Verdediging

13 april 1962
1ezing 101

"Gegroet lieve vrienden. God zegene ieder van jullie. Gezegend is jullie pad. Gezegend zijn jullie inspanningen.

Herhaaldelijk hebben we jullie verdedigingsmechanismen besproken. Daar hebben we heel wat werk en aandacht aan besteed en jullie hebben tot op zekere hoogte de aanwezigheid ervan leren onderkennen. Toch begrijpen jullie nog niet ten volle wat er met je hele wezen gebeurt wanneer je in verdediging bent. Het is heel nuttig dit te weten voor je verdere werk en zelfobservatie. Het is van groot belang de processen te begrijpen die op alle niveaus in je omgaan wanneer je in verdediging bent, processen van lichamelijke, mentale, emotionele en spirituele aard. Jullie beginnen het te zien, beginnen het te ontdekken, deze harde knoest of muur in je, wanneer je je angstig terugtrekt en je afsluit om jezelf te beschermen. Maar, deze reactie van zelfverdediging is zo in je verankerd, is zozeer een tweede natuur geworden, dat je meestal niet beseft wanneer je in de verdediging bent. Daarom moeten jullie hier meer inzicht in krijgen, om waakzaam te zijn en je duidelijker bewust te worden van het bestaan van dit mechanisme om het te kunnen overwinnen.

Wanneer je in de verdediging bent ben je bang, voel je je bedreigd, in gevaar. Natuurlijk zijn er werkelijke gevaren; de mens is ertoe uitgerust ze het hoofd te bieden. Als je echt wordt aangevallen, staken je vermogens hun normaal functioneren en concentreren zich op dit ene gevaar. Om een dringende kwestie het hoofd te bieden, moet je op dat moment al je vermogens, geconcentreerd op dat ene punt, inzetten.

Daartoe ondergaat je hele gestel een verandering met als enig doel de noodsituatie het hoofd te bieden. Zo scheiden je klieren op zo'n moment een bepaalde stof af die door je hele zenuwstelsel schiet, je bloeddruk

verhoogt en je hartslag versnelt. Dit heeft allemaal tot doel je vermogens op het gevaar in te stellen, de nodige reacties te versnellen en je alerter te maken. Wanneer je werkelijk in gevaar verkeert is dit goed en belangrijk, want anders, wanneer je slechts normaal functioneert en waarneemt, zou je niet het noodzakelijke kunnen doen om jezelf te beschermen. Daarom ontwikkel je - fysiek of mentaal - een grotere kracht dan je normaal bezit, om je teweer te stellen. Je beoordeelt snel de situatie en besluit wat in dit geval de beste manier van handelen is: verdediging door een tegenaanval of vluchten.

Gewoonlijk komen in iemands leven zo af en toe zulke echte gevaren voor. De stof die je hormoonstelsel afscheidt, bevat een bepaald vergif dat je niet schaadt als je verdedigingsmechanisme slechts in werking treedt in de zeldzame gevallen waarin zich werkelijk gevaar voordoet. Als het gevaar geweken is en je weer normaal functioneert, wordt dit vergif geabsorbeerd en afgebroken. Dit vergif is een op dat moment noodzakelijke stimulans, maar als deze stimulans voortdurend in je lichaam aanwezig is, richt hij onvermijdelijk schade aan. Hetzelfde geldt voor bepaalde medicijnen die van belang zijn bij een kuur maar als je er een gewoonte van maakt ze in te nemen, ondervind je er op den duur schade van.

Wanneer je in een psychologisch conflict om irrationele, irreële redenen in de verdediging gaat, houdt je hormoonstelsel hier geen rekening mee. Het vraagt niet naar de geldigheid van de reden. De giftige stof komt vrij op het moment dat je bang bent. Wanneer je in de verdediging bent, ben je bang. Daarom is het belangrijk dat onwerkelijke angsten ophouden, dat je een houding van verdediging waar geen geldige reden voor is, uit je leven bant. Anders tast de giftige stof je bloedsomloop en zenuwstelsel aan, en dit richt op een of andere manier steeds meer fysieke schade aan. Al naar gelang je persoonlijk fysieke gesteldheid en de weerstand van de verschillende organen, treden er vroeg of laat ergens in het lichaam duidelijk of minder duidelijk merkbare gebreken op. Tot zover het fysieke niveau.

Wat het mentale niveau van je persoonlijkheid betreft: wanneer je in reëel gevaar verkeert, concentreren al je mentale vermogens zich - met behulp van de giftige stimulans - automatisch op dat wat zich voordoet. Daarom kun je je op niets anders meer concentreren. Je bent niet meer in staat ware of wijze gedachten te koesteren, je denkt aan niets anders meer dan aan het gevaar van dat moment en hoe je jezelf daartegen kunt

beschermen. Overwegingen die in andere situaties van belang zijn voor een harmonieus en zinvol leven worden buitengesloten. Als dit in geïsoleerde momenten van echt gevaar gebeurt, is het goed en zinvol. Wanneer het reële, feitelijke gevaar is geweken, keer je weer terug tot de normale gang van zaken en kunnen je gedachten zich weer bezighouden met de vele kanten van het leven, met anderen en met jezelf, zonder dat dit alles iets te maken heeft met jezelf beschermen tegen gevaar.

Maar wanneer je voortdurend of vaak in een psychologische toestand van afweer tegen gevaar of aanvallen verkeert, terwijl zich in werkelijkheid geen gevaar of aanvallen voordoen, dan moet de ontwikkeling van je mentale vermogens daar wel onder lijden. Je denkbeelden blijven dan onrijp en beperkt, zelfs al heb je een goed stel hersenen. Je kijk op het leven is veel te beperkt om het op de juiste manier aan te gaan. Dit alles gebeurt zo subtiel en verraderlijk dat je je er totaal niet van bewust bent. Je merkt het verschil niet omdat de toestand van verdediging een tweede natuur is geworden. Dit belet je om anderen, het leven, jezelf, in hun ware licht te zien. Het belet je je mogelijkheden en vermogens te zien, het belet je de juiste beslissingen te nemen. De oorzaak van dit alles is dat je er mentaal helemaal op bent ingesteld om ingebeeld gevaar af te weren en jezelf ertegen te verdedigen.

Dezelfde processen zijn werkzaam als wanneer je in werkelijk gevaar verkeert. In echt gevaar doet je verhoogd waarnemingsvermogen je besluiten om een tegenaanval in te zetten of, als dit hopeloos gevaarlijk en nutteloos is, weg te lopen en jezelf te beschermen door je te verbergen. Al je mentale vermogens zijn hierop geconcentreerd. Er is geen ruimte voor enige andere overweging.

Een geheel overeenkomstige procedure doet zich voor als je je tegen onwerkelijke gevaren verdedigt. Je hebt - als pseudo-oplossing - gekozen je agressief op te stellen of je van het leven terug te trekken of je aan te passen, hetgeen je van je integriteit berooft. Dit alles wordt je gedicteerd door je angst om aan gevaar bloot te staan. Voortdurend verkeer je in een toestand van oorlog en is het grootste deel van je denkvermogen erop gericht jezelf te verdedigen. Daardoor is er geen ruimte meer om op de juiste manier met het leven om te gaan. Het is niet moeilijk in te zien dat deze eenzijdige concentratie noodzakelijk is in de zeldzame gevallen van echt gevaar, maar uiterst schadelijk en beperkend wanneer er geen sprake is van werkelijk gevaar.

Wat betreft het emotionele niveau van je persoonlijkheid: oog in oog met echt gevaar heb je nauwelijks tijd of ruimte voor andere gevoelens dan angst of boosheid. In de zeldzame gevallen van echt gevaar is dit goed, omdat deze twee emoties de noodzakelijke aanzet en kracht geven om je te verdedigen. Alle functies van het gevoelslichaam trekken zich op dat moment terug en stellen zich in op wat er op je af komt. Als dit niet zo was, als je in dergelijke momenten in staat was tot allerlei andere gevoelens, zou het je aan de nodige kracht ontbreken om je te verdedigen. Maar wanneer het gevaar voorbij is, kan een normaal en geïntegreerd mens snel terugkeren tot een toestand waarin ruimte is voor andere emoties.

Maar als je voortdurend in de verdediging bent, zijn de overheersende gevoelens angst en woede. Op dit punt hoef ik nauwelijks duidelijk te maken hoe schadelijk dit is voor jezelf en je omgeving. Wanneer je gekwetst wordt, verkeer je in de waan dat dit een aanval op je is. Je gelooft dat het een gevaar voor je veiligheid betekent. Daarom is je eerste reactie onmiddellijk de pijn te onderdrukken - en blijf je je bewust van woede en vijandigheid als vervanging voor de oorspronkelijke reactie. Je laat je verdedigingsmechanismen in werking treden, in een van je persoonlijke pseudo-oplossingen. Ik hoef je niet te zeggen dat je niet langer in waarheid bent. De pijn die je ervaart - hoe vervelend die misschien ook is - is geen gevaar en vraagt niet om een uitgebreide verdediging, een verdediging die oneindig veel schadelijker is dan de oorspronkelijke pijn ooit kon zijn. Bovendien ben jijzelf je niet meer bewust van het oorspronkelijke gevoel - de pijn - maar slechts van de secundaire reactie, de woede. Dit zet een proces in werking waarbij je psychologisch van jezelf vervreemdt.

Ik denk dat jullie allemaal gaan zien hoe overheersend deze verdedigende houding is. Het kan heel subtiel zijn en niet gemakkelijk te ontdekken, maar als je eenmaal op het juiste spoor zit, word je je duidelijker bewust dat je die houding voortdurend hebt. Je verdedigt je niet alleen tegen pijn als een verondersteld doodsgevaar. Je verdedigt je ook tegen frustratie, tegen alles wat niet naar jouw wensen verloopt. Dit alles vertegenwoordigt voor jou onbewust een bedreiging van je veiligheid, terwijl het dit in werkelijkheid niet is. Het kan onaangenaam zijn, maar iets onaangenaams is zeker niet noodzakelijk gevaarlijk. Toch is een verdedigingsmechanisme juist van nature een afweer tegen gevaar. Als de bijbehorende processen gebruikt worden bij echt gevaar is het zinvol. Als dat niet het geval is, dan raakt je hele organisme uit

evenwicht. Je vermogens worden beperkt in een mate die jullie nog niet ten volle kunnen begrijpen. Met andere woorden, je instinkt tot zelfbehoud werkt wanneer dat niet nodig is. Wanneer vermogens anders gebruikt worden dan waartoe ze oorspronkelijk bestemd waren, misvormt en ontwricht dit de mens psychisch.

Wat betreft de spirituele kant van je persoonlijkheid: in het zicht van echt gevaar is het op dat moment wederom belangrijk en noodzakelijk dat je gevoelens zich beperken tot dat wat zich voordoet. Zoals ik al zei, je gevoelens blijven beperkt tot angst en boosheid om jezelf doelmatig te kunnen beschermen. Dit laat geen ruimte voor warme gevoelens van liefde, warmte, genegenheid, begrip, medeleven. Met andere woorden, in momenten van gevaar trek je je in jezelf terug en verzamelt je krachten voor een tegenaanval of vlucht. Je reikt niet meer uit naar de wereld, je probeert niet langer de kloof tussen jezelf en anderen te overbruggen. Je houdt je niet bezig met het opheffen van de scheiding tussen jou en anderen, met communicatie en eenheid. In momenten van echt gevaar zouden zulke gevoelens werkelijk schadelijk zijn. Maar wanneer het gevaar voorbij is keer je terug tot de toestand waarin je al deze warme, goede, naar buiten gerichte en uitreikende gevoelens voelt. Hetzelfde geldt voor je creativiteit, welke ook een kant is van je spirituele wezen. Hoe creatief iemand normaal ook mag zijn, in momenten van acuut gevaar wordt deze creativiteit tijdelijk stopgezet en keert pas terug wanneer het gevaar geweken is.

Wanneer je min of meer in een voortdurende toestand van verdediging verkeert, vanwege de misvatting dat elke pijn of frustratie, elke kritiek, elke afwijzing een gevaar is waartegen je je moet hoeden, beperk je de reikwijdte van je gevoelens. En daarmee ook de mogelijkheden van je creativiteit, het vermogen om naar het leven uit te reiken en met anderen te communiceren, het vermogen om lief te hebben en te begrijpen, om te voelen en jezelf te uiten. Kortom, je spirituele leven wordt ernstig aangetast. Door deze zelfopgelegde beperking isoleer je jezelf steeds meer en breng je juist die patronen tot stand waardoor anderen je nog meer kwetsen en frustreren, omdat je hen zonder het te weten afwijst. Daarom moet je je nog meer verdedigen, en zo is er een volledige vicieuze cirkel in werking gesteld - een vicieuze cirkel in jezelf, en een vicieuze cirkel tussen jou en anderen, waarbij beider verdedigingsmechanismen wederzijds beïnvloed worden. Dat heeft tot gevolg dat beide partijen elkaar wederzijds afwijzen.

Al de tijd dat je je verdedigt terwijl het overbodig en zinloos is omdat er geen echt gevaar bestaat, komen er giftige stoffen in je lichaam vrij. Je beperkt de reikwijdte van je gedachten en gevoelens en ook je creatieve processen. Je ziet niet de vele mogelijkheden van het leven, van menselijke communicatie. Je bent geïsoleerd terwijl je je zo druk tegen een irreëel gevaar verdedigt.

Zoals ik al eerder zei, echte gevaren waarbij je deze hele verdedigingsuitrusting nodig hebt, komen betrekkelijk zelden voor. Je hoeft het gebruik daarvan niet te leren. Het is een automatisch proces waar iedereen vanzelf toe komt. Zelfs een kind zal hierin automatisch reageren zonder dat het hem verteld is. Er is maar één ding te zeggen over een doelmatige verdediging ten opzichte van echt gevaar: hoe meer je de vermogens daartoe voor irreëel gevaar gebruikt en ze dus misbruikt, hoe minder goed en spontaan ze werken wanneer je ze werkelijk nodig hebt om je te beschermen. Het is een van die onevenwichtigheden die je voortdurend innerlijk tegenkomt. Daarom is iemand die innerlijk voortdurend klaar staat om zich te verdedigen tegen onechte gevaren, vaak niet in staat een echte aanval en dreiging het hoofd te bieden. Dan is hij verlamd en hulpeloos en wordt echt een prooi, juist omdat hij gelooft dat hij een prooi is wanneer dat in werkelijkheid niet zo is. Deze toestand kun je nooit verhelpen door de verdedigingen met het oog op echt gevaar te versterken. Dat werkt niet. Maar het werkt automatisch als je leert op te houden je te verdedigen wanneer dat niet nodig is.

Daarom moeten we ons bezig houden met het opheffen van de irreële verdediging, het irreële gevaar. Ook pijn, afwijzing, frustratie van je wil en kritiek kun je als irreële gevaren beschouwen. Wanneer je je beschuldigd voelt van iets voel je je in doodsgevaar, of die beschuldiging nu waarheid bevat of niet. Als je je emotionele reacties op dergelijke kritiek vertaalt, zie je al gauw dat je gevoelens zeggen: “Ik ben in gevaar.” Laten we nu eens kijken naar de waarheid in deze. Vormen pijn, frustratie of kritiek echt een bedreiging of gevaar? Hier hoef ik geen antwoord op te geven. Alleen jullie zelf kunnen bevestigen dat dit niet zo is. Zelfs onterechte kritiek kan je niet in gevaar brengen, mits je houding ertegenover volwassen en realistisch is. Is het niet vaak het geval dat de kritiek waartegen je je zo fervent verdedigt, iets aan het licht dreigt te brengen wat je niet onder ogen wenst te zien? Misschien wil je het niet onder ogen zien omdat je gelooft dat het dan ook niet bestaat; of omdat het niet prettig is het te veranderen; of omdat je gelooft dat als de

waarheid uitkomt, men niet van je houdt en je geen respect waardig keurt. Wat de redenen ook mogen zijn, je vlucht voor de waarheid. Daarom is je verdediging, als je haar in het ware licht ziet, vaak *tegen de waarheid,* zelfs al komt deze waarheid van buiten, van mensen die, ieder op hun manier, even onvolmaakt zijn als jij. Het veronderstelde doodsgevaar dat je af moet weren is vaak de waarheid zelf, vrienden. En je verdedigt je ertegen door op de waarheid in de ander te wijzen, die hij weer niet wil zien. Misschien is de een sterker en de ander zwakker, maar wat voor verschil maakt dat; iedereen heeft zijn eigen ritme en waardestelsel. Niemand kan zich met een ander vergelijken. Een beoordeling op die basis gaat nooit op. Zo wijzen twee partijen op waarheden, elk over de ander, en beide kunnen het tot op zekere hoogte bij het rechte eind hebben terwijl ze niet de waarheid in zichzelf willen zien.

Je leeft in de misvatting dat als je zwakheden, of althans bepaalde zwakheden, aan het licht komen, anderen het recht hebben je te verwerpen, niet van je te houden. En dit kun je niet verdragen. Daarom gebruik je al je verdedigingsmechanismen met alle beschreven processen, om het enorme, ingebeelde gevaar af te weren, met de bedoeling je status als beminnelijk mens te bewaren. Je gelooft dat als er een onaangename trek aan het licht komt, men het recht heeft je af te wijzen. Daarom gebruik je zulk zwaar geschut, maar het berokkent je slechts nadeel. Niet alleen vanwege de redenen die ik in deze lezing gegeven heb, maar ook op een directere manier. Want mensen wijzen nooit een ander af op grond van een fout of zwakheid op zich. Als je goed kijkt wat er om je heen in het leven gebeurt, merk je ongetwijfeld dat mensen afgewezen worden omdat ze, op een subtiele manier, de waarheid verborgen houden. Daarom brengt juist het vrijuit toegeven van de ergste fout of misvorming acceptatie, terwijl een verdediging tegen het aan het licht komen ervan minachting, afkeer, afwijzing en angst teweeg brengt en de ander in de verdediging drijft. Als je nog niet in staat bent het vrijuit toe te geven omdat je het misschien nog niet helemaal ziet, dan zal de bereidheid daartoe, die alleen kan komen als je je afweer laat varen, een even gunstige uitwerking hebben. Pas als je deze nieuwe reactie geprobeerd hebt, zul je merken hoe veel opbouwender die is en meer in jouw voordeel.

Wanneer je in de verdediging bent kan je voornaamste doel niet de waarheid zijn. Wanneer het op echt gevaar aankomt, is dat gevaar als het ware de waarheid van dat moment. Maar bij irreëel gevaar ligt de

waarheid ergens anders. Op zulke momenten vraag je jezelf niet af: “Klopt het? Zit er een kern van waarheid in?” Op dat moment vraag je je alleen af: “Heb ik gelijk of heeft de ander gelijk?” Dit bekrompen ‘ik tegen de ander’ verduistert de vraag wat goed of waar is. Je afweer is misschien vaak een basishouding in het leven, waarbij je jezelf nergens mee inlaat en slechts een directere verdediging kiest wanneer er een beroep op je wordt gedaan. Dan probeer je nog steeds weg te lopen, of je ontduikt de zaak door hem op een ander niveau te brengen waar je jouw gelijk kunt bewijzen. Of je lanceert een tegenaanval door op de tekortkomingen van de ander te wijzen. Het maakt een groot verschil of dit gedaan wordt als verdediging van je eigen onaangename karaktertrekken, of vanuit waarheid en omwille van de waarheid.

Het is gemakkelijk te begrijpen dat uit verdediging geen waarheid kan voortkomen. Het geeft waarheid en werkelijkheid geen bestaansruimte. Wanneer deze verdedigingsmuur aanwezig is, is je enige zorg hoe je een beschuldiging kunt afweren die jou – zo denk je - afwijzing, frustratie en pijn kan bezorgen. Op zo’n moment wordt het ongemerkt belangrijker voor je te bewijzen dat de beschuldiging onterecht is (zelfs al bevat hij elementen van waarheid), dan die elementen van waarheid op te sporen. Zo vlucht je voor de waarheid en daarmee voor jezelf en daarmee voor het leven. Voorwendsels en zelfmisleiding, vervreemding van jezelf en isolatie zijn het gevolg. In de verdediging schaad je niet alleen je fysieke lichaam, maar beperk je je denken, de reikwijdte van je emoties, je ideeën, je creativiteit, je spirituele leven, je vermogen om met anderen om te gaan, je innerlijke vrijheid, je zorg om de waarheid op zich. En daarmee beperk je je vermogen om jezelf en anderen lief te hebben en te respecteren. Dit alles is te wijten aan een volledig verkeerd idee van volmaaktheid, waarin je gelooft dat je onvolmaaktheden je eigenwaarde op het spel zetten en je onaanvaardbaar maken.

Als de mensen dat maar leerden en diep in zichzelf keken om deze verdedigingsmuur te ontdekken en te slechten, dan zouden er op ruime schaal veel moeilijkheden vermeden kunnen worden in de dagelijkse communicatie tussen mensen. Mensen zouden niet zo vaak een hekel aan elkaar hebben; zij zouden niet bang zijn voor elkaar. Het is het misplaatste gevoel dat je je tegen een aanval moet verdedigen, wat je vaak angst inboezemt voor anderen en je daarom een hekel aan hen doet hebben. Het is het misplaatste gevoel dat je gekwetst wordt als iets te berde wordt gebracht wat in je gevoel je eigenwaarde aantast. Het is het misplaatste gevoel dat je tekort schiet wanneer het leven en anderen je

wensen niet beantwoorden en ertegenin gaan. Dat je wensen niet vervuld worden is op zich niet half zo pijnlijk als je waan dat je tekort schiet. De kritiek op zich zou je in het geheel niet schaden als je besefte dat anderen je niet minder mogen om deze fout die je onder ogen wilt zien.

Als je in verdediging bent, kun je niet redelijke denken, waarnemen en ervaren. Je hebt geen gevoelens van warmte, genegenheid en begrip. Daarom ben je niet in realiteit en kun je niet communiceren. Je hele wezen is op één klein punt gericht, namelijk je afweer tegen denkbeeldig gevaar. Op die manier laat je heel veel buiten beschouwing van wat ook deel uitmaakt van het leven, van je werkelijkheid,.

Zoals jullie weten kan deze verdediging verschillende vormen aannemen. Soms zo subtiel dat anderen het pas merken als er een directe ‘aanval’ wordt afgevuurd. Deze afweer kan veel sterker zijn bij rustige, gereserveerde mensen die kalm hun gang gaan, dan bij mensen met een duidelijker verdedigingsmechanisme. Hun angst om aangevallen te worden is zo groot, terwijl hun vertrouwen in hun eigen vermogen om een aanval het hoofd te bieden zo klein is, dat ze voortdurend op de vlucht zijn voor het leven en voor mensen. Maar of de verdediging nu directe, naar buiten gerichte agressiviteit is of terugtrekken en vluchten, het komt beide op hetzelfde neer en het is allebei even schadelijk en de gevolgen zijn even negatief. Beide alternatieven maken het onmogelijk naar de ander, naar de waarheid, naar betrokkenheid, naar het leven zelf uit te reiken. Beide alternatieven dwingen je om op je hoede te blijven en niet open het leven, mensen, jezelf waar te nemen. Het is onmogelijk te beschrijven hoeveel pijn je jezelf en anderen ermee doet, hoeveel disharmonie en scheiding erdoor wordt geschapen. Door je afweer kun je nooit de behoeften van anderen vervullen, noch kun je je eigen behoeften vervuld krijgen.

Maar het gevoel van bevrijding is niet te beschrijven, wanneer je ontdekt dat het een illusie is dat je je moet verdedigen en er dan dus mee ophoudt. Je hoeft het alleen maar te leven om deze vreugde te kennen. Laat los en wees ontvankelijk voor alles wat op je afkomt. Kijk er rustig naar, met als eerste doel niet af te weren maar de waarheid te zoeken en te zien. Met deze houding veranderen je reacties. Je hebt een andere uitstraling. Je hele leven wordt anders.

Als je leert je verdediging te observeren, te ontdekken en te begrijpen - en daardoor uiteindelijk teniet te doen - ben je van een illusie bevrijd. Er

is geen groter lijden, geen grotere gevangenis dan illusie. Niets is destructiever op aarde dan het feit dat mensen zich onnodig verdedigen. Niets schept meer disharmonie, meer onwaarheid, meer vijandigheid, meer wrijving, zowel in het persoonlijke als in het openbare leven, dan afweer.
Zijn er nog vragen?"

VRAAG: U zegt dat het lichaam gifstoffen afscheidt die het fysieke gestel schaden. Is het mogelijk op dit pad die schade te herstellen?

"Natuurlijk is dat mogelijk. Als de afweer uit de weg is geruimd verontreinigen gifstoffen het gestel niet verder. Dit brengt op zich al opluchting. Toch is het mogelijk dat er al zo'n aanzienlijke schade is aangericht dat de gevolgen van het verleden niet meer geheel teniet gedaan kunnen worden in het lichaam. Of en wanneer dit het geval is, hangt van zoveel factoren af dat ik die hier niet allemaal op kan noemen. Maar in principe is het mogelijk."

VRAAG: U bedoelt dat we moeten luisteren als iemand kritiek heeft?

"Luister er rustig naar en vraag je af of er waarheid in de kritiek schuilt. Kijk naar je innerlijke angstreacties. Al gauw zul je merken dat je angst onterecht is, zelfs als de kritiek terecht is. Er kan je niets gebeuren, je bent niet in gevaar."

VRAAG: Maar als we geërgerd raken over ongerechtvaardigde kritiek?

"Het gevoel van ergernis is juist het bewijs voor en een uiting van je afweer. Zonder verdediging zou je je niet ergeren. Hoe zou je je kunnen ergeren? Je zou de kritiek onderzoeken en merken dat er enige waarheid, of maar weinig waarheid, of helemaal geen waarheid in steekt. Maar al te vaak ben je ervan overtuigd dat ze onterecht is voordat je ook maar de kans hebt het te onderzoeken. Of liever gezegd, voordat je jezelf de kans geeft de mogelijke kern van waarheid te vinden. En als er geen spoortje waarheid in te bekennen is, waarom zou je je dan ergeren? Wat kan deze kritiek je doen dat je je ergert? Hebben jullie het ooit zo bekeken? Terechte of onterechte kritiek kan je niet echt schaden, tenzij je denkt dat je geen liefde en respect verdient als men iets vindt wat kritiek behoeft."

VRAAG: Maar als het een leugen is? als het niet waar is?

"Dat heb ik al gezegd. Het doet je geen kwaad om er rustig naar te kijken. Je verdediging ertegen doet je kwaad. De leugen zelf of het verkeerde oordeel kan je nooit schaden. En hoe minder je in de verdediging bent, hoe meer je in staat bent een regelrechte leugen of misverstand recht te trekken. Ik bedoel niet dat je jezelf nooit moet verdedigen tegen een schandelijke leugen, laster, kwalijke praatjes, enzovoort. Dit valt in de categorie van reële verdediging, die je alleen op de juiste wijze kunt hanteren in de mate waarin de irreële verdediging afwezig is.

VRAAG: Als de beschuldiging verraad bedekt en je voelt een natuurlijke woede daartegen, dan kan onder je woede afweer schuilen, maar het is ook een natuurlijke reactie. Iemand heeft je beloftes gedaan, jij bent jouw deel nagekomen en dan merk je dat je in de maling bent genomen en dat wat je beloofd was en waar je op gehoopt had niet bewaarheid wordt. Is je woede daarover dan niet natuurlijk?

"Voor we ons bezighouden met wat 'natuurlijk' en 'onnatuurlijk' is, wil ik zeggen dat ik niet bedoel dat mensen onrecht of verraad moeten accepteren zonder te doen wat nodig, constructief en productief is. In heel wat gevallen zou het verkeerd zijn je in te houden en niets te doen. Dit zou ongezond zijn, een vals martelaarschap, een schijnheiligheid. En het is interessant dat, hoe defensiever iemand is, hoe minder hij toegerust is om zich constructief te verdedigen of aan te vallen en hoe meer hij zich tot slachtoffer maakt en een martelaar wordt. Er bestaat een juiste en gezonde agressie en een passende assertiviteit. Wanneer het gezond is en wanneer niet kun je niet in een algemene regel vatten. Dat is te subtiel en je kunt het alleen uitvinden door oprecht zelfonderzoek. Echte gevaren zijn niet alleen van fysieke aard, zij gelden ook voor andere niveaus. Ik kan alleen opnieuw benadrukken, dat hoe vrijer je bent van irreële afweer, hoe beter je met gezonde verdediging kunt om gaan. Vaak lopen beide door elkaar en verzwakt en ondermijnt de ongezonde verdediging de gezonde en vermindert het effect.

Nu het punt wat 'natuurlijk' is. Dit kan zo misleidend zijn. Het is zeker natuurlijk om onvolwassen, onproductieve reacties te hebben, omdat ieder ander die ook heeft. Maar dat betekent nog niet dat ze echt natuurlijk zijn, of dat het niet mogelijk is ze te ontgroeien. Niet met dwang, niet door jezelf andere reacties op te leggen, niet door je schuldig te voelen dat er nog steeds kinderlijke reacties in je zijn, maar op de

manier die ik altijd aanraad. Is dat duidelijk?"

VRAAG: Ja. Allereerst moet het je helder worden waar je in de relatie emotioneel verwikkeld bent en dan kun je er reëel mee omgaan?

"Ja, zo is het. Wanneer je er op een ongezonde manier emotioneel bij betrokken bent kun je onmogelijk de situatie in het juiste licht zien, en daarom kun je hem niet zo aanpakken als je dat anders zou doen."

VRAAG: Ik denk dat wat onze vriend over de leugen zei ook een reëel gevaar is?

"Ja, dat kán het zijn, dat heb ik ook gezegd. Het hangt er helemaal vanaf of we met feiten, handelingen en daden te maken hebben of met subtielere zaken als neigingen, houdingen en eigenschappen. Maar wanneer het op dit werk aankomt, wanneer het erom gaat je indrukken en gevoelens over anderen te formuleren, dan is dit niet iets wat zomaar meteen weerlegd kan worden. Je zult moeten peilen of er geen kern van waarheid in steekt, zelfs al wordt deze verdraaid naar voren gebracht. Misschien vanwege de problemen van de ander, of alleen maar vanwege zijn menselijke beperkingen. In dergelijke gevallen kun je niet zo gemakkelijk beweren dat iets een leugen is omdat deze dingen heel subtiel zijn."

VRAAG: U sprak over situaties waarin onze emoties oplaaien. Maar hoe zit het met mensen wier emoties zijn afgestompt en beteugeld en die niet reageren?

"Wanneer iemand in deze toestand terecht komt, is dat het gevolg van een overdreven afweer. Uiterlijk en op bewust niveau zijn de emoties misschien in hoge mate afgestompt, maar innerlijk bestaan ze nog steeds. Ze smeulen ondergronds en richten schade aan. Daarom is het in dit werk zo belangrijk dat de emoties naar boven gebracht worden. Slechts dan kun je er op de juiste manier mee omgaan en kun je beginnen al deze andere overwegingen in je werk te betrekken. Zolang iemand geen haat voelt bijvoorbeeld, kan hij zichzelf er niet van ontdoen. In plaats van het te onderdrukken, moet hij het tot zijn bewustzijn laten doordringen om de oorsprong en de redenen te begrijpen en zich er dan van te bevrijden. Hetzelfde geldt voor de verdedigingsmuur. Zolang je je niet van het bestaan van deze muur

bewust bent, kun je niets doen. Daarom is in ons werk het eerste waar we voor moeten zorgen, dat we ons datgene bewust maken wat tot nu toe diep lag weggestopt.

Toch is niemand helemaal ontdaan van emoties. Ze liggen aan de oppervlakte, maar werden nooit benoemd, nooit werd er naar hun betekenis gekeken. Deze weinige emoties aan de oppervlakte leveren voldoende stof om aan te werken op. Zelfs iemand met een overwegend verstandelijke houding, die opzettelijk gevoelens dempt, heeft bepaalde gevoelens. Zoals ik al eerder opmerkte, hoe defensiever iemand is, hoe meer zijn 'persoonlijke oplossing' het afvlakken van emoties kan zijn en hoe beperkter het scala aan gevoelens is die hij kan voelen. Maar hij kan zijn best doen ze te achterhalen. In dergelijke gevallen zijn de overheersende emoties angst en woede. Hij is zich mogelijk niet bewust dat dit emoties zijn omdat hij zo gewend is ze te rationaliseren en te verklaren."

VRAAG: Ja, maar iemand die zijn emoties niet wegstopt, kan ze gemakkelijker observeren.

"Ja zeker. Daarom is het juist van belang dat je alle emoties bewust maakt die dat voorheen niet waren. Pas dan kunnen we op zaken ingaan zoals we nu bespreken. Neem bijvoorbeeld het onderwerp verdediging; de meeste van jullie hadden een jaar geleden niet kunnen weten, dat je je er ook *niet* bewust van kunt zijn dat deze afweer bestaat. En velen van jullie zijn nu in staat het te onderkennen. Dit is altijd een kwestie van zelfbewustzijn."

VRAAG: In het werk dat ik samen met iemand anders doe, hebben we gemerkt dat ik een onjuist beeld heb van een mens. Wat is een mens?

"Als ik daarop een antwoord moest geven zou het me waarschijnlijk minstens een maand ononderbroken praten kosten. En dit is denk ik wel het beste antwoord voor jou om je beeld meer met de waarheid in overeenstemming te brengen. Vergelijk deze opmerking met het beperkte beeld dat je hebt, dat iemand zus of zo is. Realiseer je de oneindige verscheidenheid, de veelvoudigheid, de tegenstrijdigheid, de onbeperkte mogelijkheden en vermogens van gedachten, van gevoelens in elk mens. Elke emotie, elke neiging, elke eigenschap die je op kunt noemen heeft ieder mens, zowel in positieve als in negatieve vorm. Waarom dezelfde

eigenschap de ene keer positief tot uiting komt en de andere keer negatief, dat behoort tot de complexiteit van de menselijke psyche. Hoe meer je de onbeperkte mogelijkheden en vermogens van een mens begrijpt, hoe beter je een bepaald mens gaat begrijpen. Aan de andere kant, hoe meer je gelooft - bewust of onbewust - dat een mens dit of dat is, met andere woorden, hoe beperkter je beeld is, hoe minder je van hem begrijpt. Op een vreemde manier is het onbewust de bedoeling van de mens om de menselijke persoonlijkheid te beperken, omdat hij gelooft dat je elkaar gemakkelijker leert kennen als een mens simpeler is. Maar dat is niet waar. Hoe meer je de oneindige mogelijkheden beseft en beseft hoe moeilijk het is al deze mogelijkheden en facetten te zien, op te merken of zelfs maar aan te voelen, hoe meer begrip en inzicht je krijgt. Dit is het beste antwoord dat ik je kan geven. Geen enkele beschrijving, hoe gedetailleerd ook, zou de mens recht doen. Iedere beschrijving zou beperkt zijn, een simplificatie."

VRAAG: Als iemand zich grotendeels bewust is geworden van zijn verborgen stromingen - laten we aannemen dat hij driekwart van dergelijke stromingen bewust is geworden, ze zijn aan het zicht getreden en hij kan zien hoe ze werken; wat kan zo iemand vervolgens doen om het onderbewuste te trainen? Of is dat niet nodig?

"Ik herhaal wat ik al zo vaak heb gezegd. Observeer alleen maar de verkeerde, kinderlijke, onware, misvormde reacties en denkbeelden. Hoe meer je ze observeert, hoe beter je erachter komt waarom ze niet in overeenstemming zijn met de werkelijkheid en de waarheid. Verwerf jezelf een helder inzicht in welk opzicht ze verkeerd, onjuist, destructief, nadelig en onwerkelijk zijn. Vergelijk deze reacties met dat wat je nog slechts in theorie weet van realistische, waarachtige, productieve reacties, zonder jezelf te dwingen deze ook te voelen. Vergelijk ze alleen maar en besef waarom de ene manier van reageren onproductief en onrealistisch is, terwijl de andere productief en realistisch is. Erken volledig dat je nu nog niet in staat bent zo volledig te voelen en te reageren als je verlangt en accepteer jezelf zoals je bent, zonder schuldgevoelens, zonder enige dwang, maar bewust van je onrijpheid. Als je dat doet, zonder boos op jezelf te zijn en ongeduldig, zullen je emoties uiteindelijk de kennis van je verstand in zich opnemen, kennis die er tevoren nog niet in kon doordringen. Alleen al het feit dat je de kinderlijke emoties aan het werk ziet en steeds beter begrijpt waarom en in welk opzicht het onproductief is, alleen dat al brengt je vrede."

VRAAG: U wilde het hebben over de achtergrond van de zeven hoofdzonden.

"Zoals ik al zei raad ik jullie aan om - misschien voor de volgende keer - een lijst voor te bereiden van deze zonden. Dit in plaats van een lezing, want het zou teveel tijd in beslag nemen. De vorige keer zei ik dat het niet aan een lezing toegevoegd kan worden. Schrijf ze stuk voor stuk op en vraag over ieder afzonderlijk; dan zal ik het beantwoorden. Het zal een lezing op zich zijn."

VRAAG: In de traditionele schriften van het jodendom en de islam geven de teksten specifieke aanwijzingen omtrent het eten van vis, vlees en gevogelte. Het gebod luidt dat 'wij van hun vlees niet mogen eten'. Het christendom heeft geen taboe op varkensvlees. In het vijftiende vers van Mattheüs zegt Christus: "Niet dat wat de mond ingaat bezoedelt de mens, maar wat er uitkomt." Toch nemen christenen tijdens de vasten een dieet in acht. Mijn vragen zijn: l) Zijn de wetten met betrekking tot voedsel gebaseerd op wat onrein is of op wat heilig is? en 2) wat is de betekenis van de vastentijd en het tellen der dagen?

"Wat je eerste vraag betreft: al deze wetten werden gegeven in een tijd dat de wetenschappelijke kennis van de mens en zijn kennis omtrent hygiëne zo ontoereikend was, dat informatie zoals de mensheid die nu bezit, toen in verband stond met religie. Het waren redenen van hygiëne of gezondheid die deze wetten voorschreven. Toen de omstandigheden veranderden in bepaalde periodes van de geschiedenis werden deze wetten veranderd. Heden ten dage hoeft de religie deze regels niet meer in te stellen. Nooit hebben deze wetten iets te maken gehad met het spirituele leven van de mens. Het was louter een voorzorg om zijn gezondheid te beschermen. Als de mensheid in deze tijd deze wetten nog aanhangt als een spirituele noodzaak, geeft dit een grof onbegrip weer van wat ware spiritualiteit is. Het geeft de oppervlakkige houding van de mens weer en zijn afkerigheid om na te denken. Jullie hedendaagse wetenschap kan bepaalde omstandigheden vinden die het noodzakelijk maken bepaalde regels in acht te nemen zolang die speciale omstandigheden heersen. Wanneer zij veranderen worden de regels afgeschaft. Het zou zinloos zijn om ze dan koppig aan te houden zonder reden of doel. Wat je tweede vraag betreft: de oorspronkelijke symbolische betekenis van de vastentijd was de mens een periode van inkeer te geven, waarin hij zich niet alleen lichamelijk zuiverde, maar

zijn hele wezen. Wederom is het uiterlijke louter een symbool van het innerlijke. Vaak is het gezond voor lichaam en ziel als men het combineert, mits het op individuele wijze wordt gedaan, door erover na te denken en het persoonlijk op te vatten en niet door louter gehoor te geven aan een dogma. Onder welk mom dogma's zich ook voordoen, ze zijn altijd een teken van rigiditeit en gebrek aan verantwoordelijkheid in je denken. Op die manier wordt het een dood ding. De levensgeest is eruit. De oorspronkelijke, symbolische betekenis was zuivering, contemplatie, een tijd van innerlijke beschouwing en voorbereiding op nieuwe inspiratie en daarmee nieuwe kracht om uit te reiken.

Mogen jullie allen je steeds duidelijker bewust worden van je verdedigingen. Mogen jullie beseffen wat voor invloed ze hebben op je hele wezen, op je denken, op je vermogen om te voelen, op je lichaam en op je spirituele leven. En mogen jullie zo in staat zijn los te laten, in te nemen, te onderzoeken en te onderscheiden, in staat zijn zonder afweer objectief te kijken, niet langer te denken en te voelen in termen van 'goed tegenover kwaad'. Dat stelt je in staat anderen te ervaren en naar hen uit te reiken. Want in je verdediging trek je je terug van anderen en reikt niet meer uit.

Moge de zegen die jullie ook deze avond weer bereikt jullie speciaal in dit opzicht helpen bij je verdere werk en jullie helpen je van de schadelijkste innerlijke belemmeringen te bevrijden.

Wees gezegend, ieder van jullie, ontvang onze warmte en onze liefde, ieder van jullie. Wees in vrede. Wees in God"

Deze lezing werd gegeven via Eva Pierrakos in 1962.
Oorspronkelijk uitgegeven door Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.)
onder de titel: 'The Defense'
Vertaald door Lidewij Frijlink in 1982; herzien in 2000 door Marije Mol.
De lezing is in enigszins bewerkte vorm terug te vinden in Padboek II
'Van Overleven naar leven'.
© Stichting Gemeenschap het Pad. Uitgave 2009