Angst voor jezelf - een illusie

1 oktober 1965
lezing 136

"Ik groet jullie vrienden en breng zegeningen voor ieder van jullie. Iedere stap op je weg naar bevrijding en vervulling is gezegend.

De grootste vreugde en vrijheid ervaar je als je geeft wat je te geven hebt. Omgekeerd ontstaat de grootste pijn als je daarin wat achterhoudt. Elke andere frustratie komt voort uit de pijn van het niet geven wat je in je hebt, net zoals elke andere voldoening voortkomt uit het zonder voorbehoud geven. Als iemand zich niet gevend opstelt en daardoor in een patroon van steeds meer pijn terecht komt, is de oorzaak altijd *de angst zichzelf tegen te komen.* Uiteindelijk komt alle angst voort uit de angst die de mens heeft voor zijn diepste innerlijke wezen, het deel dat hij nog niet geheel kent en erkent.

Zolang iemand een deel van zichzelf verborgen en geheimhoudt, kan hij onmogelijk vrij zijn. Hij moet dan voortdurend op zijn hoede zijn en doen alsof. Daarom is iemands leven waar hij vervormingen en verdraaiingen heeft een leugen; het is onnodig maar het komt alleen maar door deze irreële angst voor zichzelf. Er zijn mensen die er relatief snel in slagen om in contact met dit verborgen deel van zichzelf te komen en het ondanks hun angst overwinnen. Daardoor ontwikkelen zij zich tot vrije wezens. Er zijn veel meer mensen die dit omzeilen - zelfs degenen die leven en werken op een pad als dit en die met de beste bedoelingen bezig zijn om zichzelf te vinden omzeilen dit punt. Ze hopen vaag dat het doel bereikt kan worden zonder ook de laatste stukjes van zichzelf grondig aan te pakken, alles bloot te leggen en niets verborgen te houden.

Deze angst voor het zelf is de fundamentele angst die onder de angst voor het leven ligt en zelfs onder de angst voor de dood. Als de mens vrij van angst voor zichzelf zou zijn, zou er onmogelijk angst voor anderen kunnen bestaan. Een aantal vrienden nadert snel het punt - of is al zover - waar 'de grote leugen' moet worden opgegeven; van binnen vecht alles ertegen om dat te doen. Daarom is het nu uiterst belangrijk deze angst voor het zelf te bespreken: Waar komt die angst vandaan? Wat richt die angst bij je aan? Wordt die angst gekoesterd of overwonnen?

Angst voor het zelf kan alleen maar uitlopen op zelfvervreemding. Daarom berooft die angst de mens van zijn geboorterecht om een gelukkig en vrij schepsel te zijn dat voluit leeft, zich ontplooit en kan geven en ontvangen. Het gevolg is dat de mens steeds meer in omgekeerde processen verwikkeld raakt waardoor hij niet alleen het contact met zijn diepste innerlijke wezen kwijtraakt maar ook met de oorzaak en het gevolg in zichzelf - en met het mechanisme in zichzelf dat hem een *ontspannen innerlijke zelfbeheersing* geeft. Daardoor verliest hij ook de mogelijkheid om zijn leven op zowel een realistische als een vervullende wijze vorm te geven. Als de mens van zichzelf vervreemd is omdat hij nog niet bereid is onder alle omstandigheden naar zichzelf te kijken en zich te laten zien, komt hij allereerst op een kruispunt waar hij met een goed en een slecht alternatief geconfronteerd lijkt te worden. Ik heb dit al eerder in andere verbanden besproken.[1] Laten wij er nu in dit verband nog eens naar kijken.

Als iemand bang voor zichzelf is, houdt dit in dat hij op een bepaalde manier niet kan zijn zoals hij zou willen zijn. Zoals hij wil zijn, is een ideaal waaraan hij probeert te beantwoorden of wat hij voorwendt te zijn. Dit ideaal is niet haalbaar en niet reëel omdat het een ideaal is dat niets met de persoon die hij is te maken heeft. Dit lijkt het ‘goede’ alternatief. Terwijl het ‘slechte’ dan is zoals hij momenteel in elkaar zit. Dat is evenmin reëel, want door de manier waarop hij het ziet en voelt, is het even overdreven, even buiten proporties als het doel dat hij meent te moeten nastreven. Het gaat er zelfs niet om of het doel wel of niet realistisch is, evenmin of dat wat hij nu is, beter of slechter zou zijn dan hij is. Iemand stelt vaak de zaken gewoon verkeerd voor, bijvoorbeeld wat hij in zichzelf als onvergeeflijk slecht ervaart, blijkt dat niet te zijn als hij het heeft blootgelegd en als hij oorzaak en gevolg doorziet. Tegelijkertijd zal hij negatieve neigingen ontdekken en de

[1] 1 Zie lezing 125 ‘De overgang van de nee-stroom naar de ja-stroom’ (Noot vertaler)

onwenselijkheid ervan inzien zoals hij dat nog nooit eerder heeft gezien, zonder zich er echter minder door te voelen. Wanneer iemand gebukt gaat onder wie hij is of vreest te zijn, ziet hij zichzelf niet zoals hij werkelijk is. Zo is ook het 'goede' alternatief bij nader inzien niet altijd zo begerenswaardig als het lijkt. Afgevlakte, levenloze kwaliteit beperkt zowel het 'goede' als het 'slechte' alternatief, doet daarbij de werkelijkheid geweld aan, begrenst de mogelijkheden tot ontplooiing en doodt de rijke levenssubstantie.

De eerste schakel in een negatieve kettingreactie die volgt op de weigering om naar je hele zelf te kijken en de 'innerlijke leugen' op te geven, is een dergelijke benauwde keuze tussen goed en slecht. Dat begint natuurlijk bij het zelf en perst van daaruit vele andere levensaspecten in hetzelfde benauwde sjabloon. Bijna alles komt zo in een of/of situatie en vraagt een beslissing die onmogelijk te nemen is omdat zelfs het 'goede' problematisch is. Hoewel begerenswaardig, wordt het goede door de irreële benadering onbereikbaar. Het hele leven, beginnend met het zelf, schijnt verdeeld met aan de ene kant een strak, rigide, levenloos 'goed' en aan de andere kant een afgevlakt 'slecht' alternatief. Alles wat wordt ondernomen, gaat volgens dit patroon. Geen van deze beide alternatieven kan ooit zodanig voldoening geven, dat het zelf zich behaaglijk en op zijn gemak voelt. Bij zowel het ene als het andere doe je jezelf geweld aan en beide voelen duidelijk onwerkelijk aan.

De volgende schakel in de negatieve kettingreactie die uit zelfvervreemding voortkomt, is dat deze alternatieven waarbij het om goed tegenover slecht lijkt te gaan, allebei even onwenselijk worden. Dit hebben we in het verleden al bij veel verschillende gelegenheden besproken maar het is belangrijk dat je het ook in dit speciale verband ziet. Als je geconfronteerd wordt met twee even ongewenste alternatieven, is dat een vervorming van waarheid en schoonheid. Zelfs de meest begerenswaardige aspecten van het leven worden dan wrang of bevatten elementen die je als onwenselijk kunt voelen hoewel je ook kunt voelen dat je ze niet als onwenselijk hoort te voelen. Je raakt steeds meer in verwarring.

Een typisch en belangrijk voorbeeld van deze toestand is een splitsing tussen verlangen en vervulling. Als deze twee aspecten gezond en in waarheid zijn, worden ze één, zelfs voordat een individu tot een zodanige eenheid in zichzelf is gekomen dat verlangen en vervulling

één zijn, zelfs als er nog scheiding bestaat tussen deze twee aspecten. De vrije mens, die niet vervreemd is van zijn ware zelf, voelt bij geen van beide aspecten enig probleem, enige pijn of enig conflict. Maar wie verstrikt is geraakt in een proces van zelfvervreemding en daardoor bij de volgende schakel in de negatieve kettingreactie is gekomen, waar alle mogelijke alternatieven ongewenst lijken, moet wel zowel het verlangen als de vervulling als iets negatiefs ervaren. Gezond verlangen geeft een ontspannen verruiming, een uitreiken naar steeds nieuwe mogelijkheden. Vervormd verlangen wordt frustratie. Verlangen en frustratie lijken dan voor de psyche hetzelfde en zijn daarom natuurlijk niet welkom. Vervulling ondergaat hetzelfde lot: het verandert in oververzadiging en stagnatie. Het is een doodlopende straat. Zo schommelt het individu tussen twee even ongewenste toestanden heen en weer: frustratie en oververzadiging.

Als je niet meer bang voor jezelf bent, hoeft er ook geen angst voor verlangen of vervulling te zijn want dan weet je dat je verlangen zal worden vervuld en dat vervulling niet het einde zal betekenen maar juist een nieuw begin. Vervormd en los van het ware zelf moet het vooruitzicht er wel zo negatief uitzien dat vervulling van je verlangen een onmogelijkheid wordt. En dus kan een gezond uitreiken niet van harte worden geaccepteerd, dat zal eerder worden afgewezen. De persoon die zich in deze toestand bevindt, houdt op te verlangen. Als compensatie gaat de ziel zich te buiten aan eigenzinnige hebzucht, wat een gevolg is van de overtuiging dat vervulling niet bestaat. Daarom moet er voor gevochten, naar gegraaid en gezwoegd worden. Als de mens ervan overtuigd is dat vervulling niet mogelijk is, durft hij niet meer te verlangen. Als hij niet vrij en open verlangt - zoals alleen maar bij eerlijk zelfonderzoek mogelijk is - is frustratie echt onvermijdelijk.

Als er in die innerlijke toestand nog sporen van vervulling voorkomen, waarom veranderen die dan onherroepelijk in oververzadiging? Omdat vervulling alleen kan blijven vibreren als het innerlijke wezen open en vrij en niet verborgen of op zijn hoede blijft. Dan vibreren alle kosmische energieën in het eeuwige nu, waar geen einde aan geluk komt, waar voortdurend alle universele krachten zich ontplooien en tot bloei komen. Als de ziel gedeeltelijk of helemaal is afgesloten, verhardt en verstart ze waardoor deze vitale energieën de geheime kamer niet meer bereiken. Dan kent iedere activiteit een begin en een einde omdat het zelf gevoeld wordt als eindig en niet als oneindig. In eindigheid is vervulling een saai volbracht einde en moet daarom wel een last

worden. Het brengt je in verwarring, het laat je met de vraag zitten 'Waarom ook ?' en met gevoel dat niets zin heeft want zelfs als verlangens worden vervuld, worden ze saai en onaantrekkelijk.

Als de ziel in waarheid met zichzelf is en daardoor met het universum, is vervulling een vibrerend, nooit eindigend, diep voldoening schenkend gebeuren. Dan kan er geen angst voor het verlangen naar vervulling zijn. Maar bij vervorming is die angst voor verlangen er wel, wat er ook gebeurt. Er is angst dat het verlangen niét wordt vervuld omdat de ziel dan pijnlijk gefrustreerd raakt; en er is angst dat het verlangen wél wordt vervuld omdat de psyche dan niet weet wat zij ermee aan moet. Zo worden zowel verlangen als vervulling gevreesd en verworpen - altijd in die mate waarin de mens bang is voor zijn eigen verborgen zelf.

Ik denk, lieve vrienden, dat de meeste van jullie in staat zijn om dat subtiele gevoel op het spoor te komen waarin je heel nauwkeurig kunt vaststellen en je bewust wordt hoe bang je voor vervulling bent omdat vervulling wordt vervormd en tot oververzadiging wordt, en daarom een einde is, een doodlopende straat. Jullie zullen ook kunnen vaststellen dat je voortdurend heen en weer schommelt tussen de twee even ongewenste alternatieven: frustratie en oververzadiging. Alleen als je niet van jezelf bent vervreemd, zul je in de vibrerende ervaring van het verlangen leven dat nooit pijnlijk wordt, en waardoor verlangen en vervulling één worden, zoals jij één wordt met jezelf.

Een volgende schakel in deze kettingreactie van zelfvervreemding die te wijten is aan de angst om het zelf onder ogen te zien, is jezelf verliezen. Dit gebeurt vanuit de illusie dat je geen contact hebt over wat er in je plaatsvindt. Het is een veel voorkomend verschijnsel: je gelooft dat je hulpeloos bent in de greep van je gevoelens, emoties, houdingen en zelfs gedachten of daden. In je angst dat je negatieve emoties gaan overheersen, vergeet je dat je daar zelf iets over hebt te zeggen. Geen daad of gedachte kan bestaan zonder jouw bereidheid, zonder jouw wil om een van beiden te laten bestaan. Als je in misplaatste passiviteit alles maar in je laat gebeuren, leef je in de illusie dat jij geen meester over jezelf bent. Hoe vaak roep je niet uit: 'Maar ik voel me zus of zo' alsof dat alles is, alsof dat overheersende gevoel elke verdere mogelijkheid uitsluit. Je ziet het simpele feit over het hoofd dat je zelf je gedachten en daden bepaalt, net zo goed als hoe je je voelt en hoe je reageert. *Dit is niet noodzakelijk jezelf dwingen tot iets of jezelf*

bedriegen. Dat kan het niet zijn wanneer het zelf volledig onder ogen wordt gezien. Omdat je dan weet wat je echt voelt, kun je bepalen, kun je verlangen om je anders te voelen.

Dit verlangen heeft effect. Als het gaat om hoe je moet handelen, bijvoorbeeld je houding tegenover wat je in de verborgen hoeken van je geest vindt, hoef je zelfs niet te wachten op dat effect. Je kunt meteen bepalen of je wel of niet aan weerstand toegeeft, of je wel of niet destructief zult handelen, of je wel of niet een constructieve manier van leven kiest, evenals jezelf onder ogen zien, verlangen en bepalen wat voor gedragslijn - welke dan ook - de jouwe zal zijn. Je zult dan merken dat het een illusie is dat je je destructief moet blijven voelen tot iemand anders je ervan bevrijdt. Je kunt er ogenblikkelijk van bevrijd worden door datgene te verlangen wat op dit speciale moment van je leven het meest constructief is. Maar dit constructieve verlangen is alleen mogelijk als je weet hoe je bent. Zolang je nog bezig bent een deel van jezelf af te schermen en geheim te houden, zul je dat bewuste constructieve verlangen zelfs niet eens kennen. Omdat je zelf in het geheim mistig en vaag blijft, moeten de bewuste verlangens dat ook wel zijn.

Veronderstel dat je haat en vijandigheid vindt en daar erg bang voor bent. Je bent doodsbang voor het effect ervan op jou en je daden. Dan kun je eenvoudig het besluit nemen als de eerste stap terug uit de zelfvervreemding, namelijk: 'Ik zal deze destructieve gevoelens volledig onder ogen zien en me niet door deze gevoelens tot daden laten dwingen want ik heb de macht over al mijn gevoelens in handen. *IK* bepaal mijn daden. Ik bepaal wat ik wil doen, wil denken en wil voelen. Ik wil nu zien wat er is. Ik verlang daarnaar en ben van plan deze gevoelens om te zetten in ware en constructieve gevoelens. Als ik tegen een innerlijke weerstand oploop om dergelijke destructieve gevoelens los te laten zal ik die innerlijke weigering niet ontkennen door hem te onderdrukken, noch zal ik eraan toegeven. Ik zal ook dit onder ogen zien en me er niet door laten overheersen. Ik stel vast wat in mijzelf waarheid is en kies constructieve wegen.'

Zo vind je het mechanisme waardoor je ogenblikkelijk zelf op een manier het heft in handen neemt die ontspannen, realistisch en in waarheid is en niet een geforceerde toestand van ontkenning, zelfbedrog en illusie. Op elk moment kun jij dit innerlijke besluit nemen. Maar je leeft nog in de illusie dat je er niets aan kunt doen dat je je zo

voelt, denkt en doet zoals je doet. Als ik het over daden heb, versta ik daaronder ook je houdingen, zoals bijvoorbeeld de beslissing om je passief door je weerstand, door je negatieve emoties te laten leiden. Je leeft in de illusie dat je bent overgeleverd aan wat je voelt, denkt en wilt. Je zegt het bijna in deze bewoordingen. 'Maar zo voel ik me' zeg je en je zet er nog een punt achter ook, alsof dat alles is en je er verder niets aan kunt doen. Je wacht op een soort wonder van buitenaf waardoor jij je anders gaat voelen. Het komt niet bij je op dat je je eerst anders moet willen voelen voor je uit deze valkuil kunt klimmen. En als je je niet anders wilt voelen, moet je je dat bewust zijn en niet jezelf voor de gek houden met het idee dat je dat wel wilt maar niet kunt. Als je eenmaal weet dat je je niet anders wilt voelen, kun je erachter komen waarom je in een negatieve, onwenselijke toestand wilt blijven.

Door de waarheid te ontkennen dat jij je eigen houdingen, gedachten en daden kunt kiezen en dat jij niet aan hen bent overgeleverd, verspeel je de grootste kracht die je tot je beschikking hebt: je eigen autonomie. Jullie verwarren dit, vrienden, met een kunstmatige controle die je voortdurend uitoefent en van waaruit je voortdurend op je hoede bent en het geheime deel verborgen houdt. Elk spoortje energie wordt ingezet om deze geheimen onder controle te houden. Daarmee verlies je de macht over het positieve deel in je dat je kan helpen om op een vruchtbare manier te leven en je te ontwikkelen.

Het idee dat je een deel van jezelf geheim moet houden is een gevolg van het feit dat je niet in je ware zelf met al zijn kwaliteiten gelooft. Maar zolang jij jezelf niet van ganser harte wijdt aan het laten zien waar je bang voor bent, kun jij jezelf er ook niet van overtuigen dat je innerlijke wezen uiterst betrouwbaar, wijs en goed is. Doe je dat wel, dan moet je erachter komen dat er niets te vrezen valt.

Je angst zit hem vooral in je twijfel en wantrouwen of er wel een betrouwbaar, rijk facet in je innerlijke wezen is van waaruit je gevoed kunt worden, waaruit je kunt putten. Daardoor ben je bang dat dit stuk in jou, dat haat, destructieve wensen en verlangens heeft, je hele zelf zal blijken te zijn. Je begint het voor anderen te verbergen, maar uiteindelijk verberg je het ook voor jezelf. Daardoor verlies je contact met jezelf.

Dit mechanisme moeten jullie allemaal grondig door zien te krijgen en in de gaten houden: het mechanisme en de middelen die je aanwendt

om te doen alsof je echt en geheel en al eerlijk tegenover jezelf bent Dan kun je ook de laatste overblijfselen van je controle over het geheim in je loslaten en jezelf zien zoals je bent. Pas dan kun werkelijk gaan leven. Daarmee bedoel ik jezelf tot in de uiterste hoekjes ontdekken. Zolang een deel van je verborgen blijft, leef je alleen maar bij benadering. Je leeft dan altijd 'alsof', nooit helemaal en echt. Elk doel, elke vervulling is dan in zekere zin schijn.

Dit is de grote strijd van de mens. Het is een strijd op leven en dood, maar net zozeer een illusie als de dood zelf. Want hoeveel destructieve, onwenselijke kanten je ook in jezelf zou vinden, de angst ervoor is een illusie. En door die angst krijg je weer meer angst, meer schuldgevoelens, meer doen alsof, meer neurose, meer verlies van gezonde controle over dat wat je zelf in de hand hebt, namelijk de beslissing over wat je wilt denken, voelen, doen, zijn, de innerlijke weg, de innerlijke richting om te gaan. En omdat jij en het leven een en hetzelfde zijn - ze kunnen niet verschillend zijn - *kun je alleen maar angst voor het leven hebben in precies die mate waarin je angstt voor jezelf heb. Je kunt alleen maar bang voor anderen zijn in de mate waarin je bang voor jezelf bent*. Je kunt niet bang zijn voor wat of wie dan ook als je niet bang bent voor het geheim in jou. Het is zelfs een geheim voor jezelf, althans gedeeltelijk. Het vage gevoel dat je iets verborgen houdt, kan gemakkelijk duidelijk gemaakt worden als je daaraan gaat staan. Angstvallig verdedig je dit geheim en in die verdediging vervreemd je jezelf weer meer van de voedende levensenergie en betekenisvolle aanwezigheid in je: de enige leidraad en inspiratiebron die geheel bevredigt. Je maakt jezelf onnodig ongelukkig door dit proces.

Dan bereik je het punt waarop je moet doen alsof je niet gelooft in het mogelijke bestaan van een stuk in jou dat je met het volste recht kunt vertrouwen. Want ook dat is op een heel subtiele manier een voorwendsel. Het lijkt op de een of andere manier gemakkelijker om het bestaan van dit stuk te betwijfelen dan de angst voor het geheim toe te laten en de leugen van je leven op te geven. Zelfs als die leugen maar in een klein stukje van je wezen leeft, heeft dit het doordringende effect dat alles een leugen lijkt - zelfs datgene waarin je waarachtig bent. En dan niet alleen waarachtig tegenover jezelf en anderen, maar waarachtig op zich. Het feit dat je leeft, kan alleen een waarheids-getrouw gebeuren zijn als er niets te verbergen valt, als je de grote beslissing neemt je niet te laten leiden door je negativiteit, door je angst

en je lafheid, door je misvattingen en je destructiviteit - ongeacht welke emoties, gedachten en verlangens je stiekem ook koestert. Als je keer op keer het verlangen uit dat je boven alles dit innerlijke geheim wilt prijsgeven, zul je jezelf ontdekken, je totale zelf. Als dit verlangen ontwikkeld wordt en welgemeend is, dag in dag uit, kun je je niet verloren, verward, geremd, van streek, uit harmonie voelen niet in jezelf, noch naar anderen. Dan is er geen angst, geen verwarring, geen bittere pijn. Je kunt dit allemaal vermijden door alleen deze eenvoudige procedure toe te passen: jezelf helemaal onder ogen zien zonder nog iets te verbergen. Het effect hiervan heb je al eerder ervaren voor zover je bereid was dit te doen, maar je bent het vergeten. Je laat jezelf leiden door je verdedigingen tegen de waarheid.

Let op je uitvluchten, hoe druk je je maakt over andere zaken - misschien zelfs kanten van jezelf - die niets met deze belangrijke kwestie te maken hebben. Daardoor zie je zulke duidelijke aanwijzingen over het hoofd, de mogelijkheden tot verheldering en bevrijding. En zo maak je geen gebruik van een belangrijk hulpmiddel dat je de weg toont.

Ik weet dat velen van jullie hier al meteen geraakt worden door wat ik heb gezegd. Sommigen hebben misschien zelfs het gevoel dat deze lezing uitsluitend tot hen is gericht omdat het hun huidige probleem betreft. Maar ik spreek tot iedereen hier, ook tot hen die hier vanavond niet zijn. Sommige mensen hebben het juist op dit moment nodig, anderen zijn hier misschien juist al heel goed mee bezig. Maar dat kan altijd wisselen en veranderen. Daarom is het belangrijk deze eenvoudige formule te onthouden: jezelf aanpakken in plaats van je te laten leiden door negativiteit en daarbij gevoelens van angst en hulpeloosheid op de koop toe te nemen. Want deze gevoelens maken dat je steeds verder wegraakt van die innerlijke plek waar *jij* de beslissing neemt - gemakkelijk, ontspannen en zonder onnatuurlijke controle. Je leven kan net zo dynamisch, rijk en gelukkig zijn als je je kunt voorstellen maar je kunt daar alleen maar heen als je jezelf niet toestaat slachtoffer van je negativiteit en destructiviteit te worden. Door uiting te geven aan je sterke voornemen dit niet te laten gebeuren, lafheid en angst niet te laten overheersen, komen krachten in beweging die je wel uit deze valkuil moeten halen. Al je angsten zullen dan als sneeuw voor de zon verdwijnen.

De angst voor jullie negativiteit en destructiviteit, lieve vrienden, is

alleen maar zo zwaar omdat je gelooft dat die het laatste woord heeft, dat dat het einde is, statisch en hard, compact en onoplosbaar. Het lijkt een onveranderbare werkelijkheid. Die angst is in zekere zin gerechtvaardigd, maar het ligt anders dan het voor je gevoel doet. Die angst is slechts gerechtvaardigd zolang jij je eraan vastklampt en je erdoor laat overheersen. Dan kom je er niet van los. De negativiteit en destructiviteit in je waar je bang voor bent, zijn alleen een onveranderlijke werkelijkheid zolang jij die niet wenst te veranderen, zolang jij ervoor terugdeinst er tot in het kleinste detail naar te kijken, zolang jij (innerlijk en vaak niet helemaal bewust) van binnen besluit een geheim kamertje te houden. Altijd is het jouw keuze. Zolang jij ervoor kiest nee te zeggen tegen het kijken naar wat er is, nee te zeggen tegen het loslaten van wat destructief is, gebeurt dat ook niet, zoals bij elke keuze. Maar als je eenmaal kiest voor het positieve alternatief, zal wat er ook aan negatiefs in je is, niet meer als rampzalig worden ervaren omdat je dan weet dat het niet onherroepelijk is. Hoe slecht het ook is, het zal minder slecht lijken omdat je oorzaak en gevolg beter gaat begrijpen. Dat zal je innerlijke ervaren, je innerlijk voelen en de weg die je gaat drastisch veranderen. Je bent niet bereid het erbij te laten zitten, het op te geven en dan is het ergste nog niet half zo moeilijk te verdragen als een kleine onvolmaaktheid die je voor jezelf geheim houdt en weigert op te geven. Wat er dus slecht aan het geheime, verborgen zelf is, is niet de mate van slechtheid, zo er al zoiets zou bestaan maar de mate waarin je weigert om het te bloot te leggen en onder ogen te zien, en de mate waarin je niet bereid bent het los te laten.

De overdenking dat dit is wat je wilt - angst onder ogen zien en loslaten - staat voor het deel van je waarmee je zelf nu het heft in handen kunt nemen. Van hieruit zul je ervaren dat er absoluut niets te vrezen valt. En uiteindelijk kom je zo bij het rijke deel in jezelf dat zich steeds vernieuwt en altijd even mooi blijft, waar je met absoluut vertrouwen in jezelf volledig leeft. Daarbij zullen alle beperkingen van het leven wegvallen. Je zult de wereld ruim vinden, met veel mogelijkheden tot en met goede ervaringen, meteen hier en nu. In deze verruiming van het leven zijn er geen twee alternatieven, het ene pseudo-goed en het andere pseudo-slecht, of twee slechte alternatieven - er zijn vele goede alternatieven. Begerenswaardige resultaten komen niet in de orde van of dit of dat: ze omvatten alles - al het goede is er voor jou als werkelijkheid. Angst voor vervulling is er alleen als je jezelf streng onder controle houdt.

Als je loslaat en je onbelemmerd in onbevreesde groei laat meegaan, is vervulling een zijnstoestand in het nu, die niet als een einde gezien en gevreesd hoeft te worden. Ook het verlangen naar al het goede van de schepping hoeft niet gevreesd te worden als een begin zonder toekomst, een begin waarvan tot nu toe gevreesd werd dat het alleen maar in teleurstelling kon eindigen of in een onzekere vervulling waar je niet aan toe bent en waarvan je niet weet wat je ermee aan moet en hoe je die levend kunt houden. Dan komt een eenheid tot stand tussen je uiterlijke en je innerlijke ik. De strijd tussen je uiterlijke en je innerlijke ik wordt opgegeven als er geen geheim meer bewaakt hoeft te worden. Dan wordt deze schadelijke splitsing opgeheven en geheeld. Daardoor zullen aspecten van het leven zich in jouw ervaring ook niet meer van je afscheiden. Je zult het positieve resultaat niet meer vrezen als een ondraaglijk einde en het negatieve niet meer als een begin zonder toekomst.

Nu is het aan jou, aan jullie allemaal, om deze laatste stap te zetten. Sommigen van jullie zijn er al mee begonnen en tegen hen zeg ik: laat het niet wegzakken. Vernieuw steeds weer het voornemen om je zonder enige schroom tegenover jezelf bloot te geven, tot niets meer verborgen, gevreesd of vermeden hoeft te worden. En tegen hen die hiermee nog steeds in gevecht zijn - ongeacht hoe lang ze ook al met dit padwerk bezig zijn - zeg ik: probeer het. Gebruik de meditatie die ik voorstelde. Neem het serieus! En als je angst ontdekt, werk eraan. Ontmasker die angst. Ontken hem niet meer. Want alleen dan zul je ontdekken dat er niets te vrezen valt, dat al die verdraaiingen en verwringingen tevergeefs en zinloos zijn. Want zijn zoals je echt bent, nu op dit moment, zelfs in dat geheimste kamertje, is zoveel beter dan wat je jezelf nu aandoet.

Deze lezing, lieve vrienden, kan inderdaad een sleutel zijn op het moment dat je jezelf vast voelt zitten. En als dat niet zo is, zal hij je helpen de volgende fasen veel gemakkelijker door te komen.

Zijn er vragen?”

VRAAG: Heel lang heb ik problemen gehad met mediteren. Nu ik door enkele moeilijkheden heen ben, is het resultaat niets minder dan een wonder. Ik zou willen vragen wat dit wonder is?

“Het wonder is een levenswet. Een wet die je net hebt ontdekt. Deze

wet luidt dat wat voor denkbeeld je ook hebt, dit zich moet openbaren in je leven. De waarheid van het leven, de werkelijkheid van het leven is onbeperkt goed. Naarmate je deze mogelijkheid kunt aanvaarden, zelfs al is dat weifelend, *eerlijk weifelend*, in die mate moet deze waarheid zich in jou ontplooien, op welk gebied jij je er ook een idee van hebt gevormd. Dit lijkt wonderbaarlijk voor iemand die tot dan toe alleen negatieve mogelijkheden heeft aanvaard en daardoor niet over die negatieve mogelijkheden heen kon zien en ervaren. De begrenzingen liggen precies daar waar de mogelijkheden tot ervaring en ontplooiing, verwachting en levensopvatting in iemands idee ophouden. Als er meer mogelijkheden worden ontdekt, wijken ook de grenzen. Hoe groter de reikwijdte van gelukkige, vreugdevolle ervaringen is die de geest kan bevatten, hoe meer ervan gerealiseerd kan worden omdat het er in werkelijkheid allemaal al is, beschikbaar in een onvoorstelbare overvloed.

Die bekrompen beperkingen zijn altijd het gevolg van persoonlijke misvattingen, neurotische kronkelingen en destructieve emoties. De mens kan niet meer ervaren dan hij denkt te kunnen ervaren. Als je gelooft dat geluk onmogelijk is, hoe kun je dan geluk ervaren? Dit is net zo logisch als elke natuurwet. Als je bijvoorbeeld van hier naar daar gaat, kan je lichaam alleen maar op de plek zijn waar je naartoe bent gegaan - nergens anders. Dit is niet meer en niet minder wonderbaarlijk dan de wet van de geest. Als je ergens heen beweegt, bevind je daar en niet elders. Als je jezelf in een vuil, benauwd klein kamertje bevindt, hoef je daar niet te blijven. Maar je kunt jezelf daarvan alleen maar overtuigen als je eruit gaat en ontdekt dat er heel wat plezieriger plaatsen zijn buiten dat kamertje. Als je elke poging om je eruit te helpen afwijst omdat je denkt dat er misschien wel geen andere kamer of ruimte voor je is, dan kom je er ook niet uit. hoe lang je er ook over praat. Je moet het echt doen, ook met je geest. Als je de volgende kamer ontdekt zal dat wonderbaarlijk lijken. Spiritueel, mentaal, emotioneel blijf je zo vaak in een goor klein kamertje zitten, waar je je niet kunt uitstrekken, niet kunt ontplooien, geen schoonheid kunt ervaren. Als je het uiteindelijk probeert en de prachtige wereld buiten dat kamertje ontdekt, ervaar je hoe veilig en voldoening gevend die is. Dat moet je wel een wonder lijken. Dan rek en strek je je geest naar meer en meer mogelijkheden uit tot ontplooiing en om het goede te ervaren, het goede te geven en het goede te ontvangen.

Dat is het wonder van de schepping, net zo natuurlijk als het van de ene

plek naar de andere gaan. Zolang je ledematen gezond zijn, is die mogelijkheid jou gegeven. En als je ledematen te lang hebt laten verslappen door die onnodige opsluiting in dat kamertje, zullen ze door oefening en behandeling helen. Dat is ook wat je met je geest moet doen als die te lang in een sfeer van negativiteit en opgesloten zijn heeft geleefd, in benauwende denkbeelden die het gevolg zijn van het je verbergen voor jezelf, van valse angst voor jezelf. Als je dat eenmaal gaat loslaten, moet het 'wonder' wel komen, voor jou en ieder ander schepsel in het universum. Het is een even logische wet als welke andere ook die je nu niet meer wonderbaarlijk vindt.

De waarheid, de werkelijkheid van de schepping is dat er onbeperkte vrijheid en mogelijkheid tot het ervaren van al het goede is. Die mogelijkheid is iedereen gegeven. Hoe je de 'ledematen' van je geest kunt helen zodat je van die mogelijkheid gebruik kunt maken, vind je nu juist in deze lezing: het opgeven van de wanhopige strijd om de geheime kamer in je die je bewaakt. Zolang je nog blijft vechten kun je de wijd open mogelijkheden van het leven en van je diepste innerlijke wezen niet ervaren. Om je te helpen dat te bereiken vraag ik je: kijk er goed naar. Sluit je ogen niet voor het feit dat je vecht tegen het openleggen van dat geheime stuk van jou. Laat tot je doordringen dat je met deze strijd jezelf onnodig pijn doet en dat je vandaag nog van die pijn af kunt, als je dat wilt.

Met deze woorden wil ik jullie zegenen. Met die zegeningen is een grotere kracht bedoeld, die kan helpen die bronnen in je te activeren die je weer kunnen helpen in je streven. Ga door, laat het niet afweten. Het is een geweldige, betekenisvolle onderneming. De beloning zal totaal zijn. Doe wat je maar kunt. Realiseer je dat de plek waar je de meeste angst voelt en waar je het minst bereid bent om te kijken en te doen, juist de plek is waar je dit het meest nodig hebt en waar je het meest beloond en bevrijd zult voelen. De vrijheid en veiligheid die je zult ervaren, kunnen niet in woorden worden uitgedrukt. En dit is geen loze belofte. Diegenen van jullie die de waarheid van wat ik hier zeg enigermate hebben ervaren: help hen alsjeblieft die op dit moment in een staat van illusie verkeren, waar de angst buiten proporties lijkt. Tegen degenen die zich in deze toestand bevinden, wil ik zeggen: ga de mensen die je kunnen helpen deze hindernis te nemen alsjeblieft niet uit de weg. Wees niet te trots, ook al zitten ze misschien uiterlijk nog niet zo lang in dit werk of weten ze minder. Help elkaar alsjeblieft. Je zult er geen spijt van krijgen. Veel hulp kan zo worden uitgewisseld.

Wees in vrede. Weet hoe prachtig de vrede van de waarheid is door niet voor deze waarheid terug te deinzen. Wees in God.”

Deze lezing werd gegeven via Eva Pierrakos in 1965.
Oorspronkelijk uitgegeven door Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.)
onder de titel: 'The Illusionary Fear of Self.'
Vertaling door Ernst Winkler in 1987; herzien in 2000.
De lezing staat in iets gewijzigde vorm in padboek II: 'Van Overleven naar Leven'.
© Stichting Gemeenschap het Pad. *Uitgave 2009*