Drie aspecten die je beletten lief te hebben

12 oktober 1962
lezing 107

“Gegroet, lieve vrienden, God zegene jullie. Gezegend is dit uur.

Wanneer ik deze zegeningen uitspreek, wat betekenen die woorden dan voor je? Is het zomaar een woord zonder betekenis, zonder werkelijkheid? Toch is het een zeer duidelijke werkelijkheid. Als je vrij zou zijn, echt vrij van al je blokkades, van alle lagen die je beletten te voelen, te leven en ten volle te ervaren, dan zouden de zegeningen een werkelijkheid voor je zijn. Je zou werkelijk de stroom voelen die er is, een stroom van liefde, die op ieder van jullie afgolft vanuit een wereld van licht en vrijheid; vanuit een wereld van harmonie en waarheid, een wereld van liefde! Maar deze stroom kan jullie vaak niet bereiken of tot je doordringen, je kunt hem niet ontvangen omdat de zintuigen die bedoeld zijn om die stroom te ontvangen verdoofd zijn. Ze zijn verdoofd door je angst, schaamte en dringende wensen; door je beschermlagen en je terughoudendheid. Al deze angst, schaamte, onvervulde behoeften, dringende wensen en beschermlagen zijn gebaseerd op fouten, verwarring en misvattingen.

Hoe vaak heb ik dit al niet samen met jullie besproken? Maar ook hier zijn mijn woorden te vaak alleen maar woorden gebleven, die jullie wel horen maar niet echt begrijpen en ervaren. Ze kunnen alleen werkelijkheid worden wanneer je de bijzondere waarheid ervan in jezelf kunt vinden. Dit gebeurt niet door verstandelijke redenaties en conclusies, maar alleen als je jezelf toestaat om te voelen, je emoties te doorleven en zo de specifieke misvattingen te onderkennen die je je hele leven al met je meedraagt. Je bewust zijn van wat niet waar is in je brengt je zoveel dichter bij de stroom van liefde van buiten af en ook bij de liefdesstroom binnen in jezelf.

In ieder individu bestaat een bron van wijsheid en liefde. Diep in je binnenste bevindt zich een schat die je alleen kunt ontdekken als je je bewust wordt van alle aspecten in jezelf die de toegang tot deze schat in de weg staan. Je bent eraan gewend om waarheid, leiding en oplossingen van je problemen buiten jezelf te zoeken - misschien door middel van wijze lessen, een helpende hand of zelfs leiding die van buiten af komt. Maar de meest betrouwbare en realistische antwoorden komen van binnen uit. Om uit die bron te kunnen putten is hulp van buiten af noodzakelijk maar alleen als deze hulp je uiteindelijk bij deze innerlijke bron brengt.

Is er, los van deze weg van jezelf confronteren nog een andere manier om je te helpen bij deze bron te komen? Ja, die is er. Je moet naar rust zoeken, in en buiten jezelf. Mediteer iedere dag, word stil zodat het innerlijk lawaai waaronder deze bron schuilgaat zich heel duidelijk aan je kenbaar maakt. Nadat je dat lawaai in beknopte gedachten hebt vertaald, zullen door de meditatie uit deze bron uiteindelijk wijsheid, warme gevoelens van liefde en genegenheid en begrip voor anderen te voorschijn komen zonder dat je eigen dringende behoeften het juiste zicht op anderen vertroebelen.

Wie dat innerlijke lawaai van angst, schaamte, terughoudendheid, verdedigingen en dringende behoeften wil laten voor wat het is, wie er omheen wil lopen om direct bij de bron van kalmte terecht te komen, zal die innerlijke schat niet werkelijk bereiken. Je kunt wel denken dat dat gaat maar daarom is het nog niet werkelijk waar. Het voorbijgaande bestaan van de blokkade en van het lawaai dient vanuit een ontspannen, open houding erkend te worden en dan is het nodig om de betekenis ervan te gaan begrijpen. Dit is de manier. Deze dagelijkse periodes van rust om de betekenis van de blokkade die vóór die kalmte ligt te gaan begrijpen, zullen je veel verder helpen. De praktijk van het mediteren mag zeker niet worden veronachtzaamd.

We hebben uitgebreid besproken hoe schadelijk zulke blokkades voor je zijn. Toen lag de nadruk op hoe dat voor jezelf is en niet zozeer op hoe dat voor jou is in je relatie met anderen. Toch houdt - zoals ik al vaak heb gezegd en zoals je heel goed weet - je onrust en je verwarring altijd verband met de moeite die je hebt in de omgang met anderen. Daarom zullen we nu de kennis die je door dit padwerk over jezelf hebt verworven gebruiken en toepassen op je relaties met anderen.

Wanneer je je reacties op anderen rustig observeert, zul je ongetwijfeld

een innerlijke spanning ontdekken en je er ogenblikkelijk van bewust worden, dat je je op een verkrampte manier afsluit. Dit staat een vrije en open ontmoeting zonder voorwaarden en innerlijke spanning in de weg. Je kunt niet uitreiken zonder te graaien. Je kunt geen verwachtingen koesteren zonder dringende eisen. Je kunt niet geven zonder angst.

Wanneer je anderen ontmoet met de bereidheid om ze lief te hebben, dan en alleen dan kan je leven echt vervuld worden, ongeacht hoe waardevol je verdere doen en laten ook mogen zijn. De angst zegt: “maar al die mensen die dan misbruik maken van mijn warme, liefdevolle gevoelens? Als ik mijzelf niet bescherm en mijn gevoelens toelaat, zal ik pijn lijden”. Het is waar dat je innerlijke bron met zijn wijsheid en betrouwbare intuïtie niet kan functioneren wanneer dikke lagen haar toedekken. Door je gevoelens niet toe te laten, dek je haar nog verder toe en maak je de bron die jou, als zij niet geblokkeerd is, op het rechte pad houdt niet vrij. De oplossing moet dus gezocht worden in het je bewust worden en begrijpen van de blokkades die belemmerend werken.

Wanneer er geen sprake is van diepgaand contact met anderen, ben je geïsoleerd. Je kunt onmogelijk gelukkig zijn. We hebben veel aspecten besproken die dit diepgaande contact met anderen in de weg staan. Laten we vanavond die specifieke aspecten bespreken die zorgen voor een innerlijk ‘nee’ tegen liefde. Dit innerlijke ‘nee’ is niet alleen maar het gevolg van angst voor pijn en teleurstelling. Er zijn nog andere aspecten, die niet voldoende zijn besproken en die om een diepgaander begrip vragen.

De drie aspecten die bekeken dienen te worden, zijn tot op zekere hoogte in alle mensen aanwezig. Toch kan een van de drie domineren, terwijl de andere twee misschien van minder belang zijn. En ook al heb je het idee dat het amper op jou van toepassing is, toch is het belangrijk dat je naar binnen kijkt en heel nauwkeurig je emotionele reacties gadeslaat en vertaalt. Ongetwijfeld zul je zien dat het ene of het andere of alle drie deze aspecten meer of minder sterk in jou aanwezig zijn.

Het eerste aspect is de angst dat, als je jezelf toestaat om je te voelen zoals je je voelt, je gedwongen zult worden iets te doen wat je niet wilt, bijvoorbeeld offers te brengen waar je dat niet van plan bent of toe te geven wanneer dat nadelig is of je ongelegen komt. Je gelooft dat de enige manier om jezelf tegen de buitensporige en misschien zelfs kinderlijke eisen van anderen te beschermen, het intomen van je eigen natuurlijke gevoelens is. Daarmee snijd je je innerlijke liefdesstroom af. Omgekeerd

geloof je dat als je jezelf deze natuurlijke gevoelens toestaat, je gedwongen zou kunnen worden om toe te geven. Je ziet geen ander alternatief. Dus door de misvatting dat je alleen deze twee alternatieven ziet, ondermijn je het organische proces van emotionele groei, door je gevoelens op een heel negatieve en destructieve manier te manipuleren, zodanig dat het ernstige gevolgen voor je psychische leven en je relaties met anderen heeft.

Ik wil een paar van deze gevolgen noemen: één is een diepgewortelde schuld over deze opzettelijke weigering om lief te hebben; een ander is gebrek aan zelfvertrouwen en zelfrespect, dat met het eerste gevolg gepaard gaat. Er volgt dan een behoefte om dit recht te trekken. Daaraan wordt vaak voldaan door veel meer voor anderen te doen dan je gewoonlijk zou doen, en op die manier werkelijk misbruik van je te laten maken. Dit alles gebeurt echter zonder liefde, als een vervanging voor de liefde die je niet geeft. Daarom nemen de daden je schuld niet weg. Dit bewijst opnieuw dat als je onder een situatie op een onware manier probeert uit te komen, je precies in die situatie terechtkomt die je tracht te vermijden. De manier waarop je dat doet, is niet op de werkelijkheid gebaseerd, maar op verkeerde conclusies. Alle emoties die uit deze misvatting voortkomen, bijvoorbeeld schuld en wrok over het feit dat je nu dwangmatig dingen doet om het gebrek aan liefde te compenseren en gebrek aan zelfrespect, al deze emoties creëren verwarring, en daardoor ben je niet in staat om in intiemere relaties met mensen om te gaan. Dit heeft verder tot gevolg dat je ofwel er aldoor op een heel negatieve manier in betrokken raakt, ofwel je terugtrekt en in bittere eenzaamheid leeft, wat op zijn beurt tot frustratie leidt. Dit nu zijn de blokkades tussen jou en je bron van wijsheid, liefde, intuïtie, alles wat je de juiste innerlijke leiding geeft.

Maar hoe ziet de situatie eruit als je kijkt naar wat er werkelijk aan de hand is? Het is zeker heel goed mogelijk om lief te hebben zonder aan iedere eis te voldoen, zonder steeds toe te moeten geven. Is het niet beter om wanneer je dat wilt egoïstisch te zijn in je handelen, terwijl je blijft liefhebben en voelen? Is dat niet veel beter en feitelijk veel minder egoïstisch dan al het mogelijke te doen zonder liefde? Het is veel gemakkelijker om op te komen voor je wensen als je liefhebt, of die wensen nu terecht zijn of onterecht, egoïstisch of niet. Wanneer je niet liefhebt, is dit opkomen voor jezelf erg moeilijk omdat ofwel een knagende schuld je verlamt ofwel omdat, als je erin slaagt je bezwaren te uiten, ze er op een kwetsende manier uit zullen komen. Als je liefhebt, kun je niemand pijn doen met ‘nee’ te zeggen. Verschil van mening en

weigering zijn niet langer monsters waar je tegen moet vechten. Ze zullen ontspannen, gemakkelijk en onproblematisch worden. Doordat je in staat bent om lief te hebben, zul je jezelf eerder liefde waard vinden en daardoor zul je het gemakkelijker vinden om naar buiten toe 'nee' te zeggen, omdat er geen sprake meer is van een innerlijk 'nee' tegen liefde en gevoel.

Dit alles betekent niet dat je kunstmatig liefde probeert te forceren waar die niet op een natuurlijke manier aanwezig is. Zoals je weet zou dat zinloos zijn. Maar zoek die fijne en subtiele stroom, die vaak eerst nog heel erg verhuld is, waarin je je terugtrekt van je natuurlijke, organische gevoelens en ze als het ware opzettelijk terughoudt. Wanneer je dit aspect tegenkomt en je er meer bewust van wordt, kun je er los van komen. In de wetenschap en met het begrip dat deze twee alternatieven niet de enige zijn, hoef je jezelf niet meer in de weg te zitten en zul je je een nieuwe vrijheid verwerven met alle blije, krachtgevende en bevrijdende gevolgen van dien.

Wanneer er van meet af aan geen warme en liefhebbende gevoelens zijn, kijk dan gewoon naar wat er is. Je zult alle negatieve emoties vinden waar we het over hebben gehad. Ze zullen herkend en begrepen moeten worden en niet weggeduwd en onderdrukt. Wanneer je ze voldoende begrijpt, komen de warme, natuurlijke liefdegevoelens vanzelf naar buiten. Want die zitten in je. Ze hoeven je niet van buitenaf te worden aangereikt. Ze liggen alleen maar begraven onder de negatieve emoties die het resultaat zijn van ingehouden positieve emoties. Deze positieve emoties kregen niet de gelegenheid om tot bloei te komen omdat je er een misvatting op na hield. Zolang deze misvatting niet zichtbaar is, kan hij niet worden gecorrigeerd. Daarom moet je eerst achter deze misvatting komen. Je moet duidelijk zien waarom het een misvatting is. Dan kun je verder. Als je het scala van gevoelens volgt en precies zo ervaart als ze bovenkomen, ga je waarschijnlijk door de volgende fasen: de misvatting veroorzaakt het opzettelijk afsnijden van het natuurlijke productieve gevoel. Dit heeft dan schuld tot gevolg, evenals angst, onzekerheid, boosheid, hulpeloze woede en verward twijfelen tussen te toegeeflijk zijn en te streng zijn. Al deze gevoelens en twijfels moeten helemaal ervaren worden voordat je de werkelijke liefde in je kunt voelen.

In het begin zal het zich alleen zo nu en dan, zwakjes en niet opzienbarend voordoen. Maar wees je er bewust van als het gebeurt, laat het maar toe en zie wat een geweldig effect het heeft op jou en op de mensen om je heen. Een van de effecten op anderen zal vaak zijn dat hun

overdreven eisen afnemen op het moment dat ze liefde van jou uit voelen stromen, zelfs al doe je niets wat daarmee te maken heeft. Want hun eisen zijn vaak een blinde onbewuste uitlaatklep voor de liefde die ze zoeken. Zelf zijn ze te veel in de war om zich te realiseren dat genegenheid, begrip en liefde veel belangrijker voor ze zijn dan wat ze eisen. Hun eisen zijn op hun beurt een vervanging voor wat ze werkelijk zoeken. Wanneer datgene wat ze werkelijk zoeken eenmaal wordt gegeven, worden hun eisen minder in de mate waarin je in staat bent oprecht liefde te voelen.

Het tweede aspect is het volgende: zoals je weet heeft bijna iedereen een symbolische betere wereld waar hij bij wil horen en door geaccepteerd wil worden. Wanneer deze 'betere' wereld ongevoelig, gesloten of zelfs hard schijnt te zijn, durf je jezelf niet je natuurlijke gevoelens toe te staan uit angst door deze 'betere' wereld veracht te worden. Dit werkt helemaal sterk als je natuurlijke warme gevoelens gericht zijn op iemand waar je naar jouw overtuiging op neer zou moeten kijken op grond van de werkelijke of bedachte normen van deze betere wereld. Ongeacht of het waar is dat de mensen die tot die wereld behoren dat ook zo voelen, de schade die je jezelf berokkent, heeft weer de meest ernstige gevolgen. De kans is groot dat deze zelfde mensen in werkelijkheid heel anders voelen dan jij denkt; dat ze je veel meer zouden mogen en respecteren als je een vriendelijke liefdevolle persoon zou zijn, die niet het beste in zichzelf ontkent en verraadt om er bij te mogen horen. Ze zijn zich misschien niet bewust van deze reacties, maar aangezien de onbewuste stroom werkelijkheid is, laat hun reactie zien dat het zo is. Je zult hier achter komen, maar alleen als je de moed hebt om jezelf te zijn. Voor sommigen is er veel meer moed voor nodig om hun zachte, liefdevolle zelf dan om hun zelfbewuste 'sterke' zelf te zijn.

Maar stel dat de 'betere' wereld van je aspiraties werkelijk zo is als jij denkt, betekent dat dan niet dat de mensen in die wereld in dat opzicht net zo onvolwassen zijn als jij? Het nastreven van een dergelijke onrijpheid kan je nooit enig zelfrespect en enige zekerheid brengen. Het enige wat er uit voort kan komen is zelfverachting en schuld. Het berooft je van de stevige grond onder je voeten die je alleen krijgt door jezelf te zijn. Je doet je zogenaamd krachtig voor door je vermogen om lief te hebben te ontkennen en je echte zelf te verraden, ten koste van de zogenaamd zwakkere persoon die je geacht wordt af te wijzen en te verachten. Dit heeft precies dezelfde zelfverachting tot gevolg die wordt veroorzaakt door het gebrek aan moed en zelfbewustzijn bij iemand die zich vanuit een duidelijke zwakheid onderwerpt. Deze pseudo-kracht is

in werkelijkheid en in essentie net zo zwak als het zich onderwerpen. Jij, die in deze categorie thuishoort, onderwerpt jezelf om er maar bij te mogen horen, terwijl je het beste in jezelf ontkent. Je zet opzettelijk een proces van zelfvervreemding op gang door simpelweg je natuurlijke warme gevoelens opzij te schuiven en kunstmatig flink te zijn.

Nogmaals, dit wordt allemaal niet bewust bedacht. Het kan zijn dat je je helemaal niet bewust bent van deze innerlijke processen, maar als je nauwlettender naar sommige van je reacties kijkt, is het heel goed mogelijk dat je ontdekt dat het ook voor jou opgaat. Of misschien ben je je er al in zekere mate van bewust, maar heb je er nooit zo in deze termen over gedacht. Als je dat wel doet en je dieper ingaat op de betekenis van deze reacties, zul je een meer omvattend beeld krijgen en zo deze kinderlijke houdingen kunnen veranderen. Wanneer je de moed hebt om op die manier trouw te zijn aan je ware zelf, zelfs als je houdt van een persoon die volgens de zogenaamd hogere wereld veracht zou moeten worden, dan zul je ontdekken dat de hele verdeling van een ‘betere wereld’ en een ‘mindere wereld’ een illusie is. Deze ontdekking zal je bevrijden en je een kracht geven waar je nu nog geen idee van hebt.

Voor degenen die nog niet zo diep in zichzelf gegraven hebben, kan wat ik hier zeg nogal vergezocht lijken of zelfs raar. Maar voor een aantal van mijn vrienden zullen deze woorden realiteit bevatten en hen helpen om een paar zeer inperkende misvattingen over het leven en over mensen uit de weg te ruimen.

Het derde aspect van een innerlijk ‘nee’ tegen liefhebben kan op het eerste gehoor tegenstrijdig klinken. Mensen bij wie dit aspect overheerst, hebben zo’n grote behoefte aan vervulling en liefde, dat onvervuld zijn een duidelijke angst en bedreiging betekent. Hun oplossing is om dwangmatig te gaan geven. Onnodig om te zeggen dat deze oplossing wederom onproductief en zelfs destructief is. Het dwangmatige geven staat het vrij stromen van liefde in de weg. Op een eigen slinkse manier veroorzaakt het een innerlijk ‘nee’ tegen kalm en ontspannen geven. Het graait en eist. Ja, de persoon wil geven, maar doet dit dwangmatig om zijn eigen behoeften vervuld te krijgen, niet vanuit een gevoelig aftasten van wat de ander nodig heeft en wil. Daardoor is het geven noch vrij noch echt.

Deze categorie staat vaak precies tegenover de eerste categorie die ik besprak. Ze komen vaak in conflict met elkaar. De eisen en het dwingende geven schrikken de ander vaak af, zelfs als deze eisen onder

het mom van ‘geven’ schuilgaan.

Iemand die zo behoeftig is en daarom vreselijk bang voor een weigering, moet wel blind zijn voor anderen. Alles wat hij voelt, is zijn eigen behoefte. Hij heeft geen rust en geen ruimte om echt naar de ander te kijken en diens behoefte aan te voelen. Een weigering is zo verwoestend dat hij die oproept met zijn dwang. En als die weigering komt, is alles wat hij ervaart de bevestiging van zijn eigen waardeloosheid. Deze verwrongen kijk maakt het onmogelijk om de situatie op zijn juiste waarde te schatten. Zijn eigen waardeloosheid heeft niets te maken met zijn nederlaag. De problemen en de angsten van de ander kunnen daar net zo goed de oorzaak van zijn als zijn eigen blindheid om de wereld en anderen alleen te zien in termen van zijn eigen waarde of waardeloosheid. Het daarmee gepaard gaande dwingende geven wordt dan gebruikt om de gevreesde waardeloosheid van zich af te houden.

De realistische oplossing voor iemand die voornamelijk in deze categorie thuishoort, is in het algemeen gesproken op de eerste plaats belangrijk het gebrek aan geloof in jezelf onder ogen te zien en de echte redenen daarvoor te vinden; bijvoorbeeld het gebrek aan liefde, vaak vermomd in een te grote gretigheid om te geven, met als doel liefde te krijgen zoals een kind dat wil ontvangen; alle misvormde denkbeelden zoeken, en begrijpen waarom ze misvormd zijn; jezelf alle gevoelens toestaan die bovenkomen bij het proces van dit zelfonderzoek. De kans bestaat dat je onder de bewuste, dringende wens de reden zult vinden waarom je je echte gevoelens van genegenheid en liefde wegstopt. Deze kan zo verborgen zijn dat je het zondermeer heftig zult ontkennen. Alles wat je voelt, is slechts je behoefte dat er van je gehouden wordt, wat je verwart met oprechte gevoelens van genegenheid voor anderen. Dat laatste is een veel rustiger, minder dringende emotie en is helemaal niet op zichzelf gericht, wat de behoefte wel is. Nogmaals: deze volwassen gevoelens bestaan, maar ze hebben zich niet kunnen ontwikkelen en dat feit moet bewust gemaakt worden. Daarnaast is het belangrijk te realiseren dat door een kinderlijk onvermogen om frustraties uit te houden een herhaalde teleurstelling veel meer pijn doet dan nodig is. Voor er sprake kan zijn van vervulling moeten de punten onder 1. worden doorgewerkt.

Dit heeft tijd nodig. Terwijl je ermee bezig bent, kunnen zich meer teleurstellingen voordoen. Maar nu kun je ze gebruiken voor het werk en ze als middel nemen om meer over je zelf te ontdekken. Intussen kun je tegelijkertijd heel bewust met de stroom mee leren gaan en niet in een wild gevecht van zielskrachten er tegen ingaan. De rijpheid zal dus

komen door de ziel te leren om frustraties te verdragen zonder gevoelens te onderdrukken of kwaad te worden. Dit heeft een helend effect, de slinger komt meer in balans. Uit een teveel aan activiteit (het dwingende geven, de worsteling) kan dan een rust geboren worden die de persoon dichter bij zijn zijnstoestand brengt. Ik kan er niet genoeg de nadruk op leggen dat al de gefrustreerde emoties die de gedrevenheid en de behoeftigheid veroorzaken, gelegenheid moeten krijgen om aan de oppervlakte te komen en daar te sudderen zodat duidelijk kan worden wat de betekenis ervan is.

Binnen de persoonlijkheid is er nog een andere reactie die ook bewust gemaakt en onder ogen gezien moet worden. Soms slijt de 'liefde' wanneer de behoeften vervuld zijn. Dit is het bewijs dat, wat je dacht dat liefde was, alleen maar een hunkerende behoefte bleek te zijn. Een groot verschil! Het is duidelijk dat zo iemand net zomin in staat is om aan de behoeften van anderen te voldoen, als de mensen die in de vorige categorie hoorden. Je trekt je terug en voelt dat er inbreuk op je gemaakt wordt, net zoals die anderen dat ook voelden. Erkenning van dit feit is van het grootste belang. In deze verborgen tegenstroom ben je net zo bang je bescherming op te geven als de anderen, alleen wordt deze angst verborgen onder de uitdrukkelijke behoefte en de angst dat er niet aan voldaan wordt.

Het enige wat je kunt zien, is wat je wilt of juist vreest dat er zal gebeuren. Niets anders. Je wordt verscheurd tussen deze twee mogelijkheden en legt iedere gebeurtenis uit in de richting van de ene of van de andere mogelijkheid. In geen van de alternatieven zie je de realiteit.

Dit alles is stof tot nadenken en materiaal voor je verdere werk voor ieder van jullie. Voor de meeste mensen geldt op de een of andere manier een combinatie van alle drie de aspecten, maar bij velen is één aspect overduidelijk en niet moeilijk te achterhalen. Er is hier niemand, en dat geldt ook voor de mensen die deze woorden in een later stadium lezen, op wie één van deze aspecten niet onmiddellijk van toepassing is. Als je ermee aan de slag gaat, moet je wel resultaten boeken. Deze lezingen zijn bestemd voor die gebieden in je wezen waar zulke irrationele houdingen bestaan. Ze zijn niet gericht op je rationele denken.

En nu, vrienden, jullie vragen."

VRAAG: Kunt u wat meer zeggen over het verschil tussen medelijden en medeleven? Wanneer je ouder wordt en je ziet zoveel vrienden

lijden, wat is dan de juiste houding?

“Ik wil graag wat hulp geven bij deze vraag als ik dat kan, hoewel dit onderwerp herhaaldelijk besproken is in het verleden. Als ik echter vertel wat theoretisch gezien het juiste gevoel zou zijn, zou je daar niets aan hebben. Je zou alleen maar doorgaan met het manipuleren van je gevoelens en jezelf een denkwijze opleggen die niet echt van jouw is. Je weet dat dit op geen enkele manier een gezonde gang van zaken is. Het is voor jou veel meer van belang te erkennen wat je werkelijk voelt, of dit nu goed of slecht is. Als toevoeging op wat ik in het algemeen gezegd heb over het verschil tussen medelijden en medeleven wil ik nu wel uitleggen waarom iemand medelijden voelt in plaats van het veel productievere medeleven. Wanneer je overweldigd wordt door het vernietigende gevoel van medelijden waardoor je kracht en dus ook je mogelijkheid om te helpen tegengehouden wordt, kun je er zeker van zijn dat je er ergens bij betrokken bent. Bijvoorbeeld: een projectie van je angst dat datgene wat die ander ondergaat, ook jou zal kunnen overkomen. Of dat je je schuldig voelt over iets wat je je misschien niet eens bewust bent. Zo gebeurt het nogal eens dat je een bepaalde bevrediging beleeft aan het ongeluk van iemand anders. Niet alleen het bevredigende gevoel dat je niet zelf dat lot hoeft te ondergaan, maar ook de bevrediging dat de ander wordt gestraft en in de problemen zit. Dit is natuurlijk volkomen irrationeel, maar de houding omvat overwegingen zoals: “Als anderen het ook moeilijk hebben, ben ik zo slecht nog niet; ik ben gelukkig niet de enige die lijdt, daarom ben ik blij dat anderen ook lijden.” Deze reactie veroorzaakt zo’n schok en zo’n schuld dat hij volledig onderdrukt wordt en wordt overgecompenseerd door een zwakmakend, onproductief medelijden. Door dit medelijden voelt de persoon zich dan vergeven omdat hij met de ander meelijdt - maar hij doet dat op een destructieve manier.

Wanneer je deze oorspronkelijke reacties kunt ontdekken en doorleven, en het feit accepteert dat je een heel gewoon menselijk wezen bent, met veel ongezuiverde emoties, met veel kinderlijke zelfzuchtige, kortzichtige denkgewoontes, en je leert dat te doen zonder daarbij jezelf te veroordelen of de zaak te vergoelijken, dan kun je leren begrijpen wat er achter deze onredelijke denkgewoontes zit - en daardoor zullen ze geleidelijk aan oplossen, beetje bij beetje en in de mate waarin je ze echt begrijpt. Medelijden zal veranderen in medeleven en daardoor zal constructieve hulp mogelijk worden, of dat nu daadwerkelijke hulp is of alleen maar gevoelsmatige.”

VRAAG: In het verleden heeft u het directe verband besproken tussen oorzaak en gevolg. Moeten we dan geloven dat we in een oorzakelijke wereld leven waar identieke oorzaken identieke gevolgen hebben?

"Natuurlijk is dit een wereld van causaliteit. Wat betreft de identieke oorzaken die identieke gevolgen hebben, het hangt er van af wat je verstaat onder identiek. Wat er uit kan zien als twee identieke oorzaken hoeft in werkelijkheid helemaal niet zo te zijn. De handeling kan dezelfde zijn, maar de twee individuen zijn verschillend. Laten we een kras voorbeeld nemen zoals moord. Laten we eens aannemen dat twee mensen een moord begaan met hetzelfde motief. De achtergrond die tot de gevoelens leidde, waaruit deze daad is voortgekomen evenals hun algehele ontwikkeling en hun persoonlijkheid en hun karaktertrekken kunnen echter van elkaar verschillen. Hun reacties na de daad kunnen verschillen. Daardoor is het mogelijk dat het effect - en dan niet eens zozeer het uiterlijke effect, maar het effect op de twee individuen helemaal niet hetzelfde is.

Maar als je bedoelt dat de wet van oorzaak en gevolg tot in het kleinste detail een organisch, oneindig rechtvaardig en evenwichtig proces is, een harmoniserende factor in het gehele universum, die zo precies werkt dat fouten of onrecht absoluut uitgesloten zijn, ja, in die zin hebben identieke oorzaken identieke gevolgen.

Waarom het voor de mens zo moeilijk is te accepteren dat hij in een wereld van oorzaak en gevolg leeft, is niet makkelijk te begrijpen. Als hij echt kijkt naar de wereld en de gebeurtenissen die daar plaatsvinden, wordt hij doorlopend geconfronteerd met de levende realiteit van oorzaak en gevolg.

Ook bij de kleinste dagelijkse gebeurtenissen is er sprake van oorzaak en gevolg, maar de mens is daar zo aan gewend, het is zo onderdeel van het dagelijks leven, dat hij het vanzelfsprekend vindt. Hij is het vermogen kwijtgeraakt om er met een frisse blik naar te kijken, een frisheid die nodig is om er een dieper begrip van te krijgen. Als de mens in staat zou zijn om te zien wat er voortdurend gebeurt, dan zou het niet zo moeilijk voor hem zijn om zich te realiseren dat dezelfde wet ook in grotere verbanden moet bestaan. Hij zou geen enkele reden kunnen bedenken om aan te nemen dat er een andere wet aan het werk is alleen maar omdat in het ene geval oorzaak en gevolg dicht bij elkaar liggen en in het andere geval door een bepaalde tijd van elkaar gescheiden zijn. Tijd speelt daarin geen rol, tijd onthult je alleen iets over de oorzaak of het gevolg.

Soms alleen maar een van beide. Als de mens dit fenomeen logisch tot aan het einde toe doordacht, dan zou hij zich realiseren dat zijn vermogen om of de oorzaak of het gevolg te zien, niets verandert aan het feit dat ze onderling van elkaar afhankelijk zijn.
Wanneer je in je eigen leven oorzaak en gevolg voldoende aan het licht brengt, krijgt datgene vorm wat geloof wordt genoemd en wat in werkelijkheid een ervaring van een waarheid is. Dan is het niet langer een kwestie van opgelegde dogma's en leerstellingen. Verschillende gebeurtenissen en resultaten waarvoor je geen oorzaak zag, hebben je tot nu toe bezig gehouden. Doordat je jezelf steeds beter leert kennen, ontdek je de oorzaken van heel veel gevolgen. Je ontdekt ze als een vaststaand feit. Dit geeft je niet alleen vrijheid en kracht, maar laat je ook de causaliteit in het ware licht zien. Je weet dan dat dezelfde wet van de causaliteit ook geldt als je de oorzaken niet weet - of dat nu gaat om je eigen leven, om anderen, de wereld, de schepping of in het algemeen.
Lieve vrienden, mogen deze woorden in een vruchtbare bodem vallen. Mogen jullie allemaal een heel klein stapje dichter bij het zien van je eigen blokkades komen. Want dat is de meest opbouwende stap bij het verwijderen ervan. De fout van de mensen is altijd dat ze het bestaan van de blokkade willen ontkennen, daarmee duw je hem weg en daardoor versterk je hem alleen maar. Je wilt de blokkade uit de weg ruimen zonder er werkelijk naar te willen kijken. Maar pas wanneer je je ervan bewust wordt en begrijpt waaruit hij is opgebouwd, dan begrijp je dat de blokkade niet door kracht kan worden weggeduwd. De blokkade kan alleen langzamerhand oplossen naarmate hij steeds beter wordt begrepen.

Er golft weer een warme stroom van liefde naar ieder van jullie toe. Maak jezelf kalm van binnen. Spoor je angsten op, je terughoudendheid, je schaamte, je verlegenheid, je weerstand tegen gevoelens. En als je dat doet, zal deze stroom je zoveel beter kunnen bereiken. Een deel van zijn kracht zal in jullie hart stromen waar het je zal vervullen met licht, kracht en hoop. 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: 'Three Aspects That Prevent Man from Loving'.
Vertaling door Jan Van der Horst in 1990; herzien en bewerkt t.b.v. Padboek II
"*Voortgaan op je pad, van Overleven naar Leven*".
© Stichting Gemeenschap het Pad. Uitgave 2009