Het - gezonde en ongezonde - gevecht met jezelf

26 april 1963
lezing 114

“Gegroet, vrienden. Gods zegen voor ieder van jullie. Liefde en kracht stromen vrijuit. Open jullie hart en ga mee op deze stroom.

Niemand van jullie heeft ooit een probleem onder ogen moeten zien dat zijn kracht te boven ging. *Twijfel niet aan de krachtbronnen in je ziel.* Zoek die innerlijke bronnen. *Daar* zul je kracht vinden en niet in afhankelijkheid van anderen. Zegen en kracht en elke denkbare vorm van goddelijke hulp kunnen alleen maar door jezelf tot je komen, door je eigen kracht die al in je is, die in je sluimert. Die kan je niet door een ander gegeven worden. Het is een kracht die van binnenuit stroomt, nooit van buitenaf komt. Die innerlijke kracht waarmee je jezelf kunt bevrijden, is er; daar mag je op bouwen. Zo vaak zoekt de mens steun van buitenaf, hulp van anderen, zonder te beseffen dat niets uit het leven tot hem kan komen als hij de innerlijke uitrusting mist om het te gebruiken en daardoor krachtiger en wijzer te worden. Alleen dan wordt je zelfvertrouwen en je zelfrespect inderdaad gesterkt. Als je van buitenaf wordt geholpen, is het op dat moment fijn, maar je zelfvertrouwen, je onafhankelijkheid, je zelfrespect worden er niet groter door. Zoek het dus in jezelf. Besef dat de universele wetten zodanig zijn dat niets, werkelijk niets je kracht en je mogelijkheden te boven kan gaan. Als dat soms wel zo lijkt, komt het alleen maar omdat je twijfelt, of je eigen kracht niet wilt zien.

De mens zegt zo vaak dat het leven moeilijk en pijnlijk is, dat het leven een opgave is, verwarrend en onbegrijpelijk, en vraagt zich dan af wat de zin ervan is. Vanuit deze houding gelooft hij dat hij zelf en het leven twee verschillende dingen zijn - *maar dat zijn het niet!* Wat het leven voor je is, dat ben jezelf. Hoe je ook tegen het leven aankijkt, het is een

exacte kopie van hoe je jezelf ervaart. Jouw persoonlijk leven zoals zich dat aan je voordoet, is een samenraapsel van alle aspecten in je eigen houding. Het is de grootst mogelijke vergissing - en tegelijk een van de meest fundamentele dwalingen - om te geloven dat jij iets heel anders bent dan het leven waarin je bent neergezet. Dat is niet zo. Als deze woorden een diepere betekenis en realiteit voor je hebben gekregen, heb je werkelijk een fase in je ontwikkeling bereikt waar je niet meer angstig hoeft te zijn, waar je niet meer een hulpeloos pluisje in de wind bent. en disharmonie" Zolang je je leven nog los ziet van wat je bent leef je in een illusie en als gevolg daarvan ook in angst en disharmonie. Waar je vertrouwen hebt in jezelf, in je capaciteiten en je mogelijkheden, daar heb je precies hetzelfde vertrouwen in het leven. De vreugde in je hart, en je vermogen om die vreugde te ervaren, dat is je leven. Als je ervaart dat je het vermogen hebt om met tegenslagen en teleurstellingen om te gaan, je eisen los te laten als dat nodig mocht zijn, wordt de mogelijkheid steeds kleiner dat het leven je nog angst aanjaagt. Als je jezelf en je leven vanuit dit gezichtspunt onderzoekt, heb je opnieuw een stap gezet op de weg naar integratie en eenwording hetgeen ons doel is.

Ik denk dat dit specifieke onderwerp nogal wat vragen oproept, als je tenminste de moeite neemt er echt over na te denken. Zorg dus dat je je vragen hebt voorbereid als deze lezing besproken gaat worden. Het helpt enorm om al je twijfels en verwarringen bewust te worden en helder te krijgen.

Het leven is natuurlijk ook een worsteling. Maar zoals bij alles bestaat er ook hier een gezonde en constructieve strijd, en een ongezonde, destructieve. Laten we proberen dat iets helderder te krijgen. Verschillende filosofieën en religies zeggen dat je 'de strijd op moet geven'. Dat is waar. Maar het wordt vaak verkeerd begrepen, alsof bedoeld zou zijn dat je het maar op moet geven, je terug moet trekken, niet voor je rechten op moet komen. Het wordt uitgelegd alsof je passief en apathisch zou moeten worden en dus niet meer zou moeten proberen naar vervulling te streven en je dromen waar te maken. Het leidt tot onverschilligheid en luiheid, tot stagnatie en zelfs tot masochisme. Het leidt tot wrede onverschilligheid waarin het je een zorg zal zijn of er omstandigheden zijn die verbeterd *kunnen* worden, in jezelf en in de wereld om je heen.[1]

[1] De Gids zegt meer daarover in lezing 253 'Zet je strijd voort en laat alle strijd varen' (Noot vertaler)

Een gezonde strijd put je niet uit. Een gezonde strijd is in principe nooit nutteloos, hoewel ook niet altijd direct succesvol. Een gezonde strijd bestaat uit een ontspannen bezig zijn en het vermogen tegenslag - een nederlaag - te leren accepteren; er is een duidelijk doel en de onderliggend motivering is gezond; de zaak waar het om gaat, staat in het middelpunt en wordt niet gebruikt om verborgen psychische ontsporingen te verbergen. In een gezonde strijd vecht je nooit tegen jezelf. Als je aan je onvolkomenheden en onvolwassenheid werkt, betekent dit *niet* dat je tegen jezelf vecht, maar dat je je deze aspecten bewust maakt zodat je ze gaat begrijpen en ermee in het reine kunt komen. Dit is de manier om alles wat ontwrichtend en destructief is, te overwinnen - niet door ertegen te vechten.

Een gezonde strijd maakt je sterker, voor altijd. In een gezonde strijd zwem je niet tegen de stroom in. Die maakt je ook niet wanhopig en laat je niet uitgeput achter. Er is geen inspanning of strijd nodig om wat er in je is naar boven te laten komen. De mens verbruikt en verspilt verschrikkelijk veel energie om dit te voorkomen - en dan vraagt hij zich af hoe het komt dat hij zo moe is. Als hij op een bepaalde leeftijd is gekomen, heeft hij niet meer genoeg energie om de noodzakelijke strijd in het leven nog aan te gaan. Als de energiestroom anders gericht werd, zou het leven er heel anders uitzien. Maar uit alle macht blijft de mens vechten om zich maar niet bewust te worden van wat er in hem is. Voortdurend tornt hij op tegen de stroom van zijn emoties. Dat is de ongezonde strijd. Als hij die maar op zou geven, dan kon hij gemakkelijk vechten waar het zinvol en productief is. Als energie in het juiste kanaal wordt geleid, schept dat automatisch steeds meer en steeds nieuwe energie. Maar pers je hem in een kanaal dat daar niet voor bedoeld is, dan gebeurt dit zeer beslist niet. Dan blijft er niet genoeg energie over om je te verweren als iemand misbruik van je maakt, niet genoeg energie ook om je mogelijkheden te ontwikkelen en je doel na te streven. De energie daarvoor krijg je zomaar als je de strijd opgeeft tegen je verborgen agenda, waarin je denkt: “als ik het me maar niet bewust laat worden, gaat het vanzelf wel weg”.

In een gezonde strijd is er geen angst, geen onzekerheid, geen twijfel. Als je naar een schijnbaar gezond doel streeft, maar toch iets van deze negatieve emoties voelt, kun je er zeker van zijn dat je strijd op de een of andere manier ongezond is. Op de een of andere verborgen manier vecht je tegen jezelf - misschien tegen twijfels of tegen zelfzuchtigheid of een ander trekje dat een gebrek aan integriteit verbergt - anders zou

je deze negatieve, uitputtende emoties niet voelen. Dat is het moment waarop je moet stoppen met tegen jezelf te vechten en de stroom van je verborgen emoties boven moet laten komen.

Elke menselijke houding, elke neiging en elk gevoel kan vergeleken worden met een stroom. De stroom die van binnenuit naar buiten gaat en van buitenaf naar binnen. Het is een kringloop, waarin binnen en buiten op elkaar inwerken en elkaar beïnvloeden. Maar de bepalende factor ligt altijd in het zelf - van binnen - en nooit buiten het zelf. Als je de teugels uit handen geeft door te hopen en te verwachten dat schade van buitenaf wordt gerepareerd, door van buitenaf hulp te verwachten om de disharmonieuze stroom van het zelf en het leven in goede banen te leiden (terwijl je tegelijkertijd het vrije stromen verhindert door je tegen bewustwording te verzetten) kom je steeds verder af van de werkelijke controle waarover je beschikt, het enige zinvolle stuurmechanisme: een volledig bewustzijn van het zelf.

Als de mens bepaalde gevoelens en houdingen in zichzelf niet zo leuk vindt of er zelfs bang voor is, laat hij zich die niet bewust worden. Daarmee blokkeert hij de stroom die vrij zou moeten vloeien. Het idee achter deze vergelijking met een ‘stroom’ is natuurlijk niet nieuw. Maar om je het schadelijke van deze verdringing goed te kunnen voorstellen, zijn steeds weer nieuwe benaderingen en symbolen nodig. Je hebt steeds opnieuw aanmoediging nodig om geïnspireerd de blokkades en barricades te verwijderen. Probeer dus daadwerkelijk ieder gevoel, iedere emotie, iedere innerlijke houding en reactie voor je te zien als een stroom. Wat gebeurt er nu als je een stroom blokkeert? Het is mogelijk om een dam op te werpen in een rivier of stroom. Het water stroomt tot de dam en kan niet verder. Maar naarmate zich meer water achter de dam ophoopt, wordt de energie van dat opgestuwde water groter tot het door de dam heen breekt en niet alleen de dam zelf vernietigt, maar ook de natuurlijke en gezonde vegetatie en bouwwerken erachter. Het is niet nodig om de dam of barricade zo gewelddadig te vernietigen. Er had nooit een dam opgeworpen hoeven worden. Maar omdat dit wel gebeurd is, moet hij weg. Je kunt je richten op een geleidelijk en systematisch afbouwen ervan. Dat is het bewuste proces van zelfonderzoek. Als je wacht tot de natuur zijn loop neemt, als het ware tegen je wil in, dan wordt de dam door de kracht van het water weggevaagd. Als het leven je hard behandelt, als de opgehoopte destructieve houdingen - waarvan de oorsprong achter de dam lig - uiteindelijk losbreken, dan raak je in een crisis, knap je af.

Dat kan op vele manieren en in vele gradaties.

Als je de rivier niet afdamt, kunnen vuil en troep vrijelijk naar de oppervlakte komen en daar worden verwijderd. Het zich steeds vernieuwende water, puur en fris, heeft de kracht om uiteindelijk de rivier te zuiveren van de wrakstukken van een schipbreuk - dat is in de natuur toch een feit? Ditzelfde gaat ook op voor je zielsstroom. Omdat je bang bent voor de wrakstukken van de pijn uit je verleden en de daaruit voortgekomen neigingen, laat je ze zich ophopen achter de dam. Op een dag dat je geen controle meer hebt over wat er gebeurt, moeten ze je wel overspoelen. Maar er is niets om bang voor te zijn als je alleen maar die overblijfselen naar de oppervlakte laat komen. Dat is de reden waarom je, als je je blokkades begint te verwijderen, eerst voornamelijk negatieve emoties begint te ervaren die je daarvoor nooit als zodanig bewust had gevoeld. De verleiding is dan groot om het deksel er weer op te doen. Geef niet aan die verleiding toe. De warme, positieve, vruchtbare, liefdevolle, onzelfzuchtige gevoelens komen ook. En met het bewustzijn van wat in jou leeft, zullen de negatieve gevoelens niet meer schadelijk voor je zijn. Je kunt het negatieve best niet willen zien maar daarmee gaat het natuurlijk niet weg.

Als je tegen je innerlijke onzekerheid vecht door het bestaan ervan te ontkennen, hoopt deze zich achter de dam op als een aanzwellende watermassa. Zolang de dam standhoudt, voel je een vage ongerustheid die je niet thuis kunt brengen. Je voelt je geremd zonder te weten waardoor. Je voelt dat enkele van je beste mogelijkheden niet gebruikt worden. Maar je hebt geen idee van de totaalsituatie, net zomin als je de totale kracht voelt van de bestaande onzekerheid, die achter de dam groeit en groeit. Op zekere dag is de maat vol en gebeuren er opeens dingen om je heen die je overspoelen en tot wanhoop brengen door een hulpeloosheid en onzekerheid die je nooit eerder onder ogen hebt durven zien. Door tegen je innerlijke onzekerheid te vechten, vergroot je die in feite. Door je innerlijke onzekerheid te ontkennen, maak je hem groter en krachtiger. Dit gaat op voor elk gevoel en elke houding. Angst, twijfel, vijandigheid, wat dan ook: het principe is hetzelfde. De natuurwetten gelden voor alle geschapen krachten, of het nu materiële rivieren zijn of de rivieren en stromen van je gevoelens. Is het niet veel wijzer en heilzamer om de barricade maar te verwijderen? Als je zonder een hand uit te steken wacht tot de natuur hem doorbreekt, sta je daar hulpeloos. Gevoelens overspoelen je en je begrijpt de zin ervan niet meer omdat de opgehoopte stuwkracht te sterk is geworden. Wacht

daar niet op. Maar al te vaak is de mens pas in een crisis bereid zichzelf onder ogen te zien.

In dit werk is het ons doel die vergeefse strijd te vermijden en de barricade te verwijderen voor die uit zichzelf doorbreekt om vervolgens de stroom de inhoud te laten aanvoeren en te kijken naar de gevoelens die je liever zou ontlopen: de twijfels, agressie en jaloezie, de hebberigheid, het egoïsme en de arrogantie. Kortom: alles in je dat kind is, het gekwetste kind.

Waarom verzet de mens zich zo tegen het bewust worden van deze emoties? Als we over verzet praten, laten we dan heel duidelijk zijn over wat het werkelijk inhoudt. Het is niet alleen dat je dit werk niet wilt doen. Je zou geen moeite hebben met het werk als je maar niet die barricade uit de stroom hoefde te halen. Er is ook niet alleen maar die ene stroom in je. Omdat de mens uit vele houdingen en gevoelens bestaat, zijn er vele stromen. Enkele ervan zijn gelukkig niet gebarricadeerd. Die onbelemmerde stromen zorgen voor een gezonde en constructieve houding ten opzichte van jezelf en je leven. En dan zijn er stromen waarin de dam niet al te sterk is. Daar is het ook niet zo moeilijk de weerstand te overwinnen. Maar er zijn stromen die je heel doelbewust hebt afgesneden omdat je dacht die blokkades als verdediging nodig te hebben. Als je met dit werk begint, realiseert het bewuste zelf zich niet dat deze ‘verboden gebieden’ benaderd moeten worden omdat het bewuste zelf deze taboes totaal negeert. Pas als je door het werk bij deze gebieden komt, duikt - zelfs zonder dat je het je bewust bent - de weerstand op. Logisch ook, als je nog aan het begin staat van je zelfonderzoek. Anderen kunnen al aardige vorderingen gemaakt hebben en kleine blokkades uit de weg hebben geruimd waardoor die specifieke stromen vrij komen, maar de ‘verboden zones’ zijn pas veel later aan de orde. De stukken in je waar je niet naar wenst te kijken, hoeven niet altijd extreem gemeen of slecht te zijn. Maar het tegenhouden van groei is uiteindelijk altijd levensbedreigend en egocentrisch, al zal het accent misschien eerder op een misplaatste vorm van zelfbehoud liggen dan op egoïsme. Anders gezegd: je weerstand is een verdediging tegen het blootgeven van jezelf, tegen pijn en kwetsbaarheid.

Steeds meer vrienden zullen tot dit besef moeten komen, wáár ze ook zijn op hun pad. Het is zo belangrijk om je bewust te worden van je eigen weerstand en ernaar te kijken. Je zult deze woorden bevestigd

zien als je vanuit dit gezichtspunt op bepaalde achter je liggende perioden terugkijkt. Je beseft dan weer dat er bij elke belangrijke bevrijdende stap altijd eerst weerstand was om in jezelf te kijken, welke vorm die weerstand ook mocht hebben. Om daar doorheen te komen was altijd je volledige inzet nodig en een diep verlangen om in waarheid naar jezelf te kijken. Dat moest het voornaamste doel zijn, anders lukt het niet. En geloof maar niet dat je nu, door die vroegere prestaties, niet opnieuw dezelfde gezonde strijd hoeft aan te gaan: de gezonde strijd om het van je ongezonde strijd tegen waarheid te winnen. Leer de tekenen te zien van zo'n weerstand tegen het verwijderen van een blokkade. Het kunnen er vele zijn, maar als je je aandacht erop richt, zullen ze je niet ontgaan. Je leert je schijnbaar gerechtvaardigde excuses met een korreltje zout te nemen.

Ik verval in herhalingen af en toe, maar dat is nodig omdat sommige vrienden mijn woorden nu gaan begrijpen en op een meer vitale manier gaan beleven - dankzij jullie vorderingen en toegenomen inzicht. Niet omdat je meer lezingen gehoord of gelezen hebt, maar omdat je meer zelfkennis hebt gekregen. Lagen van je psyche die afgesloten waren, worden nu toegankelijk. Daardoor kun je deze woorden nu toepassen zoals je dat nooit eerder kon.

Weerstand is er niet alleen maar omdat het ideaal van jezelf niet overeenkomt met de werkelijkheid die je achter de blokkade aantreft. En het is ook niet voldoende om de blokkade te zien als een veronderstelde verdediging tegen de kwetsuren van het leven. Dat zou te algemeen gesproken zijn. We moeten hierin een specifieker inzicht krijgen. Eén verborgen reden om de blokkade in stand te houden, is dat de psyche ondanks alles hoopt dat de persoonlijkheid kind kan blijven. Een kind lijkt het voordeel te genieten dat hem alles gegeven wordt wat hij nodig heeft, dat hij gelukkig en geborgen is. Hij hoeft zich niet in te spannen om dat te veroveren. Dit lijkt heel verleidelijk. En het kind heeft inderdaad het recht om alleen maar te krijgen, zonder te hoeven proberen op zijn eigen benen te staan. De herinnering aan die tijd gaat samen met angst voor de gebieden waar de pijn uit het verleden zit. Dus worden de daaruit voortvloeiende verdedigingsmechanismen versterkt, al moet dit wel als een afzonderlijk aspect gezien worden. Omdat de psychische krachten naar een doelbewuste hulpeloosheid neigden, is het ego zwak gebleven en kan het zichzelf niet vertrouwen. Op zijn beurt levert dat weer een 'reden' op om voor je behoeften afhankelijk te zijn van anderen. De mens geeft niet zo graag het geloof

op dat geluk, vervulling en geborgenheid hem door anderen gegeven kunnen worden. Dat is een van de belangrijkste redenen voor de weerstand tegen het verwijderen van de dam. Door die te verwijderen gaat hij beseffen dat hij zich aan een valse hoop vastklampt en dat hij dit niet wenst te erkennen. Hij wenst het hele moeizame proces, het verantwoordelijk zijn voor zijn eigen leven, niet aan te gaan. Hij wil er niet aan dat hij tot nu toe in dit opzicht gefaald heeft. Het afhankelijk zijn van anderen kan vele vormen hebben, kan van toepassing zijn op vele, heel verschillende aspecten van je uiterlijke en innerlijke instelling. Je zult er zelf achter moeten zien te komen in welk opzicht dit voor jou geldt.

Net zoals een kind is ook een invalide hulpeloos. Beiden zijn afhankelijk van anderen. De tegenstribbelende psyche is dan ook niet alleen het nog onvolgroeide kind, het is ook uitdrukking van kiezen voor invaliditeit. Aan de ene kant is de mens bang voor zijn hulpeloosheid, al geeft hij zichzelf niet de kans om het niet te zijn of om nu eens te kijken of hij wel echt zo hulpeloos is - aan de andere kant is hij bang voor precies het tegenovergestelde: dat hij inderdaad niet hulpeloos is, dat hij over veel meer bronnen beschikt dan hij bereid is toe te geven omdat daarmee bepaalde verplichtingen en verantwoordelijkheden van hem worden gevraagd. Liever neemt hij verantwoordelijkheden op zich die niet de zijne zijn, omdat dit zoveel gemakkelijker lijkt, zoveel lofwaardiger dan de verantwoordelijkheden die echt van hem zijn. Ook dit kun je alleen maar toetsen op subtiele, verborgen, specifieke gebieden. Ze zijn niet gemakkelijk te vinden, tenzij je al behoorlijk wat zelfkennis hebt opgedaan.

Om dit alles even samen te vatten:
de weigering om de stroom tot je bewuste geest toe te laten berust op

a) angst om niet volmaakt te zijn,
b) angst om iets los te laten waarvan je veronderstelt dat het je beschermt tegen pijn,
c) de drang om kind te blijven omdat dan anderen verantwoordelijk zijn voor de vervulling van je behoeften, voor je geluk en geborgenheid.

Ik moet hier weer bij aantekenen dat het niet gemakkelijk is om deze aspecten te onderscheiden. Veel emoties moeten eerst tot het oppervlakkige bewustzijn zijn doorgedrongen. Als je volhoudt, zul je je angst voor hulpeloosheid vinden, tegelijk met je angst voor de

ontdekking dat je misschien wel helemaal niet zo hulpeloos bent. Je bent bang dat je niet hulpeloos hoeft te zijn als je dat niet wilt. Je bent ook bang om je kinderlijke verlangen naar een ogenblikkelijke vervulling van al je wensen op te geven. Dit zijn weerstanden die je afsnijden van je levensstroom. Die stroom brengt in het begin wat troep mee, maar is het niet veel beter om die troep vrijuit mee te laten drijven zodat je het kunt zien? Alleen als je het ziet, kun je de rommel verwijderen. Anders hoopt het zich maar op achter de blokkade wanneer het water stijgt en wordt het door de groeiende kracht van de afgesneden stroom steeds meer.

Wees bedacht op ieder teken van weerstand, vrienden! Houd jezelf in de gaten. Zie hoe je altijd geneigd bent een onplezierig gevoel opzij te schuiven in de hoop dat het dan ‘vanzelf wel weggaat’. Merk hoe je gemakkelijke verklaringen probeert te vinden waar je niet echt vrede mee hebt. Kijk hoe je uitvluchten verzint om niet naar die verstoringen te hoeven kijken, hoe al het andere belangrijker lijkt. Wees beducht voor dat al te gemakkelijke, verstandelijke goedpraten, want dat is het gevaarlijkst. Onwaar en dwaas rationaliseren - en zelfs de nuchterste mensen vervallen wel eens daarin - is nog redelijk gemakkelijk te hanteren: de waarheid dringt wel door de schone schijn heen. Maar juist schijnbaar deugdelijke argumenten vragen een uiterst oprechte en waarheidsgetrouwe benadering. Die vormen het echte gevaar dat je in jezelf moet zien te herkennen. Ieder van jullie, die zo volijverig bezig is met zijn spirituele ontwikkeling, met zijn innerlijke groei, kan zichzelf de volgende vragen stellen: “Wat is het belangrijkste voor mij en mijn leven als ik zo waarachtig mogelijk tegenover mezelf wil komen te staan? Welke activiteiten helpen me daarbij het meest? Houd ik mezelf voor de gek als ik wil geloven dat ik ook zonder mezelf te leren kennen tot de spirituele ontwikkeling kan komen die ik zoek? Is zonder dat spirituele groei en ontwikkeling mogelijk? Doe ik genoeg in dit opzicht, of zou ik meer kunnen doen? Als ik meer zou kunnen, waarom doe ik dat dan niet? Kan het zijn dat ik zelfonderzoek prachtig vind, maar alleen op de gebieden waar ik me niet onrustig ga voelen, waar ik geen pijn hoef te ondergaan? Als dit zo is, moet ik het feit onder ogen zien dat ook ik niet wil weten wat er in me is. Hoe is mijn houding hierin tegenover mezelf? Als ik me wil blijven verzetten, is het dan niet beter dat ik tenminste wéét dat ik niet moedig genoeg ben om naar mezelf te kijken, dan net te doen of het tegenovergestelde waar is? Heb ik wel de moed om dit toe te geven? Kan ik onder ogen zien dat ik op bepaalde gebieden moedig ben en volkomen bereid om in waarheid

naar mezelf te kijken, terwijl voor andere gebieden het tegenovergestelde geldt?" Stel jezelf al die vragen en luister dan heel zorgvuldig naar het antwoord. Bid dat je jezelf niet voor de gek wilt houden in je antwoorden. Als je dit doet, vrienden, betekent dat meer dan je op dit moment voor mogelijk houdt. Als je deze vragen eenmaal naar waarheid hebt beantwoord, dan zul je ook het verschil weten tussen een gezonde en een ongezonde strijd.

Als er twijfel in je is en je, omdat je niet wilt twijfelen, de strijd ertegen aangaat door het te ontkennen, zal de twijfel blijven. Dit is nu precies wat je weerstand, je blokkade doet: net doen alsof je niet twijfelt. Het is geen werkelijkheid. Twijfel is één van de vele emoties. Allerlei negatieve emoties gaan samen in bepaalde houdingen die je niet wilt erkennen. Als je je verzet ertegen opgeeft en de negatieve emoties vrij naar boven laat komen, hoef je er totaal niet meer bang voor te zijn. Ongezonde strijd *is* verzet en weerstand. Beide zijn zinloos omdat je strijd gericht is op het jezelf iets laten geloven wat niet met de werkelijkheid overeenkomt. Zo eenvoudig is het, en in die termen moet het ook herkend worden. Het is begrijpelijk dat jullie geneigd zijn dit alles te vergeten. Het is mijn taak om jullie er op de juiste momenten weer aan te laten denken. Het is mijn taak jullie te voorzien van het materiaal dat je nodig hebt: dingen die herinneringen en suggestieve voorbeelden geven die hetzelfde probleem vanuit een andere hoek benaderen.

Vecht dus niet tegen iets wat in jezelf zit, wat het ook is. Want dat dwangmatig ontkennen, verbruikt al je energie. Je laat het zelfbedrog voortduren en bereikt niet het resultaat dat je wilt. Leer het feit accepteren dat je ook maar een mens bent, en niet verachtelijk omdat je dezelfde zwakheden koestert als je medemensen. Dan zul je milder over jezelf gaan denken en dat zal je dan weer in staat stellen om alles wat in je is onder ogen te zien. Hard en streng zijn voor jezelf is geen deugd, vrienden, al wordt dat soms zo gemakkelijk geloofd. Het is juist het tegenovergestelde omdat het trots is, arrogant, en zelfbedrog en onwaarheid veroorzaakt.

Ik wil jullie er ook weer eens aan herinneren dat het, als je ergens een innerlijke onrust voelt, niet genoeg is om alleen naar de diepere betekenis te zoeken: je moet er ook achter zien te komen wanneer je je als kind precies zo voelde, en dan die beide gevoelens laten samenvloeien. Ik zeg nog maar eens dat dit alleen zin heeft en

bevrijdend werkt als je al enige vorderingen op dit pad hebt gemaakt. Anders blijft het bij een lege, hoewel misschien interessante bespiegeling. Wat je nooit mag vergeten is dat de trauma's uit je kindertijd, waarmee je nog niet in het reine bent, de oorzaak zijn dat je de stroom blokkeert, dat je je verzet, jezelf voor de gek houdt, in destructieve patronen denkt en innerlijk in angst en onzekerheid leeft. Die pijn is het die je de verkeerde kant op laat vechten en je in disharmonie met de levensstroom brengt, met de tijdsstroom. Pas als je dat begrijpt, kun je jezelf in de stroom begeven, meegevoerd worden op het getij van tijd, ruimte en beweging, in harmonie met de universele krachten.

Wie nog nooit een weerstand in zichzelf ontdekt en bewust erkend heeft, wie gelooft dat er in hem geen weerstand is, heeft nog heel wat te leren. Hij loopt ver achter op degenen die hun weerstand vrijelijk toegeven en er dus iets mee kunnen.

Als er spontaan een vraag is over deze lezing, stel die dan nu. In deze lezing is genoeg stof voor nog meer vragen als je erover gemediteerd hebt. Genoeg stof dus ook voor latere discussie".

VRAAG: Als iemand zijn angst onderdrukt en zich dat bewust wordt, en doordat hij zich dit bewust wordt, stroomt zijn angst over - u zei vandaag dat waar een overstroming is, strijd is - wat moet hij daarmee aan?

"Een overstroming die je niet aankunt, wordt nooit veroorzaakt doordat je jezelf toestaat je bewust te worden van je angst - dat is niet waar. Niet het bewust worden veroorzaakt het probleem, maar je houding tegenover de angst, en wat daarachter zit. Strijd tegen angst is niet goed, is een ongezonde strijd. Vechten in de zin van "Ik zou niet bang moeten zijn; ik wil niet bang zijn want dat is onplezierig", is een gevecht tegen een stuk in jezelf, tegen het stuk dat nu toevallig bang is. Het gevoel dat je door angst overspoeld wordt, komt als je je schrapzet tegen de golven van angst. En dat doe je zelfs nog als je verdediging tegen het niet-erkennen verzwakt is en delen van de angststroom doorsijpelen, ondanks de blokkade. Je hebt die gedeeltelijk verwijderd, omdat je je wel realiseerde dat hij de ontwikkeling in de weg stond waar je naar streeft. Maar alleen gedeeltelijk. Je andere helft sjachert en wil die angst weg hebben voor die volledig en met al zijn vertakkingen aan het licht komt. Als je ermee ophoudt die angst tegen te houden en

ertegen te vechten, als je kunt zeggen: “Ik, een mens zoals zo velen, ben nu bang”, ga je eindelijk met de golf mee, en ga je op de golf omhoog en word je niet overspoeld door de branding van de angst. Je zwemt er dan in. Dit zal het gevoel van gevaar wegnemen, hoewel de angst er nog altijd is, maar nu op een heel andere manier ervaren wordt. Als je er in ten onder gaat, komt dat doordat je tegen de stroom op worstelt. Erin zwemmen betekent niet verdrinken - integendeel. De angst om te verdrinken weerhoudt je ervan om te zwemmen, hoewel je het uitstekend kunt. Alleen als je gaat zwemmen, zul je zien wat er achter de angst zit. Angst die zeurt, blijft, doorgaat, is een onwerkelijke angst waar je niet goed mee omgaat - en dan maakt het niet uit waarvoor je bang bent. Onder die angst vind je altijd een andere ‘stroom van emoties’ die geblokkeerd is. Die emoties kunnen van alles zijn: vijandigheid, vernedering, trots en schaamte, gekwetstheid, arrogantie, eigendunk, zelfmedelijden, onredelijk eisend zijn en nog heel veel meer. Een paar van die gevoelens zullen er zijn, en je vecht ertegen zoals je tegen je angst vecht. Heel vaak ligt in de eerste laag onder de angst een sterke vijandigheid, die helemáál taboe is. Als je die toelaat in de frisse lucht van je bewustzijn, ebt de angst automatisch weg, dat garandeer ik je. Dit is vaak genoeg bevestigd door vrienden die al door deze fase zijn heengegaan”.

VRAAG: Maar als het nu eens geen psychologische angst is, maar een fysieke?

“De houding tegenover een situatie die een fysiek risico inhoudt, sluit psychologische ontsporingen niet uit. Met een realistische angst probeer je - gezien de omstandigheden - zo goed mogelijk om te gaan. Als het onplezierige resultaat waar je bang voor bent daardoor dan niet verdwijnt, zul je uiteindelijk dat onplezierige op een volwassen en realistische manier moeten accepteren. Maar het is onmogelijk om tot een dergelijke acceptatie te komen zolang je nog vecht met je onvermogen om te accepteren. De geest is verdeeld: een deel zegt: “Wat niet veranderd kan, hoor ik te accepteren”, een ander deel zegt: “Ik wil het niet accepteren”. Waar werkelijke situaties uitmonden in een blijvende, zeurende, aanhoudende angst, bestaat deze tweedeling en wordt zij niet herkend. Daarbij houd je diezelfde onderliggende negatieve emoties nog steeds verborgen. Ze maken zich nu alleen bekend om een uiterlijke reden. Maar die uiterlijke reden doet ze niet verdwijnen. De onvermijdelijke problemen van het leven kunnen alleen onder ogen worden gezien als de psychologische dwaalwegen worden

herkend. Als angst om iets reëels van buitenaf je overspoelt, dan vecht je tegen *jezelf zoals je in het leven staat.* En zo sluit zich de cirkel en zijn we terug bij het begin van deze lezing.

Vraag jezelf af, vrienden, of je bang bent voor bepaalde dingen in het leven. Twijfel je aan je kracht en vindingrijkheid om door te gaan? Pak het van daaruit aan. Nog een laatste woord hierover: deze twijfel heeft te maken met je kinderlijke eis dat je het allemaal op jouw manier wilt hebben, met je onvermogen om los te laten. Hoe meer je wilt, hoe groter je angst en hoe heviger je strijd tegen het bewust worden van die angst en van die kinderlijke eis. De emotionele volwassenheid die we zoeken, is het vermogen om frustratie toe te staan, om te accepteren dat niet alles op jouw manier gaat. Daardoor word je uiteindelijk meester over jezelf en het leven, omdat je met de stroom meegaat en er niet tegenop worstelt. Alleen dat zal je zelfvertrouwen geven. Als je niet hebt wat je wilt - wat het ook moge zijn op welk moment dan ook - en je kunt dat accepteren en ermee leven, zal dat je het vertrouwen in jezelf geven dat je waarachtig verdient. Als je moet hebben wat je verlangt en niet in staat bent het jezelf te geven, ben je hulpeloos, afhankelijk en onzeker. Als je zelf niet in staat was, en bent, om je verlangen te vervullen en je kunt die frustratie accepteren, dan vertrouw je erop dat je weet hoe je met het leven kunt omgaan. Overdenk deze laatste twee zinnen, vrienden, en mediteer er intens over. Dan zul je gaan zien dat waar je bang voor bent, minder vreesaanjagend is dan hulpeloos afhankelijk te zijn in het krijgen van wat je wilt. In die afhankelijkheid blijf je je eigen beperkingen en de grenzen van het leven negeren.

Wees gezegend, vrienden. Moge de kracht en de liefde die vrijuit stromen, je niet alleen het vertrouwen geven dat je alles in je hebt wat nodig is om elke situatie aan te kunnen, maar moge het je ook de kracht en de wijsheid geven en de innerlijke bereidheid om echt te begrijpen wat ik vanavond heb gezegd. Het zou zo'n bevrijding voor je zijn! Het zou het verschil betekenen tussen leven en maar half leven. Je kunt niet genoeg nadenken over deze lezing. Wat nog duister is of zonder diepte en alleen maar woorden: vraag er hier over tijdens de discussie. Probeer het tot levende kennis te maken, pas het persoonlijk toe op jezelf, anders loop je de kans dat je het alleen maar verstandelijk in je opneemt. Breng je persoonlijke problemen ter discussie. Op die manier help je niet alleen jezelf, maar ook anderen. Wees gezegend, jullie allemaal. Onze liefde en zegeningen gaan naar jullie uit. Wees niet bang - er is niets om bang voor te zijn. Ga door met dit werk en je zult

steeds sterker worden, steeds creatiever, steeds meer in harmonie komen met jezelf en met je leven. Je zult je zo levend voelen als je nooit voor mogelijk had gehouden.

Wees in vrede. Wees in God!”

Deze lezing werd gegeven via Eva Pierrakos in 1963
Oorspronkelijk uitgegeven door Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y)
onder de titel: 'Struggle - Healthy and Unhealthy'.
Vertaling door Ernst Winkler in 1991; herzien in 2001.
© Stichting Gemeenschap het Pad. *Uitgave 2009*

114/16