Omgaan met expansie en contractie

4 december 1970
lezing 187

“Gegroet en gezegend. Wees welkom, lieve vrienden.

Allereerst wil ik jullie allen graag zeggen dat jullie met iets buitengewoon moois bezig zijn. De lange, moeizame jaren die jullie bezig zijn geweest met het intensieve werk om de altijd aanwezige angst en weerstand in jezelf te overwinnen, beginnen heel wat vruchten af te werpen. Jullie werk heeft zoveel licht, zo’n sterke lichtbron gecreëerd in het universele plan. Het heeft voortdurend gevolgen, overal. De vruchten van je inspanningen beginnen nu in je leven op ervaringsniveau zichtbaar te worden. De onzichtbare effecten bestonden al lang voordat je in staat was er iets van te merken. Maar nu worden ze werkelijkheid in je leven. Velen van jullie beginnen een verandering in jezelf te voelen en te ervaren waarvan je tot voor kort zelfs met geen mogelijkheid een voorstelling kon maken. Je leven is vollediger, je plezier groter, je angst wordt minder, je zekerheid groeit. Je raakt steviger geworteld in de werkelijkheid in jezelf - de goddelijke werkelijkheid.

Jullie vooruitgang manifesteert zich ook in wat met deze groep als geheel aan het gebeuren is. Het nieuwe dat ik jullie schonk, werd mogelijk gemaakt door jullie werk. De helende, zegen brengende kracht, die zich verenigt met de door jullie zelf opgewekte nieuwe energie, is een voorbeeld van wat zich voltrekt; en deze zal blijven groeien en haar licht steeds verder verspreiden. Er is in toenemende mate een heilzame stroom op gang aan het komen: het effect van jullie werk op dit pad wekt nieuwe energie, die het op haar beurt voor mij weer mogelijk maakt om meer energie naar jullie toe te laten stromen.

Dit zal je inspanningen vergemakkelijken en ze steeds effectiever maken. Deze nieuwe energie was ook zichtbaar in die prachtige ervaring van jullie toen jullie alle kleine werkgroepen bij elkaar brachten. Dit samenvoegen tot een geheel betekende meer dan jullie op dit moment kunnen beseffen. Jullie waren er echt getuige van wat het betekent om de energie van negatieve gevoelens te transformeren in liefde (doordat ze niet ontkend worden maar onder ogen worden gezien). Jullie waren zowel getuige als deel van dit transformatie proces. In je individuele padwerk heb je dit de laatste maanden steeds vaker ervaren. Maar in die groepservaring werd je deel van de stroom van zichzelf versterkende krachten, zonder dat je je identiteit verloor. Je werd in beweging gebracht door een enorme kracht, door een innerlijke wilskracht die niet ego-gericht was. Je werd door dit proces gezuiverd, opgetild en gesterkt. Het heeft je vertrouwen verdiept evenals je weten dat dit leven in de kern werkelijk goed is, dat de spirituele werkelijkheden die ik jullie probeer over te dragen, inderdaad bestaan.

Deze liefde die door jullie in deze groep gecreëerd is, is een tastbare werkelijkheid. Deze liefde moet onderhouden worden, vrienden. Koester haar. Besef hoe de wet van de broederschap jullie allen verenigt. Ze zou verwelken als je er niet voor zou zorgen. Maar deze nieuwe toestand van eenheid zal alleen maar groeien en effectiever worden als je haar op waarde schat. De band is nu nog zwak, de lijnen die jullie in liefde verenigen zijn nog teer en nieuw. Maar ze zullen sterker worden als je bewust aandacht geeft aan dit nieuwe proces en als je het voedt met je waardering voor elkaar en door je diepste behoeften aan elkaar kenbaar te maken, zoals ware broeders en zusters dat zouden doen. Met de hulp die je elkaar kunt geven, heel je ook jezelf doordat je je steeds bewuster wordt van wat je te bieden hebt en op welke manier je kunt helpen. Je kunt elkaar echt tot steun zijn en geven wat nodig is, zoals dat spontaan gebeurde tijdens die belangrijke groepservaring van twee weken geleden. Het zou goed zijn dergelijke ervaringen zo nu en dan te herhalen. Dat is mijn advies.

En nu beginnen we met de lezing van vanavond. In deze lezing wil ik wat handvaten aanreiken bij de afwisselende bewegingen die een deel uitmaken van groei en van leven. Je herinnert je nog wel dat we gezegd hebben dat de beweging van het leven bestaat uit een afwisseling van expansie en contractie. Tot op zekere hoogte weet je ook wat de betekenis is van deze bewegingen. Maar ik wil wat dieper op dit

onderwerp ingaan; dat is nu heel hard nodig voor veel van mijn vrienden die in een fase van dit padwerk zitten waar een diepgaander begrip van dit proces belangrijk voor is. Laten we even kort herhalen wat de betekenis is van expansie en contractie. *Expansie vindt plaats als er een positieve, open, betrokken, eerlijke, liefdevolle, gevende houding aanwezig is*. Goede gevoelens en gedachten creëren een overeenkomstige levenshouding, die invloed heeft op gedrag, acties, reacties, uitstraling, daden enzovoort. Een dergelijke houding veroorzaakt - wanneer ze waarachtig is - gewenste ervaringen, voldoening, plezier, geluk en overvloed in alle aspecten van het leven. Zo'n heilzame, vreugdevolle levenservaring brengt vanzelf een open, tot expansie geneigde zielsbeweging teweeg die de basis vormt voor de positieve, bevestigende houding tegenover het leven. Zo treedt een heilzame cirkel in werking.

Samentrekking of contractie vindt plaats wanneer er een negatieve houding bestaat ten opzichte van het leven; wanneer er angst is, haat, wrok, wantrouwen, onechtheid, oneerlijkheid, zelfbedrog, verkeerde ideeën, stiekem bedrog en jezelf verwerpen, wanneer er ontkenning is van jezelf, van de waarheid van de toestand van dat moment en ook ontkenning van de schoonheid van het universum. In de grotere heilzame cirkel dringt een kleinere binnen waarvan de werking het bevestigende, bewuste streven van de persoonlijkheid doorkruist. Negatieve houdingen creëren zelfhaat en dat werkt weer haat en wantrouwen naar anderen in de hand. Zo treedt een vicieuze cirkel in werking.

Deze innerlijke onzuiverheden hebben geen nadelig effect op de persoon als hij er zich echt bewust van is, als hij ze in de juiste proporties kan zien ten opzichte van de werkelijkheid van het grotere plan voor zijn innerlijk leven en dat van het universum. Met andere woorden, als hij ze *correct* ziet, is het effect ervan niet negatief en kan tot iets positiefs worden. De energie van deze neigingen begint vanzelf te transformeren als je je er bewust van bent en ze ziet voor wat ze zijn. Maar als je te ijdel en te bang bent om jezelf te zien zoals je op dit moment bent en de implicaties ofwel ontkent ofwel overdrijft - alweer vanuit ijdelheid en angst - dan zullen de afwisselende bewegingen van het leven deze verborgen onzuiverheden aan het licht brengen. Bij de bewuste persoonlijkheid ligt de verantwoordelijkheid daar het beste van te maken. Maar normaal gaat het zo: de negatieve houding en de destructieve gedachten en gevoelens die altijd de waarheid van het

leven ontkennen, leiden onvermijdelijk tot een verkrampte staat van bewustzijn, verkramping van innerlijk en zelfs van lichamelijk functioneren. In deze toestand is iemand niet in staat de overvloed van het leven en het universum te ontvangen. Hij heeft zich ervoor afgesloten en zal dan ook arm blijven. Hij kan niet ontvangen en komt daardoor tekort. Deze verarming van zijn positieve gevoelens en dus ook van de wenselijke ervaringen in het leven werkt verbittering, zelfmedelijden, verwijten en wrok in de hand. Zo'n negatieve houding brengt steeds meer onwenselijke en pijnlijke ervaringen, waartegen de persoon in kwestie zich teweer stelt door zich nog verder af te sluiten en een beschermend pantser op te bouwen - en dat is die afgesloten, verkrampte toestand. Op deze manier wordt een grotere vicieuze cirkel een zichzelf in stand houdende kracht in iemands leven.

De samentrekkende beweging van de negatieve ervaring wordt geacht daar bescherming tegen te bieden. Iemand maakt zichzelf onbuigzaam en stijf, maar op die manier schermt hij het leven zelf af en bestendigt een toestand van voortdurend onvervuld verlangen. Daarom zegt de Schrift dat de armen armer zullen worden en de rijken rijker. Dit is een van de levenswetten die je moet ontdekken zodat je de afwisselende bewegingen van het leven tot een productief groeiproces kunt maken waarbij tegendelen steeds meer overstegen worden. Dit alles is in grote lijnen een beknopte samenvatting van veel voorafgaande lezingen met de bedoeling het onderwerp van de lezing van vanavond te introduceren.

In deze wereld, in deze sfeer van bewustzijn, creëren expansie en contractie tegengestelde ervaringen: plezier en pijn. Alleen als je deze zijnstoestand, dit niveau van dualiteit overstijgt, worden expansie en contractie allebei heilzame ervaringen, ieder van een verschillend soort. Maar dat kan alleen als je de negatieve ervaring overwonnen hebt. Of, anders gezegd, als je je een nieuw reactiepatroon en een nieuwe benaderingswijze ten opzichte van *beide* levensbewegingen hebt eigen gemaakt. Ofschoon je dat niet zou verwachten, vraagt ook een positieve ervaring een nieuwe houding. Over beide zullen we het vanavond hebben. Deze nieuwe benadering van beide impulsen moet op dit niveau van dualiteit geleerd worden. Dat is wat de ziel zich eigen moet maken in deze specifieke fase van zijn ontwikkeling.

Laten we beginnen met de samengetrokken toestand die het gevolg is van ontkenning, die weer meer contractie veroorzaakt, enzovoorts.

Zoals ik al zei, is de gebruikelijke, automatische reactie op een negatieve ervaring een blind zich samentrekken met de daarbij horende destructieve emoties en gedachten. De persoon voelt zich steeds weer onterecht tot slachtoffer gemaakt, geeft anderen of het leven de schuld, is wrokkig en trekt zijn goede gevoelens terug uit wraak en wreveligheid. Hij is ook bang voor wat het leven nog meer in petto heeft, want hoe zou het anders kunnen? Je kunt nooit iemand vertrouwen die je ergens de schuld van geeft of tegenover wie je wrok koestert, of dat nu iemand anders is of het leven in zijn geheel, of God.

Ten einde de sleutel te vinden om deze vicieuze cirkel te doorbreken moet het bewuste, wilskrachtige zelf een welbewuste poging ondernemen om de blindheid weg te nemen die je doet geloven dat de negatieve ervaring je overkomt zonder dat jij haar hebt bewerkstelligt. Zolang je dit gelooft, kom je er niet uit. Zolang je je niet bewust bent van het verband tussen wat er gebeurt en je eigen houding die er de oorzaak van is, moet je wel gevangen blijven in deze vicieuze cirkel. Daarom is de eerste stap om hier uit te komen je bereidheid op zoek te gaan naar je eigen aandeel in deze onwenselijke gebeurtenis, ongeacht wat de zogenaamde bewijzen van het tegendeel ook mogen aangeven. Op het moment dat je dit echt accepteert, creëer je al een ander energiepatroon, een ander soort bewustzijn in je eigen psyche.

De volgende stap die je moet leren om de vicieuze cirkel te kunnen doorbreken als je een negatieve, onwenselijke ervaring overkomt, is *je eigen contractie-impulsen te observeren.* Als je dat doet, als je je veel scherper bewust wordt van je samengetrokken toestand, van de manier waarop je jezelf verhardt en verdooft, van de manier waarop je jezelf afschermt van ervaring van binnenuit en van buitenaf, wanneer je alle bijbehorende gevoelens observeert met hun betekenis - woede, haat, angst, schuld, verwijt, enz. - en al je verkramptheid van lichaam, ziel en geest, alleen dan - *vanuit deze observatie, vanuit deze acceptatie van de verkramping* die nog automatisch plaats vindt, alleen dan kun je een stapje verder komen bij het tot stand brengen van een andere reactie.

Je kunt beginnen met de wens om *niet te verkrampen*, maar pulserend open te blijven, zelfs voor de negatieve ervaring en het negatieve gevoel. En je zult er snel achter komen dat dit helemaal niet gevaarlijk is. Het maakt je niet meer, maar minder hulpeloos. Het maakt dat je meer gaat voelen. Voorwaarden zijn kneedbaarheid van je

zielssubstantie en een staat van open kwetsbaarheid om gevoelens en ervaringen in jezelf te kunnen laten zijn. Dit moet noodzakelijkerwijs eerst toegepast worden op pijnlijke ervaringen en gevoelens. Als je die niet kunt verdragen, ben je ook niet toegerust om de vreugde van het leven te ervaren. Het denkbeeld dat die pijnlijke ervaringen onverdraaglijk zouden zijn, is een verzinsel van je beperkte, verdeelde geest. Het is niet waar. Als je er niets anders van maakt, als je geen valse interpretaties projecteert op de oorzaak van deze ongewenste ervaringen en de gevoelens die ze bij je oproepen, kunnen ze gemakkelijk verdragen, doorstaan, geaccepteerd en volledig ervaren worden. Geef de pijnlijke ervaringen en gevoelens hun plaats in jezelf! Ga met ze mee. Vecht er niet tegen - accepteer ze in het besef dat jij op de een of andere manier deze situatie gecreëerd moet hebben. Zo zullen de woede en wrok die je voelt ten opzichte van het leven minder worden. Boosheid, angst, wrok en zelfmedelijden creëren verkramping en starheid. Ze verdoven je voor alle ervaringen, voor de waarheid van de toestand waarin je op dat moment verkeert. Alleen als je echt de negatieve ervaring onder ogen ziet, zonder dat je haar groter of kleiner maakt, zonder dat je haar manipuleert, kun je haar pas echt meester worden. Alleen als je er op deze manier meester over wordt en er niet langer bang voor bent en ervan wegvlucht, heb je echt de negatieve kant van de dualiteit overwonnen en overstegen. En slechts als dat het geval is, ben je inderdaad in staat het positieve tegendeel ervan te accepteren.

Ieder mens probeert aanvankelijk ongewenste ervaringen te vermijden. Ze verweren zich ertegen en daardoor maken ze zichzelf er alleen maar vatbaarder voor. Dit brengt hen nog dieper in de pijnlijke dualiteit die zo moeilijk te overwinnen is; totdat je deze sleutel ontdekt. Je moet natuurlijk wel behoorlijk wat werk op dit pad verzetten voor je je echt bewust bent van je angst en je vermijdingsgedrag. Want je bent je er bijvoorbeeld nauwelijks van bewust dat je vlucht of dat je echt haat, wrokkig bent, medelijden hebt met jezelf en je jezelf en het leven afwijst. Vaak zijn er vele jaren van aandachtig zelfonderzoek voor nodig voordat je dit zelfbewustzijn verworven hebt. Maar als je zover gekomen bent - zoals dat nu bij velen van jullie het geval is - dan kun je echt de fase binnentreden waar we het hier over hebben. *Dit vereist aandacht voor de diepst gelegen reflexen van je ziel.* Als je die aandacht opbrengt, wordt het negatieve in je, wat die contractie veroorzaakt, langzaam minder. Doorsta de pijnlijke gevoelens, niet masochistisch, niet jezelf verwerpend, niet in de geest van ‘dit is wat ik

verdien omdat ik zo'n ellendig schepsel ben' - maar veeleer met een houding van ik ben inderdaad in staat om een beetje pijn te verdragen. Op de een of andere manier heb ik dit, onbedoeld, gecreëerd. Ik zal dan ook niet opnieuw een toestand creëren door te ontkennen wat ik gecreëerd heb.

Op deze manier wordt een echte transformatie in gang gezet. Dat blijkt aanvankelijk uit het feit dat je de pijn niet meer zo onverdraaglijk vindt. Je zult er als het ware mee dansen, je zult het worden, je zult er mee bewegen, je zult op de stroom meegaan zonder dat je een reëel gevoel voor verhoudingen kwijt raakt. Vanuit deze houding kan een hopeloze depressie nooit vat op je krijgen. Het vermogen om de door jezelf geproduceerde pijn te hanteren geeft je zelfvertrouwen en kracht en daardoor bouw je heel wat zelfrespect op, vrienden. Hoe zou je jezelf niet kunnen respecteren in deze geest van moed en waarachtigheid? Als je in een geest van volledige acceptatie bij het pijnlijke gevoel blijft, verandert het langzaam in een plezierig gevoel - en vaak ook niet zo langzaam; haat- en angstgevoelens transformeren zich tot liefde; het gevoel van wantrouwen transformeert zich tot vertrouwen en zelfs in het weten dat het leven zo goed is als jij het verkiest te maken. Dit nieuw verworven zelfrespect zorgt er dan weer voor dat je van je leven het beste *wilt* maken. Je zult niet langer negatieve ervaringen met een negatieve houding tegemoet treden - waardoor je tot in het oneindige negatieve ervaringen blijft herhalen - maar je treedt negatieve ervaringen met een positieve houding tegemoet. In plaats van uit verweer in de contractie te schieten, blijf je open, flexibel, pulserend, soepel, levend en vibrerend - ook al betekent dat in het begin dat je pijn of een andere onprettige emotie moet verdragen. Dit is echt een van de meest belangrijke sleutels. Maar deze sleutel is niet beschikbaar zolang je je niet bewust bent van de verstoringen, de destructieve gedachten en gevoelens in jezelf.

Op deze manier wordt het negatieve gevoel een enorme positieve, creatieve kracht, vergelijkbaar met de positieve kracht die jullie hier samen ervaren hebben. Jullie waren niet bewust van plan deze onderlinge golf van liefde te creëren, die jullie bij elkaar bracht en open liet gaan, waardoor jullie elkaar veel konden geven, dus ook veel konden ontvangen. Dat was een natuurlijke, spontane, ongeplande gebeurtenis, een onvermijdelijk resultaat van het openen van jezelf en het eerlijk tegemoet treden van je negatieve emoties. Je verschool je er niet voor; je zette je façades en je masker af; je beschermde jezelf niet

tegen onprettige gevoelens door kritisch en oordelend naar elkaar te zijn. Daardoor opende je nieuwe deuren. Deze ervaring was mogelijk dankzij ware groei.

Maar dit is alleen nog maar het begin. Ieder van jullie moet zijn negatieve emoties op deze manier tegemoet treden, steeds vaker, om de cyclus van lijden te overstijgen en een nieuwe cyclus van vreugde en vrede binnen te gaan. Elke dag kun je een stapje verder komen op dit cruciale punt van je pad. Je kunt naar je ontkenningen kijken zonder je ervoor te verstoppen. Je kunt erkennen dat je het doet. Je kunt je negatieve houding observeren en de diepere betekenis en het belang ervan zien. Je kunt ook de verkramping waarnemen en je intensief bewust worden van deze toestand, die je nog altijd voor lief neemt, waardoor je niet in de gaten hebt hoe onnatuurlijk, pijnlijk en onnodig deze staat is. *Als je dieper doordringt in die gevoelloze verdoving, zul je er een pijnlijk verlangen en andere onprettige gevoelens in horen doorklinken.* Als je die rustig laat opborrelen, zet je het proces in gang dat ik zojuist heb beschreven. Als het pijnlijke gevoel in je wakker wordt, *verwelkom het dan.* Het is jouw leven, jouw energie, jouw creatieve substantie. Daarmee is beslist een stevige grondslag gelegd voor een positieve heilzame cirkel.

Laten we het nu even hebben over de positieve cirkel, de positieve kettingreactie. Op het eerste gezicht lijkt het alsof je van een positieve ervaring alleen maar hoeft te genieten. Maar zo is het niet. Er zit nog veel meer aan vast. Hoe meer je de negatieve cycli op de boven vermelde manier behandelt, hoe vaker zich positieve ervaringen zullen voordoen. Het zal ook steeds duidelijker worden dat positieve ervaringen je niet toevallig overkomen; je zult merken dat ze het resultaat zijn van een wetmatigheid. Tenzij je op dit punt even aandachtig wordt als ten aanzien van de negatieve ervaringen en gevoelens waar je aandacht aan leert schenken zul je vertraging oplopen en een nog grotere expansie tegenwerken, die in deze fase intrinsiek tot de mogelijkheden behoort. Om met positieve ervaringen op de meest optimale manier om te kunnen gaan, is aandacht en begrip ervoor een vereiste.

De gebruikelijke reactie van de gemiddelde mens op een plezierige ervaring is er kortstondig van te genieten. Maar tegelijkertijd is er nog een hele reeks andere emotionele reacties die over het hoofd gezien worden en waardoor iemand toch niet bereikt wat hij wil. Begin

daarom, vrienden, aandacht te geven aan plezierige en vervullende ervaringen en daarover bij jezelf te rade te gaan, net zo als je dat geleerd hebt bij de moeilijke en pijnlijke ervaringen. Je zult spoedig merken dat je behalve een blije, verwelkomende reactie, nog andere reacties hebt. Je kunt bijvoorbeeld een vage, meestal halfbewuste angst aantreffen. Op een bepaald niveau komt dat door de angst om deze prettige toestand weer te verliezen. Op een dieper niveau heeft dat te maken met je onvermogen om een grotere expansie van de positieve ervaring te verdragen. Dit onvermogen is evenredig met je onvermogen om onwelkome gevoelens te verdragen. Deze angst dat je niet in staat bent om de goede gevoelens en ervaringen te verdragen, wordt evenzeer ontkend als het bestaan van negatieve gevoelens. Je wilt gewoon dat deel in jezelf dat negatief op geluk reageert, niet onder ogen zien - en dat is heel spijtig omdat het je onnodig veel moeilijkheden bezorgt.

De bewustwording van deze reactie maakt, zoals ik al zei, dat je ook gaat kijken naar het tegenovergestelde plaatje: je reactie op pijn. Zolang je pijnlijke ervaringen en gevoelens verwerpt, er bang voor bent en er boos om wordt, ben je niet in staat om in de hogere sferen van plezier, vreugde, gelukzaligheid en tenslotte extase te leven. *De hogere vibraties, het verhoogde niveau van functioneren van deze hogere ervaringsgebieden, kun je je alleen maar eigen maken als je door de ontkenning en negativiteit heengaat, die je zelf hebt veroorzaakt.* Anders is die sfeer te intens, te hoog gegrepen, zodat ze in plaats van zekerheid angst teweeg brengt.

Dezelfde aanpak is nodig ten aanzien van zowel plezier als pijn. Te beginnen met de eenvoudige observatie van de voorheen verborgen reacties: hoe meer je je eigen ontkenning van het goede leven tegemoet treedt, hoe beter je kunt begrijpen waarom je niet gelukkiger en meer vervuld leeft. Dit heeft het grote voordeel dat het je minder boos maakt op het leven, minder wrokkig naar anderen, minder verwijtend, minder wraakzuchtig en haatdragend, minder zielig. Op deze manier vergroot je je vermogen tot omgaan met negatieve ervaringen, wat op zijn beurt weer je vermogen om goede ervaringen te hebben vergroot. Als je de negatieve emotie laat *zijn* en er doorheen gaat, zonder dat je ertegen vecht, *zul je ook in staat zijn tot een zelfde houding ten aanzien van gelukzaligheid.*

Als je je antennes richt op je meest subtiele reacties zal het je duidelijk

worden, dat je zelden een goede ervaring zonder enige reserve verwelkomt. Dat gaat automatisch zo, omdat je bang bent voor de pijn en natuurlijk ook omdat het verlangen nooit helemaal vervuld kan worden. Maar er zit in jullie allen een groot stuk dat nog steeds goede ervaringen ontkent, terwijl je je in het geheel niet van dit feit bewust bent. Als je naar een positieve ervaring verlangt vanuit een negatieve reden - angst voor pijn - wordt je vermogen om in een hogere staat van zijn te leven nog steeds geblokkeerd. Dat staat weer met elkaar in verband: in de mate dat je pijn vermijdt en negeert, haar loochent en er tegen in verzet gaat, haar onderdrukt en op uiterlijke omstandigheden projecteert, *kun je iets fijns niet wensen omwille van het plezier zelf, maar alleen om pijn te vermijden.* Op die manier kom je onmogelijk los uit het rad van lijden en van moeizaam vechten met tegenstellingen.

Als je gehele systeem, heel je menselijk functioneren, zich ontwikkelt, raak je steeds beter toegerust voor geluk, vervulling en verrukking, voor plezier, overvloed, ware expansie, voor de vreugde van de levensstroom en voor het goddelijke bewustzijn dat in je schuilt. Alleen dán ben je in harmonie met de aard der schepping en daarvan maken al de dingen deel uit. Alleen dán kun je het goddelijke bewustzijn zich in je laten ontvouwen. Alleen dán kun je je van het feit bewust worden dat het er altijd al was, dat het je altijd instrueert en begeleidt, dat het een doorgaand proces in je is dat nooit dood is. Jij zelf bent gewoonlijk doof voor dat bewustzijn, omdat je altijd bezige uiterlijke geest zo gewend is aan zijn eigen geluid, aan zijn in zichzelf ronddraaiende, dwalende denkprocessen. Als je je er niet bewust van bent dat je een ontkennende beweging maakt tegenover een ervaring van expansie, verlies je deze gemakkelijk weer net zo snel, zonder dat je begrijpt waarom. Daar word je wanhopig van. Vandaar dat er altijd zoveel teleurstelling is; de angst voor deze teleurstelling verstoort de goede ervaring, zodat teleurstelling onvermijdelijk wordt. Iedere keer als je in een gelukzalige stemming bent en er van uitgaat dat je die nooit meer kwijt raakt - wat jouw manier is om de realiteit van de huidige situatie, je angst voor pijn, te ontkennen - wordt het verlies ervan een ramp en niet een voorspelbare fase waar je van kunt leren, omdat het ongezuiverd materiaal naar boven brengt.

Mijn suggestie is daarom dat je iedere keer als je jezelf in een vreugdevolle stemming bevindt, je concentratie en meditatie specifiek richt op het observeren van je meer vage en verborgen reacties. Ben je bang om deze toestand kwijt te raken? En ben je ook bang om in deze

stemming te blijven? Geef jezelf toestemming voor deze reacties met alle oprechtheid waaraan je al meer gewend bent geraakt met betrekking tot je negatieve gevoelens. Observeer de impulsen van je ziel ten aanzien van plezier en vreugde. Reageert je ziel met een onwillekeurige contractie ondanks je bewuste verlangens en bedoelingen? Deze observatie geeft je opnieuw de mogelijkheid om afgestemd te raken op wat er echt aan de hand is. Je onderkent de subtiele reacties die je gemakkelijk over het hoofd ziet en die je bewuste aandacht hard nodig hebben.

Terwijl je je hiervan meer bewust wordt - en dit is absoluut de sleutel - kun je een nieuw proces op gang brengen. Ga je niet blind staren op het gegeven dat je nog niet de vermogens hebt om goed te functioneren. Erken dit feit gewoon; dan wordt je vermogen om in deze staat te functioneren vanzelf groter. Als je dit observeert, kun je jezelf voorbereiden op de negatieve fase, zodat je niet meer zo snel in de contractie zult gaan. Je kunt de impuls van je ziel er laten zijn in plaats van haar te manipuleren. Op deze manier vergroot je je vermogen om het leven als geheel te verdragen, eerst de pijn en dan het plezier. Alleen als je je onvermogen om dat te doen waarneemt, kom je dichterbij het verdragen van plezier en pijn. Dat betekent heel worden en overstijgen. Als je jezelf vanuit deze houding observeert, word je echter en levendiger. Iedere keer als je - jezelf observerend - door zo'n negatieve periode van contractie heen komt, groeit je vermogen om plezier te verdragen. Je went eraan te functioneren op een hoger zijnsniveau. Het is heel belangrijk dat je dit begrijpt, vrienden. Je reactie op pijn en je weigering om erin mee te gaan, is precies de reden voor het bestaan ervan. Het staat in nauw verband met je onvermogen om in gelukzaligheid te leven. Alleen als je dit inziet, kan de manier waarop een en ander zich manifesteert, veranderen. Alleen als dat gebeurt, kan de dialoog tussen je bewuste geest en de onwillekeurige reacties van je zielebewegingen voortgaan. Deze dialoog is een essentiële voorwaarde. Deze dialoog zou moeten bestaan uit het in heldere bewoordingen vaststellen en erkennen van je contractiereactie, met alles wat daarbij hoort. Stel vast hoe je jezelf op dat moment laat verstarren; hoe je ontkent wat er is; hoe je liever gevoelloos bent. Als je dat benoemt, wek je dat deel van je zielssubstantie. De pijn zal niet meer zo beangstigend zijn of zo diep of zo verwerpelijk. Je zult haar verdragen zonder die vreselijk kramp die je jezelf aandoet.

Dan kan het tweede deel van de dialoog beginnen, waarin je bewuste

zelf ook aan het woord is, maar nu als reactie op de eerder vastgestelde en toegegeven ontkenning. Je stelt de waarheid vast die ik jullie tracht over te brengen: dat het je wens is om te ervaren wat is; dat je de kracht en eerlijkheid bezit om dat te doen; dat je niet langer het leven wenst te ontkennen; dat je door pijn te voelen jezelf voorbereidt om plezier langer aan te kunnen; dat je je vitaliteit wenst te vergroten en moedig je eigen gevoelens - en zo de universele gelukzaligheid - onder ogen wenst te zien. Als je dergelijke dingen voor jezelf vaststelt, worden het leven en je gevoelens in toenemende mate bevestigd.

Zelfs jullie, vrienden, die al zoveel bereikt hebben, zijn je er nog niet van bewust dat je in bepaalde opzichten nog altijd verwijtend en beschuldigend bent, medelijden hebt met jezelf en het leven uit de weg gaat. Als je naar deze reacties kijkt en ze op de aanbevolen manier tegemoet treedt, zal de verandering in jezelf vollediger worden en meer gebaseerd op de werkelijkheid van je goddelijke bestaan. Richt je aandacht op je feitelijke reacties van pijn en plezier. Als je dat doet, zal je vermogen om ze te verdragen veranderen. En ziedaar, het verdragen van de pijn zal haar transformeren, als vanzelf en heel natuurlijk.

Ik zou nu graag drie verschillende stadia van het menselijk bewustzijn bespreken. Deze stadia zijn heel specifieke niveaus van ontwikkeling, die ik niet eerder behandeld heb, maar die relevant worden in verband met de huidige fase van ons werk. Binnen het hele ontwikkelingstraject is het in dit opzicht minst ontwikkelde stadium dát, waarin iemand *in een fantasiewereld leeft.* Zo iemand mag dan zogenaamd heel realistisch in het leven staan. Hij mag een baan hebben, een gezin en vrienden en van alles en nog wat doen. Maar zijn echte levensplezier is in zijn fantasie gelegen. Ik noemde dat de vorige keer in een andere context. Dat komt vaker voor dan jullie beseffen, zelfs bij jullie, vrienden, althans in bepaalde opzichten. Het bezig zijn van de geest met zogenaamde situaties, met ‘hoe zou het zijn als…’ valt bijvoorbeeld onder deze categorie. Dagdromen, speelse gedachten over hoe gesprekken hadden of zouden moeten verlopen; het beleven van vervulling door middel van een reeks plaatjes die je in je hoofd afdraait. Dat valt allemaal onder deze categorie. En dit alles verbruikt waardevolle levensenergie die niet opnieuw opgewekt kan worden. Want als energie verkeerd gebruikt wordt, vernieuwt ze zich niet meer. De energie is dan niet beschikbaar voor echt leven. Dientengevolge lijkt echt leven steeds gevaarlijker te worden zodat toevlucht zoeken in fantasieleven de enige weg naar vervulling lijkt. Ook kan zich een

leven ‘uit de tweede hand‘ ontwikkelen, als je je bijvoorbeeld teveel identificeert met figuren uit literatuur en theater. Een dergelijke vlucht is vaak te danken aan het feit dat je in je fantasie leeft in plaats van in je eigen, echte leven.

Het tweede stadium binnen dit traject is: *leven om indruk te maken op anderen*. Natuurlijk hebben we dit vaak besproken en dit aspect blijkt keer op keer in ieder van jullie die op dit pad werkt te leven. Er bestaan ook hier weer verschillende vormen waarin dit zichtbaar wordt. Je kunt doen wat je doet - openlijk en met opzet of op een subtiele en verborgen manier - om de goedkeuring van anderen te krijgen. Je kunt aan deze staat van bewustzijn uiting geven door meningen en waarden na te praten die je nooit echt zelf onderzocht hebt en die daarom niet de jouwe zijn. Je kunt jezelf in een klein krap kooitje stoppen van voorgeschreven gedrag en waarden, die geen uitdrukking van jezelf zijn en die je ware zelf, je eigen plezier, je diepste individuele kwaliteiten, potenties en talenten niet bevorderen. Want wat voor verwrongen en neurotische redenen je ook hebt waardoor je op dit niveau vastzit, ze moeten erkend en overboord gezet worden, net als in het vorige stadium het geval was. Ondanks dat je dergelijke houdingen in je zelf erkend hebt, kunnen ze misschien op meer subtieler niveau nog steeds bestaan. Je moet deze mogelijkheid onder ogen zien en jezelf vanuit dit gezichtspunt beschouwen. De neiging te leven om indruk op anderen te maken is veel hardnekkiger dan je beseft. Het verst ontwikkeld en meest reële stadium in deze specifieke triade is, als je waarlijk leeft omwille van jezelf en als je de dingen doet en wenst omwille van de dingen zelf.

De meeste mensen leven op alle drie niveaus. Deze aspecten werken op elkaar in, overlappen elkaar. Er kunnen bepaalde gebieden zijn waar je op het derde niveau bezig bent, andere waar je op het tweede niveau en weer anderen waar je op het laagste niveau leeft. De mate waarin verschilt per individu. Sommigen zijn meer ontwikkeld en leven voornamelijk op het derde niveau, alleen kleine aspecten van hun persoonlijkheid blijven onderontwikkeld. Bij de meeste mensen is het andersom. Hoe zit dat bij jou? Ben je echt in staat om te zien en te erkennen waar jij in dit opzicht bent? In de mate dat je in een van de twee eerste bewustzijnssferen leeft, koester je een voortdurende frustratie in jezelf. Je houdt een voortdurende ontkenning van het leven en een negativiteit van gevoelens, gedachten en houdingen in stand. Je gaat in contractie en bestendigt de vicieuze cirkel waarover we het hier

hebben. Vandaar dat het gebrek aan goede ervaringen je dan kan dwingen om vervangende vervulling te zoeken in je fantasie - of om goedkeuring van anderen te krijgen of ze jaloers te maken. In beide gevallen gaat het om een schijnleven, een leven 'alsof'. In dat 'quasi-leven' raak je jezelf kwijt. Je verliest je gevoel van hoop, van werkelijke vervulling en ervaring. En dat krijg je alleen als je eerst doorleeft wat in je is, en als je al je energie stopt in de werkelijkheid van het moment, van wat en waar je nu bent; als je echt observeert wat er aan de hand is en de toestand van dat moment accepteert zonder tegen jezelf te vechten. Want hoe meer je vecht, zelfs voor het goede, hoe meer je je afsluit. En hoe meer je je afsluit, hoe meer je de negatieve cirkel in stand houdt. Maar niet vechten moet nooit betekenen dat je toegeeft aan je weerstand en angst. Het kan niet betekenen dat je jezelf niet onder ogen wilt zien. Het materiaal van deze lezing zal van enorm belang en tot grote steun zijn als je er echt mee aan het werk gaat, het echt gebruikt en je er niet gemakkelijk van afmaakt.

En nu, vrienden, gaan we over tot de 'gezamenlijke onderneming' waarmee we de laatste keer begonnen zijn en waarbij kracht en een nieuwe toevoer van energie je kan helpen een blokkade te overwinnen en een negatieve situatie te transformeren. Laten diegenen naar voren komen, hier dichtbij, die klaar en bereid zijn en zichzelf willen verplichten om hun huidige blokkade te overwinnen en daarbij extra hulp willen."

(Vier mensen komen achtereenvolgens naar voren. Ieder zegt iets persoonlijks en ontvangt - met of zonder begeleidende woorden - een zeer sterke energiestroom, een kracht van licht die sommigen kunnen zien, maar iedereen kan voelen. Het is helaas niet mogelijk om deze ervaring in woorden te vangen. Misschien kunnen de lezers hun innerlijke zintuigen gebruiken om zich daar intuïtief op af te stemmen en er in de geest enigszins deel aan te hebben en ook hun voordeel te doen met de kracht die zo sterk doorkomt. Niet alleen zij die naar voren kwamen hadden baat bij deze kracht, maar in zekere mate allen die erbij waren.)

Deze lezing werd gegeven via Eva Pierrakos in 1970.
Oorspronkelijk uitgegeven door Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.) onder de titel 'The Way to Handle Alternation of Expansive and Contracting States'.
Vertaling door Jan van der Horst in 1993; herzien in 2000 door R. Schilstra en A. Boerlage.
© Stichting Gemeenschap het Pad. Uitgave 2009

187/16