De taal van het onbewuste;
het ontdekken van het verborgen 'nee'

1 mei 1964
lezing 124

"Gegroet, liefste vrienden. Zegeningen voor ieder van jullie, gezegend is dit uur. Moge deze lezing jullie opnieuw helpen om meer van jezelf te ontdekken, je bewustzijn te verruimen en te verhogen, en je begrip van de werkelijkheid te verdiepen."

"De grootste kracht in het leven van de mens is zijn *onbewuste*. Al het gunstige, aangename en voorspoedige, alle tegenspoed, leed, teleurstellingen, onvervuldheid, zogenaamde 'pech' en de herhaling van ongunstige patronen, dit alles wordt bepaald door onbewuste gedachten, gevoelens, en onbewuste houdingen. Dit omvat veel meer dan gewoonlijk wordt ingezien. Wanneer we het bijvoorbeeld over het lot hebben, de noodlottige dingen die gebeuren of juist niet gebeuren, dan gaat het in feite over niets anders dan de krachtige werking van onbewuste factoren. We hebben vaak besproken en uitgelegd waarom het onbewuste zoveel sterker is dan het bewuste.[1] Kort samengevat komt dat omdat bewuste misvattingen en niet-realistische zienswijzen gemakkelijker zijn op te sporen en daardoor rechtgezet kunnen worden. Wat voor het bewustzijn is verborgen, blijft je beheersen zonder dat je in staat bent om met je verstand de onbewuste kijk te veranderen. Daarom is het van het grootste belang zulke belemmerende, diep verborgen gezichtspunten te ontdekken.

Men vergeet vaak dat het onbewuste niet alleen verstarde, verkeerde conclusies en destructieve gedragspatronen herbergt die uit oude beelden en negatieve emoties voortkomen die weer het gevolg zijn van onopgeloste problemen, maar dat het ook de diepste wijsheid, goddelijke

[1] Zie lezing 45 'Het conflict tussen bewuste en onbewuste verlangens' en ook lezing 175 'Bewustzijn' (Noot vertaler)

waarheid en de meest constructieve krachten van het heelal bevat, die voortdurend in oneindige scheppingskracht en liefde toenemen. Deze bronnen kunnen alleen worden aangeboord in de mate waarin de tegenwerkende krachten uit hun schuilplaats – het onbewuste – worden vrijgelaten. Dan, en alleen dan zullen alle productieve krachten die eveneens nog verborgen zijn naar de oppervlakte komen.

Alleen wanneer iemand zich in een dynamisch groei- en ontwikkelingsproces bevindt, worden deze woorden werkelijkheid. Tot dan toe zijn ze alleen maar theorie en niet meer dan dat. Stapje voor stapje, heel geleidelijk, als je de vreemde, opwindende, soms zelfs lichtelijk beangstigende en toch vreugdevolle werkelijkheid van je onbewuste begint te ontdekken, ga je enig idee krijgen van de krachten die erin verborgen liggen. Daarom moet het op dit pad ons doel zijn om zoveel mogelijk, diep van binnen, niet alleen wat onjuist is maar vooral ook de productieve factoren achter de dwalingen te ontdekken. In de mate waarin je jezelf van nutteloze angsten en misvattingen bevrijdt die je verdeeld houden, zullen constructieve, creatieve en productieve krachten waarvan je het bestaan niet kende, worden vrijgemaakt.

Waarom herhaal ik dit nog eens, na het al zo vaak en vanuit zoveel verschillende invalshoeken besproken te hebben? Ik doe dat omdat, ondanks dat er aanzienlijke vooruitgang is, niemand van jullie zich werkelijk en nauwkeurig bewust is van de kracht van zijn of haar onbewuste en van de manier waarop het jullie in je dagelijkse leven blijft beheersen. Ik wil jullie helpen je daar bewuster van te worden en ik wil jullie nog beter gereedschap geven zodat je meer te weten kunt komen over deze krachten die jullie leven beheersen zonder dat je het in de gaten hebt.

Voordat we aan praktische suggesties in dit verband toekomen, wil ik graag eerst het volgende bespreken. Ook dit is weer niet helemaal nieuw, maar een iets andere benadering kan je misschien helpen dit belangrijke onderwerp beter te begrijpen. De persoonlijkheid van de mens is een exacte kopie, in het klein, van het hele universum. Zowel het individu als het universum bestaan dankzij een bepaalde verdeling van verschillende kosmische energieën. De wijze waarop deze verschillende energieën samenwerken, met elkaar in wisselwerking staan en gerangschikt zijn, is bepalend voor een harmonieus of niet-harmonieus bestaan van al het geschapene: mens, heelal, planeet of cel. Vanuit hun volmaakte geschapenheid en in hun ideale toestand werken deze energieën en krachten in een volmaakte wisselwerking samen en vullen elkaar veeleer aan dan dat

ze elkaar belemmeren. Wat dientengevolge van het geschapene uitstraalt, is het één zijn met de kosmische stroom. Dit geldt weer voor een zonnestelsel, een afzonderlijke planeet als ook voor elke entiteit die die planeet bewoont, van een mineraal tot het hoogste spirituele wezen. De regulerende, universele krachten zijn op allen gelijk van toepassing.

Wanneer een sterrenstelsel uiteenvalt, komt dat doordat tegengestelde krachten - het tegenovergestelde van waarachtigheid, werkelijkheidszin, bewustzijn, aandacht – aan het werk zijn waarbij twee tegenovergestelde krachten zo'n spanning veroorzaken dat er tenslotte een explosie plaatsvindt en door de druk van deze twee tegengestelde energiestromen de entiteit zichzelf vernietigt. Dit geldt zowel voor een sterrenstelsel, een planeet, als voor het vergaan van een blad aan een boom. Om het eenvoudig te zeggen: totdat het heelal een bepaald ontwikkelingsniveau of bewustzijn heeft bereikt, bestaat het uit twee stromen: een *ja-stroom* en een *nee-stroom*. De ja-stroom staat voor alles wat constructief is omdat hij overeenstemt met waarachtig inzicht, waaruit liefde en eenheid wel moeten groeien. De nee-stroom is destructief omdat hij onwillekeurig afwijkt van de waarheid en daardoor haat en tweedracht zaait. Deze algemene verklaring waarin een hele scheppingsgeschiedenis is vervat, is zowel van toepassing op het dagelijks leven van ieder mens als op belangrijke concepten in de geschiedenis van de schepping.

Jullie weten uit ervaring, vrienden, dat ik jullie niet vraag om blindelings spirituele leerstellingen te aanvaarden waarvan je de juistheid niet direct in jezelf kunt nagaan. Immers wat op jou persoonlijk van toepassing is, moet in principe op de hele schepping van toepassing zijn. Het is gemakkelijk en heel goed mogelijk om de ja- en nee-stromen in jezelf, in je dagelijks leven te ontdekken, als je de taal van je eigen onbewuste maar leert begrijpen en interpreteren. Dat vereist een bepaalde werkwijze, net als bij het leren van een nieuwe taal. Het vraagt oefening, doorzettingsvermogen en geduld om je de nieuwe symbolen eigen maken.

Taal, in welke vorm dan ook, is een verzameling symbolen. Als je het woord 'tafel' zegt, is het een symbool voor het voorwerp dat je gebruikt en als zodanig kent. Hetzelfde geldt voor de taal van je persoonlijke onbewuste. Het is evengoed mogelijk om die taal te leren als elke andere taal. Maar het kost ook net zoveel tijd, inspanning en oefening. Hij komt je evenmin zomaar aanwaaien als een nieuwe vreemde taal. Het is alleen oneindig veel lonender en wezenlijker voor je eigen leven om de taal van je onbewuste te leren kennen dan een dozijn vreemde talen te leren.

Het werk op dit pad houdt van alles in. We hebben het door middel van allerlei vergelijkingen beschreven en het op verscheidene manieren omlijnd. Met alles wat dit pad betekent, gaat het ook om *het leren van de taal van het onbewuste*. Wanneer je dat doet kan het niet anders of je ontdekt de ja- en de nee-stroom.

De ja-stroom is vaak, maar niet altijd, het duidelijkst zichtbaar omdat hij dikwijls bewust is. Telkens wanneer je merkt dat je in verwarring bent, omdat je een onvoldaan gevoel hebt dat maar niet weggaat, kun je er zeker van zijn dat beide stromen krachtig werkzaam zijn en op die manier remmend werken. De ja-stroom is met opzet sterker om zodoende de onbewuste nee-stroom te overstemmen. Hoe meer de laatste wordt gesmoord, in de misvatting dat hij daardoor wordt uitgebannen, des te sterker wordt hij weggedrukt en werkt hij ondergronds door. En hoe meer dit het geval is, des te dwingender en paniekeriger wordt de ja-stroom. De persoonlijkheid wordt in twee tegengestelde richtingen getrokken en komt onder een steeds grotere spanning en druk te staan. De manier om deze kortsluiting op te heffen is het blootleggen van de nee-stroom, het inzien van de onjuiste vooronderstellingen en daarbij langzamerhand het idee laten varen dat hij 'noodzakelijkerwijs' moet bestaan. Het zal jullie allemaal helpen jezelf, je leven op deze manier te benaderen. Het klinkt eenvoudig en dat is het ook, maar het is niet té eenvoudig voorgesteld want op deze manier gaat het werkelijk.

Op die gebieden in je leven waar het gemakkelijk gaat, waar je gelukkig lijkt te zijn en waar je je meestal vervuld voelt, zonder moeizame en verwarrende crises, kun je er zeker van zijn dat er weinig nee-stroom en voornamelijk ja-stroom in het spel is; niet alleen bewust maar er is geen verborgen, tegenstrijdige onderstroom. Anders gezegd: niet alleen naar buiten toe maar ook helemaal van binnen heb je een onverdeelde en realistische houding. Je motivatie en verlangen zijn niet gespleten. Maar op gebieden waar je steeds weer ongelukkig bent, moet de nee-stroom op de een of andere manier, om de een of andere reden, wel aan het werk zijn. Deze stromen zien er bij ieder mens natuurlijk weer anders uit, maar ze moeten opgespoord en duidelijk omschreven worden om ze onwerkzaam te maken. De meeste van jullie beginnen deze stromen, of in elk geval belangrijke kanten ervan, te ontdekken.

Elk doel waar je bewust naar verlangt maar dat je toch niet bereikt, vormt een duidelijke aanwijzing dat er een nog niet ontdekte nee-stroom aan het werk is. Het is niet voldoende om inzicht te verwerven - of verworven te

hebben - in je beelden en misvattingen, en ook niet om te begrijpen hoe en waarom ze als gevolg van de omstandigheden in je jeugd ontstonden. Hoe belangrijk ook, het is maar één stap. De meeste van jullie hebben in dit opzicht een aanzienlijke vooruitgang geboekt. Maar het is niet genoeg en jullie vergissen je als je gelooft dat, nu je eenmaal je misvattingen en verkeerde conclusies hebt gevonden, dit automatisch je diepste, subtiele emotionele reacties zal veranderen. Dat gebeurt niet op die manier en deze veronderstelling leidt alleen maar tot de illusie dat je ontdekking van een beeld en je tijdelijke opluchting je al bevrijd hebben, terwijl je ondertussen zonder dat je het weet op de oude voet verder gaat. Vroeg of laat moet dit wel negatieve gevolgen hebben, die dan dubbel teleurstellend en ontmoedigend zijn. De enige manier waarop verandering tot stand kan komen is ontdekken hoe de nee-stroom blijft werken en daardoor precies die verandering verhindert waarnaar de ja-stroom zo vurig streeft. Om dat te kunnen moet je de taal van het onbewuste meester zijn.

Laten we aannemen dat je een bepaalde vervulling in je leven wenst, die je tot nu toe niet hebt ervaren. Misschien was je je bewust van een sterk verlangen naar deze vervulling en heb je in je padwerk een aantal onbewuste misvattingen, valse schuldgevoelens en destructieve neigingen ontdekt, die deze vervulling in de weg staan. Misschien heb je zelfs gemerkt dat je juist bang bent voor de vervulling van je verlangen en het dientengevolge op een subtiele manier verwerpt. De angst kan geheel op illusie berusten en dus onnodig zijn. Het kan bijvoorbeeld door het kinderlijke verlangen komen om de noodzakelijke prijs voor de vervulling niet te willen betalen. Het kan een gevoel zijn dat je dit geluk niet verdient. Het kunnen ook een aantal andere ‘redenen’ zijn of een combinatie daarvan. Wat ze ook zijn, je hebt in wezen ontdekt wat je in de weg staat. Misschien ervaar je deze ontdekking als een soort kernpunt, als het ware als een kant en klaar pakket verwarring. Maar het komt zelden bij jullie op dat dit ‘pakket’ zijn invloed blijft uitoefenen, ook al is het ontdekt. En dit is het belangrijkste deel van het werk; zonder dat kan er geen echte bevrijding zijn.

Met dit voor ogen is het erg belangrijk om met hernieuwde inspanning dagelijks te kijken hoe de nee-stroom aan het werk is. Zijn uitingsvormen kunnen heel subtiel, diffuus en vrijwel ongrijpbaar zijn. Maar als je je er echt toe zet, zal duidelijk worden wat daarvoor zó vaag was dat het vrijwel niet te formuleren was. Het zal duidelijk omlijnd naar voren komen. Je zult ontdekken dat je net even terugschrikt bij de gedachte aan vervulling als het echt dichterbij komt. Zolang het bij een speelse fantasie

blijft, is er niets aan de hand. Misschien ontdek je een vaag gevoel van onrust dat je meestal wegduwt, als je over vervulling denkt. Wat het ook is, probeer deze vage, wazige emotionele indrukken vast te houden en in het heldere licht van het bewustzijn te onderzoeken.

- Kijk naar de fantasie op de achtergrond wanneer schijnbaar alleen de ja-stroom aan het werk is.
- Wil je in die fantasieën het onmogelijke en wil je de menselijke onvolmaaktheid in alles niet onder ogen zien?
- Fantaseer je dat alles gaat zoals jij het wilt? Dat hoeft op zich zelf niet slecht of verkeerd te zijn maar het is bij nadere beschouwing star, eenzijdig en irreëel.
- Heb je in deze fantasie een houding van verwachten dat je *bevoorrecht of ontzien* wordt, zonder je te hoeven aanpassen aan *nieuwe* omstandigheden? Ben je in staat om dan op een soepele manier tot een compromis te komen of los te laten?

Kortom, heb je ergens een gevoel dat het leven jou de ideale vervulling zou moeten geven zonder van jou kant een noodzakelijke verandering, een aanpassing, een loslaten te vragen? Dit alles kan zich nauwelijks merkbaar afspelen en het vereist al je onderscheidingsvermogen om deze overheersende houding te ontdekken. Als je daarin slaagt, heb je één van de redenen voor het bestaan van de nee-stroom ontdekt, die alleen in de werkelijkheid functioneert maar niet in een eenzijdige fantasie. In zo'n eenzijdige fantasie kun je zelfs bereid zijn te geven, maar dat is alleen maar zo omdat je daarin de regie hebt en dus bepaalt hoe, wanneer en op welke manier iets moet gebeuren. In de werkelijkheid kun je dat niet bepalen. En die vraagt van je om flexibel te kunnen zijn wanneer dat nodig is. Daar je dat onbewust allemaal wel weet, blokkeer je de vervulling en wacht je op de een of andere manier op het onmogelijke.

Wanneer je je bewust wordt van de voortdurende nee-stroom, ook voordat je zijn aanwezigheid volledig begrijpt, wordt je wanhoopsgevoel al wat minder en komt de uitweg in zicht. Je gaat begrijpen waarom je leven niet is veranderd, ondanks het feit dat je beelden en kindertrauma's uitvoerig hebt herkend. Je ontdekt nu de destructieve gevoelens ten dienste van de nee-stroom: angst, schuld, boosheid, frustratie, vijandigheid enzovoort. Deze gevoelens blijven smeulen maar kunnen kunstig worden gecamoufleerd, door schijnbaar echte provocaties van buitenaf worden verklaard en weggeredeneerd en dan 'met succes' op anderen worden geprojecteerd. Het ontdekken van deze mechanismen is hetzelfde als het leren van de taal van het onbewuste. Dit is een geslaagde vertaling ervan.

Hoeveel je ook ontdekt, er zal in je leven pas werkelijk iets veranderen wanneer je de nee-stroom dagelijks, steeds weer opnieuw in actie ziet, je de boodschappen vertaalt en de codes ontcijfert. Voor je de nee-stroom achter een sterke, onvervulde wens kunt ontdekken, ben je misschien vaak in verwarring omdat de ja-stroom zo enorm dwingend is. In plaats van je te laten verleiden tot de aanname dat dit een bewijs is voor de afwezigheid van een nee-stroom, mag je eerder aannemen dat dit een bewijs is voor de aanwezigheid ervan. De paniekerige angst dat deze wanhopige drang niet bevredigd zal worden, geeft *altijd* aan dat er ondergronds een stem is die 'nee' tegen de vervulling zegt. Kenmerkend voor de afwezigheid van zo'n 'nee' is een rustige, ontspannen ja-stroom, zonder een greintje wanhoop. Deze wil vervuld worden, zit er in feite op te wachten met alles wat het impliceert, maar je bent ook volledig in staat om zonder dat een constructief leven te leiden, hoe welkom de vervulling ook moge zijn. Als die vervulling door allerlei uiterlijke omstandigheden niet mogelijk is, als je het bestaan van de nee-stroom te laat ontdekte zodat je deze speciale vervulling niet krijgt, weet de persoonlijkheid dat er andere manieren zijn om te ervaren dat het leven productief kan zijn.

Ik wil nu iets specifieker zijn voor wat betreft het ontdekken van de nee-stroom. Samenvattend: je kunt er zeker van zijn dat hij er is als er frustraties in je leven blijven, ook al heb je de juiste beelden gevonden, destructieve houdingen en gedragspatronen in principe en theoretisch begrepen en misschien af en toe gevoeld. Je kunt er ook zeker van zijn dat hij bestaat als je je wanhopig voelt in je ja-stroom, als je bang bent dat de vervulling nooit zal komen, als je gelooft dat je leven zonder die vervulling mislukt is. Als je dus vastgesteld hebt dat hij moet bestaan, gaat het er nu om hem te ervaren - niet één keer, maar telkens wanneer hij actief bezig is.

Om je het bestaan van de nee-stroom nog scherper bewust te worden kan het dagelijks terugkijken zoals jullie dat geleerd hebben, enorm helpen.[1] Het waarnemen en onderzoeken van je emotionele reacties moet steeds breder en dieper worden en niet afnemen. Als je in de juiste richting voortgaat, zonder al te grote stagnatie, zul je juist meer zien in plaats van minder (als je het verkeerde idee mocht hebben dat er door je vooruitgang minder te zien zou zijn). Nauwkeurig onderzoek van je emoties blijft een eerste vereiste.

Het is net zo belangrijk om het verstarde deel van het onbewuste op te

[1] Zie lezing 28' In gesprek met God; dagelijkse terugblik' (Noot vertaler)

porren. Als ze aan zichzelf worden overgelaten, onaangeraakt en ongemoeid blijven, komen de hindernissen, komt de nee-stroom niet naar de oppervlakte. Ze blijven rustig sluimeren. Alleen als ze opgerakeld worden, reageren ze op een duidelijk zichtbare manier. Daar zorgen de frustraties en moeilijkheden die onlosmakelijk met het leven zijn verbonden wel voor. Dat gebeurt ook door voortdurend zelfonderzoek, door te proberen door de uiterlijke, rationele laag heen te kijken in een geest van doordringend innerlijk zoeken.

Opgerakelde emoties onthullen de nee-stroom als deze emoties kritisch onderzocht, bevraagd en begrepen worden. Zoals gezegd gebeurt dit oprakelen voor een deel als gevolg van de onvermijdelijke levensomstandigheden en voor een deel door doelbewuste processen in het padwerk. Om productief waar te nemen wat het onbewuste uitdrukt, is het van belang het gezonde deel van jezelf van het ongezonde, verwarde, partijdige deel te onderscheiden. Deze onbevangen waarneming van wat duister en vreemd is, is de meest helende werkwijze op het pad van bevrijding. Wanneer je ja-stroom de nee-stroom zonder extreme zelfbeschuldigingen waarneemt, zal het mogelijk worden om deze nee-stroom kernachtig in menselijke taal over te zetten. Dit beknopte formuleren van voordien vage gevoelens is, zoals ik in de beginfase van dit pad al dikwijls heb benadrukt, een ander uiterst belangrijk en waardevol aspect.

Men is er vaak ten onrechte van overtuigd dat het begrijpen van het onbewuste alleen maar het vinden van tot dan toe onbekende facetten inhoudt. Men verwacht totaal onbekende feiten. Dit is slechts zelden zo. Je hoeft niet noodzakelijkerwijs door draaikolken en vervormingen heen te gaan. Er wordt niet iets onhaalbaars geëist om te ontdekken wat ontdekt moet worden om een zinvol leven te leiden. Je hoeft niet te wachten op iets dat ver weg en totaal verborgen is. Kijk eerst naar die lagen die gemakkelijk toegankelijk zijn, al is het alleen maar om er je aandacht op te richten. Dat zijn de *halfbewuste* gedachten, de vage en diffuse houdingen en uitdrukkingen die bijna een tweede natuur zijn geworden en dus gemakkelijk over het hoofd worden gezien omdat ze een deel van je zijn geworden. Maar geen van deze halfbewuste gevoelens, reacties en begrippen zijn duidelijk en beknopt geformuleerd. Als je deze halfbewuste gedachten in verband brengt met een probleemgebied in je leven, zul je alles wat je over jezelf moet weten, te weten komen. Dit is een essentieel onderdeel van het leren van de taal van je onbewuste. Ik zal nu niet over droomuitleg praten, dat gaat over de vertaling van materiaal uit diepere lagen. Daarvoor is nog meer hulp nodig dan voor het waarnemen

van halfbewust materiaal en de vertaling daarvan in je eigen taal. Dit halfbewuste materiaal omvat je directe emotionele reacties en je fantasieën. Als je die twee met elkaar vergelijkt, zullen de discrepanties en tegenstrijdigheden in jezelf en de onvolwassen verwachtingen in veel gevallen zichtbaar worden.

Hoe duidelijker je ziet op welke manier je de vervulling, waar je naar snakt, wegduwt of ervoor terugschrikt - kijk telkens weer naar hoe je dat doet - hoe dichter je bij het opruimen van de nee-stroom komt. Alleen al door hem gade te slaan, verzwak je hem.

Wanneer er op het verstarde deel van het onbewuste voldoende druk wordt uitgeoefend, voor een deel als gevolg van de verstarring zelf, namelijk frustratie en pijn, en voor een deel door het padwerk, wordt het verharde deel zacht genoeg om iets van zijn vastheid los te laten. Dit wordt zichtbaar door de nee-stroom duidelijk aan de oppervlakte te laten komen, steeds minder verhuld, zodat het steeds moeilijker wordt om die voor jezelf aannemelijk te maken. Dit kan een keerpunt zijn, als de oude aandrang van de nee-stroom tenminste niet opnieuw wordt versterkt door een ego dat niet waakzaam genoeg is, niet genoeg oog heeft voor de manipulaties van het in het nauw gebrachte deel van het tegenwerkende onbewuste. Als dat niet wordt voorkomen, kan de nee-stroom weer de sterkste worden. Vaak is dit maar tijdelijk, maar het gebeurt regelmatig dat de nee-stroom het weer heeft overgenomen, buiten medeweten van het bewuste zelf. Wees alsjeblieft kritisch voor wat betreft deze mogelijkheid, in elk geval op een paar levensgebieden. Ga alsjeblieft na of dit bij jezelf, of op zijn minst op een paar gebieden van je leven, het geval kan zijn.

Het is van wezenlijk belang om meer aandacht aan de precieze vorm van de nee-stroom te besteden. Een bepaald soort meditatie - de eerste stappen hiervan heb ik al een aantal jaren geleden genoemd[1] kan je verder helpen. Ik raadde jullie aan je te ontspannen en te beginnen je denkproces waar te nemen, cq. je aanvankelijke onvermogen om dat waar te nemen. Dit leidt tenslotte tot het vermogen om gedachten even buiten te sluiten en jezelf helemaal leeg te maken. In die leegte kan materiaal dat tot dan toe onder controle was gehouden en verdrongen aan de oppervlakte komen, als je het verlangen daartoe maar sterk genoeg voelt en niet voor de inspanning terugschrikt die nodig is om dit doel te bereiken. In het

[1] Zie lezing 68 ‘Onderdrukken van positieve en creatieve impulsen; je gedachten observeren’ (Noot vertaler)

begin is dit moeilijk, maar na een poosje ontstaat er een kanaal naar dat deel van jezelf waarmee je daarvoor geen contact kon krijgen. Eerst zie je de destructieve elementen naar boven komen en dan kun je de constructieve elementen, die diep binnenin verborgen liggen, aanboren. Het proces verloopt vaak niet precies in die volgorde. Je hebt misschien een aantal destructieve elementen blootgelegd en lang voordat je ze allemaal kent en je je van het hele probleemgebied bewust bent geworden, zullen een aantal constructieve elementen aan de oppervlakte komen. Met andere woorden: het 'goede' komt niet pas nadat al het 'kwade' naar buiten is gekomen; het wisselt elkaar af. Dit kan een extra beproeving voor een mens betekenen omdat het hem tot wensdenken, een overschatting van zichzelf en van waar hij staat kan verleiden. Iemand die voorheen onzichtbaar, creatief zielenmateriaal heeft ervaren hoeft niet verder gevorderd te zijn dan iemand die dit goddelijke kanaal nog niet heeft aangeboord. Ze hebben alleen een ander ritme en een andere ontwikkelingsgang.

In de esoterische literatuur wordt vaak de uitdrukking 'het derde oog' gebruikt. Door contact te maken met verborgen onbewuste gebieden en de taal van je onbewuste blokkades te begrijpen, ontwikkel je in alle opzichten 'derde' op waarneming gerichte organen en communicatie-functies, niet alleen ogen waarmee je helderder kunt zien maar ook oren, spraak en andere zintuigen om mee waar te nemen.

Praktijken van metafysici hebben in dit opzicht goede trainingsmogelijk-heden ontwikkeld, maar die worden slechts zelden op de juiste manier gebruikt. De mens staat altijd bloot aan de verleiding te denken dat hij de ideale toestand al heeft bereikt, zodat pas verworven vaardigheden als vlucht gebruikt worden in plaats van voor zelfonderzoek en het verwerven van inzicht in de zin en betekenis van destructieve elementen. Dit alles vraagt een zekere discipline en een onverflauwde wilskracht. De moeilijkheid is dat juist het ontbreken van wilskracht of doorzettings-vermogen in het padwerk precies dezelfde nee-stroom is die aanwezig is in het probleem dat je zo graag wilt oplossen. Met andere woorden, de rem die je onwillekeurig op de vervulling van je bewuste verlangen zet, vanwege de een of andere onbekende angst voor en afwijzing van deze vervulling, wordt op allerlei manieren in het werken op je pad zichtbaar. Bijvoorbeeld geen energie hebben, lusteloosheid, luiheid, geblokkeerd zijn, niet begrijpen, woede projecteren op je helpers, actuele problemen zo dramatiseren en overdrijven dat padwerk niet langer mogelijk is of alleen zo dat de echte problemen niet aan bod komen. Van belang daarbij

is ook de hardnekkigheid waarmee je je op problemen concentreert die niet vanzelf in de vorm van moeilijke levensomstandigheden aan de orde komen. Deze en verschillende andere verschijnselen zijn een teken van het actief zijn van diezelfde nee-stroom. Voor het werken aan de verwerkelijking van jezelf is het van wezenlijk belang dat je je hiervan bewust bent en er attent op bent. Hoewel een belangrijk deel van jou zich beijvert om te ontdekken, te zoeken en boven problemen uit te groeien of te veranderen, wat wijst op een actieve ja-stroom, is er ook een diepe angst in je om dit probleem te veranderen en dat wijst op het bestaan van een nee-stroom. De mate waarin hij bestaat hangt samen met het probleem en het werk. Deze nee-stroom kan niet worden opgeruimd tenzij de diepe angst die hem heeft opgeroepen en de daarmee gepaard gaande misvattingen bewust worden, zodat je gezonde verstand hun geldigheid kan toetsen. Daarom is het raadzaam de nee-stroom niet te negeren en te doen alsof hij niet bestaat; er moet acht op worden geslagen want hij bevat juist de sleutel tot het probleem.

De belangrijke nee-stroom wordt ook weerstand genoemd. Dit woord heeft echter zijn betekenis voor jullie verloren en het noemen ervan versterkt je nee-stroom misschien alleen maar. Als je echter beseft dat de nee-stroom een universele factor is die op allerlei manieren in jullie wereld aanwezig is, maakt dat het je misschien gemakkelijker om te proberen hem in jezelf te ontdekken.

Ieder van jullie is voortdurend verwikkeld in een nee-stroom. Het gaat er niet om welke sterker en welke zwakker is, maar of hij al of niet wordt opgespoord en waargenomen en zijn machinaties worden gevolgd. Als je een sterke nee-stroom hebt, ben je je er meer van bewust en daardoor wordt hij minder sterk. Dat maakt hem minder schadelijk dan een schijnbaar zwakke nee-stroom. Deze is traag en koppig, heeft de persoonlijkheid onopgemerkt in zijn greep en is daardoor des te schadelijker. Zo'n zwakke nee-stroom is het moeilijkst op te sporen vooral als de ja-stroom sterk is. Ga daarom alsjeblieft aan de slag, vrienden, spoor je nee-stroom op, ga na op welke wijze hij zich manifesteert en welke misvattingen er aan ten grondslag liggen?

Je onbewuste spreekt voortdurend. Het spreekt zonder dat je het hoort zodat je er niet mee in gesprek bent, en daarom ontgaat je een belangrijk facet van je werk. Je zoekt zo vaak naar intellectueel begrip van oude misvattingen en ziet daarbij de gestage nee-stroom over het hoofd en daarmee alles wat deze teweegbrengt. Bij je zelfonderzoek moet dit de

grootste nadruk krijgen. Als je dagelijks wat tijd aan deze uiterst belangrijke zaak besteedt, zullen de resultaten wonderbaarlijk zijn.
Stel jezelf de volgende vragen:

l) Wat wil ik nu? Waar ben ik ontevreden over? Wat zou ik graag anders willen?
2) Hoe graag wil ik dat?
3) In hoeverre is er iets in me dat het niet wil, of er bang voor is, of er om een of andere reden 'nee' tegen zegt?
4) Als deze nee-stroom ten aanzien van juist datgene bestaat waarnaar ik verlang, moet hij ook in het padwerk zelf bestaan. Hoe uit hij zich daar?
5) Hoe kan ik de verschillende verschijningsvormen van de nee-stroom in mijn dagelijks leven op het spoor komen?

Als je deze vijf vragen duidelijk formuleert en naar waarheid probeert te beantwoorden, zal je werk op het pad heel dynamisch zijn en zal je vooruitgang je verbazen en verheugen. Maar ook hier kan het ware antwoord op deze vragen niet in één keer worden gegeven. Gestage waarneming, woorden aan vage gevoelens geven en meditatieoefeningen blijven nodig. Geloof niet dat wat je nu vindt voldoende is en geen verdere aandacht behoeft. Het moet continu bekeken worden. Alleen dan zal het langzaam aan kracht inboeten. Elke waarneming kan een dieper en ruimer inzicht met zich mee brengen.

Zoals je weet, is het van wezenlijk belang om in deze momenten van zelfconfrontatie heel rustig en ontspannen te zijn. Als je daar moeite mee hebt en je te gespannen, te afgemat en ongeduldig voelt, met een gevoel dat je iets mist dat belangrijk is zonder te kunnen zeggen wat, kun je er zeker van zijn dat dit een typische uiting van de nee-stroom is. Deze laatste zorgt ervoor dat je niet rustig wordt en dat je niet naar jezelf luistert. Als je dit kunt erkennen en rustig tegen jezelf zegt: 'Ik ben te zenuwachtig en te gejaagd om me te ontspannen en dit onderdeel van het werk te doen, dit is kennelijk de nee-stroom, die me afhoudt van wat ik eigenlijk wil', zal je rusteloosheid afnemen omdat je in de waarheid van het *nu* bent. De volgende stap zal gemakkelijker zijn. Dan kun je de nee-stroom in werking zien: hoe hij reageert en jou laat reageren als je aan je probleem probeert te werken. Als je dit blijft waarnemen en op een ander moment ziet hoe de nee-stroom zich misschien op een heel andere manier manifesteert maar rustig met alle intense, gerichte aandacht die je op kunt brengen blijft kijken, zullen je inspanningen zeker met succes

worden bekroond, zodat je tenslotte het meest destructieve in jou en in jouw leven kunt opruimen. Evenwel, in plaats van dit te doen, haast je je vaak in je vluchtige fantasieën naar een ver verwijderd doel van volmaakt zijn, terwijl je daaronder in feite juist bang voor dit doel bent en zodoende over het hoofd ziet wat je in de weg staat.

De ja-stroom moet de nee-stroom waarnemen. Laat dit je motto zijn! In de mate waarin je dit lukt en je daarbij met je eigen onbewuste communiceert en de taal ervan begrijpt, in die mate leg je een verbinding met een dieper, wijzer deel van je onbewuste. Dit zal tenslotte de leiding nemen en je door alle fasen van je leven heen leiden, ook door die fasen waarin je tot nu toe geen succes gehad hebt. Dit deel moet jou voortdurend van nieuwe kracht, creatieve energie, vindingrijkheid en harmonie voorzien. Maar dat kan alleen gebeuren als je hebt geleerd je bewust te worden van wat onbewust is, het waar te nemen en te ontwarren waar het verstard en destructief is. Wanneer je dit kalm en objectief leert doen, zul je niet alleen leren hoe je bewust met het constructieve deel van jouw onbewuste kunt communiceren maar je zult ook *bewust* met het onbewuste van andere mensen communiceren. Dit betekent heel wat, vrienden.

Je bent dan de waarheid gaan ontdekken van wat ik steeds weer zeg, namelijk dat alle mensen elkaar voortdurend op hun onbewuste niveaus beïnvloeden. Deze onbewuste communicatie bepaalt de relatie. Maar als je dat niet in de gaten hebt, niet in staat bent om te vatten wat er gaande is, blijf je in de lucht hangen. De mens begrijpt vaak niet wat er in relaties werkelijk gebeurt. Hij slaagt er niet in om anderen te begrijpen en hij wordt door anderen niet begrepen. Daarom zul je, als je het onbewuste van anderen bewust leert waarnemen en de wisselwerking tussen jou en hen begrijpt, een revolutionaire bevrijding ervaren. Deze drempel is werkelijk van vitaal belang voor je ontwikkeling. Als het zover is zul je zien dat dit fenomeen met geen pen te beschrijven is. Het lijkt alsof een donker gordijn wordt opgetrokken. Misverstanden, pijn en angsten bestaan niet langer. Je ziet dat wat je in anderen afschrikt en je gespannen en afwerend maakt, rustig waargenomen kan worden, op dezelfde manier als waarop je hebt geleerd jezelf waar te nemen. Je zult leren begrijpen wat dit gebaar, die nadruk, die uitdrukking, dat gedrag, deze manier van spreken, die gespannen spier, betekenen zonder dat de betreffende persoon het zelf weet. Je hoort, ziet en merkt wat de ander werkelijk wil, wat hij wil zeggen ondanks zijn vermomming, waar hij zich achter zijn bewuste houding en façade door laat leiden. Je weet dan

wat zijn onbewuste zegt, bij alles wat hij doet. Als je zover bent, heb je niets meer te vrezen. Maar dit is een organische ontwikkeling die niet kan plaatsvinden voordat je zo met jezelf omgaat. Zolang je bang bent, mis je het noodzakelijke vermogen om rustig en nauwkeurig waar te nemen, of dat nu de angst voor wat anderen je kunnen aandoen of de angst voor je eigen onbewuste is.

In de vorige lezing[1] sprak ik over de angst voor je eigen onbewuste, in verband met de angst voor overgave aan een partner en over de derde in de triade, de angst voor de dood. Het is deze angst voor je eigen onbewuste die de nee-stroom zo sterk maakt. Je zult hier het verband zien tussen de triade van de laatste lezing en de bevrijding waarover ik vanavond spreek – wanneer je niet langer bang voor anderen bent omdat je rustig alles tot je kunt nemen en al je waarnemingsorganen kunt gebruiken. Vandaar dat je deze lezing alleen werkelijk kunt begrijpen als je de angst voor je eigen onbewuste onderzoekt. Naarmate je deze angst kwijtraakt, ben je beter in staat om de taal van je onbewuste te verstaan. Op die manier maak je je steeds meer de vaardigheid eigen om zonder vrees relaties met anderen aan te gaan.
Zijn er nu vragen?"

VRAAG: Als je je bewust bent van je angst voor je verlangens en het verlangen verdwijnt dan omdat je je de angst ten volle realiseert, wat kun je dan doen?

"Het is niet zozeer de vraag wat je kunt doen maar wat dit betekent. Als het verlangen vanwege de angst verdwijnt, betekent dat dat de angst niet is begrepen, de misvattingen en de onwerkelijkheid van alles wat ermee samenhangt niet wordt gezien. Als dat wel het geval zou zijn, zou je niet bang meer zijn. Je zou de angst niet toedekken maar oplossen. Dit betekent dat nog niet het hele gebied is onderzocht. Er zijn zoveel losse einden. Dit moet nog gedaan worden, snap je?"

VRAAG: Ja, maar ik heb toch nog het gevoel.... Mag ik een voorbeeld geven? Ik heb altijd actrice willen worden. Het is niet gelukt omdat ik bang was dat ik niet zo goed zou zijn als ik wilde en ik de bijbehorende risico's niet wilde nemen. Nu ik ouder ben, besef ik dat het nu sowieso niet meer zou kunnen. Het

[1] Lezing 123 'Bevrijding en vrede door het overwinnen van de angst voor het onbekende' (Noot vertaler)

verlangen is er nog steeds, maar de angst ook en ook de wetenschap dat het te laat is.

"Je hebt hier een verzameling betrekkelijk oppervlakkige emoties, reacties en houdingen ontdekt. Dit verlangen met alles wat eraan vastzit, is een uiting van iets dat veel dieper gaat. We mogen dit gerust een verdringing noemen. Het is een uiting van een diepere wens en een diepere angst. Het is onmogelijk om een probleem op te lossen als je je met de verdringing ervan bezighoudt. Het moet in zijn oorspronkelijke uitdrukkingsvorm worden behandeld, gevoeld en ervaren. Om dit te kunnen, moeten veel belemmeringen, remmingen, de meeste aspecten van de nee-stroom volledig bewust zijn. Alleen dan kun je de frustratie en de pijn opnieuw beleven die je als kind hebt geleden en daarom dikwijls nog lijdt, al is het nu niet meer nodig. Het komt omdat je heel destructieve afweermechanismen tegen deze oorspronkelijke pijn en frustraties hebt opgebouwd. Eén daarvan is een buitengewoon sterke nee-stroom. Die maakt het zo moeilijk voor je om het hele proces zichtbaar te laten worden en je levendig bewust te worden van alles wat een rol speelt".

VRAAG: Ik begrijp het heel goed. Ik weet dat de verdringing precies hetzelfde inhoudt. Ik voel de nee-stroom.

"Niet helemaal, nee. Het is van wezenlijk belang dat je je er scherper en gedetailleerder bewust van wordt als het zich in je dagelijks leven, in je reacties, contacten, houdingen en het werk op het pad zelf voordoet. Alleen dan zal het mogelijk zijn om in gebieden door te dringen waar je bewustzijn dat tot nu toe nog niet kon."

VRAAG: Ik heb een vraag van een vriendin, die niet aanwezig is. Ze zou graag willen weten wat het metafysische mechanisme van aderverkalking in de hersenen is, die de geestelijke vermogens van de patiënt aantast. Waarom gebeurt het? Wat kun je doen om te helpen?

"Het ontstaat door een beschermingsmechanisme in het menselijk lichaam. Het stelt de persoonlijkheid, die zich op de grens van deze vorm van leven en een andere dimensie van leven bevindt, in staat om in de overgangsperiode minder te lijden, zowel fysiek als psychisch. Mensen, die vol angst en onzekerheid zijn, hebben psychische pijn. Wanneer innerlijke problemen onopgelost blijven, is - zoals je weet - de angst voor het onbekende erg groot. Je zou het bijna kunnen vergelijken met

een vorm van verdoving die de natuur toedient als het nodig is. Dit is werkelijk een zegen. Dit is meteen een antwoord op de tweede vraag omdat, als dit wordt begrepen en in dit licht wordt gezien, een innerlijke angst zal verdwijnen, die weer door het *onbewuste* van de patiënt zou worden overgenomen. Angsten worden daardoor tot een belasting, vandaar dat de afwezigheid van angst verdere verlichting brengt. Als je je niet langer tegen dit proces verzet maar dankbaar ziet wat het werkelijk is, zul je geen druk op het onbewuste van de patiënt uitoefenen. Dat zal het voor hem gemakkelijker maken zich aan deze verlichting over te geven in plaats van er met schaamte en een slecht geweten tegen te vechten. Dit kan op een zeer subtiele wijze gebeuren.

Bewaar alsjeblief de vragen, die spontaan na deze lezingen opkomen. Dat vereist een beetje discipline maar het is heel erg nuttig en de moeite waard om op de hiervoor vastgestelde tijden de vragen te stellen en te bespreken. Gedachten en ideeën zijn vaak vluchtig. Tijdens het luisteren of lezen kan een vraag of overeenkomst met je eigen padwerk bij je opkomen. Schrijf even op wat er bij je opkomt. Bewijs alle andere vrienden een dienst door dat met ze te delen, en jezelf door een bepaald punt verder uit te werken, wat misschien heel nuttig voor jou blijkt te zijn.

Hopelijk heeft deze lezing, ondanks in wezen veel herhalingen, jullie iets nieuws gebracht, en geeft hij jullie een nieuwe stimulans en nieuwe kracht om jezelf in een geest van vrije waarneming te benaderen. Wanneer je dat moeilijk vindt, loop dan niet over die moeilijkheid heen, maar ga er vanuit dat het je iets te zeggen heeft, dat het een uitdrukking van iets is en kijk wat het je zeggen wil.

Wees gezegend, jullie allemaal, in lichaam, ziel en geest. Wees in vrede, beste vrienden, wees in God."

Deze lezing werd gegeven door Eva Pierrakos in 1964
Oorspronkelijk uitgegeven door Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.) onder de titel 'The Language of the Unconscious'.
Vertaald door Anna Bol in 1980; herzien in 2000 en 2010 door Paul Avis.
De vertaling is enigszins bewerkt t.b.v. Padboek II: 'Voortgaan op je Pad, van Overleven naar Leven'.
© Stichting Gemeenschap het Pad. Uitgave 2010