Vervreemding van het ware zelf en de weg terug

5 januari 1962
lezing 95

“Gegroet, vrienden. God zegene elk van jullie. Gezegend jullie werk, jullie moedige strijd om jezelf en daarmee de zin van je leven te vinden.

In deze tijd, waarin voor jullie een nieuw jaar begint - deze verdeling van het bestaan die jullie ‘tijd’ noemen, geldt hier voor ons natuurlijk niet - zou ik jullie graag nog eens een overzicht willen geven van het werk waarmee jullie bezig zijn, zo dat het op je nieuwe inzichten aansluit. Daartoe moeten we eerst begrijpen waar de menselijke strijd in wezen om gaat. Mens zijn is van nature problematisch. Het probleem is dat je in een tussenfase zit. Je bent ontwaakt uit een lagere zijnsstaat - die van plant of dier - waar je bestond en in harmonie was, maar zonder bewustzijn. Daarentegen is dat bewustzijn er nu wel, maar je bent nog niet waar je zijn moet, je bent nog niet in harmonie. Deze tussenfase laat zien in welke strijd de mens verwikkeld is. Met deze strijd hebben niet alleen mensen te maken, die een of ander pad van zelfverwerkelijking volgen, ieder mens, ongeacht zijn ontwikkelingsniveau, hoe hij ook in elkaar zit of waar hij ook mee bezig is, heeft die strijd te voeren. Het verschil tussen hen die actief op zoek zijn en degenen die dat niet doen, is alleen maar dat de eersten zich van die worsteling bewust worden, terwijl de laatste niet beseffen wat er aan de hand is. Deze strijd is erop gericht in een bewuste zijnstoestand te komen, om van daaruit het juiste evenwicht te vinden tussen actief en passief, tussen doen en niet doen. Over dit punt heerst nogal eens verwarring.

Bovendien uit de strijd van de mens zich in zijn pogen de obstakels te overwinnen die inherent zijn aan het niet-bewustzijn. Niet-bewust wil

zoveel zeggen als niet-werkelijk, onwaar. Onwaarheid brengt lijden voort. Die strijd kun je ook de strijd tussen geest en materie noemen, want materie komt voort uit niet-bewustzijn, uit onwerkelijkheid, uit onwaarheid.

De mens heeft op vele manieren getracht meester over de materie te worden. Maar uiteindelijk komt het er altijd op neer meester te worden over onwaarheid, de onwaarheid in jezelf. Alleen als je je bewust wordt van je eigen onwaarheid en niet alleen van de onwaarheid in het algemeen, kun je die tenslotte overwinnen. Alleen door het onwerkelijke in jezelf te ontdekken - je foute conclusies, je schijnoplossingen, je uitvluchten - kom je bij de kern van je wezen. Langzaam maar zeker ga je steeds meer handelen en reageren vanuit die kern en steeds minder vanuit je door misvattingen opgeplakte overtuigingen. Alleen als je handelt en reageert vanuit deze kern van je ware wezen krijg je toegang tot en contact met de wezenskern van anderen - of ze nu wel of niet op een soortgelijk pad werken. Dit gebeurt volgens een wet die stelt dat het gelijke elkaar aantrekt en het ongelijke elkaar afstoot, de wet van affiniteit.

Steeds weer zoek je vergeefs je ware zelf, de ware kern van je wezen. Het verwart je dat je je opgelegde misvattingen voor je ware zelf aanziet, eenvoudig omdat je er zo aan gewend bent. Misschien heb je al ontdekt hoe destructief, hoe kunstmatig ze zijn. Maar toch ben je nog niet in staat er vanaf te komen. Je hebt de betekenis van je ware zelf nog niet te pakken, hebt er nog geen oog voor, geen voeling mee. Je vraagt je af: “Wie ben ik? Waar is mijn ware zelf?” Wat ik probeer is: je de weg te wijzen naar deze kern van je ware natuur, vanuit verschillende gezichtspunten, verschillende invalshoeken. Ik kan je helpen, maar jij moet het werk doen door te herkennen, onder ogen te zien, te veranderen. Kortom, dit is jullie strijd.

Als je gelukkig wilt worden, een vruchtbaar en rijk leven wilt leiden, dan moet je heel zijn, onverdeeld. En dit kan alleen als je echt jezelf bent. Het is logisch en redelijk dat jijzelf de strijd en de inspanning levert, als je jezelf wilt verwerkelijken. De toestand van zelfvervreemding, van niet echt jezelf zijn, komt zoveel voor en is zo algemeen dat de symptomen ervan niet eens worden opgemerkt. Vele symptomen vallen je eenvoudig niet op omdat ze zo algemeen zijn dat ze als ‘normaal’ gelden.

Laten we nog eens naar die zelfvervreemding kijken: wat het inhoudt, hoe het zich zoal kan voordoen en hoe het kan worden bepaald. We hebben het hier al eerder over gehad, maar ik zoek steeds weer andere invalshoeken om jullie te helpen het te begrijpen. Eén manier om te zien waar je van jezelf vervreemd bent, is uit te zoeken op welke terreinen van je leven je je hulpeloos voelt; waar je je gevangen voelt in situaties die je niet in de hand hebt. Ik heb al meermalen aangegeven dat zo'n toestand van hulpeloosheid altijd wijst op een onderliggend probleem, een onopgelost conflict. Nu ga ik een stap verder en ik zeg dat zo'n onopgelost conflict voortkomt uit zelfvervreemding ofwel dat zelfvervreemding het gevolg is van een onopgelost probleem. Hoe je het ook wenst te formuleren, hulpeloosheid, onmacht, verlamming van je vermogens, ze zijn allemaal het gevolg van vervreemding van jezelf. En dit houdt heel nauw verband met je onopgeloste problemen die op misvattingen berusten.

Deze woorden zijn heel gemakkelijk verkeerd op te vatten, vooral voor iemand die voor de pseudo-oplossing van macht heeft gekozen. Niet hulpeloos zijn is echter niet hetzelfde als altijd winnen, nooit gefrustreerd, onvervuld zijn. Het wil niet zeggen dat altijd alles volgens plan verloopt. Bovendien is iemand die bij wijze van schijnoplossing naar macht streeft, juist extra afhankelijk van anderen en van zijn levensomstandigheden. Hij moet winnen! Zijn wensen moeten meteen in vervulling gaan! Anders voelt hij zich zwak en vernederd. Hij is afhankelijk, omdat hij er in zijn eentje onmogelijk voor kan zorgen dat alles wat hij wenst ook gebeurt, dat hij constant wint. De kracht die er in hem zit, investeert hij in anderen die hij - al of niet bewust - zijn wil tracht op te leggen. Wat hij zelf in zich heeft - kracht, troost, redelijkheid - plaatst hij buiten zich. Hij gebruikt het niet in en voor zichzelf, maar projecteert het op anderen. Dit is zelfvervreemding. Het maakt hem precies even hulpeloos als iemand die openlijk onderdanig, meegaand en zwak is.

Als ik zeg dat je door echt jezelf te zijn meester over je leven wordt, doel ik daarmee niet op een dwangmatig altijd willen winnen en nooit van het verlangde kunnen afzien. Ik bedoel ermee dat je, doordat je maar weinig innerlijke problemen en daardoor weinig misvattingen hebt, je krachten constructief en productief gebruikt. Je laat ze niet lam leggen door innerlijke ongeregeldheden. De rijkdom van je geest, van jou als menselijk individu, kan zich dan volledig ontplooien. Als je in een moeilijke situatie zit, gebruik je je kracht om de juiste oplossing te

vinden - want er is altijd een oplossing. Je hoeft hem alleen maar te zien.

Als je jezelf, anderen en het leven niet vervormd waarneemt, maar in overeenstemming met de werkelijkheid, maak je in jezelf de weg vrij voor al die heilzame krachten zoals rede, liefde, begrip, inzicht. Je voelt je dan sterk, vindingrijk, veerkrachtig, flexibel, je kunt je waar nodig aanpassen, voor jezelf opkomen, je gebruikt je creativiteit en alle andere kwaliteiten waarmee je ware zelf begiftigd is. Je hebt contact met anderen, kunt jezelf duidelijk maken, je drukt je adequaat uit omdat je ware zelf vrij is. Je bent in staat onderscheid te maken, te kiezen en beslissingen te nemen omdat je angst en bezorgdheid verdwenen zijn. Je onderscheidt wat wel en wat niet echt, goed en constructief is en kunt zo tot een juiste, volwassen keuze komen. Op die manier vind je een oplossing voor elk probleem en blijkt achteraf juist dat probleem een opstapje om je verder te helpen.

Dit stadium kun je alleen bereiken als je je niet door onvervulde wensen uit het veld laat slaan. Hoe komt dat als het wél gebeurt? Omdat je jezelf en anderen op zo'n verwrongen manier waarneemt, dat je elke frustratie voelt als een persoonlijke afwijzing, als een bewijs dat je niets voorstelt. Deze houding kom je pas te boven als je volkomen hebt begrepen dat je waarde, je verdiensten, je recht op liefde heus niet in het geding komen doordat je wensen onvervuld blijven.

Dat ze niet in vervulling gaan, komt misschien wel omdat je je kracht - dat wil zeggen je ware zelf - inhoudt. Maar met je ware wezen heeft die toestand niets te maken. Dat ware wezen wordt alleen maar buiten werking gesteld doordat je de werkelijkheid, bepaalde factoren in je leven misvormd waarneemt. Maar voor wie van zichzelf vervreemd is, weegt het gefrustreerd worden op zich veel zwaarder dan het feit dat zijn wens niet vervuld of zijn doel niet bereikt wordt. Met andere woorden: de pijn van het niet krijgen wat je wilt, is lang zo erg niet als het feit dat je daarmee ook het 'bewijs' geleverd ziet van je waardeloosheid, je ontoereikendheid; dat je geen liefde waard bent - dat je niets bent! Natuurlijk blijft dit onbewust. Je wringt je juist in duizend bochten om je deze gevolgtrekking maar niet bewust te worden. Je dekt het in met gedachten, gevoelens en houdingen die precies op het tegenovergestelde wijzen. Desondanks ervaart een deel van jou de dingen toch op die manier. En dit verklaart waarom de pijn van een mislukking, een afwijzing of een gebrek aan succes vaak zo

buiten proporties is. Dan kun je dit wel rationaliseren doordat de werkelijke situatie daar ook echt aanleiding toe geeft - toch zul je daarachter ook zien hoe je jouw innerlijke waarde afhankelijk maakt van de uiterlijke situatie. Pas als je je van dit proces bewust wordt, als je ziet hoe onredelijk je tegen de omstandigheden aankijkt, ben je in staat (1) de werkelijkheid waar te nemen en dus je ware zelf te ontdekken en (2) je niet meer vervreemd te voelen van je ware zelf. En pas dan kun je ook de uiterlijke omstandigheden veranderen.

In de loop van dit proces, waarbij je gaat zien hoe vervormd je gevoel voor de realiteit is, wordt met dit inzicht je realiteitszin automatisch groter. Het onvermijdelijke gevolg hiervan is dat je de omstandigheden veel minder macht toeschrijft dan voorheen. Je voelt je minder hulpeloos, omdat je je innerlijke kracht en andere vermogens kunt inzetten tot verrijking van je leven. Als die vermogens lamgelegd zijn, komt dit doordat je van je ware zelf vervreemd bent en dat is weer een gevolg van, en hangt samen met je misvormde waarneming van het leven en van jezelf; met het niet kunnen loslaten; met het idee dat je platgewalst, uitgevlakt, gekleineerd wordt en niets waard bent als bepaalde wensen niet overeenkomstig jouw ‘scenario’ in vervulling gaan.

Je angst voor mislukking is niet zo hevig vanwege dat mislukken zelf, maar omdat het voor jou impliceert dat je falen je minderwaardigheid aantoont. Je angst voor verantwoordelijkheid is niet zo groot omdat je lui zou zijn, maar omdat falen bij het vervullen van je verantwoordelijkheden laat zien dat je zelf niets waard bent. Je angst dat je in iets fijns gedwarsboomd wordt is niet zo hevig omdat je zonder dat niet zou kunnen leven, maar omdat het je minder maakt.

Als je eenmaal ziet dat het zo bij jou werkt, als je deze misvorming eenmaal echt ervaart, groei je er tenslotte bovenuit. En daarmee wordt je vermogen om deze dingen in hun juiste proporties te zien en te beleven steeds groter en krijg je toegang tot je ware zelf. Je hoeft niet langer een masker op te houden en zodoende te vervreemden van de kern van je eigen wezen. Je gaat datgene in jezelf verwerkelijken wat tot dan toe alleen als mogelijkheid aanwezig was. Dit alles kan alleen gebeuren als je de façades vaarwel zegt en terugkeert tot de kern van je wezen. Zolang je daarbuiten blijft leven, projecteer je ook je eigen kracht buiten jezelf. Dit kan een autoriteit zijn waaraan je die krachten toeschrijft, een persoon of een institutie. Ook kan het zijn dat je je

eigen krachten eenvoudig op het leven, op het lot, op de onveranderbare omstandigheden projecteert, als één grote kluwen. Dan wacht je hulpeloos op betere tijden. En als die niet komen, ligt dat aan het onrecht en de willekeur in de wereld, niet aan jouw kippigheid bij het zoeken van een antwoord. Je zoekt echter op de verkeerde plaats. Het komt niet in je op daar te kijken waar je zoveel oplossingen zou kunnen vinden. Je verkiest hulpeloos te blijven en al je eigen macht, kracht en vermogens buiten jezelf te plaatsen. En zo ben je nooit in staat iets op te lossen.

Nog een mogelijke en zelfs veel voorkomende vorm van zelfverdediging is het projecteren van je eigen vermogens en krachten op bepaalde aspecten van jezelf. “Hoe kan dit?” zul je vragen. “Want als dat werkelijk jezelf is, is er toch geen sprake van zelfvervreemding?” Toch is ook dat zelfvervreemding, als vermogens, autoriteit, onafhankelijkheid en kracht op aparte deelgebieden van je persoonlijkheid geprojecteerd worden in plaats van op het geheel. Als je denkt een goed en rijk leven of de oplossingen van je problemen en ongemakken alleen te kunnen krijgen via een of een paar van je kwaliteiten in plaats van door een harmonieus samenspel van het totaal, dan wordt de nadruk daarop te groot en verstar je daarin. Daardoor ga je voorbij aan andere vermogens en zo vervreemd je van jezelf door een integraal deel van je totale zelf buiten beschouwing te laten.

Dit geldt vooral, waar je je toevlucht neemt tot je diverse schijnoplossingen. Als je nu de lezingen nog eens overleest die over dit onderwerp en over het geïdealiseerde zelfbeeld gaan, dan zul je begrijpen hoezeer dit verband houdt met zelfvervreemding. Je staart je blind op iets wat irreëel en onredelijk is en als zodanig vreemd aan het ware zelf, dat van nature juist reëel en redelijk is. Het kenmerk van schijnoplossingen en van het geïdealiseerde zelfbeeld is dat ze zelfzuchtig en liefdeloos zijn en daardoor vreemd aan het ware zelf, dat van nature liefde is. Pseudo-oplossingen en geïdealiseerd zelfbeeld zijn schijnvertoningen, terwijl de kern van het ware zelf oprechtheid is.

De meeste van jullie zijn zich in de loop van dit werk wel bewust geworden dat je in sommige situaties niet op dezelfde wijze functioneert als in andere waar je zulke problemen niet hebt. Iets houdt je tegen. Je kunt jezelf niet uiten. Je kunt noch met anderen, noch met jezelf contact krijgen. Je bent verward en angstig. Je vermogens zijn lamgelegd. Niet omdat je nu eenmaal zo bent en zult blijven, maar

omdat je ware zelf niet functioneert. Je bent ervan vervreemd doordat je buiten de werkelijkheid staat, de schijn ophoudt en je blijft concentreren op de buitenkant en daar je ‘oplossingen’ zoekt.

Wie niet van zichzelf is vervreemd, ervaart hoe rijk hij in zichzelf is. Hij ervaart zijn eigen kracht. Hij heeft vertrouwen in zichzelf, omdat hij de dingen kan laten gebeuren en daardoor geen last heeft van angst of obsessies. Hij heeft contact met zichzelf, heeft voeling met de kern van zijn wezen, en kan dat daardoor ook met anderen hebben. Bij dit alles overschat hij zichzelf toch niet. Hij streeft niet naar roem of volmaaktheid en daarom kan hij de grenzeloze rijkdom van zijn wezen inzetten. Dat houdt in: “Ik ben sterk. Ik heb velerlei mogelijkheden in me en als er van buitenaf moeilijkheden rijzen, kan ik die aan door ze eerst volledig onder ogen te zien en vervolgens bereid te zijn ze het hoofd te bieden, in alle eerlijkheid, niet slechts oppervlakkig of ter wille van de schone schijn. Ik hoef niet geweldig te zijn. Ik hoef niet magnifiek of uitzonderlijk te zijn. Ik ben een gewoon mens zoals er zoveel zijn, maar als mens beschik ik over enorme vermogens die ik tot nu toe ongebruikt liet. Deze vermogens kunnen zich niet uitdrukken en ontplooien zolang ik buiten de werkelijkheid leef door mijn vervormde manier van kijken. Ze zijn er, maar ze kunnen alleen gestalte krijgen als mijn waarneming dichterbij de werkelijkheid komt te staan!”

Zo kijkt iemand naar zichzelf als hij niet van zichzelf vervreemd is. Hij is opgewassen tegen alles wat het leven hem brengt. Hij voelt zich ook in een realistische verhouding staan tot de wereld als geheel en tot andere mensen. Wie vervreemd is, ervaart zichzelf als of te klein of te groot, heen en weer geslingerd tussen deze twee verwrongen uitersten. Anderen maken dat hij zich waardeloos en afhankelijk voelt, of ze bezorgen hem een opgeblazen ego. Dit gaat zo ongemerkt dat je het niet meteen in de gaten hebt. Verstandelijk weet je wel beter, maar je bent je volstrekt niet bewust dat anderen zo’n uitwerking hebben op je gevoel. Het vraagt nogal wat aan innerlijke boekhouding en observatie voor je je ook bewust wordt van wat er al zo lang in je omging.

Wie leeft vanuit zijn ware zelf, voelt zich niet meer of minder dan anderen. Hij kan hun tekortkomingen opmerken, maar dit betekent niet dat hij zich daardoor meer voelt. Hij kan ook kwaliteiten in anderen zien die hij zelf mist, maar dat wil niet zeggen dat hij zich minder voelt. Hoe sterker zich, in een hoekje van je persoonlijkheid het gevoel heeft genesteld dat je waardeloos bent, niets voorstelt, hoe sterker ook

je behoefte je ego buiten proporties op te blazen. Hoe minder je ware ik is aangetast, hoe minder lucht je erin hoeft te pompen. Je relatie tot andere mensen is afhankelijk van de manier waarop je hen waarneemt en hoe je jezelf ziet in betrekking tot hen.

Al heen en weer schommelend tussen beter of slechter zijn dan je in werkelijkheid bent, raak je van jezelf vervreemd. Als je jezelf niet in je werkelijke situatie ervaart, hoe kun je anderen dan wel in hun eigen werkelijkheid waarnemen? Misschien ervaar je van hen bepaalde facetten, die je dan veel te veel benadrukt omdat ze nou juist die speciale verkleining ofwel vergroting van jouw persoonlijkheid tot gevolg hebben waarvoor je op dat moment gevoelig bent. Met andere woorden, als iemand anders je machtig, sterk en onkwetsbaar toeschijnt en als je er hevig op gebrand bent dat hij je accepteert, dan krijgt hij in jouw ogen een ontzagwekkend aura dat in geen verhouding staat tot de werkelijkheid. Je bent bij zo iemand gespannen en angstig. De manier waarop je hem waarneemt, is erg vervormd. Verstandelijk heb je misschien aardig goed door hoe het werkelijk zit, maar je emotionele waarneming wordt gekleurd door je angst en je verlangens ten opzichte van deze persoon - zelfs al heb je hem alleen maar nodig om jezelf op een voetstuk te plaatsen, jezelf op te trekken uit het gevoel van minderwaardigheid waarin je ten onder gaat.

Om kort te gaan, als er sprake is van zelfvervreemding, is de uitwerking van anderen op jou geheel in lijn van je eigen problemen. Je ziet hen niet in hun eigen werkelijkheid. Ik hoef niet te zeggen dat je in deze toestand niet eens in staat bent tot echte communicatie. En die communicatie is vaak van essentieel belang om een bestaand probleem te kunnen oplossen. Grof gezegd ziet zo iemand anderen als mogelijke overheerser of slaaf, al naar gelang ook hijzelf beurtelings het een of het ander is.

Hoe kun je van het leven genieten en er de rijkdom van ondergaan, als je waarneming zo sterk versluierd is? Alleen als je jezelf bent, kun je gelukkig zijn. Dit zal je nu wel duidelijk zijn. Het vergt heel wat observatie van jezelf, van een onbekende emotionele laag, om je bewust te worden van deze dingen, van dit beperkte kijken en ervaren. Maar zoals je weet kun je daarna pas een ander inzicht krijgen, een andere manier van waarnemen, en ook pas dan kun je jezelf en anderen in een reëel licht zien. Wil je dit stadium echt van binnen uit bereiken, dan moet je ook al een eindje op dit pad gevorderd zijn. Dit rijk kom je

maar stap voor stap binnen - waarbij elke stap een logisch gevolg van je groei is. Het gaat zo ongemerkt dat je aanvankelijk misschien niet eens beseft dat je die fase werkelijk bent ingegaan. Maar laat me je dit verzekeren, vrienden: het moment waarop je ogen opengaan voor de onwerkelijkheid waarin je leeft, en je echt ziet hoe weinig contact je hebt met jezelf en anderen, hoe vervreemd je van jezelf bent in bepaalde opzichten, betekent een heel wat grotere stap naar de realiteit dan wanneer je jezelf tot die realiteit probeert te forceren voor je er aan toe bent. Met andere woorden, ook hier moet je - zoals altijd - je eerst ten volle bewust worden van de misvorming, voor je eruit kunt komen. Het blote feit dat je je gebrek aan werkelijkheidsbesef tot je door laat dringen, betekent al een belangrijke stap in de goede richting. Je kunt contact krijgen met je ware zelf, maar pas nadat je ten volle ervaart hoezeer het je daaraan nog ontbreekt. De verschillende manieren die ik heb aangegeven om je zelfvervreemding vast te stellen, zullen je helpen je er bewust van te worden.

Neem willekeurig welk probleem dat je nu hebt en kijk ernaar. Bekijk eens hoezeer je je slachtoffer voelt, ten prooi aan de omstandigheden en afhankelijk van andere mensen. Kijk vervolgens naar het gevoel van frustratie dat je bekruipt als je je wensen en ideeën aan anderen kenbaar maakt, hoe onzeker en verward je erover bent. Kijk wat je werkelijk wilt. Vraag je af waar je wel iets kunt veranderen en waar niet. Heb je werkelijk alle mogelijkheden die tot je beschikking staan al onderzocht? Sta je echt open voor nieuwe ideeën, nieuwe oplossingen? Ben je innerlijk op zoek naar inspiratie om een oud en hardnekkig zeer, dat je ooit door je eigen gedrag in het leven riep, te veranderen? Of blijf je maar hopen dat de oplossing je op een presenteerblaadje wordt aangeboden? Als je daarvan afhankelijk bent, toont dat niet alleen hoe vervreemd je bent van jezelf, maar ook dat je op de oude voet voort wilt gaan. Observeer vervolgens hoe je emotioneel op anderen reageert en welke uitwerking ze op je hebben. Doen ze je kleiner of groter worden? Zie je mensen als complexe wezens met allerlei facetten en met hun eigen kwetsbaarheden, hun eigen worsteling, of zijn ze voor jou, emotioneel gezien, beter of slechter, machtiger of minder machtig dan jijzelf?

Als je je onvoldaan voelt over je leven, vraag je dan af of dit komt door het gevoel dat je niet alles doet wat je kunt. Als dat zo is - en anders zou je je nooit onvoldaan voelen over je leven, afgezien van tijdelijke stormen - dan ben je vervreemd van jezelf. Je hebt het in je macht dit te

veranderen, stap voor stap, met behulp van dit padwerk. De uitdrukking ‘jezelf vinden’ die we zo vaak gebruiken, zal nu een nieuwe betekenis voor je krijgen. Eigenlijk wil het zeggen: het vinden van je ware zelf. Dit jezelf vinden is alleen mogelijk als je daadwerkelijk iets in jezelf verandert.

Dit pad kun je in principe onderverdelen in twee fasen. In de eerste fase ga je de wortels van je problemen, je misvattingen, je gebrek aan werkelijkheidsbesef herkennen en bewust worden - ga je ze in hun volle omvang en diepte doorzien, hun betekenis, hun oorzaken, uitwerking en onderling verband. De tweede fase is de verandering. Die verandering kan op allerlei manieren plaatsvinden. Het kan een heel geleidelijke, automatische verandering zijn, waarvan je je op het moment zelf niet eens bewust bent. Je verandert alleen al door te begrijpen hoe ver je van de werkelijkheid afstaat en hoe vervormd je die nog ziet. Hoe vollediger dit begrip is, hoe meer je ook automatisch verandert. Die verandering is het gevolg van de evolutie wetten en van je groei van binnen uit.

Maar er is ook een ander soort verandering die van toepassing is op bepaalde persoonlijkheidsproblemen. Dit soort verandering vraagt een nieuwe en andere manier van handelen en reageren, nadat er voldoende inzicht en begrip is verworven. Deze verandering gaat minder geleidelijk, maar maakt deel uit van een heel gerichte en nieuwe manier van doen, uiterlijk en innerlijk. Daarvoor moet je besluiten niet langer het oude gedragspatroon te volgen. Het vraagt van jou de wil om je een nieuw patroon eigen te maken. Maar dit krijg je nooit voor elkaar zolang je niet volledig overtuigd bent van de waarde daarvan voor jezelf en voor anderen, zolang het besluit niet volledig uit jezelf voortkomt, maar afkomstig is van een autoriteit buiten je. Heb je eenmaal dit punt bereikt waarop je echt overtuigd bent, dan is een zekere mate van zelfdiscipline nodig. Ook dit is iets heel subtiels en kan gemakkelijk tot misverstanden leiden.

Als de discipline en die krachtsinspanningen niet op een onafhankelijk besluit en op je volstrekte overtuiging gebaseerd zijn, maar uit ongezonde motieven voortkomen, dan zullen ze niets constructiefs opleveren. Die motieven kunnen zijn dat je wilt gehoorzamen; anderen en je eigen geïdealiseerd zelfbeeld tot bedaren brengen. Het gevolg is angst en weer nieuwe destructieve gedragspatronen. Toch kom je vanaf een bepaald punt niet meer verder zonder voortdurende zelfdiscipline

en vastberadenheid, omdat anders oude, ingeroeste gewoontes - ondanks je eigen vrije wil en begrip - niet uitgeroeid kunnen worden. Alleen jijzelf weet of je wel of niet klaar bent voor deze radicale manier van veranderen. Zolang je emotioneel nog twijfelt over de waarde en het nut van deze nieuwe manier, ben je er niet rijp voor. Zolang je hevige angst voelt wanneer je probeert de oude gedragswijze op te geven, ben je er niet aan toe om die helemaal op eigen kracht los te laten en radicaal te veranderen. Probeer dan nog meer verborgen misvattingen aan het licht te brengen en jezelf af te vragen: “Waarom voel ik me zo?” Dat zal altijd iets opleveren, als je met je hele hart naar het antwoord verlangt. Zolang de goede en juiste weg je afschrikt, verkeer je nog steeds in de veronderstelling, althans wat dit betreft, dat iets wat goed is in je nadeel zou kunnen zijn. In werkelijkheid is dit natuurlijk niet zo. Maar je moet zover komen dat je deze uiterlijke kennis ook op jouw specifieke innerlijke problemen betrekt. Een goed leven is altijd productief.

Er kan geen sprake zijn van ware groei en werkelijk geluk als er in de persoonlijkheid niets verandert. Ik weet wat jullie nu denken, maar zeg niet dat verandering niet mogelijk is. Dat is niet waar. Het universum met alles wat het bevat, verandert voortdurend, is voortdurend in beweging. Zelfs je lichaam is niet hetzelfde als enkele jaren geleden. Alles verandert, zelfs in fysiek opzicht. Misschien merk je het niet, ben je je er niet bewust van. Als je steeds samen bent met een levend, groeiend wezen, zie je niet welke groei er plaatsvindt. Alleen achteraf zie je dat. De essentie van het leven is verandering. Zonder verandering geen leven. Niets kan blijven zoals het is. Doet het dat wel, dan is je toestand kritiek. Je bent ongelukkig. Je leeft niet echt. De menselijke strijd komt in belangrijke mate voort uit het feit dat een deel van je op een gezonde en natuurlijke manier doorgroeit, terwijl een ander deel stil blijft staan.

Je vraagt je dikwijls af hoe sommigen, die duidelijk nog in een lagere ontwikkelingsfase verkeren, toch in een zekere harmonie kunnen leven, terwijl veel verder ontwikkelde mensen moeten vechten, in disharmonie leven en ongelukkig zijn. De reden hiervan, vrienden, is dat de eersten zich gestadig en overeenkomstig hun mogelijkheden ontwikkelen, op een evenwichtige manier. Er is niets dat wringt. Terwijl de laatste zich vaak niet verwerkelijken in overeenstemming met hun vermogens, aansluitend bij de mogelijkheden die ze in zich hebben. Ze zouden zoveel meer kunnen doen, omdat ze eigenlijk al op

een hoger niveau zitten. En toch zijn ze steeds maar bezig met delen die al ontwikkeld zijn, die op dat moment geen verdere ontwikkeling nodig hebben, terwijl zij andere gebieden van hun persoonlijkheid, die stil blijven staan, verwaarlozen. In die gebieden verandert niets, omdat de betreffende persoon niet wil veranderen. Hij concentreert zich op wat hem vreugde schenkt omdat hij daar al vrij is, terwijl hij datgene waaraan gewerkt zou moeten worden braak laat liggen. Het is niet alleen de ongelijkheid als zodanig die disharmonie veroorzaakt, maar ook het feit dat de persoonlijkheid wel het vermogen heeft om meer tot stand te brengen. Hij zou leven kunnen geven aan wat nu dood en onbenut blijft liggen.

Dit is een essentieel onderdeel van de menselijke strijd. Als je geniet van groei en verandering omdat je ontwikkeling je al eerder heeft vrijgemaakt van bepaalde belemmeringen op dat gebied, dan zit je in een voortdurende, vloeiende beweging. Tegelijkertijd houdt je weerstand om daar waar het moeilijke werk van iets onder ogen te zien en te gaan veranderen nog moet beginnen, een deel van je persoonlijkheid bevroren en verstard. Deze onevenwichtigheid is pijnlijker dan wanneer de hele persoonlijkheid nog zou slapen om het zo maar eens te zeggen. Heb je eenmaal een bepaald stadium bereikt, dan zijn er geen kunstgrepen meer mogelijk om jezelf weer ‘in slaap’ te brengen. Dan moet je meegaan op het ritme van natuur en kosmos. Het enige wat je weer in harmonie kan brengen, is steeds vollediger bewust zijn van de werkelijkheid, groei, verandering, op alle niveaus van je bestaan. Zeg dus niet dat verandering onmogelijk is. Het is het enige mogelijke, kan ik wel zeggen. Het is het enige levende, natuurlijke proces waardoor de schepping zich voltrekt, en is daardoor ook in jou aanwezig. Als je op de juiste manier aan dit pad werkt, dan breng je telkens weer een deel van je ziel tot ontdooien dat tot dan toe bevroren was. Je brengt het in beweging en stelt het daardoor in staat zich te ontwikkelen, waardoor uiteindelijk een echte en merkbare verandering plaatsvindt.

Nu nog iets over het ware zelf, en hoe je het kunt vinden. Ik wil jullie de ritmische beweging laten zien die je ontwikkeling doormaakt in een bepaalde fase, die nu aan de orde is omdat velen van jullie er al middenin zitten of er bijna aan toe zijn. We hadden het onlangs nog over jullie behoeften. Om te beginnen heb je er geen flauw benul van, wat je werkelijk nodig hebt. Natuurlijk weet je in theorie wel dat iedereen behoeften heeft, fysiek en anderszins, maar gevoelsmatig

ervaar je geen enkele emotionele behoefte. Dit gebrek aan bewustzijn geldt niet alleen voor wie een dergelijk pad net begint. Zelfs als je op andere punten al aardig ver gekomen bent, kan dit speciale stukje uit je bewustzijn nog steeds in nevels gehuld zijn. Pas nadat je je aandacht er uitdrukkelijk op gericht hebt, zul je je ook van dit vage facet bewust worden. Ook dit stukje onechtheid kun je je bewust maken, maar alleen door heel veel eerlijkheid en graafwerk van jouw kant. Vrienden, als je je buitenste lagen van bewustzijn moet losweken om je valse behoeften op te sporen alvorens je de ware behoeften vindt, is dat dan niet een duidelijk bewijs hoe vervreemd je van jezelf bent? Als je voeling had met je ware zelf, als je in contact stond met de realiteit ervan, zou je je volledig bewust zijn van al je werkelijke behoeften of ze nu wel of niet vervuld werden.

Als je op deze manier doorgaat, krijg je oog voor je ware behoeften. Die ware behoeften kunnen ook weer onderverdeeld worden. Eerst word je je bewust van je behoefte om te ontvangen, of het nu liefde, begrip, nabijheid van anderen is of de creatieve vervulling van je talenten. Naar dit alles streef je middels een ontvangende beweging. Emotioneel ervaar je dat als een behoefte aan iemand of iets, waardoor deze behoeften van jou vervuld worden, door iets dat - hoe subtiel ook - je gegeven wordt. (Alle behoeften die ik hier noemde, kunnen zoals je weet zowel echt zijn als onecht).

Vervolgens word je je bewust van je behoefte om te geven. Misschien gaat het om dezelfde dingen die ik al noemde, maar voor je gevoel komt het accent anders te liggen. De behoefte om liefde te geven, nog liever dan te krijgen, gaat zich duidelijker in je bewustzijn aftekenen. Je merkt dat je verlangt naar contact met en begrip voor anderen, nog meer dan zelf door hen begrepen te worden. Maar ook dat verlangen kan misschien geen uitweg vinden. Het hangt ervan af of je er iemand voor vindt en zolang dat niet zo is, blijft je verlangen onvervuld. Het enige verschil tussen vroeger en nu is dat je je nu scherp bewust bent van je behoeften en van het feit dat er niet aan voldaan wordt, terwijl je gevoel vroeger vaag en onduidelijk was en je het onvervuld blijven op een indirecte manier ervoer. Het duidelijke gevoel van onvervuld zijn kan in feite een heel andere oorzaak hebben dan het niet vervuld worden van je echte behoeften. Want dat laatste schept geen angst of dringende nood. Alleen als je je valse behoeften voor de ware aanziet, hebben ze dit effect.

Dus het onderkennen van je ware behoeften, lang voor ze vervuld kunnen worden, en zelfs het bewust ervaren van dat niet vervuld zijn, kan alleen maar verlichting, harmonie en vrede brengen, omdat je daarmee een hogere trap van werkelijkheid en waarheid bereikt hebt. Je deinst ervoor terug je van je ware behoeften bewust te worden, niet alleen omdat het niet vervuld zijn pijn doet, maar vooral omdat je in dat onvervuld zijn een bewijs ziet van je inferioriteit. Als je eenmaal de kracht en de moed hebt, de nederigheid en vastbeslotenheid, en ook de werkelijkheidszin om je ware behoeften - ontvangen en geven - onder ogen te zien, en in staat bent de tijdelijke frustratie te verdragen, dan heb je een veel groter deel van je ware zelf te pakken dan je misschien denkt. Want dit is je ware zelf en het oorspronkelijke probleem van je onvervuld zijn wijkt naar de achtergrond, verliest aan belang vergeleken met de kracht die je wint door thuis te komen; de vreemdeling komt thuis in de werkelijkheid die de kern van zijn wezen is.

Om op dit punt te komen heb je eerst vele zij- en omwegen te gaan. En als je eenmaal zover bent, moet je eerst door een zekere periode van leegte, waarin je je onvervulde behoeften en je verlangens bewust ervaart. Maar als je er naar durft te kijken en het accepteert, niet in valse nederigheid, niet zwak, maar vanuit de kracht die je in staat stelt het te verdragen, zolang dat nodig is in verband met de mechanismen die je zelf op gang bracht en die nog niet zijn uitgewerkt, dan zul je niet zo bitter lijden als je deed in de tijd voor je je van dit alles bewust werd. Dat je onvervuld bent zal je niet zwakker maken. Integendeel, door dieper, vollediger inzicht te verkrijgen en dus dichterbij de werkelijkheid te komen, breng je langzamerhand ook andere processen op gang. De negatieve effecten van vroeger zijn niet meteen verdwenen als je er achter komt uit welke toestand of door welke oorzaken ze ontstaan zijn. Ze werken nog door. Er gaat enige tijd overheen voor de gevolgen van een nieuwe, constructieve en positieve houding zichtbaar worden. Deze verandering gaat niet van de ene op de andere dag. Na een bepaalde periode waarin je je ervan bewust bent dat je ware behoeften niet vervuld zijn - in tegenstelling tot vroeger, toen je je niet bewust was van het onvervuld zijn van je ware behoeften en bewust alleen het onvervuld zijn van je valse behoeften voelde - terwijl je leert, zoekt en meer greep krijgt op je eigen werkelijkheid, komt er een periode van gedeeltelijke vervulling.

Er zullen terugvallen zijn en voorbijgaande teleurstellingen, waarbij je de gelegenheid krijgt te zien hoe je innerlijk weer in je oude patronen

vervallen bent zonder dat je het in de gaten had. Zo zijn die perioden van ogenschijnlijke terugval en teleurstelling nodig om de nieuwe manier van leven vaster grond te geven, te integreren, een deel van jezelf te laten worden tot het je 'eerste natuur' is geworden, wat het in wezen ook is.

Als je op dit punt bent, heb je de weg naar huis gevonden. Je hebt er al een paar voorzichtige stappen op gezet en daarvan pluk je zo nu en dan de vruchten. Maar je staat nog steeds niet stevig geworteld in de nieuwe grond. Nog steeds dwaal je er geregeld van af, aangetrokken door je oude gewoonten. Dit afwisselend wel en niet vervuld worden, biedt je de kans een groeiend contact te krijgen met de grond waarop je thuishoort, als je bereid bent deze tijd zo te gebruiken. Op die manier maak je de weg vrij voor geheel nieuwe patronen, voor nieuwe invloeden, gezond, reëel en productief. Maar het zaad kan pas geoogst worden als de vrucht gerijpt is.

Hebben jullie vragen, vrienden?"

VRAAG: Met de discipline die je jezelf gaat opleggen wanneer je zover bent dat je een bepaald patroon wilt veranderen omdat iets je duidelijk is geworden, ontstaat er ook een strijd. Misschien doe je het wel terwijl het toch nog niet goed voelt. Je weet dat de oude manier je ongelukkig maakt en je wilt veranderen, maar als je het goede doet, voelt dat net zomin prettig. Nu hoorde ik u zeggen dat je er in dit stadium nog niet echt aan toe bent. Maar wanneer kun je die discipline nu wel gaan toepassen?

"In dit stadium moet de discipline eruit bestaan dat je uitzoekt waarom je je er niet lekker bij voelt. Wat staat je inzicht in de weg? Er moet iets in jou zijn dat nog niet overtuigd is, dat nog twijfelt of dit wel goed is, of het wel in je voordeel is of veilig of wat dan ook. Er moet een deel van jou zijn dat aan de oude destructieve manier blijft vasthouden, hoewel je tegelijk ziet dat die destructief is. Breng dat naar de oppervlakte. Dan kun je de misvatting hierover weghalen. Forceer jezelf dus niet, wees niet te streng voor jezelf in je gedrag tegenover anderen, maar gebruik die strengheid om meer over jezelf te weten te komen."

VRAAG: Als je verdriet hebt omdat je iemand kwijt bent en je weet dat het niet anders kan en je accepteert het, dan nog doet het erge pijn, zelfs nog extra veel als je je bewust bent van je gevoelens en de diepte van je gevoel. Dat is toch gezond? Er is toch tijd voor nodig om je weer goed te gaan voelen?

"Ik kan deze vraag niet beantwoorden door te zeggen of het wel of niet gezond is. Dat hangt er helemaal vanaf hoe het gevoeld wordt. Misschien is het uiterst gezond. Maar er kan ook een ongezond kantje aan zitten. Dat is heel moeilijk in het algemeen te zeggen. Dat hangt volkomen van de persoon af. Om erachter te komen of het wel of niet gezond is, raad ik je aan je af te vragen waar misschien nog gevoelens zitten van hulpeloosheid, van zwakheid, zelfmedelijden, een gevoel ten prooi te zijn gevallen aan de misère van het leven. Als je je armer voelt, als het voelt alsof je persoonlijkheid door zo'n scheiding armer is geworden, dan is er sprake van een ongezond verdriet, misschien naast het verdriet dat wel gezond is. Als het verlies echter wel als pijnlijk ervaren wordt maar niet als iets waarvan je armer wordt, dan is het volkomen gezond."

VRAAG: Soms voelt iemand twee tegenstrijdige neigingen in zich. Als hij nou het onechte van de ene neiging onderkent en de andere komt boven, hoe en waar begint dan de discipline?

"Zoals ik al zei, de discipline - als we dit woord al gebruiken, want dat kan misverstanden geven - moet dan op een andere manier gebruikt worden. Anders leidt het tot verdringing, tot een gedwongen opgelegd gedrag, wat nooit echte groei kan zijn. Je moet je concentratie en je wilskracht vooral gebruiken om beter te begrijpen waarom je die neigingen hebt. Op het eerste gezicht ligt het antwoord misschien erg voor de hand, en toch moet er bij nadere beschouwing ook nog een dieper gelegen antwoord zijn, dat met het eerste maar weinig te maken heeft. Die neiging kan een soort pseudo-bescherming zijn en kan aan een bepaalde valse behoefte tegemoetkomen. Zoek uit wat het betekent en je weet hoe je verder moet. Dat antwoord dat je misschien heel diep in jezelf ontdekt, hoeft nog steeds niet het uiteindelijke antwoord te zijn. Er kunnen nog meer 'waaroms' volgen.

Wat jij beschrijft, duidt erop dat de fase van onderzoek op dat gebied nog niet voorbij is en dat verandering met de daarvoor noodzakelijke discipline daarom voorbarig is. Er is nog geen toestand van volkomen

bewustzijn op dit punt. Misschien is er op een ander gebied al een verandering gaande, maar hier nog niet. Ik herhaal nog eens: er vindt een voortdurend veranderingsproces plaats in je emotionele, je mentale, spirituele en zelfs fysieke organisme, als je geconcentreerd zoekt. Het feit dat je jezelf in volkomen oprechtheid onder de loep neemt - ook dat brengt verandering teweeg. Maar hierbij gaat het om het eerste type verandering waarover ik sprak en niet over het tweede waarvoor een directere vorm van discipline nodig is. Ook in deze fase heb je discipline nodig, maar dan met de nadruk op steeds verdergaande zelfconfrontatie, om erachter te komen wat je werkelijk voelt en waarom."

VRAAG: Ik begrijp het. Dus zolang er twee tegenstrijdige neigingen bestaan moet je nog dieper gaan?

"Ja zeker."

VRAAG: Ik durf bijna niets meer te vragen. Mijn vorige vragen veroorzaakten nogal wat beroering. Het schijnt dat ze niet bepaald intelligent overkwamen. Voor ik een vraag stel, zou ik graag willen horen of jullie hoger ontwikkelde zielen over een rede beschikken waar ik niet aan toe ben. Ik vrees namelijk dat we, tenzij we het met elkaar eens zijn, niet over de middelen beschikken om met elkaar communiceren.

"Beste vriend, om te beginnen denk ik dat je niet kunt zeggen dat iemand, als hij iets niet begrijpt, daarom niet intelligent is. Al is zo iemand nog zo intelligent, als hij een probleem heeft, is hij daar ook geblokkeerd. De intelligentie die anders wel aanwezig is, werkt daar niet. Daar heeft iedereen last van, de één meer in het oog vallend dan de ander, maar desalniettemin: iedereen heeft dat. Ik heb nog nooit een mens gezien in wie niet ergens iets vast zat, iemand zonder vooroordeel, blinde vlek of angst om een bestaand idee op te geven. Dit komt natuurlijk door het verdedigingsmechanisme, dat voor een bepaald gezichtspunt kiest omdat dat nodig en veilig is. Maar dit is slechts een verklaring. Die verandert niets aan het feit op zich. In zulke gevallen schiet iemands begrip tekort. Hij legt de dingen verkeerd uit. Hij voelt angst en innerlijke strijd t.a.v. het onderwerp of hij hoort iets totaal anders dan er is gezegd. Er zijn alleen graduele verschillen. Niemand mag daarover oordelen, want bij hem is het misschien wel net zo, alleen in een mindere of minder zichtbare mate of op een ander

gebied. Je bevindt je dus in goed gezelschap. Misschien zou je je vragen wat strijdlustiger kunnen formuleren, maar mij kan dat niet schelen en ik moedig je aan vragen te blijven stellen, zolang dat oprecht en in vertrouwen gebeurt, ongeacht wat enkele van je vrienden erover zeggen. Het is goed voor je en voor alle anderen.

Wat betreft je vraag of er meer soorten rede zijn: er is slechts één enkele rede. Ook hier is het weer een kwestie van gradatie. Het verschil is dat bij de mens die nog midden in de menselijke strijd zit, de rede verzwakt is. Misschien is zijn verstand niet aangetast, maar zijn rede, de ratio, wel. De rede komt uit het ware zelf en in de mate dat iemand van zichzelf vervreemd is, functioneert ook zijn rede niet. Het ware zelf is zuivere rede en zuivere liefde. Het één is niet los te denken van het ander. Er kan geen rede, geen wijsheid zijn zonder liefde, en omgekeerd geldt hetzelfde.

We hebben dus allemaal dezelfde instrumenten om mee te communiceren. Als de één in dit opzicht verder ontwikkeld is dan de ander, dank zij de strijd die hij al gestreden heeft, dan betekent dat niet dat communicatie tussen hen onmogelijk is geworden. Communicatie hangt voor een heel groot deel af van de bereidheid van de betrokkenen. Als er bereidheid is om te begrijpen dan is de slag al half gewonnen. Ik geloof niet dat iemand van jullie het ooit moeilijk heeft gevonden om met mij te communiceren.

Ik stel voor dat de rest van je vragen de volgende keer aan bod komt. We zouden dan een keer aan vragen en antwoorden kunnen besteden, als de anderen ook genoeg vragen hebben.

Vrienden, wees allen gezegend naar geest, ziel en lichaam. Mogen deze woorden een daadwerkelijke hulp zijn bij het verwerkelijken van jezelf; zodat al die wonderlijke krachten, alle liefde, rede, creativiteit, vreugde, vermogen tot geluk, naar buiten kunnen komen. Het zit allemaal al in je. Je hoeft het niet buiten je te zoeken - als een schat ligt het binnenin je verborgen. Je kunt erbij komen door je vrij te maken van je misvattingen, je vluchtneigingen, je angst om de waarheid over jezelf onder ogen te zien. Houd op met oppervlakkig leven, met liever de wereld tevreden te stellen dan je eigen maatstaven te volgen. Leef niet ter wille van de schone schijn, op geen enkel gebied van je leven. Leef in waarheid en in werkelijkheid. Bekijk alles vanuit het grote geheel. Kijk objectief. Overhaast niets en je zult de weg naar huis, naar

je ware zelf, zeker vinden.

Wees gezegend. Verheug je over alles in je dat wacht op zijn bevrijding. Het is een en al vreugde wat je te wachten staat. Het punt is niet ver meer waar de menselijke strijd een bron van vreugde wordt en elke stap vooruit een verder verwerkelijken van groei en geluk.

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: 'Self-Alienation: the Way Back to the Real Self'.
Vertaling door Anke van der Meer in 1989.
© Stichting Gemeenschap het Pad Uitgave 2009