Het bevroren levenscentrum ontdooit

8 november 1968
lezing 167

“Ik groet al mijn vrienden - degenen die ik goed ken en hen die hier voor het eerst zijn. Zegeningen voor ieder van jullie. Moge de hier aanwezige kracht van liefde en waarheid jullie helpen - waar je ook bent in jezelf en op je pad. En als je nog geen weloverwogen beslissing hebt genomen om je te ontwikkelen en je ware zelf te vinden, je levenscentrum te vinden zodat je leven kan zijn wat het zou kunnen en moeten zijn, dan helpen deze woorden je misschien om zo’n wezenlijke innerlijke beslissing te nemen.

Deze lezing sluit rechtstreeks aan op het punt waarop de meeste van mijn vrienden op dit pad zijn. Ik wil graag beginnen met te zeggen dat ik geweldig blij ben met de vooruitgang die zo velen van jullie hebben geboekt. Voor het eerst krijgen jullie persoonlijk de ervaring dat dit pad een werkelijkheid is die echt naar gelukzaligheid leidt. Voor het eerst ervaar je dat de sleutel tot elke denkbare mogelijkheid van geluk in jou ligt; dat je de rijkste schat in je draagt, het leven zelf. Velen van jullie zijn op het punt gekomen waarop je de opmerkelijke ontdekking hebt gedaan dat wat je in theorie weet nu een gevoelde realiteit is. Je hebt je eigen innerlijke levenscentrum ervaren - het doel van al het werk op dit pad. Zo heb je de wereld van verschil gezien tussen iets horen, erover lezen en het met je verstand weten, of het werkelijk emotioneel ervaren. Na veel inspanning en gezoek heeft een aantal van jullie dit punt bereikt.

Vaak gaat de mens met een verkeerde verwachting op weg. Je gelooft dat je plotseling in een ander soort mens zult veranderen wanneer je met je spirituele zelf in aanraking komt. In feite gaat al je vruchteloze

en pijnlijke streven deze verkeerde kant op. Een dergelijk streven maakt het pad heel veel langer en onnodig pijnlijk. De woorden zijn gezegd maar mensen lijken niet in staat ze te horen en te begrijpen: je moet jezelf aanvaarden en ervaren zoals je nu bent, zelfs als dat betekent dat je door pijn, angst en woede heen moet gaan. Deze ervaring kun je niet vermijden. Alleen door dit te leren kun je je levenscentrum bereiken. Juist door deze daad van zelfaanvaarding beginnen de onwelkome houdingen en emoties geleidelijk op te lossen. Zelfs vóór het zo ver is, komt er een eind aan al het streven indien je jezelf aanvaardt.

Door de onuitgesproken maar niettemin duidelijke verwachting dat je eerst anders moet worden zodat je onwelkome gevoelens kunt omzeilen, plaats je obstakels op je weg. Degenen van jullie die het wonderbaarlijke contact met hun levenscentrum hebben ervaren, weten nu dat je negatieve emoties juist oplost door ze te aanvaarden. En terwijl de negatieve gevoelens er nog steeds zijn, begin je tegelijkertijd een nieuwe levendigheid te ervaren die je nog nooit eerder hebt geproefd. Dit is echt een heerlijke, bemoedigende en sterkende ervaring waarna je nooit meer dezelfde kunt zijn.

Laat ik van hieruit meteen verder gaan. Waarom kun je dit levenscentrum in jezelf niet voelen? Waarom moet je zo moeizaam worstelen om iets zo diep in jezelf te ervaren? Waarom blijft het zo lang voor je verborgen? Waarom kun je het alleen indirect vinden? Feit is dat je datgene bent gaan verdoven en gevoelloos bent gaan maken wat ooit een schok was. Het grootste verdriet dat een mens kan ervaren is niet pijn, zoals je weet. Het is gevoelloosheid, innerlijke doodsheid. Ooit was deze doodsheid bedoeld als bescherming - bescherming tegen pijn, angst en onbehagen waar je geen raad mee wist. Op zo'n moment, wanneer je heel jong bent, kan dit inderdaad een tijdelijke oplossing zijn. Want een onvolwassen geest met zijn beperkingen is beslist niet in staat goed om te gaan met bepaalde emotionele ervaringen en die op een realistische manier te begrijpen. Daarom is voor het kind een tijdelijke verdoving nodig om te overleven. Maar als die blijft bestaan, is het inderdaad een heel schadelijk proces.

Wanneer iets levends wordt verdoofd, immuun wordt gemaakt voor alle reacties, dan houdt elke ervaring op. Deze doodsheid schept de hopeloosheid waaraan alle mensen in zekere mate lijden. Soms ben je je bewust van deze situatie en soms niet. Het is zonder twijfel de

grootste last die een mens draagt.

Zoals ik zei: gevoelloosheid verdooft pijn en angst maar daarmee ook het leven zelf. Wat zou moeten bewegen, wordt onbeweeglijk. Het verschijnsel van het sterven in de fysieke, stoffelijke wereld waarin je leeft, is een uitdrukking van innerlijke houdingen. In de loop van deze lezingen heb ik er een aantal van besproken. Een van de meest belangrijke is het verlangen om niet te bewegen. Dit kan door veel mensen worden beaamd. Het drukt zich uit in je bewustzijn als luiheid, futloosheid, apathie, zelfs als bewuste tegenzin om iets te doen, om je lichaam, je verstand en je gevoelens in beweging te brengen. Je wilt het avontuur van het leven met al zijn ervaringen niet aangaan. Deze houding brengt doodsheid in je teweeg en roept daardoor uiteindelijk het verschijnsel van het fysieke sterven op. Daar je wil en je houding altijd de oorzaak zijn van alle uiterlijke gebeurtenissen, geldt dat ook voor het universele aardse verschijnsel van de fysieke dood. Het is een rechtstreeks gevolg van de wil om ongevoelig, dus dood, dus onbeweeglijk te zijn.

Wanneer het levenscentrum is verdoofd, sterft ook het verlangen om te bewegen. Daarom kun je zelf zien dat als mensen ouder worden, het verlangen om te bewegen vermindert. Dit wordt gewoonlijk weggeredeneerd door te zeggen: “Ach, dat hoort bij het ouder worden.” Dit is, nogmaals gezegd, oorzaak en gevolg omdraaien. Ouder worden op zich is een stervensproces en is eerder een manifestatie en gevolg dan een oorzaak. Sterven is een gevolg van het feit dat je ergens en op de een of andere manier niet echt wilt leven, dat je aspecten van het leven zoals voelen, ademen, bewegen afwijst. Als en wanneer een entiteit in zijn ontwikkeling een punt bereikt waarop het leven met al zijn aspecten volledig wordt aangegaan en aanvaard, zal er geen sterven meer zijn. Iedereen die lijdt aan angst voor de dood zou moeten proberen deze woorden op een diep niveau van persoonlijke ervaring te begrijpen. Je zou in jezelf dat deel moeten ontdekken dat niet wil leven, niet wil bewegen, niet wil voelen. Wanneer je zo contact maakt met je eigen afwijzing van het leven, voel je je niet langer een hulpeloos slachtoffer van de angst voor de dood. Er zal iets veranderen.

Je kunt ook zien hoe mensen die lang jong blijven hun verlangen om te bewegen niet kwijtraken. Het is verkeerd om te zeggen dat ze het verlangen om te bewegen niet kwijtraken omdat ze lang jong blijven. Het is juist om te zeggen dat ze jong blijven omdat ze willen blijven

bewegen. Als je niet wilt bewegen, moet je de oorzaak die ik hier bespreek, begrijpen.

De angst om te bewegen kun je betrekkelijk gemakkelijk vaststellen door jezelf in dit opzicht te onderzoeken. Wanneer je dingen niet meer wegredeneert en jezelf in dit opzicht confronteert met eenvoudige vragen en antwoorden, ga je al gauw je angst om te bewegen beseffen. Eerst voel je misschien gewoon het verlangen om doodstil te blijven zitten - wat echt helemaal niet leuk is. Het is fijn om te leven en te bewegen. Wanneer je ontdekt dat je bang bent om te bewegen, je afkeer ervan en je weerstand ertegen - lichamelijk zowel als geestelijk en emotioneel - dan heb je de oorzaak ontdekt van het leven in een sfeer van bewustzijn waarin dood onvermijdelijk is. Je verhaast de dood in de mate waarin je beweging op alle niveaus van je wezen weigert. Je weigert te bewegen omdat beweging de verdoving opheft. Als je bang bent voor het levenscentrum omdat je geen raad weet met pijn en angst, dan zie je gevoelloosheid als oplossing. En beweging doet de gevoelloosheid verdwijnen - daarom weiger je te bewegen zonder te weten dat onbeweeglijkheid het begin van het stervensproces is.

Degenen van jullie die onlangs in contact zijn gekomen - velen van jullie voor het eerst - met een tot nu toe verdoofd levenscentrum, weten welk een geweldige ervaring dit is. Ja, eerst ervaar je pijn. Maar als je die - of welke andere emotie ook - leert aanvaarden, ontdek je ook het enorme verschil tussen pijn en pijn, tussen angst en angst, tussen woede en woede. Het is het verschil tussen een emotie die je aanvaardde en een die je weigerde te aanvaarden. Die welke aanvaard wordt, is niet half zo pijnlijk of folterend, is nooit verontrustend, brengt nooit spanning, hopeloosheid en bitterheid teweeg, is nooit een kwelling, leidt je nooit in een val waaruit geen ontsnapping mogelijk is, sluit nooit het leven af. Zelfs terwijl je de pijn voelt, is er leven in je, het borrelt en het pulseert en het is prachtig, en de vreugde zit vlak ‘achter’ de pijn in die zin dat je eindeloze mogelijkheden ziet opdoemen. Aanvaarde pijn is niet echt beangstigend, verwarrend of tegenstrijdig, maar eerder opwekkend. Als je dit gevoel, wat het ook is, durft te aanvaarden en dieper durft te gaan, dan transformeert het zichzelf. Terwijl de pijn er nog steeds is, voel je tegelijkertijd jezelf vol prachtig leven. Stukje bij beetje maakt de pijn volledig plaats voor genot. Veiligheid, hoop, nieuwe ervaringen - al die dingen liggen voor jou binnen handbereik, maar alleen door wat in jou al bestaat.
Zodoende moet alle moeite die je doet om onwelkome gevoelens van je

af te houden tot nog meer strijd leiden - het is de verkeerde weg. Als je verwacht dat Het Pad dergelijke onwelkome gevoelens uit de weg ruimt voordat je ze ervaren, begrepen en gevoeld hebt, dan zit je flink in het nauw. Het Pad is er consequent op gericht je te leren hoe je de onwelkome gevoelens kunt *aanvaarden*, niet hoe je er af moet komen voordat je ze ooit gehad hebt. Hier ligt het grote misverstand dat moeilijk te vermijden is, ongeacht hoe vaak je deze woorden ook hoort. Licht, gelukzaligheid en/of wezenlijke innerlijke beweging kan alleen ontstaan wanneer het je doel is *in* die gevoelens te zijn die je altijd wilde vermijden. Je eigen schat aan scheppend leven, aan warm, eeuwig bewegend leven wordt je alleen op deze weg geopenbaard, een andere mogelijkheid is er niet.

Wanneer je eenmaal door de gevoelloosheid heen bent en het bevroren levenscentrum weer tot leven hebt gebracht, is het nooit meer zo moeilijk om dit opnieuw te doen. Maar de ervaring blijft niet, de geconditioneerde reflexen zitten te diep. De oude angst komt terug - misschien helemaal niet bewust, want bewust ben je misschien vol goede wil om in deze vreugdevolle en wonderbaarlijke toestand te blijven. Wanneer je dit eenmaal geproefd hebt, vind je het beslist dwaasheid niet in deze toestand te blijven. Maar iets anders in jou zit vast aan gewoonte patronen en weet nog niet hoe het anders moet reageren. Daarom schrikt dat deel weer terug voor het leven, vooral wanneer de dreiging van een nieuwe pijnlijke ervaring of teleurstelling bestaat. Dit terugdeinzen voor het levensproces maakt je weer gevoelloos. Dus moet je weer helemaal opnieuw beginnen. Maar zoals ik zei, hoe vaker je ervaart hoe het is om voor het leven open te staan, des te gemakkelijker kun je die toestand bereiken en des te meer kracht krijgt het ego voor zijn taak daarin, voor het volledig bewust aangaan van het leven in al zijn aspecten.

Wanneer je die automatische reflexen ziet, moet je ook aanvaarden dat het hier om processen gaat die je niet rechtstreeks met je wil kunt sturen. Ze werken indirect - het dichtgaan zowel als het openen. Het feit dat je jezelf opent is geen onmiddellijk zichtbaar resultaat van het besluit om dat *nu* te doen. Het lijkt opeens te gebeuren wanneer je dat het minst verwacht. Het is niettemin een indirect gevolg van je zoeken, je tasten, je inspanningen, je wil en je toewijding aan het proces van zelfverwezenlijking, je eerlijkheid bij het onder ogen zien van de waarheid en je goede wil om te veranderen en oneerlijke patronen op te geven. Dit alles heeft resultaat - maar dit resultaat lijkt niets te maken

te hebben met deze inspanningen en houdingen. De prachtige ervaring lijkt zomaar uit de lucht te vallen.

Het tegenovergestelde proces van dichtgaan lijkt net zo te verlopen. Je kunt open zijn, pulserend, opgewekt en vol vreugde over deze nieuwe toestand - en plotseling, zonder dat je begrijpt waarom, zit je weer in de oude toestand van gevoelloosheid. Hier zijn ook indirecte processen werkzaam. Er is een of andere angst, verdediging, innerlijke verkramping ontstaan waarmee je niet bewust bent verbonden. Je werk vereist dat je stukje bij beetje contact maakt met deze onbewuste processen. Dat gebeurt ook wanneer je de indirecte tekens en verschijnselen, je eigen uiterlijke symbolen leert uitleggen en in acht nemen. Laat jezelf niet ontmoedigen en uit het veld slaan omdat je het verband nog niet begrijpt, omdat je nog niet oorzaak en gevolg kunt zien van het feit dat je plotseling open gaat en even plotseling weer dicht. Dit is op zich een wezenlijk aspect van zelfbewustzijn dat zich ook geleidelijk ontwikkelt.

Globaal gesproken zijn de voornaamste emoties waarvoor je terugschrikt en jezelf gevoelloos voor maakt, pijn en angst - met al hun onderverdelingen - en ook boosheid en woede, die als gevolg daarvan ontstaan. Als je deze gevoelens, deze bepaalde levenservaringen niet aanvaardt, dan verdeel je jezelf. Elke afwijzing van wat je voelt en ervaart, brengt een innerlijke splitsing teweeg en een innerlijke strijd tegen het zelf. De ene kant is dood, de andere leeft. Het levensproces wil meer leven, met al het goede daarin. Want leven is waarheid en liefde, ervaring en genot, beweging en ontplooiing, nieuwe avonturen en mogelijkheden van zijn. Het betekent dat je je aangeboren mogelijkheden als medeschepper in het universum vergroot. Het betekent dat je de scheppende krachten in jezelf ontdekt. Dit alles, en nog meer, is het levensproces dat zichzelf wil voortzetten. Het eist en is tegelijkertijd een gevolg van het volledig aanvaarden van wat er ook maar *is*.

Degenen die dit levenscentrum onlangs tot leven hebben gewekt, hebben echt ervaren dat er verschil is tussen pijn en pijn. De pijn die je afwijst is bitter en verontrustend en hopeloos. De pijn die je aanvaardt, voelt heel anders. Het lijkt bijna op een verruimende, prettige ervaring. De aanvaarde negativiteit van het leven maakt de negativiteit uiteindelijk overbodig. De afgewezen negatieve ervaring ketent zich aan je vast zo lang je die blijft bestrijden.
Laten we het eenvoudige voorbeeld van angst nemen. Als je ervoor

terugschrikt en ertegen vecht en jezelf verdooft om die niet te ervaren, word je er slaaf van. In je bewustzijn komt dit tot uiting in alle mogelijke geprojecteerde angsten, die in werkelijkheid niets te maken hebben met waar je echt bang voor bent. Wanneer ik het heb over het niet afwijzen van negatieve gevoelens, dan bedoel ik niet dat je pijn zou moeten verwelkomen. Wat ik bedoel, is dat de negatieve ervaring alleen ophoudt te bestaan wanneer je er niet voor terugdeinst en wanneer je je openstelt voor alles wat op je afkomt. Want je trekt die ervaring aan, houdt er aan vast, bent er een slaaf van door ermee in strijd te zijn. Door ervoor terug te schrikken bestrijd je de negatieve ervaring op een onproductieve, ondoeltreffende manier. Als je wat dan ook in het leven bestrijdt, moet je ook in een toestand zijn waarin je iets in jezelf bestrijdt.

Dit alles moet niet verward worden met ongezonde passiviteit. Er is natuurlijk een gezonde manier om *voor* iets te vechten. Dat is iets heel anders dan iets te bestrijden. Het eerste komt voort uit kracht en het positieve bewustzijn waarmee je goede ervaringen zoekt. Het laatste komt voort uit angst en zwakheid en je terugdeinzen voor ervaringen. Door tegen de ongewenste ervaring te vechten, verdoof je iets. Wat je verdooft is een onlosmakelijk deel van het leven, iets dat *voelt*. Als je iets verdooft dat voelt - zelfs al is het nu negatief - dan sluit je in dezelfde mate waarin je gebieden van jezelf verdooft, de mogelijkheid uit dat je iets positiefs voelt. Daardoor kan dat verdoofde deel niet meedoen, het raakt gefrustreerd en het levende deel moet deze frustratie bestrijden. Elk verdoving, elke poging om een echte innerlijke ervaring te ontkennen, brengt onvermijdelijk innerlijke strijd en verdeeldheid teweeg.

Als je bang bent om gekwetst te worden, bang bent voor pijn, teleurstelling, frustratie – of voor wat dan ook - dan ben je bang voor ervaringen op zich. Als je bang bent voor ervaringen, moet je jezelf daar op de een of andere manier voor afschermen. Bewust weet je dat misschien niet. In feite geloof je misschien dat je helemaal open en klaar bent voor de goede ervaring, zo niet voor de pijnlijke. Maar als je bang bent voor de pijnlijke ervaring, dan ben je op je hoede, niet spontaan, in de verdediging en dus afgeschermd van welke ervaring dan ook. Het gevolg is dat je de warme gevoelens die liefde, vriendschap en intimiteit brengen, niet volledig kunt voelen. In het gunstigste geval zijn ze verwaterd - en vaak alleen maar abstracties van je verstand. Niets maakt je zo onzeker en onvolwaardig, niets is zo

verontrustend en hopeloos. Als je je afvraagt hoe het met je vermogen is om diepe warme gevoelens van liefde te ervaren, zoek dan uit hoe je je verdedigt tegen welk negatief gevoel en ervaring dan ook. Daar ligt de sleutel.

Het wordt dus duidelijk dat angst voor emotionele ervaringen frustratie, ontevredenheid en leegte teweegbrengt, die op hun beurt weer een strijd doen ontstaan tegen datgene wat het product is van je eigen innerlijke processen. Door stervensprocessen op gang te brengen en terug te deinzen voor welke ervaring dan ook, verdeel je jezelf. Dat is, zoals je weet, de meest pijnlijke van alle ervaringen: de strijd in jezelf, de verdeeldheid in jezelf. Elke uiterlijke strijd in jullie aardse sfeer is alleen maar een symbolische weergave, een afbeelding van die splitsing in je, die alle mensen in verschillende mate kennen. Die splitsing in je is niet alleen de echte oorzaak van uiterlijke strijd, oorlog, onrechtvaardigheid, conflicten en alle misstanden die je maar kunt bedenken, het is ook de meest pijnlijke ervaring die er bestaat. Je leeft dan voortdurend in een innerlijke spanning, daar waar je tegelijkertijd twee kanten uit wilt. Enerzijds wil je het leven in, anderzijds wijs je het af en ga je in de verdediging. De onvermijdelijke frustratie die het gevolg is van dit verdeelde zelf, van deze verdeelde motieven en richtingen wordt nog méér bestreden. Dit is een goede illustratie van het proces: door een dergelijke frustratie op een blinde en destructieve manier te bestrijden, kan de oorzaak niet worden opgeheven. Toch is het oppervlakkig gezien begrijpelijk dat je zegt: “waarom zou ik zo’n frustrerend leven aanvaarden?” Alleen door de frustratie te aanvaarden kun je die begrijpen en er de oorzaak van wegnemen. Alleen door die ervaring te ondergaan kunnen andere emoties die er de oorzaak van zijn aan de oppervlakte komen: angst voor teleurstelling en pijn, die verdoven die gevoelens en scheppen frustratie.

Je verdovingsproces, je terugdeinzen voor de gevoelens en ervaringen in jezelf maakt je niet alleen tot slaaf van juist die negatieve ervaringen die je ontkent, maar brengt een splitsing in jou teweeg zodat er een pijnlijke innerlijke strijd ontstaat. Ik wil het nog eens benadrukken voor de nieuwelingen hier: wanneer ik het over het aanvaarden van negatieve emoties heb, moet je dat niet verwarren met masochisme, zelfontkenning of ziekelijke houdingen ten opzichte van negatieve ervaringen. Er wordt niet van je verwacht dat je die verwelkomt. Het gaat hier over een veel subtieler niveau van je gevoelens. Degenen van

jullie die al ervaren hebben hoe het is om het levenscentrum weer te voelen, weten heel goed waar ik het over heb. Je hoeft niet ziekelijk te blijven hangen in een negatieve emotie, maar je hoeft er ook niet angstig voor terug te schrikken. Je zou moeten zeggen: “Ja, dit is het gevoel. Ik laat het zijn. Ik vecht er niet tegen vanuit een of andere innerlijke afwijzing. Ik wil het echt laten oplossen door het te laten zijn. Ik zie wat er gebeurt en laat het zichzelf oplossen.” Dit heeft niets te maken met ziekelijk erin rondwentelen.

Als je bij de traumatische ervaring komt die de verdoving in dit leven heeft veroorzaakt (altijd in je vroege jeugd), is het vaak niet mogelijk die rechtstreeks te reconstrueren, want verstandelijke herinnering - als die al bestaat - is lang niet voldoende. Het is echter mogelijk en noodzakelijk de emotionele ervaring te reconstrueren door bepaalde problematische reacties nu te begrijpen. Wanneer je deze problematische emoties nu niet langer omzeilt, ga je die herkennen als een herhaling van een vroegere ervaring. Vroeg of laat moet je op dit pad ontdekken dat jouw problematische reacties van dit moment het oorspronkelijke trauma weergeven. Dan moet je beslist ook ontdekken waar, hoe en waarom je jezelf nu eigenlijk gevoelloos maakt voor een bepaalde pijn in je: deze gevreesde pijn loopt voor jou op tot een soort *schokreactie*. Ik bedoel niet een eenmalige ervaring die een eenmalige schok teweeg bracht. Een kind kan voortdurend geschokt worden door een voortdurende pijnlijke situatie of subtiele sfeer, in een omgeving waarop het reageert door min of meer terug te deinzen en zich met gevoelloosheid te verdedigen. Dit is een schokreactie. Wanneer die in je huidige reacties opnieuw in het leven wordt geroepen, zie je met je nieuwe bewustzijn, wat de zielsbewegingen voor je doen. Je leert geleidelijk nieuwe, andere reacties en zielsbewegingen.

In plaats van terug te schrikken voor de gevreesde pijn (en daarmee schep je al die schadelijke, levensvernietigende houdingen die ik heb genoemd), *moet j*e met dergelijke ervaringen *op een nieuwe manier leren omgaan*, jezelf ermee verzoenen dat je een hele nieuwe benadering dient te vinden voor deze ervaringen die je vroeger ooit hebben doen terugdeinzen waardoor de pijn en de angst werden verdoofd.

Als je je voorstelt dat je lichamelijk half verdoofd door het leven gaat, dan kun je je gemakkelijk indenken hoe zo’n leven zou zijn: erg saai en onvolledig, met hele beperkte ervaringen en een hele lage graad van bewustzijn. Dit is letterlijk wat mensen voortdurend doen waar het hun

spirituele en emotionele leven betreft. Deze innerlijke verdoofdheid beïnvloedt ook het vermogen om met je lijf te voelen, zodat alle niveaus van zijn er door worden beïnvloed wanneer dit proces enige tijd duurt. Want het houdt zichzelf in stand. De gevoelloosheid moet verdwijnen, ongedaan gemaakt worden. Als het levenscentrum begint te ontdooien, ervaar je beslist pijn - de pijn die je ooit hebt bevroren. De pijn kan niet genezen, tenzij je moedig genoeg bent om die te voelen zonder de hevigheid ervan te overdrijven hetgeen op zich al een 'pijnstiller' is. Als je de pijn aanvaardt zoals die echt is - zonder die te ontkennen of op te blazen - zal ze al gauw echt minder worden en volledig verdwijnen. Dit is iets heel anders dan onderdrukken. Het laatste houdt vitale levensenergie vast. Het eerste maakt die vrij voor blije, prettige ervaringen, voor kracht en genot. Deze nieuwe benadering vereist een heel rustig soort naar binnen gerichte en luisterende houding. Neem waar, in plaats van te beheersen. Laat het zijn. Hoe meer je innerlijk verkrampt, hoe ondraaglijker de pijn wordt. Hoe meer je je er aan overgeeft, hoe minder ernstig het wordt. Door de pijn te vrezen, deins je ervoor terug en wijs je die af. Dan vrees je de angst en verdoof je die, en ook de angst daarvoor. Zo raak je steeds verder vervreemd van dat deel van je dat leeft. Door te doen wat ik hier naar voren breng, gebruik je inderdaad een nieuwe manier, een nieuwe benadering om die probleemgebieden aan te pakken. Dit is geen bedrieglijk wensdenken, het is de meest echte houding die een mens kan aannemen. De gespleten ziel zal genezen, één worden.

Ik moet nogmaals zeggen dat dit proces niet in één klap kan worden voltrokken, daarom kan het verdovingsproces ook niet in één klap worden stopgezet. Het gaat geleidelijk; stukje bij beetje wordt het stervensproces stopgezet. Uiteindelijk kom je uit deze cirkel waarin je voortdurend bang moet zijn voor de dood omdat je die het hof maakt; waarin je bang moet zijn voor pijn omdat je die niet op een betekenisvolle, doeltreffende manier tegemoet treedt om die zodoende op een realistische, gezonde, gepaste en ontspannen manier op te heffen.

Degenen van mijn vrienden die in deze fase op het pad zijn waarin ze misschien voor het eerst het leven van hun innerlijke centrum hebben gevoeld en misschien ook hebben gevoeld hoe dat centrum weer dicht ging, moeten nu met hernieuwde kracht in dezelfde richting verder gaan. Bereid je je er dit keer alleen op voor - eerst met je verstand en stukje bij beetje op diepere gebieden van je emotionele wezen - dat je de pijn met een nieuwe houding tegemoet treedt, dat je diep in jezelf

voelt en waarneemt hoe je terugdeinst. Terwijl je dit automatische terugdeinzen en verkrampen ziet gebeuren, wordt het al minder. De verkramping, de bevriezing wordt minder. Juist het bewustzijn van wat je van binnen doet, vermindert al de intensiteit en de dwangmatige drang om de situatie zo te houden. Het leven kan je alleen brengen wat je hebt bestendigd. Wanneer je niet langer pijn, angst en negativiteit afwijst maar er op een ontspannen, reële en eenheid brengende manier mee omgaat, dan ben je de pijn, angst en negativiteit echt ontgroeid. Ieder van jullie die op dat punt op het pad is, die de verlevendigende schoonheid van werkelijk zijn hebben ervaren zelfs wanneer hij pijn heeft, zal het tot een diepere en uiteindelijk vreugdevolle ervaring maken door er niet langer omheen te lopen.
Zijn er nu nog vragen - eerst met betrekking tot dit onderwerp?"

VRAAG: De conflicten waar u het over heeft... komt niet elke beweging voort uit conflict?

"Nee, beweging komt niet voort uit conflict. Integendeel. Beweging is leven. Waar leven is, is beweging. Als er geen beweging is, is er geen leven. Waar conflicten steeds maar toenemen, neemt beweging eerst af om uiteindelijk helemaal op te houden. De volledig geïntegreerde en verwezenlijkte entiteit - een toestand die natuurlijk ver buiten deze dualistische aardse sfeer ligt - is voortdurend vol vreugde in beweging. Het dualisme, dat wil zeggen het conflict, is juist het resultaat van het ontkennen van beweging. Het dualisme hier is niet alleen leven tegenover dood, maar het is beweging tegenover onbeweeglijkheid. Hoewel de dood door een gezonde persoonlijkheid wordt aanvaard als een van de verschijnselen die bij zijn bewustzijnstoestand horen (waardoor de angst ervoor uiteindelijk verdwijnt), zal het moment in de evolutie van een wezen komen waarop het stervensproces niet langer bestaat, waarop er alleen leven, zich steeds verder ontplooiende beweging is."

VRAAG: Is het verschil tussen de geslachten niet een conflict dat leven brengt?

"Het is een conflict voor degenen die in conflict zijn. Maar voor hen die daaraan voorbij zijn, scheppen de twee geslachten niet nog meer conflict. Conflict kan nooit leven scheppen, hoewel er leven kan bestaan ondanks conflict."
VRAAG: Over het punt waarop de verdoving begon... ik voel me op de

een of andere manier... nou, het lijkt alsof in de steek gelaten worden een grote rol speelt in de levenscyclus. Je wordt in de steek gelaten door je ouders. Dan verlaat je op jouw beurt het leven wanneer je sterft. Ik ben erg bezig met dat in de steek laten.

"Waar je innerlijke schokreactie - het bevroren levenscentrum - ook zit, daar moet je heen, dat moet je ervaren. Bij jou ligt de nadruk op in de steek gelaten worden. Elk mens heeft weer zijn eigen, specifieke plek die een trauma inhoudt. De schokreactie in de ziel kan in het ene geval te maken hebben met het gevoel dat men niet van je houdt; in een ander geval met de angst om alleen gelaten te worden (zoals bij jou); in weer een ander geval dat je als persoon niet gezien bent. Er zijn nog veel meer variaties van in de grond identieke of gelijksoortige ervaringen. Iedereen moet ontdekken waar bij hem of haar de nadruk ligt, welk punt in de ziel het diepst is geraakt. Op de keper beschouwd is het altijd de angst voor pijn en de pijn van niet geliefd en beschermd te zijn, niet verwarmd en aanvaard te zijn. Globaal gesproken is dit de basis. Toch kent iedereen verschillende omstandigheden en daarom verschilt de persoonlijke, specifieke manier. In jouw geval is in de steek gelaten zijn als het ware dé sleutel. Daarom moet je het volgende leren: om door de angst van in de steek gelaten te worden heen te komen, moet je niet langer terugdeinzen voor het gevoel 'ik word in de steek gelaten, dit is een ervaring'. De woorden zijn natuurlijk te beperkt om doeltreffend de innerlijke houding te beschrijven die nodig is om de dynamiek van de zielsbeweging te veranderen. Als je met je innerlijke oor goed probeert te luisteren, weet je wat ik bedoel. Sinds je jeugd heb je elke dag geleefd met de dreiging in de steek gelaten te worden Tot voor kort heb je deze angst ontkend en genegeerd. Nu begin je je daar bewust van te worden. Ga er doorheen. Als je dit spookbeeld van 'in de steek gelaten zijn' ziet, kijk dan naar je innerlijke reacties daarop. Geen enkel verstandelijk proces kan je door deze angst heen helpen. Je moet eerst zien 'wat het in je doet' en dat is een juistere manier om het proces uit te drukken dan te zeggen 'wat jij doet'. Het is niet iets dat je willens en wetens en op een rechtstreekse manier doet. Wanneer je met verlating wordt bedreigd, doet het iets in jou en verkrampt het jou. Als je dat waarneemt, heb je al een ander en genezend standpunt ingenomen bij het kijken naar jezelf. Dan kun je zien hoe je verkrampt, gevoelloos wordt en de ervaring van in de steek gelaten zijn ontkent. Terwijl je dat jezelf ziet doen, weet je dat je met deze ontkenning en strijd de angst vergroot. Je maakt de ervaring

onvermijdelijk. Je leeft voortdurend in de schaduw daarvan door de manier waarop je er van binnen mee omgaat.

Misschien kun je nu gaan experimenteren met deze nieuwe manier en zeggen: ‘Goed, ik zal het proberen. Ik wil graag anders reageren. In plaats van in mezelf de spanning op te voeren en te bevriezen, zal ik doorstáán wat ik voel. Ik stop met vechten tegen emoties, die vitale levensenergie zijn en die op een meer constructieve manier gebruikt kunnen worden.’ Als je dit doet, ervaar je eerst echt de pijn van in de steek gelaten zijn, zelfs als er alleen maar sprake is van de dreiging dat de situatie zich weer herhaalt. Als je de pijn op die manier ervaart, dan is die al veel minder hevig. Als je dit doet, begint zich een nieuwe kracht in je te vormen. Opeens zie je nieuwe, andere wegen om het gevoel van in de steek gelaten te worden te vermijden. Op een heel natuurlijke manier zal een nieuw initiatief zich aan je openbaren. Je ontdekt een nieuwe en productieve manier om voor liefde en intimiteit te vechten. Dit is niet verkrampen en terugdeinzen, maar het is een ontspannen activiteit die tot vervulling leidt. De oude manier is het bevriezen van de levensenergieën om niet te voelen, hetgeen ook tot gevolg heeft dat er een zwakke, passieve afhankelijkheid ontstaat en dat je de bronnen van een betekenisvolle actie niet vindt. De verdedigende houding verminkt vitaliteit en vreugde en brengt ontkennende houdingen voort die beslist juist datgene veroorzaken waar je het meest bang voor bent - in jouw geval in de steek gelaten worden.

Mijn vrienden, om de doodsheid tot leven te brengen, moet je eerst die doodsheid voelen. Je hebt middelen tot je beschikking om er weer leven in te brengen. Want het deel van jou dat leeft, kan willen, overwinnen, handelen. Er is nog altijd iets waardoor je hier komt luisteren en werken op het pad. Je kunt beslissen of je wel of niet ten volle wilt leven en voelen en daardoor het beste van het leven, het beste van jezelf te gaan ervaren.

Wees leven, wees God, want dat is wat je werkelijk bent.”

Deze lezing werd gegeven via Eva Pierrakos in 1968
*Oorspronkelijk uitgegeven door Center for the Living Force, Phoenici*a (N. Y)
onder de tite1: 'Frozen Life Center Becomes Alive'.
Vertaling door Frans Oosterbaan in 1985; herzien in 2001 door Marije Mol.
© Stichting Gemeenschap het Pad. Uitgave 2009