positief, ook als er af en toe eens problemen of teleurstellingen zijn, die je min of meer aankunt als ze zich voordoen. Daardoor hoeft het goede dat je ten deel valt met steeds minder inspanning gepaard te gaan; het bestendigt zichzelf. Als je goed kijkt, zul je merken dat je jezelf durft te zijn, ten minste op dit gebied. Je bent niet gespannen of angstig en maakt je geen overmatige zorgen over wat anderen op dit gebied van je denken. Je staat op eigen benen en dus kun je het je veroorloven om genereus te zijn en iets van jezelf te geven. Je bent noch onderdanig noch weerspannig. Ideeën of adviezen van anderen zie je voor wat ze zijn. Je neemt ze over en doet er je voordeel mee, of wijst ze af zonder angst voor afkeuring.

Tezelfdertijd kan er - en dat is zeer waarschijnlijk - een ander stuk in je zijn waar de situatie totaal anders ligt. Daar gelden alle wetten van de negatieve kettingreactie. Er zijn maar weinig mensen bij wie zich die kettingreactie uitsluitend in positieve of uitsluitend in negatieve zin voordoet. De eerste is een mens die zichzelf verwerkelijkt heeft. De tweede kan totaal niet functioneren, hij maakt geen deel uit van de maatschappij en zit misschien in de gevangenis, of hij is een geesteszieke. De meeste mensen bevinden zich ergens tussen deze uitersten. In hen zijn zowel positieve als negatieve kettingreacties werkzaam. Hun weg tot groei bestaat uit het bewust worden van de laatste, zodat ze in positieve richting kunnen worden omgevormd. Hoe verder je bent in dit proces, hoe dichter je bij zelfverwerkelijking komt.

Als je vanuit dit gezichtspunt aan jezelf begint te werken en echt met deze kettingreacties aan de gang gaat, zul je merken dat het in het begin een enorm gevecht is. Het lijkt onmogelijk om van de negatieve ketting op de positieve over te schakelen. In dit gevecht is het belangrijk voor ogen te houden dat er mogelijk buiten de werkelijkheid die jij ervaart nog een andere is. Dit zal gemakkelijker vallen als je eerst contact gemaakt hebt met een positieve kettingreactie in jezelf en je daarvan bewust bent. Je bezit dan uitstekend vergelijkingsmateriaal voor alle punten die we hier behandeld hebben. Maar dit mag niet oppervlakkig gebeuren. Wanneer je dit serieus aanpakt en zorgt dat je alles waarover we gesproken hebben ook werkelijk ervaart, heb je een heel effectieve sleutel in handen om inzicht in jezelf en je problemen te krijgen.
Wanneer je echt volledig oog krijgt voor je negatieve overtuigingen

betreffende een bepaald gebied van je levensvervulling en als je daarbij diep genoeg gaat (altijd met behulp van meditatie), zal het je duidelijk worden - aanvankelijk alleen op een heel subtiele en verborgen manier - *dat het verleidelijk is om in het negatieve te geloven.* Na verloop van tijd zie je dan dat die neiging in feite heel sterk en opvallend is en helemaal niet zo subtiel. Die verleiding houdt een heel scala van gevoelens en verwachtingen in. Het lijkt bijvoorbeeld veilig om het ergste te verwachten, dan kun je niet teleurgesteld worden. Dit is met name belangrijk als je geen tegenslag kunt verdragen. In die negatieve houding, die pessimistische levensverwachting, zit ook een element van wrok, een soort verlangen om het leven van laaghartigheid te beschuldigen. Dit zijn misschien wel de belangrijkste redenen waarom een negatieve levensvisie zo fascinerend en aantrekkelijk kan zijn. Als je van de 'voldoening' die deze visie oplevert geen afstand kunt doen, kom je nooit los uit die spiraal van doemdenken.

Dit valse doemdenken moet ontkracht en bestreden worden en jij bent de enige die dat kan doen. Hoe vaker je daarom je verlangen uitdrukt en je vaste voornemen om een andere werkelijkheid te zien achter die waaraan je op het betreffende gebied gewend bent, met hoeveel meer zekerheid dit ook zal gebeuren. Eerst gaat het geleidelijk en met onderbrekingen, als een nog vage schets van een nieuw landschap dat aan de horizon verschijnt, een nieuw uitzicht. Maar het zal werkelijker aanvoelen dan alles wat je ooit gekend hebt, ook al is het aanvankelijk nog vaag. Het moet telkens weer heroverd worden, want de oude zuigkracht van de negatieve overtuiging is diep geworteld; het oude gewoontepatroon moet steeds opnieuw doorbroken worden. Waarschijnlijk zul je het ongeveer zo ervaren: in een beperkte, schijnbaar hopeloze situatie lijken maar heel weinig oplossingen mogelijk - meestal een goede en een of een paar minder wenselijke. Als dat, wat jij misschien wel terecht, als de gewenste situatie beschouwt, steeds maar uitblijft, dan bezwijk je voor de verleiding van fatalistisch denken en met dat spelletje doemdenken versterk je een negatieve kettingreactie. Maar als je hier niet meer in meegaat en je begint nieuwe mogelijkheden te zien, dan kan er een volkomen *andere* oplossing dagen. Misschien is het nog niet het ideale eindresultaat. Daarvoor kan het nodig zijn dat je nog meer obstakels in jezelf uit de weg ruimt, je nog meer inspant en nog meer geduld oefent. Maar heus, in deze hele reeks van stappen die je zet, ligt werkelijk alle vervulling waarnaar je zo verlangt. Anders zou het totaal ondoenlijk zijn. Jullie zullen dit ook ontdekken zodra zich een nieuw vergezicht opent. Het

zal je een diep gevoel van geluk en zekerheid geven, van zin en echtheid. Het verlangde eindresultaat wordt dan echt je eigen werk en niet iets wat je van buitenaf wordt aangereikt. Daardoor krijg je er greep op en ook op het leven, en je bent niet meer bang dat je die greep zult verliezen ondanks je eigen kracht tot handelen. En dat vermogen, die kracht, bezit je, wie er verder ook in de situatie betrokken moge zijn. Hoe zij ook tekortschieten, je kunt altijd je toevlucht nemen tot deze weg.

Nog een ander belangrijk punt: laat je niet bij voorbaat al beperken in je kansen op mogelijke oplossingen. Het is geweldig belangrijk dat je je geest flexibel en naar alle kanten wijd open houdt en geen openingen blokkeert met vooropgezette ideeën, maar het leven zelf de kans geeft om met zijn vele mogelijkheden te komen, die je niet eens kunt zien als je jezelf hebt ingesteld op niet meer dan een of twee oplossingen. Je moet jezelf helemaal openstellen voor nog *andere* oplossingen dan die je op dat moment ziet. Als je in staat bent ook een 'nee' als antwoord te beschouwen, dan ben je inderdaad flexibel. Je zult merken hoe vaak zo'n ‘nee’ een ‘ja’ wordt, als je het eenmaal volledig begrijpt

Ieder van jullie die dit intensieve pad volgt, heeft deze sleutel tot zijn beschikking. Ook al is niet elke schakel in de kettingreactie op zichzelf een openbaring, het zien van het onderlinge verband en van de continuïteit in het hele proces, is uiterst belangrijk. Je zult iets over jezelf ontdekken wat duidelijk moet worden en waardoor het 'omleggen van de wissels', om het zo maar even te noemen, gemakkelijker wordt. Zo kun je er voor zorgen dat zich een nieuwe werkelijkheid voor je ontvouwt.

Neem deze lezing helemaal in je op en ga er daadwerkelijk mee aan de slag. Kijk waar en in hoeverre deze kettingreacties jou beheersen. Kijk waar en hoe de positieve en waar de negatieve versie op jou van toepassing is.

Wees gezegend, ieder van jullie. Ontvang in je hart en in je geest de liefde en de kracht die naar je uitstromen. Wees in vrede.”

Deze lezing werd gegeven via Eva Pierrakos in 1970
Oorspronkelijk uitgegeven door Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.)
onder de titel: 'Chain Reactions in the Dynamics of Creative Life Substance'.
Vertaling door Anke van der Meer in 1993; herzien in 2000 door Marije Mol.
© Stichting Gemeenschap het Pad. Uitgave 2009