Werkelijkheid en illusie

14 oktober 1960
lezing 71

“Gegroet, vrienden. God zegene ieder van jullie en je dierbaren.

Alle spirituele leringen en filosofieën zijn het erover eens dat de wereld zoals die zich voordoet, een illusie is. De enige werkelijkheid bestaat buiten jullie aardse sfeer. Dit is geen geografisch concept, maar een kwestie van bewustzijn. Hoewel het voor een mens onmogelijk is Absolute Werkelijkheid waar te nemen, kun je die toch wel enigszins aanvoelen als je je bewustzijn vergroot door je innerlijke conflicten op te ruimen. Die verruiming van je bewustzijn is het resultaat van het werken aan jezelf, waartoe dit pad je de gelegenheid biedt. In de loop van dit proces word je je bewust van je emoties en de betekenis ervan. Zo vind je de onbewuste, onjuiste ideeën die je tot dan toe hebt gekoesterd. Je wordt je bewust van de onwerkelijkheid waarin je (emotioneel) hebt geleefd en daardoor kom je dichter bij de werkelijkheid. Dit is, globaal gesproken, de enig mogelijke weg. Je komt er echt nooit achter wat absolute werkelijkheid is door te lezen en te studeren, zelfs niet al lees en bestudeer je de grootste wijsheid van alle tijden. Op die manier doe je alleen maar theoretische kennis op die niet echt in je innerlijke wereld wortelt.

Door je bewust te worden van de onwerkelijkheid in jezelf waardoor je heel helder gaat zien hoe onwaar je opvattingen waren - en misschien nog zijn - kom je mogelijk tot een moment van herkenning waarop je ziet wat werkelijkheid echt is, waarop je de totaal andere kwaliteit en het standvastige ervan herkent. Op welke wijze je in de betrekkelijke werkelijkheid leeft die voor jou als geïncarneerd menselijk wezen toegankelijk is, hangt af van hoe volwassen je bent, zowel mentaal als emotioneel. En je volwassenheid hangt weer af van je vermogen en je bereidheid om lief te hebben. Hoe banger iemand voor liefde is, niet bereid en dus ook niet in staat is om lief te hebben, des te meer leeft hij in onwerkelijkheid of in illusie.

Deze woorden zullen je geen goed doen als je ze zomaar accepteert. Om te beginnen dien je, tenminste in theorie, te begrijpen waarom dit zo is. Daarom zal ik proberen het heel precies uit te leggen.

We hebben het al eens gehad over het terechte verlangen naar liefde. We hebben er het ook over gehad dat het onvolwassen stuk van je, het kind in je, verborgen onder een laag van verlangens zoals het verlangen naar goedkeuring, naar waardering een onbeperkte hoeveelheid liefde eist. Hoe minder volwassen iemand is, des te meer hunkert zo iemand naar liefde zonder het schijnbare risico van het zelf liefhebben te willen lopen. Hoe banger je bent om zelf lief te hebben, des te groter je verlangen wordt om bemind te worden. Hoe groter deze tegenstrijdigheid, hoe meer je door dit conflict en door tal van conflicten die uit dit grondprobleem voortkomen wordt verscheurd. Ik zeg het nog eens, de eerste en waarschijnlijk moeilijkste stap is je ervan bewust te worden dat je dit heel fundamentele probleem hebt. Als je daar eenmaal achter bent, is het moeilijkste deel van de strijd gestreden. Want dan is het tamelijk gemakkelijk om in te zien hoe onrealistisch die onbalans is, hoe oneerlijk het is om iets te vragen wat je zelf niet bereid bent te geven. Het verlangen naar liefde is alleen gerechtvaardigd als je bereid bent net zoveel te geven als je vraagt. Dat is werkelijkheid. Het is niet reëel om meer te vragen dan je zelf wilt geven, net zomin als het reëel is om te beweren dat je géén liefde zoekt. Sommige mensen hebben zich zo ver teruggetrokken en een schijnbaar, tijdelijk, oppervlakkig gevoel van voldoening gevonden dat zij zich niet eens meer van hun diep innerlijk hunkeren bewust zijn. Dit gebrek aan bewustzijn is zelfbedrog en daarom ook illusie.

Als je dit allemaal overweegt, begin je misschien al je omgeving met andere ogen te bekijken. Dan kun je zien hoe mensen die een oprechte warmte uitstralen, die naar buiten gericht zijn en waarvan je de liefde echt kunt voelen minder zorg, minder instemming, minder goedkeuring nodig hebben. Terwijl degene die zich uit angst voor liefde - en daardoor voor het leven – terugtrekt, in dezelfde mate naar die liefde hunkert. Het is een vergelijking die wel móet kloppen, het kan niet anders. Toch betekent dit niet dat als je de gave bezit om lief te hebben je zelf niet naar liefde verlangt. Dat wil je wel degelijk maar je verlangen is dan minder krampachtig, minder dringend. En daardoor zul je ook naar verhouding minder spanning en minder angst in jezelf ervaren.

Overigens, één van de misvattingen of illusies die voornamelijk de oorzaak van je angst voor liefde zijn, is misschien ook het onbewuste idee dat ware liefde altijd onbeantwoord blijft en dat je om ware liefde te tonen je persoonlijke integriteit, je gerechtvaardigde behoeftes en je waardigheid moet inleveren. Een volgende keer zullen we meer in detail op dit onderwerp ingaan en bespreken hoe je je toevlucht tot het ene verkeerde uiterste neemt omdat je gelooft dat het de enige manier is om niet in het andere uiterste te vervallen. Al deze verborgen emoties moeten aan het licht komen als je uit deze verwarring wilt komen.

Het gaat erom dat je je van het bestaan van al die onwerkelijkheden in jezelf scherp bewust wordt, wil je jezelf enige kans geven dichterbij de werkelijkheid te komen. Vandaar dat wat ik hier naar voren breng, op innerlijke houdingen, op onbewuste emoties is gericht. Heel veel mensen lijken al die verwarrende emoties waarover we het hier hebben, niet te kennen. Ze zijn zich die mogelijk totaal niet bewust. Daarom voelen ze misschien geen weerklank in zichzelf bij het horen of lezen van deze woorden. Als ook maar het geringste teken van gevaar in de vorm van een onplezierige reactie opduikt wanneer zij deze woorden overwegen, doen zij snel de deur steviger dichtdoen. Zij zeggen dan tegen zichzelf: ‘Oh, maar daar en daarom slaat dit echt niet op mij’. En denken dan aan al die andere mensen waarop het overduidelijk wél slaat. Wees voorzichtig, vrienden, want dit is een zeker teken dat je zelfs niet bereid bent naar de onwerkelijkheid in jou te kijken. Hoe kun je dan hopen ooit ook maar de geringste glimp van werkelijkheid op te vangen? De hogere, spirituele, Absolute Werkelijkheid vind je niet via een korter weggetje binnendoor. Die vind je alleen maar door je onwerkelijke innerlijke wereld te veranderen in een wereld die gebaseerd is op de realiteit. En dat kan alleen maar als je bereid bent de verwarring en de misverstanden onder ogen te zien. Wees dus op je hoede voor dat innerlijke verdedigingsmechanisme waarmee je de deur sluit. Tegen ieder van jullie zeg ik: zoek die specifieke gevoelens, hoe verborgen ze ook mogen zijn. Leer de taal van vaag gevoelde emoties te verstaan. Kijk wat erachter zit. Alleen op die manier kun je gaan zien dat het waar is wat ik hier zeg.

Werkelijkheid is waarheid - en die reikt verder dan het oog ziet. Hoe meer je in werkelijkheid bent, hoe dieper je bevattingsvermogen gaat. Op een bepaald gebied van je innerlijke leven kun je verhoudingsgewijs in werkelijkheid zijn terwijl je op een ander gebied nog vergaand in onwerkelijkheid, nog vol illusies zit. Daar zie je alleen de

oppervlakkige feiten en kijk je over de dieper liggende verbanden heen. De grotere waarheid blijft zo in duisternis gehuld. Laten we een gewoon en eenvoudig voorbeeld nemen. Als iemand je kwetst, zal wat hij zegt en doet echt pijn doen. Maar zolang je alleen maar stilstaat bij wat er gebeurde en niet kijkt naar de reden waarom, blijf je je gekwetst voelen. Zodra je het helemaal begrijpt, kun je je onmogelijk nog langer gekwetst voelen. Ik ben er zeker van dat ieder van jullie zoiets af en toe daadwerkelijk heeft meegemaakt. En toch trap je bij een volgende gelegenheid altijd weer in diezelfde val. Je weet zo langzamerhand heel goed dat je anderen alleen maar kunt gaan begrijpen als je jezelf begrijpt. Dit begrip zal de pijn doen verdwijnen omdat je in waarheid, in werkelijkheid bent. Daarom wordt gezegd dat waarheid je vrij maakt. En daarom is de weerstand van het kind in je dat zich onwillig toont om jezelf volledig onder ogen te zien zo totaal onredelijk en schadelijk voor jezelf.

Onwerkelijkheid of illusie moet je wel ongelukkig, verward, gespannen en angstig maken. Werkelijkheid, waarheid, kan je alleen maar gelukkig en vrij maken. De weerstand tegen het onder ogen zien van je onwerkelijkheid en tegen verandering is op zichzelf al irreëel. Je denkt dat het in je nadeel werkt maar dat is niet zo. Als je op een of andere manier dit niet zou geloven, zou je je ook niet zo verzetten. Je weerstand tegen de waarheid en tegen verandering en het in stand houden van die illusie vraagt bovendien behoorlijk wat inspanning van jouw kant. Illusie veroorzaakt altijd spanning en gezwoeg want een illusie kan uit zichzelf nooit overeind blijven. Een illusies schept een vicieuze cirkel en veroorzaakt veel kettingreacties.

Als je leert je emoties te doorzien, ga je uiterlijke gebeurtenissen ook anders bekijken. Die uiterlijke gebeurtenissen zijn op zich reëel maar de betekenis die jij er tot nu toe in emotionele zin aan hechtte, was irreëel. Denk maar aan het voorbeeld dat ik gaf. En zo is het met al het andere ook. Hoe groter de hunkering naar liefde, naar waardering etc. die voortkomt uit je angst om lief te hebben, des te stugger en gespannener je je illusoire beelden gaat opbouwen - om het zo maar eens uit te drukken - in de hoop dat dit verlangen kan worden vervuld. Dit kan veel verschillende gedaanten aannemen en gebeurt op een heel subtiele manier. Als je bijvoorbeeld door een bepaald iemand heel aardig gevonden wilt worden of heel graag indruk op een ander wilt maken, ga je situaties fantaseren waarin dat ook gebeurt. Elk gunstig teken wordt niet meer op zijn echte waarde beoordeeld, maar in een

illusoire context geplaatst.

Zelfs als je inderdaad krijgt wat je graag aan liefde of bewondering wilt hebben, zie je het niet echt zoals het in de specifieke, persoonlijke sfeer van de betreffende persoon tot je komt. Op den duur kun je er toch niet gelukkig mee zijn omdat het niet met *jouw* idee, zoals jij vindt dat het zou moeten zijn, overeenkomt. Wat echt naar je toe komt, moet dan uiteindelijk wel als een illusie afbrokkelen. Onbewust vecht je er tegen zo lang je maar kunt en span je je nog meer in om een illusie in stand te houden waar er geen nodig is. Voortdurend wantrouw je datgene wat er echt is omdat het niet overeenkomt met jouw idee erover. Daardoor voel je je bedreigd. Het geringste schijntje werkelijkheid dat met jouw illusie botst, leidt tot een teleurstelling die op zijn beurt weer een vijandigheid in je wekt waarvan je je net zo min bewust bent als van het hele proces dat ik hier beschrijf. Die vijandigheid zal de ander beslist zodanig beïnvloeden dat deze op een manier reageert waardoor je niet langer aan je illusie kunt vasthouden. Dit maakt je somber en subjectief: de reactie die we net besproken hebben.

Je eigen dwangmatigheid is dus de oorzaak van je waanideeën die je opbouwt terwijl dat maar al te vaak niet nodig is. In feite is het nooit nodig. Zelfs als die ander, om wat voor reden dan ook, niet aan je verlangen kan voldoen, ben je beter af als je dat onder ogen ziet en loslaat. Heel vaak zou dat verlangen zelfs vervuld worden als je maar vrij was, niet zo dwangmatig en dus zonder irreële, vooronderstelde ideeën over situaties, relaties en reacties van de ander. Dan zou je in staat zijn je soepel aan de manieren van doen van de ander aan te passen en het niet nodig vinden om hem en de situatie volgens jouw ideeën te modelleren.

Je kunt zien dat er een duidelijke onwerkelijkheid zit in de handelwijze die je volgt en die in al je reacties tijdens het hele proces naar voren komt. De ‘gunstige’ signalen die in jouw constructies passen, worden overgewaardeerd. Je ontleent er meer plezier aan dan de werkelijkheid rechtvaardigt - niet omdat de ander een hekel aan je zou hebben maar omdat zijn reactie echt een *andere* is. De onwerkelijkheid zit hierin dat je alleen maar plezier kunt hebben als de gebeurtenissen in jouw constructie passen. Doen ze dat niet, dan is je verlammende teleurstelling al even irreëel. De vele repercussies en vertakkingen van deze gemoedstoestand zijn te talrijk om hier nu te bespreken.
Om dit alles helder te krijgen zou je dienen te beginnen je bewust te

worden van de vele kleine teleurstellingen die je niet echt onder ogen wilt zien. Deels omdat je geneigd bent jezelf voor de gek te houden - iets onplezierigs zie je liever niet onder ogen - en deels omdat je verstandelijk wel beter weet en weet dat je niet zo kinderlijk teleurgesteld over zo'n kleinigheid hoeft te zijn. Daarom voel je je schuldig over die kinderlijke reactie. Maar het is essentieel om je bewustzijn juist in deze richting te trainen, ongeacht of je reacties nu juist of verkeerd zijn. Je weet nu toch wel beter. Je weet dat die kinderlijkheid niet verdwijnt door er niet naar te kijken. Door je van die vele teleurstellingen bewust te worden ga je zien hoe je reageerde - en innerlijk nog steeds reageert - maar je kijkt er nu tenminste naar. En hoe je daardoor het meest negatieve in de ander gebruikte om jouw wrok te rechtvaardigen. Door dit alles te zien komt je persoonlijke, gekleurde subjectiviteit naar voren waar we het eerder over hadden. En zo ontdek je een speciaal soort onwerkelijkheid waarin jij leeft.

Vorige keer hebben we het gehad over objectiviteit en subjectiviteit. Dit is ook een vorm van werkelijkheid tegenover onwerkelijkheid. Het is noodzakelijk dat je begrijpt dat jouw subjectiviteit - jouw onwerkelijkheid dus - door jezelf, door jouw sterke en dringende behoefte om je illusies in stand te houden in het leven wordt geroepen. Die dwangmatige behoefte aan illusie komt voort uit de dwingende stroom van het kind in je dat in alles zijn zin wil hebben. Het is allemaal heel subtiel vrienden, dus laat je niet door een oppervlakkig juiste reactie misleiden. Kijk waar jouw problemen in het leven liggen, zoek de emoties die daarmee verband houden en probeer dan deze innerlijke gesteldheid of deze stroom in je te vinden. Je zult ze vinden want ze moeten ook in jou zitten.

In de mate waarin je leert die dwangmatige stroom los te laten en je van een grote innerlijke spanning te bevrijden, in die mate zul je je vrij voelen om te ontvangen. Wat naar je toekomt, zal mogelijk niet minder waardevol blijken dan je had gedacht, misschien zelfs wel waardevoller, hoewel het niet per se zo snel komt als je zou willen. En als het naar je toe komt, zal de *waarde* ervan in feite voornamelijk afhangen van je toegenomen bewustzijn, je vermogen om in werkelijkheid te zijn. Als je op dit speciale gebied van het pad vordert, ga je ook inzien dat, als je eens niet krijgt wat je wilt (en je kunt niet altijd krijgen wat je wilt), dit niet half zoveel ellende en wanhoop veroorzaakt als vroeger. Maar zoals ik al zei, eerst moet je je bewust worden van het feit dat je je teleurgesteld voelde als je je zin niet kreeg,

of het nu om uiterlijke dingen ging of om de reacties van anderen op jou. En je moet erachter komen hoe je op deze onbewuste teleurstelling reageerde. Pas dan kun je die dwangmatige stroom met al je verzinsels opgeven en daardoor open komen te staan voor iets van echte waarde. En als je dan je zin eens niet krijgt, kom je erachter dat dit niet half zo tragisch is als het kind in je veronderstelt. Het probleem is alleen dat je het verstandelijk onmiddellijk eens zult zijn met wat ik zeg. En omdat je het er mee eens kunt zijn, zie je waarschijnlijk over het hoofd hoe dwangmatig zulke tegenstrijdige emoties zich in je roeren. Ze hoeven niet eens altijd naar buiten te komen. Dat ze er van binnen zijn is al genoeg.

In deze hachelijke toestand heb je een irreëel beeld van andere mensen. Je bent geneigd ze hoger aan te slaan als je ze aardig vindt en lager als dat niet zo is. Het beeld dat je van ze hebt is niet irreëel omdat datgene waar jij in een bepaalde stemming de nadruk oplegt, beslist onwaar is, maar het is onwaar door de *echte* reden waarom jij die goede of slechte kant van de ander zo benadrukt. En het is niet overeenkomstig de werkelijkheid omdat het totale kleurengamma waarin jij die persoon in ieder specifiek geval waarneemt, bezoedeld en eenzijdig is.

Als je - deels om subjectieve redenen - het goede ziet, zie je waarschijnlijk wat echt goed in hem is. En als je het slechte ziet, zie je waarschijnlijk datgene wat ook echt slecht in hem is. Maar in beide gevallen heb je het *gevoel* dat die ander of helemaal goed of helemaal slecht is. Je idee over het *belang* van reacties van anderen - of van gebeurtenissen - voor jou, is ook onwerkelijk. En ook hier geldt weer, verstandelijk mag je dan beter weten maar *gevoelsmatig* is de gebeurtenis op dit moment voor jou van buitensporig belang. Daardoor zie je de werkelijkheid met betrekking tot de aard van mensen of voor wat betreft de aard van de situaties en gebeurtenissen niet. Tenslotte ben je niet in de werkelijkheid omdat je idee van tijd niet klopt wanneer je kinderlijke emoties in het spel zijn zonder dat je je hiervan bewust bent.

Datgene wat op dit speciale moment gebeurt, wordt door het kind in je gevoelsmatig sterk overdreven. Het ziet niet dat het een voorbijgaand iets is. Het mist een totaaloverzicht. Op dit moment voelt het pijn of plezier en het vergeet dat de nu zo sterk gevoelde emoties in de betrekkelijk nabije toekomst hun kracht verloren zullen hebben. Je mag nog zo veel verstandelijke kennis hebben opgedaan, in dit opzicht

reageren je emoties nog heel kinderlijk. Als jou nu iets onplezierigs overkomt, raak je daardoor gedeprimeerd, hoewel je heel goed weet dat je over een tijdje niet eens meer aan die kleinering of die teleurstelling denkt. Dat is het kind in je, dat bijna als een dier onmiddellijk reageert. Het kent geen verleden en geen toekomst en mist daardoor het overzicht om de gebeurtenis op zijn werkelijke betekenis te beoordelen of - om het anders te zeggen - op zijn werkelijke waarde te schatten.

Vaak gebruik ik de uitdrukking ‘leven in het nu’. Net als met alles is er een goede en een verkeerde manier om dat te doen. Als je terugkijkt naar een situatie van een paar maanden geleden, waarin je je leven als totaal hopeloos zag en je kijkt naar je leven van nu - toch maar een paar maanden later - dan kun je het beste zien hoe irreëel je stemming toen was. Misschien voel je je nu ook hopeloos depressief, maar naar alle waarschijnlijkheid om een heel andere reden dan toen. Wat je nog maar een tijdje geleden totaal lamsloeg, doet dat nu in ieder geval niet meer. Dit is een goed voorbeeld van wat ik bedoel met een irreëel besef van tijd, of van de duur van een gebeurtenis, hetgeen een facet is van tijd. De verkeerde manier van leven in het nu komt uit het kind in je dat het belang van het moment zwaar overdrijft. Zelfs echt tragische gebeurtenissen, die elk mens in de loop van zijn leven te verduren krijgt, voelen achteraf heel anders aan dat op het moment zelf. Het gezegde ‘de tijd heelt alle wonden’ gaat op als duidelijk wordt dat een beetje afstand tot je persoonlijke betrokkenheid een reëlere en waarheidsgetrouwere kijk op de gebeurtenis en het belang ervan geeft.

De mens die tot innerlijke werkelijkheid komt doordat zijn ziel meer volwassen wordt en die bereid is het leven onder ogen te zien en niet bang is om lief te hebben, niet bang om de sterke stuwing van de eigenzinnigheid op te geven, ervaart tragische gebeurtenissen op een heel andere manier dan de onvolwassen ziel. Dat is het ware loslaten, dat je alleen kunt bereiken door je emoties volwassen te laten worden. Als persoonlijke kleineringen hun belangrijkheid verliezen, staan leven en liefde niet meer op het spel. Een werkelijk afstand nemen bereik je nooit door op een geforceerde manier goede concepten te leggen over je kinderlijke, denkbeeldige angsten die in je onbewuste geest door blijven woekeren. Natuurlijk voelt een volwassen ziel op het moment dat een rampzalige gebeurtenis plaatsvindt de tragedie, in alle pijn en in de volle omvang - maar tegelijkertijd weet ze dat de zwaarte van het gebeuren zal afnemen. Zij zal de waarde van het gebeuren niet alleen verstandelijk bepalen maar ook in zijn totaalbetekenis en in zijn

relatieve belangrijkheid. Daardoor zal het lijden in de persoonlijke ervaring minder hevig zijn.

Het feit dat het kind in je de gebeurtenissen van het leven op een overdreven manier met zwart-wit indrukken ervaart, brengt weer een ander conflict voort: de algemeen voorkomende neiging tot dramatisering die tot op zekere hoogte in elk mens zit. Bij sommigen is dat maar al te duidelijk. Bij anderen totaal niet. In dat laatste geval is het ook veel moeilijker die neiging te vinden omdat die zo verborgen is, zo goed gecamoufleerd en altijd onderbouwd met terechte of schijnbaar terechte redenen. En weer is de enige manier om die neiging op te sporen: je stemmingen en je emoties te analyseren en te luisteren naar wat die te zeggen hebben en waarom ze dat zeggen.

Misschien ontdek je bijvoorbeeld wel dat een beetje bemoediging, een klein complimentje je uitzinnig van vreugde of dankbaarheid maakt, buiten alle proporties. En dat ook maar iets van kritiek - of die kritiek nu echt is, ingebeeld of bedekt - je hele dag kan bederven. Deze zwart-wit houding dwingt je er een drama van te maken. Niet alleen dramatiseer je de hele wereld om je heen zoals die op je overkomt maar je moedigt dat onbewust nog aan ook, en om een heel goede reden: omdat het kind in je voortdurend om aandacht schreeuwt. Het gebruikt - openlijk of subtiel - dit dramatiseren als middel om anderen te dwingen zich naar hem te voegen. Ik herhaal dat dit niet per se door uiterlijke daden hoeft te gebeuren. Veel vaker zijn het de innerlijke reacties die zo werken en dan voel je je nog meer gefrustreerd omdat je die reacties niet durft te uiten. Zo forceer je in je fantasie de wereld om je heen. Vanuit een irreëel uitgangspunt bouw je een gefantaseerde vorm.

Je zou kunnen denken dat deze overdrijving in zijn positieve vorm weinig kwaad kan. Je zegt: 'Om buitensporig blij te zijn met iets kleins - dat is toch niet erg?' Maar dat is het wel. Als de blijdschap niet reëel is, heeft de teleurstelling een nog verpletterender werking. Daarom moet je onderscheid leren maken tussen het echte en het onechte, zowel in dit opzicht als in elk ander. Wat niet betekent dat je die blijdschap moet uitbannen. Wees blij, maar neem er wel een beetje afstand van, zoals je ook met je depressieve stemmingen en andere negatieve zaken zou moeten doen. Observeer het kind in je, kijk alleen maar hoe het reageert. Je kunt het niet zomaar opzij zetten, ook niet als je het bestaan ervan ten volle hebt erkend.
Vanuit de negatieve kant - de dramatisering van de situatie - bouw je

die zo op dat die veel erger lijkt; op die manier probeer je anderen te dwingen sympathie voor je te hebben en aandacht aan je te besteden, te laten doen wat jij wilt, of jouw kant te kiezen tegen anderen die hier niet op ingaan. Dit alles gebeurt vaak heel subtiel en nogmaals, het vraagt de grootst mogelijke eerlijkheid om je emoties hierin te herkennen. Zelfs als het je lukt die emoties niet te laten zien, bestaat er nog steeds diep in je een stem die zegt: ‘kijk nou toch, arme kleine ik, hoe ik lijd, hoe oneerlijk ik word behandeld, hoe ellendig het allemaal toch is.’ Of omgekeerd: ‘kijk hoe slecht ik ben. Door mijn slechtheid te erkennen laat ik je zien hoe eerlijk ik ben zodat je me zult bewonderen – en dat is wat ik graag wil.’ Dit dramatiseren kan tal van vormen aannemen maar het is altijd een vorm van overdrijving om jezelf op een openlijke of bedekte manier belangrijker te maken.

Voor ieder van jullie die op dit pad werken, beste vrienden, is het uiterst waardevol om dit specifieke aspect van je wereld vol illusies te vinden. Waar, hoe en op welke manier dramatiseer jij je situatie en wat zit erachter? Bekijk vervolgens je emoties: 'Wat wil ik er eigenlijk mee bereiken?' 'Geloof ik echt dat het allemaal zo erg is' - wat het ook maar was.

Om te beginnen is er al het probleem dat jij je er in negen van de tien gevallen niet eens bewust van bent dat je je depressief voelt, laat staan waarom. Dus moet je beginnen met je iedere dag af te vragen hoe je je voelt. Vervolgens kun je dieper gaan om het waarom te ontdekken en waarvandaan dat gevoel komt. Als je de depressie niet kunt wegstoppen, zul je er acceptabele redenen voor vinden of misschien zeg je wel: 'Ik weet niet waarom ik depressief ben.' Maar als je blijft zoeken, vind je altijd een persoonlijke kleinering, iets dat niet is gegaan zoals jij het wilde, iets dat het kind in je als een teleurstelling heeft opgevat.

Hoe brengt de afwezigheid van deze drang je nu in de werkelijkheid en daardoor in een zekerder staat van geluk en vrede? Als die drang er niet is en je zekerder bent van jezelf moet je wel ervaren dat de afkeuring - als het dat al is - je niet echt kan raken, dat de pijn een illusie is. Je kunt alleen niet zeker zijn van jezelf zolang het kind nog in je is met al zijn zelfzuchtige, egocentrische, eenzijdige en oneerlijke eisen. Zo zit je weer in een vicieuze cirkel. Ieder teken van afkeuring raakt een snaar in je omdat iets diep in je weet dat - hoe ongegrond de kritiek ook mag zijn - jij jezelf bekritiseert omdat je de moed niet kunt opbrengen om

het kind in je te helpen volwassen te worden. Naarmate je je meer op dit rijpingsproces en minder op de negatieve kanten van het kind richt, win je aan kracht, aan zekerheid en aan heldere realistische concepten waardoor je jezelf diep kunt vertrouwen. Door aan zelfrespect te winnen word je steeds minder afhankelijk van waardering van anderen. Als er dan nog af en toe afkeuring komt, kun je kijken of er niet iets waars in zit, zelfs wanneer de ander niet tot de ware kern van de zaak komt. Op het moment dat je daar achter komt, kan de al dan niet terechte afkeuring je niet meer kwetsen. Dan ben je niet bang meer voor kritiek of afkeuring en lost die dwangmatige stroom zich op.

Als je depressie niet door een afkeuring is veroorzaakt, maar door een schrijnende behoefte aan liefde en die liefde komt maar niet, dan voel je je misschien een beetje verdrietig, maar je leven hangt er niet van af. Je gaat zien dat het tekort aan liefde een gevolg is van je eigen problemen, je eigen onvermogen tot liefhebben en je angst voor liefde. Heel lang nog voel je ook hoe het langzaam groeiende kind toch weer op een heel subtiele manier vijandig en agressief wordt als het zich gekleineerd voelt. Daarbij ontdek je dan meteen dat deze negatieve uitstralingen fors bijdroegen aan de negatieve reacties van de ander. Dit inzicht bevrijdt je en helpt je weer verder op de weg naar volwassenheid. Als je die dwangmatige stroom eenmaal kwijt bent, zie je dit allemaal duidelijk. Wat je altijd zo kwetste, zal dat niet meer doen. Wat zo af en toe echt een teleurstelling kan zijn, zal niet half zo wanhopig zijn als het meestal was, en nog is. Je hebt dan werkelijk inzicht gewonnen en daarmee ook vrijheid die je alleen vindt als je dichter bij de werkelijkheid komt.

Als een relatie tussen twee mensen niet helder is, gebeurt het zo vaak dat je in je dagdromen de situatie zo creëert als je hem hebben wilt. Dat gebeurt zelfs in langdurige relaties. Je 'droomt' voortdurend over hoe het zou moeten zijn. Dit heet dan een vlucht uit de werkelijkheid. De werkelijkheid is te somber om onder ogen te zien, dus creëer je een wat aangenamere wereld voor jezelf. En dat is waar, maar er is meer aan de hand. Op zich is dit ook deel van een vicieuze cirkel. De werkelijkheid is zo somber door het denkbeeldige belang dat je hecht aan de dwingende stroom van je overdreven behoefte aan goedkeuring en waardering van iedereen; zo somber dat je wel in een wereld van illusies moet vluchten. Dit doe je door in je dagdromen gefantaseerde situaties op te zetten. En hoe meer je dat doet, hoe meer je in deze oneindig vicieuze cirkel dol draait. Want hoe kan de werkelijkheid ooit

in dat plaatje passen? Dat kan gewoon niet. Dus wat er ook gebeurt, zelfs in de meest gunstige situatie - het moet je wel teleurstellen. Het verlangen naar onmiddellijke bevrediging en een totaal gebrek aan geduld is nu eenmaal een van de kenmerken van de kinderlijke illusie. Als er geen geduld is, zal elke aanwijzing dat de verzonnen situatie niet gaat uitkomen, teleurstelling wekken en daardoor vijandigheid. Zoals ik al zei, moet die vijandigheid de ander wel beïnvloeden, zelfs als jullie je er allebei niet bewust van zijn. Daardoor saboteer je en bederf je iedere plezierige situatie die voor jou zou kunnen ontstaan.

Als je die dwingende stroom kwijt bent, hoef je ook niet over van tevoren vastgelegde situaties te dagdromen. Je bent dan soepel en kunt kijken naar wat er *is* en je hoeft je niet teleurgesteld te voelen als dat *anders* is dan jij je in je dagdromen had voorgesteld. Daardoor creëer je ook geen vijandigheid in jezelf. En daardoor voelt de ander je openheid en kan er langzaam een spontane, vrije en werkelijke situatie groeien. Het is van primair belang, vrienden, om dit alles te ontdekken en te veranderen. Het gaat op voor *elke* relatie. Het geldt voor je hele innerlijke leven en daardoor uiteindelijk voor je uiterlijke leven.

Als je tot de diepere betekenis van deze woorden komt, begrijp en ervaar je misschien iets van wat het woord *werkelijkheid* echt betekent. Het betekent vrij zijn van angst en daardoor meer geluk en zekerheid. Dit kan alleen als je emotioneel volwassen bent. Emotionele volwassenheid is de gemoedstoestand waarin je wilt en kunt liefhebben. Zo zijn de werkelijkheid en het vermogen om lief te hebben direct met elkaar verbonden. We weten ook dat die dwingende onderstroom je vermogen om lief te hebben vermindert.

Dit moet helder en duidelijk voor je zijn, zowel in theorie als in de praktijk: hoe het persoonlijk en specifiek in jou werkt. Kijk hoe je je uit angst om lief te hebben terugtrekt en hoe schuldig je je heel diep in jezelf daarover voelt. Zie ook hoe je anderen moet dwingen jou lief te hebben teneinde een verzoening voor deze schuld te vinden, alsof dat zou bevestigen dat de verborgen stem van je schuldgevoel ernaast zit. Vind de bestaande leegte in je die het gevolg is van je niet bereid zijn om lief te hebben. Daarvoor zoek je dan een tegenwicht door anderen van jou te laten houden. Om al deze redenen werkt de dwingende stroom krachtig, maar ook op een heel slinkse en verborgen manier. Als je in de loop van je werk al die emoties en reacties hebt erkend, zal dat je veel inzicht geven en zul je veel beter begrijpen waarover ik het hier

heb. Dan kunnen we over de volwassen vorm van liefde praten, waarover zo veel verwarring is en zo weinig helderheid; en waarover alleen maar heel algemene spirituele ideeën bestaan die de meeste van jullie niet eens weten toe te passen op je persoonlijke, emotionele en innerlijke leven.

Zonder die dwingende stroom kun je een ander in alle vrijheid net zo over je laten denken als hij wil; zo'n houding benadert de volwassen liefde veel meer dan al je plannetjes om je belangrijkheid op te blazen. Dan hoef je ook niet meer situaties te fantaseren en je aan je verwachtingen vast te klampen. Je bent niet teleurgesteld als bepaalde zaken anders lopen dan jij verwachtte. Dan is er geen verborgen vijandigheid en wrok omdat er geen teleurstelling is. In zo'n gemoeds-toestand geef je meer aan anderen, al zal dat niet altijd in dezelfde vorm gebeuren. Soms is het alleen maar genegenheid die je kunt laten zien, hoewel er niet gebeurd is wat jij wilde. Je laat een ander vrij op een manier die onmogelijk was zolang die verwrongen voorwaarden de overhand hadden. Door de ander vrij te laten bewijs je hem gewoon menselijk respect, of er nu gebeurt wat je wilt of niet. Zo draait de zegenrijke cirkel door. In die staat van innerlijke vrijheid - de vrijheid die je hebt en daardoor de vrijheid die je geeft - zie je de werkelijkheid. Op die momenten ervaar je de werkelijke situatie in tegenstelling tot de verbeelde en dwingerig verlangde en die ervaar je op een diepere en betekenisvollere manier.

Vooropgezette, gefantaseerde situaties zoals je die in je dagdromen fabriceert, zijn het product van de dwingende stroom en van egoïsme. Pas wanneer je daarvan bent bevrijd, zie en doorzie je op elk willekeurig moment de waarheid over jezelf en over de situatie rond jou. Doordat je de betekenis van sommige van je emoties niet helemaal door hebt, raak je over bepaalde concepten in verwarring. De meest wijdverspreide verwarring betreft de volwassen liefde. Hoewel we al aan enkele aspecten ervan in deze en in vorige lezingen zijn toegekomen, gaan we er verder op in om je onredelijke angst ervoor weg te nemen. Voorlopig zeg ik er alleen dit over: je lijdt vaak aan het misverstand dat je voor ware liefde je zelfrespect en je waardigheid moet inleveren. Je denkt dat je toe moet geven aan het meest zelf-zuchtige stuk van de ander. Natuurlijk kom je daartegen in opstand. Je volgende misvatting is dat je daar alleen maar aan kunt ontkomen door je geheel en al terug te trekken en van liefde af te zien.
Zo word je heen en weer geslingerd tussen deze twee uitersten. Of je

onderwerpt je en voelt hoe ongezond dit voor alle betrokkenen is, en dat het net zomin iets met liefde te maken heeft als het andere uiterste. Of je kruipt in je schulp waarin je je niet alleen eenzaam en onvervuld voelt maar ook steeds de knagende stem van je hogere geweten hoort die je aanzet om dat juist niet te doen. Je kunt niet naar die stem luisteren omdat zelfs je gedachten verward zijn, laat staan je emoties. Een andere keer zullen we het hier uitgebreider over hebben, niet uitgaande van idealen die nu niet te bereiken zijn, maar meer vanuit een praktisch gezichtspunt. We kunnen dan zien waar en hoe je afdwaalt uit een onredelijke angst die gebaseerd is op misvattingen. We zullen dan het echte concept vergelijken met wat jij er in je dwalingen van maakt.

Om werkelijk profijt van mijn woorden te hebben dien je je emoties te ervaren en hun taal te verstaan. Ik kan dat niet genoeg benadrukken. Door dat te doen word je helderder, minder het slachtoffer van emotionele schommelingen met als gevolg dat je gevoelens meer op de werkelijkheid zijn afgestemd. Alleen op deze manier - die nu eenmaal niet in woorden is te vatten - zal langzaam het besef tot je doordringen wat absolute werkelijkheid is en waarom deze aardse wereld illusie is. Zolang dit alleen nog maar woorden zijn die je hoort, zolang je nog niet ontdekt hebt waar jij in onwerkelijkheid verkeert, betekent die uitdrukking niets voor je. Alleen door je onwerkelijkheid te zien en daardoor in staat te zijn die te elimineren, kun je langzaam bij de deur komen waar doorheen je misschien af en toe een glimp opvangt van wat kosmische, spirituele of absolute werkelijkheid is.

Wat is intelligentie anders dan werkelijkheid? Sommige mensen zijn met een uitzonderlijke intelligentie begiftigd en waar die functioneert, zijn ze in een soort werkelijkheid. Waar die intelligentie niet functioneert, gaan ze onder in verwarring en zijn daardoor ver van de werkelijkheid. Het probleem met mensen die intelligent zijn is, dat ze zich niet realiseren op welke gebieden ze dat niet zijn. Van de andere kant is degene die niet al te intelligent is, zich ook niet bewust van zijn gebrek aan werkelijkheidszin. Zo is ook emotionele en geestelijke gezondheid werkelijkheid. Naarmate je niet gezond bent, ben je meer in onwerkelijkheid. Je ziet de waarheid niet.

We hebben het gehad over de term 'leven in het nu'. Ik heb gezegd dat dit zowel op een kinderlijke, verkeerde, ongezonde manier als op een volwassen, constructieve manier mogelijk is. Dit laatste brengt je vrede

en harmonie, geborgenheid en een zo 'vol' ervaren van het leven als je je onmogelijk kunt voorstellen. Op de juiste manier in het nu leven betekent dat je je volledig bewust bent van het moment, van de volle betekenis ervan, van de waarheid ervan. Dit bereik je alleen maar door af te stemmen op wat is en niet door te verlangen naar wat zou kunnen zijn of zou moeten zijn. Met andere woorden, de starre, gefantaseerde situaties die de werkelijkheid blokkeren, blokkeren ook de mogelijkheid om volledig te ervaren wat het leven echt te bieden heeft en om in het nu te leven. Als je in het nu leeft, zijn dit soort dagdromen er niet; er zijn geen van tevoren pasklaar gemaakte situaties. Dan leef je soepel en in het moment, zelfs als dat moment soms moeilijk of saai is. Je bent er helemaal, in het moment. Hier! Nu!

De concentratieoefeningen die ik een tijdje geleden heb gegeven, zijn een waardevolle, uiterlijke hulp, een aanvulling op een innerlijk vereiste, namelijk het onderzoeken van je emoties om de ideeën te kunnen veranderen die niet in overeenstemming met de waarheid of de werkelijkheid zijn. Deze aanvullende stap is een grote steun, tenminste als die niet in plaats van het innerlijke werk gezet wordt. Als je je herinnert wat ik heb gezegd, zie je heel duidelijk dat dit weer een andere benadering van leven in het nu is. Ik zei dat je je moest concentreren op een staat van niet-denken, daar zijn verschillende methodes voor. Niet door je gedachten in een vage mist naar de achtergrond te laten vloeien of te laten ontsnappen, maar juist door te zijn waar je bent. Niet denken terwijl je in het NU, in jezelf en niet weg van jezelf bent, is moeilijk. Uit het feit dat het zo moeilijk is, blijkt al hoe weinig je in het nu leeft, hoe ver je nog van de werkelijkheid van het moment verwijderd bent. Naarmate je meer in de werkelijkheid leeft, in die mate ben je ook in staat bij jezelf te blijven, jezelf waar te nemen terwijl je niet denkt.

Natuurlijk is het mogelijk dat mensen alleen door discipline met deze oefeningen een hoge mate van doeltreffendheid bereiken terwijl ze geen aandacht aan het vinden van hun innerlijke blokkades schenken. Een dergelijke vaardigheid biedt hen het voordeel dat ze op de terreinen waar ze al vrij zijn beter functioneren maar die discipline alléén zal de gebieden waarop ze nog belemmeringen hebben niet vrij maken. Op die gebieden zullen de verwarring en de onwerkelijkheid blijven bestaan en zo een volledig ervaren van hun leven, het volledig tot z'n recht komen van hun capaciteiten en hun creativiteit in de weg staan. Daarom is het beter beide benaderingen toe te passen. Hoewel

het innerlijke proces van zoeken en veranderen noodzaak is en je zonder de uiterlijke hulp van die oefeningen ook tot je doel kunt komen, zijn die oefeningen een nuttig hulpmiddel. Dit dien je goed te begrijpen. Laat je door de moeilijkheidsgraad van deze oefeningen niet ontmoedigen of afschrikken. Als je volhoudt en doorzet, zul je uiteindelijk al is het maar voor even slagen. Dat is dan een goed begin. Het effect dat dit op je zal hebben is van veel grotere betekenis dan je zelf op dit moment kunt beseffen mits het samen met het andere soort werk dat we doen gebeurt.

Ik zou jullie graag nog wat meer over deze concentratieoefeningen willen vertellen. Helaas moet ik constateren dat mijn vrienden ze niet zo uitvoeren als ze zouden behoren te doen. Jullie zijn in dit opzicht allemaal wat laks geweest en dat is jammer. Laat ik dus nog enkele suggesties doen waarmee sommigen van jullie misschien beter uit de voeten kunnen. Veel mensen moeten verschillende methoden uitproberen om de voor hen meest geschikte te vinden.

Als je er een paar minuten voor gaat zitten, bekijk dan allereerst de stemming waarin je bent. Kijk of je ongeduldig of gehaast bent. Vraag jezelf dan af: ‘waarom heb ik zo'n haast? Wat denk ik dat ik mis door een paar minuten aan deze oefeningen te besteden?’ Zie het onwerkelijke van die haast. Ergens heb je het gevoel dat dit een verspilling van tijd is. Ga dan na hoe onevenredig veel tijd je, in welke vorm dan ook, echt aan dagdromen verspilt of aan onbelangrijke, zwevende gedachten waarvan je je maar half bewust bent. Maar als het er op aankomt een minuut of vijf rustig te gaan zitten, vertelt je gevoel je op zijn minst dat het tijdsverspilling is, anders zou je niet zo ongedurig zijn. Op dat moment heb je ineens van alles te doen dat belangrijker is. Word je bewust van de belachelijke illusie van dat gevoel. Door die houding en stemming onder ogen te zien en er wat afstand van te nemen zal een zekere vrede en ontspanning over je komen, alleen al door het feit dat je er verstandig over nadenkt. Als je daar dan helemaal ontspannen van lichaam en geest zit, kun je vervolgens je ogen sluiten en proberen jezelf te zien zoals je daar zit. Concentreer je erop alsof je buiten jezelf staat, alsof iemand anders naar je kijkt zoals je nu bent, wat je aanhebt, hoe je zit, hoe de uitdrukking op je gezicht is. Dit is niet egocentrisch, vrienden, en het leidt er ook niet toe. Het voert alleen maar tot een objectieve zelfbeschouwing vanuit een andere benadering. Terwijl je dit doet, voel je je ongetwijfeld kalmer worden. Als je jezelf zo observeert, ontdek je misschien bepaalde gezichtsuitdrukkingen die je anders

nooit zou hebben opgemerkt. Je kunt bijvoorbeeld voelen dat je mond omlaag trekt, dat je schouders hangen of dat je ze juist geforceerd, op een gespannen, kunstmatige manier recht houdt. Bekijk het allemaal zoals je een ander nauwkeurig zou bekijken. Het hoeft niet lang te duren. Probeer daarna een van de oefeningen die ik al eerder heb genoemd. Of probeer eens de volgende die eigenlijk meer voor gevorderden is hoewel sommigen hem misschien wel gemakkelijker vinden. Bekijk jezelf als je niet denkt en let goed op welke gedachten er mogelijk opkomen. Dit is een van de beste manieren om te voorkomen dat er achtergrondgedachten opduiken die je weghalen van het hier en nu. Je kunt jezelf bijna voelen staan als een wachtpost bij een soort drempel. Als het je lukt, al is het maar voor een halve minuut, zal dat een wonderbaarlijk effect op je hebben.

Als je na een paar seconden het contact verliest, trek je dat dan niet aan. Word niet ongeduldig met jezelf. Begin opnieuw en kijk weer naar jezelf in die staat van niet-denken. Onderga de leegte daar. Hoe beter je dat lukt, des te sterker je voelt hoe je in het nu bent, bewust van het moment in deze specifieke werkelijkheid en niet in een nevel van vage, vliedende gedachten die vaak totaal niet ter zake zijn en ook leef je niet in een gefantaseerde droomwereld. Als je in de onwerkelijkheid van een denkproces dat je niet in de hand hebt, wegdrijft, ben je je niet volledig bewust van jezelf en van het moment en daardoor ben je in onwerkelijkheid. De achtergrondgedachten waarop jij wegdrijft, leiden altijd van jezelf af, zoals je ongetwijfeld zult merken.

Als het met deze oefening al is het maar voor een korte tijd lukt, dan is dat een prachtig moment voor gebed of meditatie, of om je onderbewuste te instrueren. Want dan sta je helemaal open en ben je ontvankelijk en levend. Je kunt je gedachten beter formuleren als je denkt aan datgene wat je in de huidige fase van je ontwikkeling het meest nodig hebt. Als je je verward of onzeker over iets voelt dat je pas in je leven hebt ontdekt, als je iets wat je dwars zit niet helder kunt krijgen, dan is dat het beste moment om duidelijk je vraag, je verwarring, je gebrek aan helderheid te formuleren. Dat is altijd de eerste stap om die noodzakelijke helderheid te verkrijgen. Op zo’n moment kun je ook je wil en intentie uitdrukken om alle weerstand tegen het jezelf onder ogen zien en veranderen waar dat nodig is af te leggen. Als je zo'n opdracht aan je onbewuste geeft - of God om hulp vraagt - is dit het beste moment om te zien hoe je onderbewuste reageert. In hoeverre is het bereid mee te werken? Die bereidheid is er

als je het onvoorwaardelijke verlangen voelt om alles onder ogen te zien wat in je is. Zolang je je nog ongemakkelijk en angstig voelt, zolang je nog niet alles wilt zien, weet je dat het kind in je in opstand komt - en zo langzamerhand hoor je te weten hoe schadelijk dit voor je is en tegen je eigen belang ingaat. Dergelijke instructies of gedachten kun je ook in heldere, directe taal onder woorden brengen, steeds als je het gevoel krijgt dat je niet meer 'op je post' kunt blijven. Iedere keer dat je gedachten in die vage mist dreigen weg te glijden, is dat het moment om jezelf in de kraag te grijpen. Dan is het ook gemakkelijker om op een constructieve manier doelgerichte, waardevolle, heldere gedachten te vormen dan om weer opnieuw te beginnen met niets te denken. Als je een paar van die constructieve, beknopte, bewuste gedachten hebt opgeroepen, kun je vrij gemakkelijk het proces weer oppakken.

Als jullie dit pad vervolgen en in de specifieke richting waarin ik jullie tot nu toe heb geleid verder gaan, via de twee benaderingen die ik heb aangegeven, dan kom je op een punt waar je niet alleen jezelf van spanning en angst en van tal van onnodige lasten bevrijdt maar waar je ook ieder moment meer tot leven komt. Je reacties worden gezonder, spontaner en je intuïtie wordt betrouwbaarder.

Er zullen veel vragen over dit onderwerp zijn. Denk er maar vast over na zodat we ze samen met zorg kunnen uitwerken. Ik weet dat dit geen gemakkelijk onderwerp is. Het is niet te bevatten voor wie in zijn werk nog niet bij die emoties is gekomen maar deze woorden vormen dan wel een aanwijzing in welke richting voortaan gezocht moet worden. Als je niet geblokkeerd bent, slaag je er vast wel in om tal van facetten naar buiten te brengen die je dan in een heel ander licht zult zien. Laat ik het zo zeggen: het natuurlijke proces van je werk brengt exact naar voren wat ik hier heb beschreven en mijn woorden helpen je om helderheid te krijgen. Maar je kunt een bepaald werkproces nooit forceren. Als je speurtocht organisch verloopt, komt steeds naar voren wat in die fase aan de orde is. Probeer alles wat ik vandaag heb gezegd als waardevol materiaal voor vele maanden werk te zien. Wanneer je volhoudt en doorgaat, zal deze benadering je vrijheid brengen.

Gods zegen, vrienden, voor ieder van jullie. Mogen de kracht en de zegeningen die je tot nu toe zijn geschonken je helpen om tot de werkelijkheid te komen. Wees in vrede, wees in God.”

Deze lezing werd gegeven via Eva Pierrakos in 1960.
Oorspronkelijk uitgegeven door Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.)
onder de titel: 'Reality and Illusion'.
Vertaling door Ernst Winkler in 1990; herzien in 1999 door Marije Mol.
© Stichting Gemeenschap het Pad. *Uitgave 2010*