Basishoudingen en oefeningen voor het openen van je energiecentra

5 mei 1969
lezing 173

“Gegroet, vrienden. Mogen mijn woorden diep in jullie doordringen en zo tot zegen worden op je levenspad.

Deze lezing is een vervolg op de vorige, waarin ik sprak over het belang en de betekenis van de energiecentra. Afhankelijk van de mate waarin die centra geopend zijn, ben je in staat volledig te leven, te voelen en te ervaren. Als deze voor het oog onzichtbare maar toch duidelijk te onderscheiden centra afgesloten zijn, dan voel je je ongelukkig, negatief en emotieloos. De mate van geslotenheid bepaalt exact in hoeverre je buiten de werkelijkheid leeft en daarom in een toestand van verdoving en strijd verkeert. Bij een blij, vruchtbaar en zinvol bestaan zijn de verschillende centra dan ook in evenredige mate geopend.

In veel spirituele filosofieën wordt over deze centra gesproken en worden oefeningen gegeven die je kunnen helpen om je van hun bestaan bewust te worden en ze te openen. Meestal wordt dan gebruik gemaakt van min of meer mechanische middelen, van concentratie- en ademhalingsoefeningen. Ik heb al eerder uitgelegd: als er meer nadruk komt te liggen op de oefeningen in plaats van op de onderliggende houding van dit moment (die dus anders is dan bij iemand die perfect functioneert), dan hebben deze oefeningen hoogstens tijdelijk effect. In het slechtste geval kunnen ze zelfs schadelijk zijn, omdat het openen tot stand komt zonder dat je in contact bent met en afgestemd op de spirituele werkelijkheid. Als je niet sterk en onafhankelijk bent,

verantwoordelijk voor jezelf in de diepste betekenis van het woord, kun je de kracht van de energiestroom in je systeem niet verdragen. Daarom ligt bij ons de nadruk altijd op de algehele ontwikkeling en groei, want dan kan er niets mis gaan. Onze benadering bij het padwerk is om je in de eerste plaats te confronteren met de werkelijke staat van je gevoelens en gedachten en met de denkbeelden die je over jezelf hebt. Vandaar uit kunnen dan verkeerde ideeën verwijderd worden, die angst en andere negatieve emoties veroorzaken, alsook de angst voor de emoties zelf. Deze absoluut fundamentele benadering is noodzakelijk. Je kunt aanvullende methoden gebruiken zodra een zekere mate van confrontatie met jezelf heeft plaatsgevonden zonder je vast te houden aan oude patronen van zelfbedrog en illusie en zodra dan een zekere mate van bevrijding en zelfverwerkelijking is bereikt,.

In de vorige lezing[1] heb ik twee aspecten besproken: wat bepaalt in het algemeen het functioneren van deze energiecentra en wat is de specifieke functie van elk centrum afzonderlijk. In de lezing van vanavond bespreken we het derde aspect: de benadering, de oefeningen en de houding die kunnen helpen bij het openen van de centra. Ik wil echter nogmaals beklemtonen dat het voor velen van jullie nu nog niet mogelijk is om een echte opening te bewerkstelligen. Laat je hierdoor niet ontmoedigen. Als je er innerlijk aan toe bent, zul je dat weten en dan zal het vanzelf gaan. In de tussentijd zal zelfs een poging die ogenschijnlijk mislukt, nog waardevol en heilzaam voor je zijn. Zo’n poging zal psychische verhardingen verzachten, het contact met de grote wijsheid in je dichterbij brengen, je waarnemingsvermogen en je vermogen tot meditatie en concentratie bevorderen en het bewustzijn van jezelf en anderen doen toenemen. Dit zijn allemaal voortekenen van en voorwaarden voor een situatie waarin je je veel wezenlijker openstelt en je een nieuwe vorm van bewustzijn eigen maakt.

Het is dus niet erg als je mijn aanwijzingen niet direct kunt opvolgen of begrijpen. Het is al veel vaker gebeurd dat onderwerpen die ik besprak, pas veel later volledig begrepen werden en van nut bleken. Want zelfs een oppervlakkig intellectueel begrip op dit moment kan er indirect toe bijdragen dat een dieper inzicht in kortere tijd meer toegankelijk wordt. Als je op een natuurlijke, spontane en organische manier op de besproken onderwerpen reageert, komt dat omdat iets in je aan deze toestand toe is. Dit natuurlijke, organische proces van het pad wordt door verschillende dingen bepaald. Nadat de eerste drempels zijn

[1] Lezing 172 'De centra van levensenergie'. (Noot vertaler)

genomen, wordt het pad een werkelijkheid die zichzelf in stand blijft houden en die haar eigen behoeften en boodschappen kenbaar maakt, als je je er op afstemt. Ik kan dus onmogelijk voorspellen *wanneer* precies je er aan toe bent om wat ik hier zeg echt, waarachtig en op doorleefde manier toe te passen. Maar je kunt er beslist iets mee doen op je eigen manier, die je door meditatie en uitproberen kunt achterhalen. Een deel van wat ik zeg kun je zeker in je opnemen, waar je je ook bevindt op je persoonlijke pad.

Zoals je zult merken, zijn de oefeningen die ik voorstel nooit puur mechanisch, maar worden ze altijd direct in verband gebracht met je eigen houding en levensvisie, je diepste denkbeelden over jezelf en het leven en de daaraan verbonden gevoelens, denkprocessen en gedragingen. Zo ontwikkel je een veilige manier van werken.

Als de centra geopend zijn ben je totaal - innerlijk en uiterlijk - in een ontspannen toestand, een toestand zonder enige verkramping. Laten we eens onderzoeken wat de woorden ‘innerlijk’ en ‘uiterlijk’ eigenlijk betekenen. Want deze woorden lijken soms zo vanzelfsprekend dat je er gemakkelijk overheen leest. Het is buitengewoon belangrijk, vrienden, dat je precies begrijpt waar ik het over heb. In ander verband heb ik al verteld dat iedere functie, ieder orgaan en ieder onderdeel van de persoonlijkheid zowel in het fysieke lichaam bestaat als in het onzichtbare lichaam dat model staat voor het fysieke lichaam. (Ik zal nu niet verder ingaan op het gegeven dat er meer subtiele lichamen zijn. In het kader van deze lezing zijn de termen ‘innerlijk en uiterlijk’ voldoende).

Evenzo is er een innerlijk en een uiterlijk bewustzijn. Dit valt niet noodzakelijkerwijs samen met de grove definities van het bewuste en het onbewuste. Er is een innerlijk weten en een uiterlijk weten, waarbij het eerste helemaal niet onbewust behoeft te zijn. Er is een innerlijke manier van waarnemen en voelen en een uiterlijke. Er is eveneens een innerlijk denkproces en een uiterlijk. Zo heb je ook een innerlijk en een uiterlijk functioneren. Dit wordt het beste duidelijk aan de hand van willekeurige en onwillekeurige fysieke reacties. Fysiek functioneren gebeurt grotendeels op basis van het willekeurige zenuwstelsel. Je direct toegankelijke hersenen kunnen controle uitoefenen en opdrachten geven waar andere delen van je lichaam probleemloos op reageren. Je besluit om je hand te bewegen, op te staan, je benen in een bepaalde richting te bewegen, geluid te maken met je stembanden of

om niets van dit alles te doen. Dit functioneren wordt bepaald door je directe uiterlijke wil. Daarnaast bestaat er ook een innerlijk functioneren dat niet op een directe manier door je wil kan worden beïnvloed: bijvoorbeeld het kloppen van je hart, de bloedsomloop en het spijsverteringssysteem. Maar ze kunnen wel, net als alle andere innerlijke functies, indirect worden beïnvloed.

Op een vergelijkbare manier bestaat er in het lichaam een *innerlijke en een uiterlijke ontspanning.* Naarmate je meer bent afgestemd op jezelf - je geest, je denkprocessen, je gevoelens, je emotionele reacties en je lichamelijke toestand - zul je in staat zijn om deze twee verschillende lagen van de werkelijkheid heel nauwkeurig te onderscheiden en te ervaren. Je begint altijd eerst met de uiterlijke kant, waarvan je je helemaal niet vanzelfsprekend bewust bent. Je aandacht moet er zelfs een behoorlijke tijd op gericht zijn, voordat het je lukt om op een heldere en nauwkeurige manier vast te stellen wat je bewust denkt, voelt en ervaart. Gewoonlijk is dit allemaal zo vaag en verward en kijk je er zo overheen, dat je op een rechtstreekse vraag naar wat je op dit moment denkt of voelt, meestal moet bekennen dat je het niet weet. Met het bewustzijn van je fysieke toestand is het al net zo gesteld, tenzij je een ongewoon sterke ervaring van pijn of plezier beleeft. De gespannen toestand is zo'n tweede natuur geworden, dat je je er niet meer van bewust bent dat je uiterlijke spieren in een bepaald deel van je lichaam heel gespannen zijn. Op het mentale en emotionele vlak is het al net zo. Ook daar ben je zo gewend aan een bepaalde manier van denken en aan het voelen van bepaalde emoties, dat je je niets anders kunt voorstellen en niet in staat bent zelfs maar te onderscheiden wat je denkt en voelt. Alle zelfontplooiing bestaat daarom altijd voor een groot deel uit een toenemend bewustzijn van jezelf: wat je denkt, voelt en ervaart op alle niveaus.

Nadat deze bewustwording bereikt is op de uiterlijke niveaus van denken, voelen en lichaamsbeleving begint ook het innerlijke bewustzijn toe te nemen. Je vermogens zijn nu getraind om op een nieuwe manier de aandacht te richten, als het ware 'naar binnen te luisteren'. Dat is dan dus niet meer zo moeilijk.

Wanneer je begint met het functioneren van het uiterlijke lichaam, met het ontspannen van de spieren, is het nodig eerst de spanning te voelen en bewust te ervaren, om ze vervolgens met je wil te kunnen ontspannen. Dit geldt evenzeer voor het mentale en emotionele

functioneren: ook hier is het nodig eerst te *weten* dat je iets bepaalds voelt en denkt, voordat je dit kunt veranderen in het geval dat de gedachte onwaar is en het gevoel destructief. In de mate waarin je deze uiterlijke bewustwording bereikt hebt en in staat bent om bepaalde reacties en gewoonten te veranderen, worden de gebieden van innerlijk functioneren vanzelf meer toegankelijk.

Om de energiecentra te kunnen openen is een ontspannen toestand op alle niveaus noodzakelijk. Ontspanning wil niet zeggen dat je niets doet, inert of verlamd bent, wegzakt in levenloze onbeweeglijkheid. Integendeel. Alleen in ontspannen toestand kan de levensenergie stromen. Het is daarom een van de belangrijkste onderdelen van de oefeningen om je *gespannenheid op alle niveaus* te observeren. Wanneer de uiterlijke ontspannen toestand normaal is geworden en niet langer ongewoon, zul je je vervolgens vanzelf bewust worden van je innerlijke krampachtigheid en spanningen. Je ontdekt plotseling wat je nog nooit eerder gevoeld hebt: hoewel je uiterlijke lichaam zich goed en harmonieus voelt en geen last heeft van pijn of spanning, zijn er innerlijke ‘knopen’. Ze zijn niet pijnlijk, maar je voelt dat ze er zijn. Je weet dat ze er altijd al geweest zijn, maar dat je ze nooit hebt opgemerkt.

Daarom is het buitengewoon nuttig oefeningen te doen die je aandacht richten op de aanwezige spanning en op het loslaten daarvan. Als je uiterlijke lichaam eenmaal tot ontspanning is gekomen en zich gezond en vitaal voelt en als je je daardoor steeds beter bewust wordt van je innerlijke lichaamsblokkades, ga je *beseffen hoe het zou zijn als deze blokkades er niet zouden zijn.* Je kunt dat niet direct met je wil voor elkaar krijgen, want je hebt nu te maken met het onwillekeurige innerlijke functioneren dat zich op fysiek niveau niet direct laat controleren; net zo min als je met je wil je gevoel kunt veranderen. Wél kun je in jezelf de *wens* uitspreken anders te willen voelen, omdat je gevoelens gebaseerd zijn op verkeerde ideeën en onjuiste vooronderstellingen en omdat ze destructief voor je zijn en onplezierig voelen. Je kunt proberen meer begrip te ontwikkelen voor hoe je deze destructieve gevoelens indirect kunt beïnvloeden, totdat je op een dag plotseling, terwijl je het helemaal niet verwacht heel spontaan een nieuwe reactie vertoont. Met de innerlijke lichaamsblokkades gaat het net zo.

Misschien kun je de eerste ervaring van je innerlijke lichaams-

blokkades het best omschrijven als een gevoel alsof er in bepaalde gebieden van je lichaam iets helemaal *vastzit of verstopt is*. Deze gewaarwording is altijd in ieder opzicht van groot belang. Wanneer de blokkades eenmaal beginnen te wijken, voel je een plezierige energie, levendigheid en genot door je hele wezen stromen. Nog voordat je deze toestand echt ervaart, voel je en weet je dat deze aanwezig is 'onder' (als ik deze ongelukkige uitdrukking mag gebruiken) de gespannen gebieden. Je *innerlijke* weten vertelt je dit.

Het weet hebben van deze twee toestanden - de ene waarin je je nu bevindt en de andere die ondanks de huidige tijdelijke blokkade in potentie al in je aanwezig is - brengt je aanzienlijk dichter bij je eigen zijns- en ervaringsmogelijkheden. Nogmaals, hetzelfde geldt voor het mentale en emotionele niveau. Als je heel rustig wordt en in jezelf luistert, zul je een verkrampte en gespannen emotionele activiteit ontwaren. Je zult zien dat je geest overactief is, wat een vorm van spanning is, of juist heel traag, wat een ander teken is van onaangename onderliggende spanning. Pas wanneer je je van iets bewust bent geworden, is het mogelijk om er op een constructieve manier iets mee te doen - en niet eerder. Daarom moeten deze principes van zelfbewustwording op alle gebieden ontwikkeld worden. Een ontspannen toestand van zelfobservatie helpt je om dit te bereiken. Dit rustige observeren zal je niet alleen bewust maken van de abnormale toestanden (let wel: het merendeel van de mensen verkeert in een abnormale staat in de zin dat ze hun natuurlijk potentieel niet verwerkelijkt hebben), maar spoedig ook van de natuurlijke normale staat die al in je bestaat, 'onder' de onnatuurlijke staat. Deze open, vrije en natuurlijke staat, die recht doet aan jou en je vermogen om het leven te ervaren, is niet iets waar je hard voor moet werken omdat je deze nog niet bezit. *Deze staat bestaat al in jou*, alleen kun je dat nog niet voelen, net zoals je in het begin de verkramping, de blokkades en de spanningen niet kon voelen.

Dit is een heel speciale manier om de aandacht op jezelf te richten, dit is niet egoïstisch of egocentrisch, maar vergroot juist je vermogen om anderen waar te nemen en te begrijpen en je verbondenheid met anderen te voelen. Want verbondenheid met anderen hangt direct samen met je verbondenheid met jezelf. Deze omvat begrip, bewustzijn en het ervaren van je eigen reacties en gemoedstoestanden op alle niveaus van je wezen.

Om deze benadering zinvol te maken moet ik bepaalde aspecten van het bewustzijn bespreken die ik nog niet precies op deze manier benoemd heb. Wanneer je - als gevolg van je groei en ontwikkeling en je doelbewuste streven om die te activeren - de aanwezigheid van een grotere werkelijkheid en intelligentie in je bent gaan ervaren, zal het contact ermee steeds werkelijker worden. Het is de meest wijze en betrouwbare leiding die je je kunt voorstellen. De stem ervan wordt steeds helderder en duidelijker te onderscheiden. Sommigen van jullie beginnen dit contact zo af en toe te ervaren. Jullie hebben bepaalde manieren van meditatie geleerd die dit contact vergemakkelijken en toegankelijk maken. De moeilijkheid is niet dat het niet altijd voorhanden en beschikbaar is, maar dat je vergeet er gebruik van te maken of je ertegen verzet. Maar hoe het ook zij, degenen van jullie voor wie het meer dan een theorie is, zijn misschien zo ver dat ze de aanwezigheid ervan ergens in het gebied van de plexus solaris situeren. Dat is zo omdat - zoals ik de laatste keer heb laten zien - het centrum van het gebied van de plexus solaris het communicatiekanaal is naar de innerlijke wijsheid van de kosmische waarheid. Maar dit betekent niet dat deze precies op dit punt ligt.

Nog even iets over dat contact en de weerstand om er gebruik van te maken. Je weerstand wordt veroorzaakt door de voor de hand liggende antwoorden die je krijgt als je gebruik maakt van dat contact: de praktische, realistische oplossingen en inspiratie die nooit je menselijke waardigheid ontkennen, maar je ook nooit sentimenteel in de watten leggen of tegemoet komen aan je onvolwassen wensen om jezelf als iets heel bijzonders te beschouwen. Want deze goddelijke wijsheid stelt je volledig verantwoordelijk voor jezelf en dit beschouw je ten onrechte als een nadeel, omdat je over het hoofd ziet dat je alleen dán echt kunt leven en bewegen en vibreren van vreugde en verrukking. Alleen dán ben je veilig, want juist je afhankelijkheid van anderen brengt zoveel angst in je teweeg. Door deze angst ontstaan spanningen en het is deze angst, die gebaseerd is op totaal verkeerde vooronderstellingen, die je ertoe beweegt dit contact uit de weg te gaan; je beweert dat je het niet *kunt* gebruiken in plaats van toe te geven dat je het niet *wilt* gebruiken., Als je werkelijk je levenscentra wilt openen en de levenskracht door je hele wezen wilt laten stromen moet je onder alle omstandigheden over deze drempel stappen. Deze vraag moet je telkens opnieuw weer onder ogen zien. Alles wat je stoort of verwart, biedt hiervoor een goede gelegenheid. Want als je de waarheid van het moment en de waarheid van het probleem

belangrijker vindt dan al het andere, en dat zonder bedenkingen vaststelt, dan zal die waarheid zich kenbaar maken en dan zul je weten dat je inderdaad zowel menselijk bent in je huidige feilbaarheid als goddelijk in je onderliggende mogelijkheden. Om de bewustzijnslagen te begrijpen, en te zien hoe het uiterlijke gescheiden is van dit oneindige, universele bewustzijn, waar jij een uitdrukking van bent, is het noodzakelijk om dit uiterlijke en dat andere innerlijke 'brein' als één en hetzelfde orgaan te zien. Het uiterlijke brein is alleen zijn ware natuur 'vergeten' en heeft het contact 'verloren'. Je bewuste intelligentie moet bereid zijn om de verbinding weer te herstellen, want zonder die verbinding is er geen vruchtbaar en gelukkig leven mogelijk.

Waar bevindt zich nu dat innerlijke, universele bewustzijn? Hoe primitiever de mens is, hoe meer hij zich ervan vervreemd voelt. Dus in primitieve godsdiensten schrijft hij dit universele bewustzijn toe aan een persoon die zich boven, 'in de hemel', ver weg en buiten hem bevindt. Een veel verder gevorderd stadium is het besef dat God binnen in je zit. Toch is het universele bewustzijn dan nog steeds gepersonifieerd en gelokaliseerd en het wordt verondersteld zich in een speciaal gebied in de plexus solaris te 'bevinden'. Dit is evenmin waar als dat je onwetende, destructieve onbewuste zich in een speciaal gebied binnen in je zou 'bevinden'. Hoewel het er vaak op lijkt alsof de 'boodschappen' door dit centrum in de plexus solaris naar buiten komen, kun je dit misschien zien als een mond die iets doorgeeft. Je zegt toch ook niet dat de mond die de woorden spreekt de persoon IS? Welnu, hetzelfde is hier het geval. Bewustzijn - zowel het afgescheiden en individuele, als het kosmische en universele bewustzijn - bevindt zich dus noch in de hersenen, noch in de plexus solaris. Maar waar bevindt het zich dan wel? Op dit moment is het heel belangrijk voor je om een glimp van het antwoord op te vangen. En veel meer dan een glimp kan het voorlopig niet zijn.

*Bewustzijn bevindt zich in ieder levend atoom, in iedere cel, in ieder molecuul, in het kleinste deeltje van alle levende materie***.** Al deze oneindig kleine deeltjes bewustzijn functioneren volgens precies dezelfde onveranderlijke wetmatigheid als de menselijke persoonlijkheid. Iedere bewustzijnscel staat in dezelfde relatie tot de mens als de mens staat tot de mensheid, enzovoort, en zo verder.

In de mate dat de hele persoonlijkheid zich in de zogeheten staat van

zelfverwerkelijking of universele waarheid bevindt, accepteren ook de afzonderlijke bewustzijnsdeeltjes de waarheid en laten ze misvattingen en wanbegrip varen. Ieder ziek deel van je lichaam is een misvatting. Het lichaam zelf, dat uit 'sterfelijke' materie bestaat, is het product van langdurige verkeerde waarnemingen. Aan de andere kant is de mate waarin het hele organisme de waarheid kent bepalend voor de mate waarin de 'kleine deeltjes' deze overnemen, de oorsprong ervan kennen en zich verbinden met de universele waarheid en het leven, die onafscheidelijk verbonden zijn met ieder onderdeeltje van het bestaan, hoe afgescheiden het op dit moment ook moge zijn. Op deze wijze moet de dood steeds meer plaats maken voor het leven, ziekte voor gezondheid, lijden voor vreugde en angst voor veiligheid. Bewustzijn bestaat dus overal. De uiteindelijke waarheid van de goddelijke wet en wijsheid bestaat in aanleg altijd 'onder' of 'achter' het misleide individu, de misleide cellen, moleculen en atomen, en ook 'onder/achter' ieder deeltje van je denkbeelden.

Als je door toenemend zelfbewustzijn ontdekt dat je innerlijke blokkades van spanning en verkramping alleen een andere toestand 'bedekken' waarin je vrij en stromend en blij bent, begin je te begrijpen dat achter elk van je zieke delen de oorspronkelijke, gezonde versie aanwezig is. De ziekte is het gevolg van de misvattingen van je cellen, atomen, moleculen en andere deeltjes. Deze 'fouten' ontstaan echter niet zomaar zonder dat je totale persoonlijkheid daarmee verbonden is. Ze ontstaan als gevolg van jouw verkeerde ideeën, je onterechte angsten en onnodige weerstanden; deze creëren de spanning en de afwijkingen in de subtiele levende materie. Iedere emotionele toestand van strijd bestaat op haar beurt ook weer uit onzichtbare levenssubstantie die 'misleid' is. Deze misvatting werd door het individu in het leven geroepen en moet door het individu weer ongedaan worden gemaakt.

Naarmate je beter in staat bent tot observatie en ervaring van je zieke toestand, die tegengesteld is aan de gezonde en vreugdevolle toestand 'daaronder' die al voor je klaar ligt, ga je naar een andere bewustzijnslaag en zijnstoestand. Het padwerk moet je zover brengen. Veel van wat we in het verleden hebben gedaan, was er precies op gericht om aandacht te besteden aan al die misvattingen waardoor negatieve gevoelens en destructieve handelingen ontstaan. Door alles wat je al hebt uitgewerkt, weet je dat iedere angst tot spanning leidt en het gevolg is van misvattingen. Alle vijandigheid is het gevolg van

misvattingen en brengt weer andere negatieve gevoelens voort en dus ook weer spanning. Wanneer je gespannen bent, om wat voor reden dan ook, moeten er wel misvattingen in het spel zijn en moet er wel angst zijn. *En zelfs de geringste spanning sluit de centra af.*

Iedere oefening - met het lichaam of anderszins - iedere meditatie, ieder zelfonderzoek en iedere zelfconfrontatie moet altijd gericht zijn op het verwijderen van verkeerde denkbeelden en ideeën, van illusies en de daaruit voortkomende onwerkbare pseudo-oplossingen en gedragspatronen. Al vanaf het begin dat we samen op weg gingen, heb ik steeds opnieuw tegen je gezegd: wat zijn de misvattingen waardoor je je afsluit voor het leven en onproductieve en vaak zelfs destructieve houdingen aanneemt? Spanning is altijd gekoppeld aan misvattingen. Hoe je het ook aanpakt en wat je ook voor oefeningen doet, blijf attent op misvattingen en kijk vanuit dit gezichtspunt naar jezelf. Overal waar je een soort verstopping voelt - dat kan een emotionele of een fysieke pijn zijn of een gevoel alsof er iets vastzit dat je belet het beste uit jezelf te halen - moet je dit onderkennen en je inzetten om de onderliggende misvatting te vinden. De misvatting kan ook in je lichamelijk functioneren doorgedrongen zijn en daar als een geconditioneerde reflex tot spanning leiden. De misvatting kan ook in hele kleine stukjes van je bewustzijn zitten, maar dat is altijd het gevolg van een algemener idee dat je kunt opsporen en aan het licht brengen. Je zou gewoon kunnen proberen je lichamelijke reacties in verband te brengen met je innerlijke toestand die op die misvatting gebaseerd is. Dit zal een nieuw, buitengewoon verhelderend en bevrijdend niveau van verhoogd bewustzijn opleveren. Dit is een van de noodzakelijke voorwaarden voor het openen van de levens- en energiecentra.

Een enorm belangrijk voorbeeld in dit verband is de angst voor frustraties, teleurstellingen en tegenslagen. Iedereen is bang voor frustraties en moet deze angst overwinnen, want die is op zichzelf al een misvatting. Die angst is altijd gekoppeld aan iets anders waardoor je je onnodig verzet tegen frustraties. Je zit vast aan “ik wil dít perse niet, omdat ik dát wil vermijden” of “ik moet dát hebben want anders gebeurt er iets negatiefs”. Deze eisen veroorzaken angst- en spanningstromen. Naar de mate dat je vasthoudt aan deze dualiteit van of/of blijf je in een toestand van misvatting en spanning. Omdat het leven niet door je heen kan stromen zolang je in deze toestand verkeert, moet je je bevrijden van misvattingen. Dat betekent natuurlijk dat je je

vage denk- en gevoelsprocessen moet laten uitkristalliseren. Frustraties zijn niet gevaarlijk of rampzalig. Hoewel ik dit al vaak gezegd heb, zijn jullie er niet voldoende attent op en herkennen jullie het te weinig, vrienden. Jullie belijden het met de mond, zonder je eigen reactie op frustraties te observeren. Hoe reageer je, als je iets overkomt dat ongewenst is. Een heleboel mensen nemen hun toevlucht tot metafysische en spirituele onderwerpen om precies de verkeerde redenen. Zij denken namelijk dat ware zelfverwerkelijking het einde betekent van iedere frustratie. Hoewel dit waar is, kun je dit nooit bereiken door bang te zijn voor frustraties en je ervoor af te sluiten. Je moet eerst leren frustraties te accepteren zonder het effect te overdrijven of je erdoor bedreigd te voelen. Zolang je de uiteindelijke toestand van eenheid wilt bereiken *omdat* je de stadia die daartoe leiden wilt overslaan, heb je de basisprincipes van eenheid tegenover dualiteit niet begrepen. Je kunt de dualiteit alleen maar overstijgen wanneer geen van de twee mogelijkheden je functioneren al te zeer beïnvloeden. Om precies te zijn: frustraties houden op te bestaan in de mate dat jij ophoudt er last van te hebben. Als je op een realistische en rustige manier de huidige werkelijkheid kunt accepteren met de frustraties die daar bij horen, zul je een nieuwe werkelijkheid vinden waar alleen nog maar sprake is van vervulling. Het kinderlijke verlangen naar almacht waarin frustratie niet mag voorkomen, kan de goddelijke krachten van de mens, waarin de ware almacht uiteindelijk te vinden is, niet verwezenlijken. De almacht van de mens komt niet voort uit behoefte, wanhoop, hebzucht, trots of eigenzinnigheid, maar uit het met succes overwinnen van de illusie achter al deze aspecten.

Wanneer we een ruwe schets maken van de ontwikkeling van het individu bekeken vanuit zijn houding tegenover frustraties, kunnen we zeggen:
1) De meest kinderlijke en meest gestoorde toestand is die waarin een frustratie een ramp lijkt. Het gevolg is angst en spanning, en daardoor gesloten energiecentra; en als gevolg daarvan je ongelukkig voelen en gebrek aan productiviteit in alle opzichten.
2) Emotionele volwassenheid waarin je accepteert dat je niet alles hebt wat je wilt, terwijl je het beste van jezelf gebruikt om de frustratie te overwinnen of te verminderen. Je accepteert dit niveau van de werkelijkheid voor wat het is, omdat je weet dat de huidige werkelijkheid beperkingen kent en dat frustraties er daarom deel van uitmaken. Deze houding geldt zowel voor jezelf als voor anderen.
3) Wanneer je met deze volwassen houding geleerd hebt om frustraties

tegemoet te treden en ermee om te gaan, dan komt de uiteindelijke toestand waarin iedere toevallige gebeurtenis in het leven tevens een gelegenheid is om je te ontplooien en vreugdevol te leven. Het hoeft niet meer alleen op die ene manier te gaan. De rust en de vreugde die het resultaat zijn van de voortdurend openstaande centra waardoor de energie van het universum onbelemmerd kan stromen, hebben de macht om steeds opnieuw omstandigheden te scheppen en vorm te geven. Dit gebeurt niet door magie of door het uitoefenen van macht en controle over anderen om je zin te krijgen. Het gebeurt als resultaat van je toegenomen vermogens en hulpbronnen waardoor steeds meer mogelijkheden voor geluk zichtbaar worden.

Een heel belangrijk onderdeel van zelfobservatie is dus het richten van aandacht op je echte houding ten opzichte van frustraties. Dat geeft je een goed idee voor de hoeveelheid angst en spanning in je. Als je vervolgens deze angst onder woorden kunt brengen, ben je al weer een heel stuk verder. Dan zul je ook gaan zien dat de spanning waarmee je je tegen de frustratie verzet, je nog veel meer frustratie oplevert, omdat die spanning nu juist een ontkenning is van het leven zoals dat op je af komt. Nooit, maar dan ook nooit kan een toestand buiten je ook maar in de verste verte zoveel frustratie veroorzaken als die je jezelf door deze houding bezorgt. Je gevoelsstroom, je levenskracht is de uiteindelijke bron van alle vervulling. Daarbuiten kan geen enkele gebeurtenis echt betekenis hebben en kan er ook geen sprake zijn van vervulling in het contact met anderen op een werkelijk diepgaand niveau, zonder je hulpeloosheid bij iemand anders te leggen. Op deze manier wordt veel angst en mogelijke vijandigheid vermeden. Wanneer je je levenscentra afsluit in angstig verweer tegen frustraties en teleurstellingen, bezorg je jezelf voortdurend frustraties. Dit is de basis van heel wat wanhoop.

Aan het eind van deze lezing wil ik jullie twee specifieke meditaties of praktische oefeningen geven voor het openen van de centra. Eén ervan heb ik onlangs besproken bij het beantwoorden van een vraag. Ik zal het hier kort herhalen:
Ga zitten op een heel ontspannen manier, ongeveer zo als dit medium. Niet in elkaar gezakt, maar toch zonder spanning, totaal beheerst, maar zonder stijfheid. De ruggengraat moet recht zijn, zonder tegen de rugleuning van de stoel te leunen houdt hij zichzelf in evenwicht. Sluit je ogen en voel alle delen van je fysieke lichaam. Ontspan dit bewust. Probeer dan te ontdekken wat er gebeurt wanneer *je niet denkt*. Forceer

jezelf niet om niet te denken, want dat maakt je alleen maar gespannen. Doe meer een poging in de geest van “Ik zou graag niet willen denken, maar ik weet dat er onwillekeurig toch steeds gedachten in me opkomen. *Daarom observeer ik rustig mijn gedachten en ga na in hoeverre ze in mijn geest doordringen zonder dat ik er controle over heb.*” Op die manier - dus door ongedwongen en ontspannen observatie - slaag je er misschien in om bijvoorbeeld een fractie van een minuut niet te denken. In dat moment ben je zo stil, zo níet gespannen, en toch zo in evenwicht en ‘aanwezig’ met je aandacht en je bewustzijn, dat de opgewonden denkprocessen tot rust komen. Het betekent in geen geval een onbewust afdwalen of indommelen. Deze toestand is buitengewoon alert en wakker, het is een toestand van scherpe concentratie zonder de geringste spanning. Je ziet jezelf het denkproces waarnemen en de manier waarop dat met je op de loop gaat. Je hebt het gevoel alsof je op de drempel staat van een schijnbaar niets of een leegte. Doe dit op een heel ontspannen manier. Houd je er één of twee minuten mee bezig, misschien voor of na de meditatie die je gebruikt om jezelf te onderzoeken of om weer naar je negativiteit te kijken. Terwijl je hiermee bezig bent, adem je heel rustig via je buik. Voel hoe je buik ritmisch op en neer beweegt, zo regelmatig en harmonieus als je kunt. Laat iedere inademing en uitademing een zo positief mogelijke instelling uitdrukken, totdat langzamerhand je hersens ophouden met denken en je ze alleen nog gebruikt om onwillekeurige gedachten gade te slaan.

Deze oefening helpt je om je drukke, opgewonden geest tot rust te brengen. Daardoor gaat het centrum van de plexus solaris open. Door deze oefening wordt het kanaal naar dit centrum voorbereid en zal het zich uiteindelijk openen. Zo komt er een innerlijke verbinding met je hogere wijsheid tot stand. Je krijgt niet onmiddellijk een direct waarneembaar resultaat, maar door dit zo rustig en ontspannen mogelijk te doen, merk je ineens dat je balanceert op de rand van deze schijnbare leegte. Hier begint zich iets nieuws te openen, waarvan je de resultaten alleen achteraf en indirect merkt, alsof het los van deze oefeningen gebeurt.

De andere oefening die ik jullie aanraad, staat heel nauw in verband met het onderwerp van deze lezing: het waarnemen van uiterlijke en innerlijke blokkades in je lichaam. Ga weer op dezelfde manier zitten of - als je dat liever doet - languit liggen. Ontspan je weer en stem je af op je lichaam. Ontspan bewust alles wat uiterlijk functioneert.

Daardoor ontdek je spanning in bepaalde gebieden, waar je je voordien niet zo van bewust was. Kijk in hoeverre je in staat bent ze bewust te ontspannen en waar dit je niet lukt. Dit laat je zien of het gebied bij het uiterlijke of bij het innerlijke systeem hoort. Wanneer je het gebied duidelijk kunt onderscheiden en de blokkade of brok of verstopping kunt voelen, dan vraag je je af wat de betekenis ervan is. Zoek het verband met de gedachten en de gevoelens die de blokkade creëren. Waaruit bestaat de angst die deze spanning te weeg brengt? Vraag je af wat de directe relatie zou kunnen zijn tussen deze specifieke spanning in je lichaam en angst. Stuur die gedachte naar deze cellen met hun eigen bewustzijn: "Wat is de misvatting achter de spanning?". De antwoorden zullen naar je toe komen. In het begin ben je je waarschijnlijk alleen van de uiterlijke blokkades bewust. Maar hoe verder je vordert, hoe meer je je bewust wordt van de innerlijke werkelijkheid. Je kunt dan dezelfde benadering gebruiken op dat innerlijke niveau en dat zal dan gemakkelijker gaan.

Door meer en meer contact te maken met je eigen systeem en je van toestanden bewust te worden waar je nooit aandacht aan had besteed, zul je spanning in je lichaam herkennen en ook in het gebied van je denken en je voelen. Ook daar zorgt een vloeiende, ontspannen situatie voor plezier en vitaliteit, voor een voortdurend stromen van vreugde en energie - in tegenstelling tot de blokkade die verhardt en dit stromen verhindert. Deze blokkade kan duidelijk gevoeld worden als je er aandacht aan besteedt.

Deze eenheid van het voelen met het denken en het lichaam zal steeds hechter en sterker worden. In het denken zit de misvatting, het gevoel reageert daarop met negatieve, destructieve emoties en het lichaam geeft hier uitdrukking aan door verkramping, spanning, stijfheid en rigiditeit (wat zich ook kan uiten in slapheid of een ongezond soort ontspanning). Wanneer je deze drie niveaus van functioneren in verband kunt brengen met het gebied waar de verstoring zit, kom je aan de volgende fase, namelijk die van het oplossen ervan. Daar zal ik je mee helpen als het zover is.

Ik verlaat jullie nu en zegen ieder van jullie. Denk niet dat dit lege woorden zijn. Ze bevatten een kracht die - als je dat wilt - een stimulans kan vormen en een deur voor je zal openen. Wees in vrede, wees wat je bent, houd van jezelf zoals je bent, hoe onvolkomen dit nu nog is. Want dan zul je werkelijk God zijn."

Deze lezing werd gegeven via Eva Pierrakos in 1969
Oorspronkelijk uitgegeven door Center of the living Force, Phoenicia (NY)
onder de titel: 'Basic Attitudes and Practices to Open the Centers'.
Vertaling door Jan van der Horst in 1992; herzien in 2000 door Wil Claessens.
© Stichting Gemeenschap Het Pad. *Uitgave 2009*

173/16