Innerlijk en uiterlijk ervaren

23 april 1971
lezing 191

"Gegroet, zegeningen en liefde stromen rijkelijk naar ieder van jullie hier, juist naar die plekken waar je het op je weg door het leven het hardst nodig hebt.

Veel filosofieën stemmen daarin overeen dat *ervaren* belangrijk is. Zij stellen dat de werkelijke betekenis van het leven ligt in het ervaren ervan, in al zijn facetten en variaties, in z'n diepste diepte en zijn volle omvang. Een entiteit komt in deze levenssfeer, komt hier op aarde omdat zijn staat van bewustzijn daarbij aansluit. Het is een beperkte staat van bewustzijn, waarin de werkelijkheid voor een heel groot deel is vervaagd. De enige manier waarop het bewustzijn kan worden ontwikkeld, is door het leven ten volle en in al zijn facetten te ervaren. Dit betekent dat we steeds weer terug moeten komen bij alles wat het ervaren van het leven in de weg staat, totdat het is opgeruimd, zodat alles van het leven geproefd, ondergaan en verwerkt kan worden.

Als iemand het woord 'ervaren' hoort, denkt hij meestal aan uiterlijke ervaringen. Dat is hier natuurlijk niet bedoeld. De werkelijke bedoeling is het innerlijke ervaren. Jullie weten heel goed dat het mogelijk is om alles wat je maar kunt bedenken uiterlijk te ervaren. Maar als het innerlijke ervaren wordt tegengehouden, zal het uiterlijke ervaren weinig voorstellen. Je kunt over de hele wereld reizen. Je kunt heel veel leren. Je kunt in veel verschillende situaties terechtkomen en met elke denkbare 'ervaring' onder de zon experimenteren. Je kunt het leven in al zijn prachtige facetten ondergaan: kunst, natuur en wetenschap. Je kunt van alles doen, alles leren wat je verstand maar aankan. Maar als het vermogen tot innerlijk ervaren dood is, zal het

uiterlijke ervaren weinig of niets toevoegen. Een volledig uiterlijk ervaren kan vaak zelfs de wanhoop vergroten, omdat de mens zonder het innerlijke ervaren de oorzaak van het ervarene niet dóórheeft, en dat is heel verontrustend. Hij heeft alles wat hij ooit wilde, toch blijft een voortdurende knagende onvoldaanheid bestaan. Hoe harder hij rent en hoe meer hij graait, hoe meer het leven hem lijkt te ontglippen. Dit komt doordat het vermogen tot innerlijk ervaren niet ontwikkeld is, of - erger nog - onbewust is uitgeschakeld.

Je kunt alleen maar innerlijk ervaren wanneer je kunt voelen. Als gevoelens worden geblokkeerd, als gevoelens niet ten volle worden doorleefd, is geen innerlijk ervaren mogelijk. Het ontbreken van gevoelens doodt alles wat het leven tot leven maakt – het innerlijke leven, de innerlijke ervaring en maakt het je daarom onmogelijk je leven ten volle te vervullen. Je zult steeds weer terug moeten komen totdat je leert om in de mate waarin dat op dit specifieke niveau van bewustzijn mogelijk is, de smaak van de ervaring te genieten. Om het leven ten volle te kunnen genieten, moet het verweer tegen gevoelens worden uitgebannen, moet je door de angst voor onplezierige, pijnlijke gevoelens heen. Dat waar je bang voor bent, moet aanvaard en toegelaten worden, moet *ervaren worden zoals het op dit moment is*. Dat 'zoals het op dit moment is' kan heel goed het resultaat zijn van gevoelens uit het verleden, die *niet* ervaren zijn; dus liggen ze daarbinnen stil, sluimerend, 'niet-ervaren' en vormen daar een blokkade. Als je bang voor een gevoel bent, blokkeer je de ervaring. Je verdooft jezelf. Jullie weten dat. Vaak kan het lijken alsof dit verlammende proces en dit ontkennen de enige manier is om je tegen ondraaglijke pijn en ondraaglijk lijden te verdedigen.

En toch beginnen velen van jullie op het pad tot de ontdekking te komen dat het de verdediging is en het vechten tegen waar je bang voor bent, die het echte lijden veroorzaken. Wat je ook van buiten af wordt aangedaan als je hulpeloos en kwetsbaar bent, het kan je nooit schaden in je leven, het kan je nooit verminken als je maar leert het op de juiste, gezonde manier tot je te laten komen. Dit is de enige manier waarop je erdoorheen kunt gaan en niet eromheen; dit is de enige manier waarop je werkelijk kunt uitschakelen wat ongewenst is. Als je durft te ervaren wat tot je komt, zal het niet langer een bedreiging zijn.

In deze lezing zal ik verder verschillende vormen en de betekenis van innerlijk emotioneel ervaren laten zien, en wat er met de menselijke

entiteit gebeurt als ervaringen en gevoelens worden geblokkeerd. Zoals ik al vaak heb gezegd, is angst de meest destructieve emotie die je je kunt voorstellen. Angst die niet onder ogen wordt gezien, wordt dan een giftige energie. Angst waarvan je jezelf niet eens bewust bent en die zich wél indirect uit, is nóg krachtiger en nóg meer ondermijnend. De angst voor gevoelens is misschien wel de meest verraderlijke. Want als je bang bent voor een reëel gevaar, kun je dat nog overwinnen. Zelfs als je angst voor een gebeurtenis van buiten af overdreven wordt, hoeft dit op zich nog niet zo schadelijk te zijn, behalve dan dat zo'n irreële fobie wel een uiting moet zijn van niet herkende, niet ervaren innerlijke gevoelens. Met alles dat buiten je is, kun je aan de slag op het niveau van uiterlijke actie. Met gevoelens kun je alleen maar omgaan als ze ervaren worden, niet als ze worden ontkend.

Als je bang bent voor pijn of eenzaamheid, of dat je trots gekwetst zal worden, of voor afwijzing, teleurstelling of frustratie van je verlangens, je wil of je behoefte, bij al die mogelijkheden is het belangrijkste gevoel angst. Angst dat dergelijke ongewenste gebeurtenissen zouden kunnen plaatsvinden. Alleen als je ervaart waar je bang voor bent, kun je er echt de pijn van ervaren. Bijvoorbeeld de pijn van afgewezen te worden, of van eenzaam te zijn, of van wat dan ook. Dus zijn we vooral bezig met de angst voor pijn. Als je de angst loslaat, of liever gezegd erin gaat, kan de pijn ervaren worden. En alleen dan zal de pijn echt oplossen en zul je een stukje leven hebben veroverd waar je niet meer omheen hoeft.

Als angst voor pijn blindelings vermeden wordt tot je niet eens meer weet waar je bang voor bent en niet meer weet waarom je je verlamd en verdoofd voelt, dan wordt er een magnetische energieblokkade in je psychische systeem opgetrokken. Deze energieblokkade is van een kracht die onvermijdelijk juist die ervaring naar je toetrekt die je wilde vermijden. De pijn die je vermijdt moet keer op keer van buiten af naar je toekomen, tot je er niet langer omheen kunt. Dit is een levenswet. Als je met zo'n angst dit leven inkomt, zullen je levensomstandigheden juist die situaties scheppen waar je eerder steeds omheen bent gelopen. Ik heb dit al vaak gezegd.[1] Als levensomstandigheden uit je vroege jeugd je nog steeds pijn en verlies bezorgen en jij je blijft verdedigen door de pijn te ontkennen in plaats van die ten volle te ervaren, moeten latere levensomstandigheden die vroegere situatie wel herhalen en dichter bij jezelf brengen, totdat je leert jezelf open te stellen voor waar

[1] Lezing 73 'De herhaling van pijnlijke jeugdervaringen' (Noot vertaler)

je bang voor bent en de ervaring in je toe te laten, zodat deze kan oplossen. Als je leert ten volle deze pijnlijke ervaring te ondergaan, kom je er werkelijk overheen. Dan zal ook de energie van de magnetische blokkade oplossen en in de algehele levensstroom in jou vervloeien en zal de eerder zo gevreesde ervaring niet meer op je afkomen.

Tijdelijk kun je misschien een gevreesde ervaring - gevreesde gevoelens - van je afhouden doordat je innerlijke verdedigingen het leven zo totaal buitensluiten dat niets je raakt. En je uiterlijke wilskracht kan misschien ook nog een veelbewogen uiterlijk leven hebben opgebouwd dat tot op zekere hoogte de leegte vult zolang je dit proces maar niet stopzet.

Toch is dit alleen maar een tijdelijke stilte voor de storm. Uiteindelijk moet het tot een crisis leiden die je de gelegenheid biedt over je angst heen te komen. Hoe harder je wegloopt voor datgene waar je bang voor bent, hoe meer energie je investeert in het blokkeren van dat gevreesde gevoel. Des te krachtiger wordt dan weer de energieblokkade en des te onherroepelijker trek je juist die crisis aan die het helende middel zou kunnen zijn, wanneer je er voor kiest jouw gezichtspunt van innerlijk beleven te veranderen.

Alleen in een ziel die vrij is van angst kunnen geluk, plezier, vreugde en vrede worden ervaren. Je volledige vermogen tot creativiteit, zelfontplooiing en groei van je spirituele wezen kan alleen maar functioneren als je ontspannen en zonder vrees bent. Als geen enkel deel van je innerlijk wezen nog voor iets op zijn hoede hoeft te zijn, ook maar iets heeft te verbergen of te beschermen, dan kan het volle vermogen van je creatieve bronnen en van je gave tot genieten zich ontplooien en zich uiten in je persoonlijkheid. Want als je je afschermt voor ook maar één levensuiting in je, voor ook maar één soort innerlijke ervaring, is het logisch dat alle andere net zo worden afgeschermd. Dit moet gemakkelijk te begrijpen zijn. Door jezelf te beschermen tegen angst of pijn (of welke ongewenste staat ook) kom je in een gespannen toestand. Op je hoede zijn betekent nu eenmaal spanning. En plezier en creativiteit kunnen alleen gedijen in een ontspannen sfeer. Je kunt jezelf niet uiten als je je afschermt tegen iets dat uit het leven zelf voortkomt. Krampachtig probeer je je tegen die aandrang te verzetten. Je krijgt het dan ook nog voor elkaar om niet te weten wat je aan het doen bent. Zo maak je jezelf los van een deel van jezelf dat van levensbelang is. Geen wonder dat je het contact met

jezelf verliest en niet meer weet wie je bent. Zo leef je in een voortdurende staat van op je hoede zijn, jammerlijk genoeg zonder je het te realiseren. Want als je het wel wist, was dat de eerste noodzakelijke basis van waaruit je je leven kon gaan veranderen. Daarom is op elk pad de allereerste taak jezelf grondig te onderzoeken zodat je je bewust wordt van je verdedigings- en beveiligings-mechanismen en je beschermende kunstgrepen. Pas dan kun je gaan zoeken naar het antwoord op de volgende vraag: wat is het nu precies waartegen jij je beschermt? Uiteindelijk zal dat altijd een pijn blijken te zijn die je ooit hebt geleden.

Je kunt natuurlijk niet verder teruggaan dan dit leven. Maar meer heb je ook niet nodig. Dit leven kan je onmogelijk een andere pijnlijke ervaring bieden dan die welke je eerder niet hebt willen ervaren. Dus zijn de vroege pijnervaringen in dit leven in wezen dezelfde als die je in eerdere levens hebt ondergaan. De overblijfselen daarvan hebben zich opgestapeld tot een steeds krachtiger energieblokkade, die niet alleen voortdurend dezelfde gebeurtenissen aantrekt, zoals ik al vertelde, maar die het je ook onmogelijk maakt nieuwe gevoels-ervaringen op een vrije en spiritueel zuivere manier te ondergaan. Je bent niet in staat het nieuwe gevoel in je te laten leven, zodat dit kan worden toegevoegd aan de resterende voorraad. Maar als dat specifieke reservoir eenmaal is opgeruimd en je die opeenstapeling uit het verleden ten volle ervaren hebt en erdoorheen bent gegaan, dan zal je wezen op een heel andere manier met nieuwe pijnervaringen omgaan.

Je zult bijvoorbeeld open blijven, kwetsbaar, en de pijn op een zachte en kalme manier ervaren zonder er innerlijk tegen te vechten. En je zult je er ten volle van bewust zijn waarom je pijn lijdt. Het integreren van deze ervaring zal, al naar de aard van de ervaring de golf langzaam of snel voorbij doen gaan en de pijn in de levensstroom in jou doen oplossen. Deze open, ontspannen, ongepantserde en niet strijdlustige staat maakt ook inspiratie en bronnen in je vrij die anders niet toegankelijk voor je zijn. Je zult van binnenuit worden geleid naar het ontdekken van een nieuwe manier van doen, van je gedragen die effectief is in je uiterlijke leven en in de wereld om je heen, zodat je ruimte maakt voor nieuwe ervaringen. Het door je angst heen gaan verdrijft de angst, en de onbevreesdheid opent nieuwe creatieve kanalen en totaal nieuwe bronnen die in het begin als een complete, onverwachte verrassing komen. Wanneer je op deze manier leeft, zal de levensimpuls die je leven doortrilt, steeds sterker worden. Je zult

vervuld worden met de vreugde van het besef dat alles in het universum goed is.

Als de uiterlijke wilbeheersing gebruikt wordt om gevoelens te vermijden waar je bang voor bent en om de vreugde af te dwingen die er niet kan zijn tenzij je in een onverdedigde staat leeft, moet je uiteindelijk wel lam geslagen worden door het leven. Het leven laat zich niet moedwillig manipuleren door de angstige, kleine, controlerende geest. Als een geforceerde gang van zaken - ik wil dit niet ervaren en dát wel - de plaats inneemt van een ontspannen stroom van bewustheid, een vloeiende zielssubstantie, dan is het resultaat uiteindelijk crisis en meer pijn. Het is de bittere pijn van het vechten tegen pijn, de verschrikking van het proberen angst liever te vermijden dan er doorheen te gaan.

De dualiteit die de bewustzijnstoestand van de mens kenmerkt, is vooral het resultaat van angst die niet volledig doorleefd en daardoor niet opgelost is. Door in feite te zeggen: 'Dit wil ik niet ervaren', creëer je een tweespalt. Je angst schept een Ja- en een Nee-stroom.[1] En dat is juist de basis van die pijnlijke staat van dualiteit, die alleen maar kan gedijen in verwijdering, in afgesloten zijn van iets wat een krampachtig, dwingend graaien in de tegenovergestelde richting veroorzaakt. Dit blokkeert de echte levensstroom.

Als er een innerlijke houding is van krachtig afwijzen (wat de basis is van angst) moeten woede, razernij en geweld wel volgen. Woede en razernij lossen op als de angst voor pijn wordt losgelaten en de pijn volledig wordt ervaren. Hiermee zal de pijn verdwijnen en de oorspronkelijke stroom zich weer herstellen; dat is een zegenrijk, vredig golven van de levensrivier waarvan jij deel uitmaakt. Die stroomt door je hele wezen. Angst voor gevoelens betekent daarom niet alleen dat je de zegeningen en uitingen van creatief leven in en door jou afhoudt, het betekent ook dat je gespleten bent en in een staat van verdeeldheid verkeert. De eenwording van de bewustzijnstoestand op een menselijk niveau betekent ook eenwording met een hogere staat van bewustzijn. Dat kan alleen maar plaatsvinden als je door je angst heen gaat en er niet omheen probeert te lopen.

Als de angst om gevoelens te ervaren de mens ertoe brengt zijn vermogen tot voelen te blokkeren, schept deze verarming de noodzaak

[1] lezing 124 'De taal van het onbewuste; het ontdekken van het verborgen nee' (Noot vertaler)

van een vervangend middel: het denkvermogen. Om de doodsheid, de verarming van het innerlijke wezen niet te voelen en om toch iets van de zin van het bestaan te hebben, wordt het verstand beduidend meer gebruikt dan met zijn natuurlijke functie overeenkomt. Als je niet kunt bestaan in je vloeiende, voelende, ervarende wezen, nemen het denken, het intellect en de wil de leiding geheel, of bijna geheel van het dode gevoelsstuk over. Tijdelijk geeft dit een illusie van leven. Maar dat is een bedenkelijk soort van leven. Op den duur is het zelfs niet overtuigend, omdat bewustzijn zonder gevoel de vonk van het spirituele mist en die geeft het leven een gloed. In zijn incompleetheid is het droog en steriel. Met je verstand kun je tot de meest briljante redeneringen komen maar als je denken niet één is met het innerlijke gevoelservaren, zul je er op sommige heimelijke momenten aan gaan twijfelen of je wel leeft, wel echt bestaat. Het gebeurt zo vaak in deze beschaving, in dit tijdsgewricht van de algehele evolutie dat de mens hersens heeft maar niet in staat blijkt ten volle te leven. Wat tegenwoordig gewoonlijk een identiteitscrisis wordt genoemd, is het gevolg van de afscheiding van het voelende zelf. En dit gebeurt alleen maar als gevoelens worden vermeden, bestreden, ontkend, als er verzet tegen is, als ze onderdrukt worden. Als de mens niet weet wie hij is, moet hij wel verloren zijn. Hij kan ook nooit weten wie hij is, als hij zijn zogenaamde ‘leven’ in de plaats van innerlijk voelen stelt.

Laten we nu eens naar specifieke gevoelens kijken. Wat gebeurt ermee als die ontkend worden, bv. verdriet. Als iets in je zegt: ‘Ik moet niet verdrietig zijn, ik hoor niet bedroefd te zijn’, dan rebelleer je tegen iets dat bestaat. Deze rebelse houding zal al gauw de opvatting - in feite de misvatting - in je creëren dat verdriet hebben rampzalig is en dat je eraan zult bezwijken als het je overkomt. Deze onuitgesproken, vage veronderstelling creëert angst en als die angst zich ophoopt, raak je gemakkelijk in paniek. De panische angst voor verdriet creëert een overweldigende drang om het uit de weg te gaan, om het voelen van verdriet te vermijden. Als het leven je ertoe dwingt en je uiteindelijk toch verdriet hebt door omstandigheden die je onvermijdelijk aantrekt, zal je paniekreactie, die voortkomt uit je overtuiging dat je er nu wel aan onderdoor moet gaan, zo’n sterke innerlijke onrust veroorzaken dat je misschien inderdaad instort. Vanuit je defensie kun je je totaal onbewust zijn van de rebelse woede die in je zit als gevolg van onderdrukte paniek en misvattingen.

Als je echter in deze emotionele en mentale defensieve toestand toch

pijn en verdriet ervaart is dat buitengewoon bitter en onverdraaglijk. Toch is dit niet het gevolg van oprechte droefheid, die niet te dragen zou zijn. Elk oprecht, direct, zuiver gevoel kan gemakkelijk gedragen worden, welk gevoel het ook is en om welke reden dan ook. Wat echt ondraaglijk pijnlijk, bitter, beangstigend en soms zelfs wanhopig maakt, is het gevolg van de innerlijke strijd en de chaos die de misvatting creëert. Zo worden de woorden uit de Schrift: "Zoals ge geloofd hebt, zo geschiede het u" bewaarheid in de werkelijkheid van het leven. Ze slaan dus niet op een magisch ingrijpen vanuit de hemel, als een beloning voor trouw en een straf voor twijfel. Ze beschrijven eenvoudig de dynamiek waarover ik het hier heb. Het is de hyperactiviteit van het verstand en niet per se het zich bewust uitende verstand dat het volgende beeld schept: "Ik zal ten ondergaan als ik me bedroefd voel". Je vormt mentale concepten, die het geloof bevatten dat verdriet onverdraaglijk is en zelfs gevaarlijk, en zo rechtvaardig je je weigering om je bedroefd te voelen. Je kunt dit doen door de schuld op anderen te schuiven die je verdrietig maken. Het verstand probeert uit alle macht te rechtvaardigen waarom jij dit gevoel niet zou hoeven ondergaan. Zo worden illusies geschapen. Je gekoesterde illusie los te laten lijkt altijd het moeilijkst.

Als een oorspronkelijke ervaring - zeg van verdriet of pijn - voor het eerst wordt ontkend, dan wordt hij daarmee verdrongen. Dat zal zich steeds weer herhalen in daaropvolgende situaties. Verdrongen en ontkende droefheid wordt dan zelfmedelijden, wanhoop, somberheid, depressie. Dat zijn inderdaad verzwakkende en vernietigende emoties, terwijl het zuivere, directe, oorspronkelijke gevoel van verdriet verdwijnt als het ruimte krijgt om ervaren te worden. Het kan dan teruggebracht worden tot waar het oorspronkelijk begon in dit leven, zonder het erger of minder erg te maken. Als je het jezelf toestaat, zonder het te manipuleren door het te overdrijven of te ontkennen, *zal het zijn natuurlijke verloop volgen*. Het is uiterst belangrijk om dit te onthouden en dit als het ware te proberen.

Maar als de oorspronkelijke, zuivere ervaring van verdriet hoe dan ook ontkend wordt en dus verdrongen, wordt hij deel van een vicieuze cirkel, en het is altijd moeilijk je daaruit los te maken. Deel van deze vicieuze cirkel is natuurlijk ook de ontkende woede en razernij dat het leven of anderen je verdrietig hebben gemaakt.

Laten we eens kijken naar het gevoel van woede: als het zuiver beleefd

wordt omdat iemand je misschien schade toebrengt, je pijn doet, je onrecht aandoet, zal het zichzelf oplossen. Als andere mensen hun innerlijke waarheid ontkennen, dat wil zeggen hun werkelijke gevoelens ontkennen, moet dat jou wel pijn doen, net zo goed als jij anderen pijn doet door jezelf niet toe te staan te ervaren wat er is. Het maakt dan niet uit of je dat opzettelijk doet of niet, of je het je bewust bent of niet. Deze pijn kan net zo goed toegebracht worden door iets te doen of door iets te laten. Een algeheel nalatig gedrag van een kind is vaak moeilijk het hoofd te bieden, omdat er geen feitelijk gebeuren is wat aanleiding is tot pijn, waardoor het ook moeilijker is de pijn te erkennen en te voelen en zo uit je psychische systeem te verwijderen. Woede als je eerste reactie op pijn is heel normaal en heel gezond. Als je je woedegevoel kunt accepteren met het juiste besef dat zo'n reactie niet vereist dat je destructief tegen anderen gaat doen, zul je deze *woede accepteren*, zonder jezelf of anderen te veroordelen of te rechtvaardigen. Als je jezelf toestaat die woede te voelen en te ervaren, om door die woede heen bij de pijn te komen, zal hij oplossen en dat zal je bevrijden. Als je de woede ontkent, zal je je wrokkig gaan voelen, zul je wreed worden en vijandig. Dat wil je dan weer toedekken; anders meen je niet te voldoen aan de normen van de maatschappij. Zo vervreemd je steeds meer van wat je werkelijk voelt, en de oorspronkelijke gevoelens worden steeds meer misvormd.

Laten we nu eens kijken wat er gebeurt als het oorspronkelijke gevoel van wanhoop en eenzaamheid wordt ontkend, als de innerlijke persoon zegt: "Ik zou dit nooit mogen voelen; deze ervaring van wanhoop zou mij bespaard moeten blijven." Door deze ontkenning zet je de wanhoop om in bitterheid, geïsoleerdheid en moedeloosheid. Je wordt bang dat er voor jou geen uitweg meer is. Als de oorspronkelijke wanhoop zuiver wordt ervaren, zonder er conclusies uit te trekken of er mentale begrippen aan te verbinden, zal het gevoel vrij snel oplossen. Als je jezelf toestaat het te voelen, zonder je verstand er iets anders van te laten maken, als je afgestemd bent op wat er in jou aan het gebeuren is, zul je opnieuw uit een tunnel komen in het licht van de levensstroom. Ik heb het hier over de zuivere ervaring van tijdelijke wanhoop.

Deze wanhoop mag niet verward worden met een subtiele geforceerde hopeloosheid die het resultaat is van een dwingende stroom. Die geforceerde hopeloosheid is in feite een manipulatie, van waaruit je tegen het leven en tegen iedereen, die je in de plaats stelt van hen die de oorspronkelijke pijn hebben veroorzaakt, zegt: "Je moet me nu alles

geven wat ik vraag en je moet me tegen elk onplezierig gevoel beschermen. Mijn hopeloosheid zal je ervan overtuigen dat je dit voor me moet doen". Als dergelijke irrationele 'boodschappen' van het verborgen zelf ontcijferd en erkend kunnen worden, zal de gemanipuleerde, kunstmatige hopeloosheid (die altijd onverdraaglijk is) verdwijnen. De nieuwe inzichten zullen je terugbrengen bij het oorspronkelijke gevoel dat je had tegengehouden.

Als je dat onderscheid kunt maken, dan heb je een grote stap vooruit gezet op weg naar zelfbewustzijn. Dat stelt je dan weer in staat om oorspronkelijke gevoelens te ervaren. Aan het eind zul je het licht van de spirituele werkelijkheid vinden. De werkelijkheid dat het leven je uiteindelijk welgezind is. En met 'uiteindelijk' bedoel ik niet in een ver bestaan na dit leven. Ik bedoel daarmee: wanneer je de moed en het vertrouwen hebt om echt te voelen en te onderzoeken wat er in je omgaat; wanneer je laat gebeuren wat er in je omgaat en je de verharde pantserplaat van je verdediging tegen onplezierige gevoelens kunt laten loskomen; wanneer je voelt en huilt, beeft en kronkelt, en direct en zuiver het oorspronkelijke gevoel ervaart. Dan zullen alle overgebleven gevoelsresten oplossen. De nieuwe ervaring van het leven van alledag zal als een andere golf over je komen. Je zult niet meer achter een muur leven, waardoorheen niets tot je kan doordringen en niets van je kan uitgaan. Dat is de werkelijke geïsoleerdheid van het verdeelde, angstige wezen dat een dwingende stroom de wereld instuurt, die zegt: "Ik wil dit niet voelen, ik zeg er 'nee' tegen," en dat daardoor in een staat van krampachtige ontkenning en verdediging is.

Laten we nu nog eens kijken naar het gevoel van angst. Als je het ontkent, wordt het een vage onrust, die je oneindig van streek maakt omdat er niets is waarop je je kunt richten en wat je kunt aanpakken. Door rechtstreeks de angst onder ogen te zien, kom je in andere gevoelens zoals pijn, wanhoop, woede enzovoort. Dan kun je er ook uitkomen. Ongerustheid is ontkende angst en biedt als zodanig geen uitweg. Als je je vaag verstoord, geïrriteerd, verontrust voelt, zonder echt te weten wat er met je aan de hand is, verdoezel het dan niet. Want daarmee creëer je nieuwe splitsende en vervreemdende lagen. Richt je aandacht op wat je gewaar wordt, vertrouw op het feit dat iets tastbaars, iets dat je wél aan kunt pakken in je verborgen is en erop wacht dat jij het uit zijn schuilplaats haalt. Dit zal je steeds meer tot een volledige ervaren van je gevoelens brengen, vanuit het heden tot in het verleden. En als je je ontdoet van de verdrongen gevoelens uit je

verleden, zal het heden echt het heden zijn en zul je niet langer in de illusie leven dat je reageert op het heden waar je in feite steeds maar weer reageert op het verleden dat je voortdurend blijft vermijden.

Ieder van jullie die werkelijk en waarachtig besluit in de kern van zijn zijn door te dringen, kan dit doen wanneer hij maar wil. Het vereist *jouw beslissing* om te kijken, te voelen en te ervaren wat er in je is en dit niet langer buiten je te plaatsen. Als je niet meer bang bent voor bijvoorbeeld pijn kan pijn je niet meer deren. Als je niet meer bang bent voor angst, kan angst je niet meer aantasten. Als je niet meer bang bent voor teleurstellingen omdat je weet dat je die heel bewust kunt ervaren, en als je die teleurstellingen kunt toelaten totdat de energiestroom ervan zich weer omvormt tot zijn oorspronkelijke levensstroom, dan kan geen teleurstelling je meer overkomen.

Het is belangrijk goed te begrijpen, dat wanneer jou iets overkomt dat ongewenst is, dat dit gebeurt omdat jij zegt: 'Nee, ik moet dat niet ervaren, en wat kan ik doen om het te vermijden?' In feite is het zo dat de meeste mensen gemotiveerd worden om werk als dit te gaan doen omdat ze in werkelijkheid betere manieren zoeken om ongewenste gevoelens te vermijden. Als het ze uiteindelijk duidelijk wordt dat ze precies de tegenovergestelde kant op moeten, laten velen een pad als dit schieten omdat ze niet bereid zijn de waarheid te accepteren dat vermijden zinloos is. Zij houden vast aan hun illusie. Het is daarom uiterst belangrijk dat je op dit speciale knooppunt jezelf de vraagt stelt: in hoeverre ben je bang voor gevoelens in je? Welk gevoel is dat dan? Want niets dat van buiten komt, kan in zichzelf zo beangstigend zijn. Alleen wat het je doet, welke onplezierige gevoelens het in je wakker roept, welke pijn het je wil laten ervaren. Door in dat ongewenste gevoel te kruipen zul je het wonder zien gebeuren als echte werkelijkheid, niet als een principe dat je hoort verklaren: het accepteren van pijn maakt de pijn tot plezier. Hoe minder je de pijn blokkeert, hoe meer en hoe sneller de pijn in plezier zal veranderen. Zo ben je getuige van het proces waarin dualiteit wordt geheeld.

In dit stadium van ons werk zullen we steeds meer in de diepere, meer directe ervaringen van je 'restgevoelens' van vroeger en van je huidige gevoelens doordringen. Door te leren de strijd tegen die gevoelens op te geven, zul je voor de eerste keer geen angst kennen. Ik zal je helpen en je leiden, zoals altijd. Begin nu: wat zijn de gevoelens waar je bang voor bent? Kom daar echt voor uit. Probeer dan jezelf te openen voor

die gevreesde gevoelens en probeer datgene te laten gebeuren waarvan je dacht dat het ondraaglijk, niet te hebben zou zijn. Je zult zien wat er gebeurt als je dóórzet. Je zult zien dat veel van de concepten en ideeën die ik door de jaren heen besproken heb, niet louter vage filosofieën zijn, niet louter zinnen die ik uitspreek om een principe te verklaren. Zij hebben een heel concrete en ogenblikkelijke bedoeling, die je als onmiskenbare werkelijkheid kunt toetsen als je maar echt doorzet.

Een flink aantal van jullie heeft dit natuurlijk al gedaan en is er ook echt achter gekomen dat wat in eerste instantie een zwarte, beangstigende, eindeloze afgrond leek, een tunnel blijkt te zijn die uitkomt in het licht. Iedereen kan dit ervaren. Het is nooit een peilloos diepe afgrond, want het leven in zijn ware vorm is geen duisternis, het is licht. Het is geen vernietiging, het is opbouw. Het is niet kwaad, het is goed. Het boosaardige in het leven, het vernietigende, de demonische krachten, dat is de angst om te ervaren wat er in je aanwezig is, je gevoelens. Want vanuit die angst bouw je je vernietigende verdedigingen op. Dat is de enige reden waarom vernietiging zijn intrede doet, in al zijn facetten en vormen.

De angst voor gevoelens en voor pijnlijke ervaringen maakt je arrogant en geïsoleerd, wreed, hebzuchtig en egoïstisch en het maakt dat je het leven ontkent. Het maakt je onoprecht op het innerlijke en meest vitale niveau van je bestaan. Want als je ontkent wat je voelt, ben je niet in waarheid met jezelf. De vernietigingsdrang ligt uitsluitend in de muren die je bouwt om niet te hoeven ervaren wat er in je is. Zo verander je opbouwende energie in vernietigende energie. De innerlijke leugen - wat een ontkennen van het ervaren van het voelende zelf is - creëert een vervalsing van je ware zelf. Het vervalst je, tot je niet meer weet wie je echt bent. Het creëert de valse hoop dat je onplezierige gevoelens kunt uitschakelen door ze te vermijden. En het creëert de valse wanhoop die denkt dat de tunnel van pijnlijke gevoelens een bodemloze put van gruwel en vernietiging is. Zo verspil je je levensenergieën door de waarheid tegen te houden en daarbij onnodige pijn te creëren.

Het ontkennen van de oorspronkelijke pijn in dit leven leidt tot zelfzuchtige, onverzadigbare eisen, de eisen dat elke frustratie je bespaard zou moeten blijven, dat je nooit bekritiseerd zou mogen worden, dat je altijd je zin zou moeten hebben, dat alle anderen altijd van je zouden moeten houden, en op jouw manier van je zouden moeten houden. Zolang deze eisen niet herkend en losgelaten zijn, en

de oorspronkelijke pijn zuiver is gevoeld en doorgewerkt, zit je steeds op de wip van onderwerping en rebellie, die de vicieuze cirkel in stand houdt. Je onderwerpt je aan de even onverzadigbare, onredelijke eisen van anderen en aan hun machtsstrijd om controle, om ze uiteindelijk naar jouw hand te kunnen zetten. Je rebelleert omdat je je schaamt, omdat je jezelf haat vanwege deze onderwerping en omdat je je 'onafhankelijkheid' zou moeten bewijzen. Met beide houdingen verkracht je de echte belangen van je ware zelf. In geen van beide ben je je bewust van de blinde krachten die je tot onderwerping en rebellie brengen. De enige manier waarop je werkelijk onafhankelijk kunt zijn, is wanneer dit eisen ophoudt. En dat gebeurt als je alles durft ervaren wat er tot je komt, omdat jij het hebt veroorzaakt en het in jou bestaat.

In de hedendaagse psychologie wordt vaak gesteld dat een kind niet in staat is anders op pijn te reageren dan door verdedigingen op te bouwen. Dit is alleen waar als in vorige levens overblijfselen van pijn niet onder ogen zijn gezien, als er niet doorheen is gegaan, als die niet ervaren en daardoor niet verwijderd zijn. Als een menselijke entiteit dit wel heeft gedaan, in welke mate ook, zal de moeilijkste omstandigheid zelfs in de kindertijd op een open manier ervaren worden. De pijn wordt verdragen, er wordt doorheen gegaan tot de pijn heel natuurlijk wegebt zonder een spoor achter te laten, juist doordat die pijn totaal is opgenomen. Dit vergroot de veerkracht, de mogelijkheid om het leven vruchtbaar en productief te leven, en het vergroot beslist de mogelijkheid om plezier en diepe gevoelens te ervaren. Het is het levende principe van 'verzet u niet tegen het kwade'. Je moet wel blind zijn om niet te zien dat kinderen deze mogelijkheid tot op grote hoogte bezitten. Ze kunnen het ene moment bitter huilen en meteen daarna oprecht lachen, juist omdat de pijn zijn natuurlijke verloop heeft gehad. Alleen waar pijn niet wordt ervaren, ontstaat die verlammende verdediging, en daaruit weer neurose, vernietigingsdrang, doodsheid. Maar het is niet goed om te generaliseren en zomaar aan te nemen dat geen kind anders kan reageren op alle traumatische en moeilijke situaties dan op deze, zichzelf verlammende manier.

Moge de kracht die in je eigen innerlijke kern aanwezig is, je hele wezen vullen, je hele organisme, zowel je spirituele, je emotionele, je mentale als je fysieke wezen. Het volledig ervaren van je voelende zelf is spirituele hygiëne en voorkomt stagnatie van de ziel. Het is de stofwisseling van je totale organisme: net zoals de opeenhoping van fysiek afval dat niet wordt uitgedreven en verwijderd ziekte

veroorzaakt in het lichaam, zo veroorzaakt onverwerkte, niet ervaren gevoelssubstantie ziekte van de ziel. Je totale verbintenis met alles wat je maar zou kunnen voelen, je nauwlettend kijken voor welke gevoelens je bang bent (en gebeurtenissen die die specifieke gevoelens opwekken) en je verbintenis om tenminste een begin te maken met ervaren en onder ogen te zien, dat is het gezondheidsproces dat je totale wezen zal helen. Dit zal je leven tot de volledigste ervaring maken die maar mogelijk is en zal je doordringen van het besef dat jij je leven ten volle en ten beste benut, in zijn diepste zin en zijn meest innerlijke betekenis.

Heel veel liefde stroomt naar jullie allemaal toe. Mogen jullie in staat zijn deze te voelen."

Deze lezing werd gegeven via Eva Pierrakos in 1971.
Oorspronkelijk uitgegeven door Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.)
onder de titel: 'Inner and Outer Experience'.
Vertaling door Ernst Winkler in 1988; vertaling is herzien en bewerkt
t.b.v. Padboek I1 "Voortgaan op je Pad, van Overleven naar Leven'.
© Stichting Gemeenschap het Pad. *Uitgave 2010*

191/16