Kenmerken van bewustzijn: waarnemen, keuzes maken en liefhebben

24 mei 1963
lezing 115

“Gegroet, vrienden. Wees allen gezegend. Gezegend is dit uur.

Mogen jullie allen blijven groeien en je ontwikkelen want dat is de essentie van het leven. Zonder groei is er geen leven. En nu heb ik het niet over het leven in zijn uiterlijke verschijningsvormen maar over de bron van het leven zelf. Uiteraard kent het groeiproces verschillende fasen en vormen. Soms verloopt het zo indirect en stapsgewijs en ben je je er zo totaal niet van bewust dat je een innerlijke groei doormaakt, dat je het pas veel later – wanneer je je meer bewust bent geworden - als zodanig herkent. Op elk levensniveau geldt dat als de groei stilstaat, de betreffende levensvorm verdwijnt. Maar aangezien de geest eeuwig is, moet hij in wezen groei inhouden. De geest kan niet sterven. Geestelijke groei en ontwikkeling kunnen alleen stil blijven staan wanneer de uiterlijke verschijningsvorm niet meegaat in het groeiproces en dus niet leeft.

Leven, in de zin van groei, kent allerlei gradaties. Je kunt niet zeggen dat iets of iemand wel of niet leeft, wel of niet groeit. Er zijn veel tussenvormen maar niet groeien is niet leven.

We hebben al vanuit allerlei gezichtspunten gekeken naar het leven, wat de zin en betekenis ervan is, hoe je het kunt definiëren en hoe het zich manifesteert. Steeds als ik een bepaalde invalshoek kies om over

het leven - of over een ander onderwerp - te spreken, is deze zo goed mogelijk aangepast aan het niveau dat jullie op dat moment hebben bereikt. Ik probeer het zo te doen dat het in je ziel kan doordringen en - mede als gevolg van de vorderingen die je al gemaakt hebt - wortel kan schieten op een dieper begripsniveau. Door jullie zelfonderzoek worden diepere lagen van inzicht aangeboord zodat woorden van waarheid er direct in kunnen doordringen. Daarom is het belangrijk om dezelfde onderwerpen steeds weer vanuit andere invalshoeken te belichten, al naar gelang de fase waarin je zit. Wat je tot nu toe slechts oppervlakkig hebt begrepen, dringt dan dieper tot je door als gevolg van je padwerk en van een juiste manier van mediteren. Dat is de bedoeling van deze lezingen.

Het komt voor dat mensen denken in een groeiproces te zitten terwijl ze alleen maar in een kringetje ronddraaien. Als iemand een methode van innerlijke groei volgt die niet of niet goed wordt begeleid, kan dit snel gebeuren. Uiterlijk kan hij er dan van overtuigd zijn dat er heel wat verandert omdat hij er zo mee bezig is, maar innerlijk ontbreekt er iets en ervaart hij geen werkelijke groei. Aan de andere kant kun je je, als je een waarachtig groeiproces doormaakt, vaak een tijdje ontmoedigd voelen en *denken* dat je in een kringetje rond blijft draaien terwijl je toch echt bezig bent te groeien. Als dat zo is, is het gevoel van stilstand slechts uiterlijk aanwezig. Innerlijk ervaar je bij tijd en wijle dat je wel degelijk groeit. Je voelt het. Maar aanvankelijk gebeurt dit alleen na perioden van ogenschijnlijke terugval waarin je, telkens weer in een ander verband, steeds opnieuw tegen dezelfde dingen aanloopt, dezelfde houding en dezelfde misvattingen in jezelf tegenkomt. Maar daardoor werp je er ook steeds weer nieuw licht op, ga je er telkens opnieuw weer mee aan de gang en bekijk je die kronkels en knopen van alle kanten. Dit sterkt je in wat je hebt ontdekt en zorgt ervoor dat het je niet weer ontglipt. Je ziet het in een breder en dieper perspectief. Je gaat verbanden met andere aspecten van je persoonlijkheid leggen.

Al mijn vrienden die dit pad serieus volgen, hebben deze spiraalbeweging opgemerkt waarbij je in een kringetje lijkt rond te draaien en telkens weer op hetzelfde stuit. Maar toch gaan je ontdekkingen en inzichten ten aanzien van de punten waar het om draait elke keer wat dieper. Dus als je er voor de tiende keer mee wordt geconfronteerd, gaat het weer dieper dan de negende keer. En de cirkels worden steeds kleiner totdat ze bij het ene fundamentele knelpunt samenkomen dat pas dan - en niet eerder - volledig kan

worden aangepakt, onder ogen gezien, begrepen en geaccepteerd. In principe gaat het net als in deze lezingen waar ik de belangrijke punten steeds weer vanuit een andere invalshoek belicht. Ook hierbij wordt een spiraalbeweging gevolgd die gelijke tred houdt met je bevattingsvermogen en met het niveau dat jullie hebben bereikt. Je zou kunnen zeggen dat het twee gelijkopgaande spiralen zijn: de ene via de weg van je misvattingen, de andere geeft hierop een aanvulling door de waarheid over die illusies bloot te leggen. In de mate dat je je van de illusie bewust bent en haar in het juiste licht ziet, in die mate kan ook de waarheid erover in de diepere lagen van je persoonlijkheid worden opgenomen.

Groei en stagnatie zien er oppervlakkig bekeken vaak hetzelfde uit omdat ze allebei min of meer cirkelvormige bewegingen maken. Alleen als je heel goed kijkt en diep naar binnen gaat, kun je het verschil zien. Soms moet je dezelfde cirkel helemaal opnieuw doorlopen voor je in de volgende terechtkomt die weer wat kleiner, meer toegespitst is. Maar als die overgang naar de volgende cirkel eenmaal een feit is, zal de realiteit van die stap vooruit tot in het diepst van je wezen doordringen. Dan weet je ook dat je niet alleen maar bezig bent pas op de plaats te maken.

We hebben al allerlei facetten van het leven aan de orde gesteld en uitgelegd welke betekenis ze hebben. Ik wil hier vandaag opnieuw op ingaan, ditmaal vanuit weer een andere gezichtshoek. Er is sprake van leven als een aantal factoren aanwezig is. Zoals ik al eerder heb gezegd, is leven bijvoorbeeld altijd beweging, leven is groei, leven is bewustzijn - en er zijn nog verscheidene andere kenmerkende factoren, die uiteindelijk allemaal op hetzelfde neerkomen. Maar toch vertegenwoordigen al deze punten ieder voor zich een uniek aspect. Allemaal bij elkaar vormen ze een geheel, één organisatie. Een organisatie is een conglomeraat van verschillende onderdelen. Elk van die onderdelen is onmisbaar en de afwezigheid van een ervan zal de gehele organisatie kapotmaken of zal op zijn minst belemmerend werken. Denk bijvoorbeeld aan een onderneming of een bedrijf; dat is ook een organisatie. Daarin zijn verschillende medewerkers werkzaam die elk een eigen taak vervullen en eigen verantwoordelijkheden hebben. Als er een wegvalt, moet hij worden vervangen want anders kan de organisatie niet blijven functioneren.

Hetzelfde geldt voor het menselijk lichaam. Ook dat is een

‘organisatie’. Voor een goed functionerend lichaam zijn veel onderdelen nodig die allemaal hun werk doen. Als een ervan uitvalt en het is een vitaal onderdeel, dan betekent dat het einde van het fysieke leven. Als het geen essentieel orgaan betreft, dan wordt toch minstens de doelmatigheid van het lichaam aangetast.

Precies zo is het wanneer het gaat om de organisatie van het innerlijke leven. Bij de meeste mensen werken lang niet alle innerlijke vermogens optimaal. Daardoor blijft hun bewustzijnsgraad beneden niveau en leven ze, zoals jullie dat uitdrukken, maar half en vaak zelfs nog minder dan dat.

Bij alles wat in de natuur duidelijk waarneembaar is, kun je deze interactie tussen bewustzijn en intensiteit van leven (beweging, verandering) zonder moeite constateren. Een mineraal heeft een heel lage graad van bewustzijn. Daarom is de beweging erin niet of nauwelijks waar te nemen. Een plant heeft al een wat hogere bewustzijnsgraad. Dat is merkbaar als je kijkt hoe hij reageert op licht, vocht, duisternis of droogte. Zijn beweging (zijn groei) is ook beter waar te nemen. En zo bestaat er een steeds toenemende bewustzijnsgraad van het dier naar de mens. Nu zou je kunnen zeggen dat een mens niet meer groeit of in beweging is dan een dier. Op fysiek niveau is dit juist maar als je kijkt naar de bewegelijkheid van het denken, naar de geestelijke activiteit, dan zul je zonder meer moeten toegeven dat op dat gebied de mens intenser leeft dan het dier. De geest heeft veel meer mogelijkheden om zich te ontplooien en actief te zijn dan het lichaam. Als je eenmaal volledig inziet wat dit werkelijk inhoudt, moet elke twijfel over de voortzetting van het leven wel van je afvallen. Dan is het niet langer een al of niet aantrekkelijke hypothese of theorie maar slechts de logische voortzetting van de keten van een onafgebroken doorgaande beweging. Er is geen enkele reden om aan te nemen dat deze keten plotseling zou worden verbroken.

Natuurlijk is het vermogen van de mens om zijn bewustzijn te verruimen gebonden aan de beperkingen van zijn geest. Pas als hij tot aan de grenzen van zijn mogelijkheden is gegaan, zal de noodzaak van die grenzen wegvallen. En pas als hij al zijn vermogens op dit gebied inzet, zal hij in harmonie met zichzelf en het leven zijn. Als je het padwerk vanuit dit gezichtspunt bekijkt, zal dat je nog eens extra motiveren en zul je er nieuwe kracht uit putten.

Laten we het nu hebben over drie specifieke facetten, de drie belangrijkste aspecten van het systeem dat wij leven noemen. Deze aspecten zijn alle drie een directe manifestatie van bewustzijn, namelijk het vermogen om *keuzes te maken*, om *waar te nemen* en *lief te hebben*. Hoe hoger de bewustzijnsgraad, des te verder zal de levenssfeer zich uitstrekken en des te groter de keuzevrijheid. Deze worden dan steeds minder bepaald en beperkt door die innerlijke ketenen die we proberen op te zoeken om ons er dan van te kunnen bevrijden. Jullie weten allemaal hoe je vrije wil of je vermogen tot kiezen door je onbewuste misvattingen wordt beperkt. In de mate dat je je ervaringen op een reële manier - in overeenstemming met de waarheid - kunt verwerken, in diezelfde mate kun je werkelijk waarnemen, keuzes maken en liefhebben.

Een levend wezen is altijd het product of de som van al zijn opgedane ervaringen. Iemands karakter en denkwereld, ook zijn gevoelens en emoties, zijn houding en neigingen worden bepaald en verklaard door de mate waarin deze ervaringen realistisch doorleefd en begrepen zijn. Met andere woorden het bepaalt de kwaliteit van zijn leven. Hoe realistischer en waarheidsgetrouwer de ervaring wordt opgevat en verwerkt, des te nauwkeuriger deze persoon zal kunnen waarnemen en des te vrijer hij is in zijn keuzes (omdat zijn gezichtsveld ruimer is en het gemak waarmee hij kan beslissen daardoor toeneemt) en hoe groter ook zijn vermogen wordt om lief te hebben en relaties aan te gaan.

Het moet niet moeilijk zijn om het onderling verband tussen deze drie aspecten te zien. Als je bijvoorbeeld betrekkelijk zuiver in je beoordeling van de werkelijkheid bent, niet veel verkeerd geïnterpreteerde ervaringen met je meedraagt (weinig beelden hebt), dan zullen ook je afweermechanismen minder destructief zijn. Daardoor kun je beter liefhebben. Dit maakt weer dat je goede, gezonde relaties aangaat die je dan een schat aan nieuwe ervaringen opleveren, je mogelijkheden vergroten en je innerlijke en uiterlijke hulpbronnen uitbreiden waardoor je gezichtsveld zich verbreedt en verheldert. Ook al ervaar je teleurstellingen, je blijft toch open staan voor nieuwe mogelijkheden. Teleurstellingen kunnen je niet meer zodanig verlammen of innerlijk bevriezen dat je alleen nog maar angst en wantrouwen voelt, zoals dit wel gebeurt als je je ervaring niet goed verwerkt. Het is van groot belang dat je ziet hoe deze triade werkt. Het zal je dan nog duidelijker worden waarom het zo belangrijk is om je beelden op te sporen, te begrijpen waarom ze je een scheve kijk op de werkelijkheid geven en

te zien dat die scheve kijk je nog steeds parten speelt, ook al ontstond die in je kindertijd. Je gaat dan zien hoe ver de invloed van deze gekleurde kijk op wat je meemaakte reikt, hoe die je bij de juiste beoordeling en verwerking van nieuwe ervaringen nog steeds in de weg zit, waar je weer net zo op reageert als toen je nog een kind was. Je gaat zien dat deze vervormde waarneming je keuzemogelijkheden, je hele gevoelswereld ondermijnt en beperkt.

Je zit vast aan deze oude beelden, deze vervormde manier van waarnemen zodat je op nieuwe ervaringen automatisch weer net zo reageert als op die oorspronkelijke, pijnlijke omstandigheden die je ooit tot je verkeerde conclusies hebben gebracht. Je kon het toen alleen maar eenzijdig en beperkt zien en je dacht dat wat toen gold, altijd zou gelden. Het gevolg is dat je reageert op een manier die weinig te maken heeft met wat er werkelijk gebeurt. Je kunt hier geen verandering in aanbrengen tenzij je jezelf van deze foute interpretatie bewust wordt en volledig begrijpt *waarom* en *in welke zin* je conclusies niet klopten. Pas dan kun je adequater op de werkelijkheid reageren, meer in overeenstemming met de huidige situatie. Dan wordt je ook vrijer, minder verstard in je gevoelens.

Als religieuze leermeesters ons op het belang van de liefde wijzen, hebben ze daarin volkomen gelijk. Maar je kunt nooit helemaal van liefde vervuld zijn als je geen oog voor je waarnemingsfouten hebt. Je staat niet open voor waarachtige kennis en je kunt je die niet eigen maken, als je jezelf niet eerst van je misvattingen bevrijdt. Daarom is zelfkennis een voorwaarde voor liefde, voor spiritualiteit. Daar kun je niet omheen. Hoeveel waarheid je ook probeert in je op te nemen, hoe hard je ook je best doet te voelen wat je feitelijk nog helemaal niet kunt voelen, je innerlijk systeem is nog ingesteld op verkeerd of onvoldoende verwerkte informatie. Dat maakt weer dat je zo automatisch, zo volgens vaste patronen reageert dat je niet tot werkelijk waarnemen in staat bent. Daardoor kun je niet zo vrij en ongelimiteerd tot beslissingen komen als anders mogelijk zou zijn en daardoor ervaar je ook niet de warme en rijke gevoelens die allemaal onder het hoofdstuk liefde vallen en die van deze drie aspecten van leven zo'n vruchtbare eenheid maken.

Vrienden, probeer te zien hoe al je beelden je beperken in je waarneming, je beslissingen en je vermogen lief te hebben. Probeer te zien hoe je vervormde waarneming waaruit je beelden zijn

voortgekomen je in een uiterst nauw keurslijf perst, ongeacht wat je bewuste gedachten en bedoelingen ook mogen zijn. Als je vanuit dit gezichtspunt nog eens goed over je beelden nadenkt, zal het je duidelijk worden hoe sterk ze je bewustzijn vernauwen en je gevoel van te leven inperken. Het echte, tintelende levensgevoel is bij mensen zo iets zeldzaams dat de meeste niet eens weten in welke richting ze het moeten zoeken.

We kunnen niet genoeg benadrukken hoeveel invloed al die verkeerd geïnterpreteerde ervaringen uit het verleden nog hebben. De meeste mensen gaan door het leven zonder ooit te weten hoezeer hun huidige doen en laten nog altijd grotendeels door hun verleden wordt bepaald. Zelfs onder jullie is er maar een enkeling die zich ten volle begint te realiseren hoe ver die invloed van foute conclusies uit het verleden reikt. De meeste zijn zich er wel enigermate van bewust dat er ooit van dergelijke onjuiste conclusies sprake is geweest maar het dringt toch niet volledig tot hen door hoe sterk de invloed ervan is.

In het leven van een kind nemen de ouders de allerbelangrijkste plaats in. De relatie die je met je ouders had, is van primaire betekenis. Ook anderen die in je jeugd een belangrijke rol hebben gespeeld, zoals leraren, broers of zussen en mensen met wie je veel te maken hebt gehad, leverden hun bijdrage aan de eerste indrukken in de nog kneedbare substantie van je ziel. Maar alle anderen zijn alleen belangrijk binnen de context van die oorspronkelijke relatie met je ouders. *De meeste van jullie beseffen nog niet voldoende hoezeer je deze eerste relatie met je beide ouders voortdurend en dagelijks met je meedraagt*. Als je dit eenmaal in zijn volle omvang en betekenis kunt zien, is dat werkelijk een bevrijding. Maar er is heel wat werk, geduld, doorzettingsvermogen, moed en nederigheid voor nodig om door te gaan tot je dit punt bereikt hebt.

Dat het waar is wat ik hier zeg, kun je het beste zelf nagaan aan de hand van iets wat je al hebt ontdekt. Kijk welke gevoelens je als kind voor je ouders had en vervolgens hoe je nog steeds op van alles reageert volgens datzelfde patroon, aansluitend op die eerste gevoelens die je ouders toen bij je opriepen - allebei op hun eigen wijze. Alleen als je met deze lezing op een heel persoonlijke, praktische manier aan het werk gaat, zul je ervaren hoe waar dit is. Je komt niet verder door alleen maar te geloven dat het zo is omdat het nu eenmaal aannemelijk klinkt. Wie pas is begonnen en nog niet systematisch bezig is met

zelfonderzoek, kan dit onmogelijk in zijn volle betekenis begrijpen.

Alleen door te beseffen hoezeer je aan oude reactiepatronen vastzit, kun je je ervan bevrijden. Er is geen andere manier, hoeveel kennis (zelfs op spiritueel gebied) je ook tracht te vergaren. Alleen dit besef, en niets anders, kan je bewuster maken en je dat warme, tintelende gevoel geven dat je hebt als je echt leeft. De weg om je bewustzijn en daardoor je leven op een hoger niveau te brengen, verloopt altijd via dit soort inzichten. Door je bewust te worden van je beperkingen, kun je ze overwinnen. Door je bewust te worden hoe weinig contact je met de werkelijkheid hebt, ga je meer in de werkelijkheid leven. Door je bewust te worden van je gemis aan liefde - hoewel je dat gat misschien hebt gevuld met iets wat erop moet lijken - maak je ruimte voor echte liefde. Het gevoel van kracht, van welbevinden, van vervulling, van vertrouwen in jezelf, van zekerheid kan alleen groeien als je datgene in jezelf onder ogen durft te zien waar je het liefst niet naar zou willen kijken. Die verleiding om niet naar jezelf te kijken blijft altijd aanwezig.

Zolang de mens bestaat, heeft hij zekerheid gezocht. Een tekort aan zekerheid is misschien wel de belangrijkste reden van alle ellende die hij in de loop der tijden over zich heen heeft weten te halen. Dit komt doordat hij er op de verkeerde manier naar zoekt, met als gevolg dat het hem niet lukt en hij zich dus alleen maar onzekerder gaat voelen en gaat wanhopen of hij het nog ooit zal vinden. Hij wil dat zijn angsten, zijn zorgen en onzekerheden van buitenaf worden weggenomen. Maar als dit ooit al gebeurt, dan werkt het toch maar voor een heel beperkte tijd en daarna voelt hij zich nog meer in de steek gelaten.

Pas als er enige materiële zekerheid is verworven, ontdekt de mens dat er nog een ander soort onzekerheid binnenin hemzelf is die hij niet als zodanig kon herkennen zolang hij het nog te druk had met de materiële kant van het leven. Een tijdje lukt het hem misschien om zich voor dat knagende gevoel van onzekerheid af te sluiten dat zo graag gerust-gesteld wil worden. Hij kan dat stemmetje met allerlei spelletjes, aangename of pijnlijke, constructieve of destructieve verdrijven. Maar er komt een moment dat hij zich er rekenschap van moet geven dat hij er niet meer omheen kan en dat hij zijn innerlijke onzekerheid onder ogen moet zien. Hij moet zich bepaalde vragen gaan stellen, waar hij altijd bang voor was. Hij moet precies naar buiten gaan brengen waar hij zich zo onzeker over voelt. Maar voor het zover is, doet hij vaak

nog allerlei pogingen om die gebiedende stem met uiterlijke en daardoor ondeugdelijke, misleidende middelen tot zwijgen te brengen. De enige reële manier om die onzekerheid tegemoet te treden, is haar onder ogen zien, het bestaan ervan erkennen en accepteren en ermee aan de gang gaan. Daarna kun je in jezelf het antwoord vinden doordat je begrijpt welke misvattingen, onjuiste denkbeelden en verkeerd geïnterpreteerde waarnemingen je met je meedraagt. Alleen als je het zo doet, ontstaat er werkelijke zekerheid die op een stevige basis rust waar de stormen van het leven geen vat op hebben.

Zoals ik al eerder aangaf, hoeft dit zoeken naar zekerheid van buitenaf, ook als het op een illusie berust, niet per definitie destructief te zijn. Iemand kan zichzelf ook proberen te ontlopen door maatschappelijk heel goed werk te doen, door in wetenschappelijke, artistieke of morele zin waardevolle prestaties te leveren. Zulke activiteiten zijn op zich constructief en anderen kunnen erdoor geholpen worden. Maar niettemin, ze worden verricht in het kader van die behoefte om weg te vluchten. Je kunt nu eenmaal geen zekerheid buiten jezelf vinden. Het is mogelijk dat iemand juist door het op zich nemen van dit soort taken zijn innerlijke onzekerheid te lijf wil gaan. En je zult het met me eens zijn dat dit niet de beste oplossing is. Het is een hachelijke methode die je in de kou laat staan zodra er iets mis gaat. Echte innerlijke zekerheid vinden wil niet zeggen dat je geen goed werk meer mag doen. Daar kun je beslist mee doorgaan. Als je ondertussen maar blijft werken aan de fundamenten voor dit innerlijk evenwicht.

Hoe kun je liefhebben als je je onveilig of onzeker voelt? Dat is niet eens mogelijk. Natuurlijk bestaan er ook hier weer allerlei gradaties. En ook hier is het niet een kwestie van of/of. Er zijn veel gebieden waarop je je zeker voelt en waar je dus ook in staat bent tot liefhebben. Maar naarmate je ziel meer van een gevoel van onzekerheid is doordrongen ben je minder in staat tot oprechte liefde. Laten we nu eens kijken naar dit verband tussen innerlijke zekerheid en liefde, en naar de verschillende stadia in dit vermogen tot liefhebben.

De basis van liefde is een gezonde liefde voor jezelf. Daarop zijn we in het verleden uitgebreid ingegaan en ik hoef dat niet verder meer toe te lichten. Maar er is een ding dat je goed moet onthouden: als je onzeker bent, kun je niet op jezelf vertrouwen. En als je jezelf niet vertrouwt, hoe kun je dan van jezelf houden? Je ziet dus dat een gezonde liefde voor jezelf en innerlijke zekerheid direct met elkaar te maken hebben.

En aangezien liefde voor anderen alleen mogelijk is op basis van die gezonde liefde voor jezelf, is deze innerlijke zekerheid evenzo een voorwaarde.

Laten we nu eens kijken welke gradaties liefde allemaal kent. Het laagst op de ladder staat ongetwijfeld de *liefde voor dingen*. Er zijn veel mensen die wat betreft hun aangeboren behoefte aan liefde niet verder durven te gaan dan het liefhebben van dingen. Voorwerpen verzetten zich niet. Het gecompliceerde mechanisme waarmee je andermans gevoelens opmerkt, heb je bij voorwerpen niet nodig; zij uiten afkeuring noch kritiek. Ze vragen slechts een minimum aan opoffering of aandacht en stellen geen eisen.

De volgende in deze reeks is de *liefde voor abstracte ideeën, principes, kunst en natuur*. Ook liefde voor je beroep valt onder deze categorie hoewel dat niet het enige hoeft te zijn. Ook de liefde voor abstracte ideeën behoedt je voor de gevaren van persoonlijk contact en betrokkenheid met alle risico en ongewisheid die daaraan schijnen te kleven. Maar in elk geval houdt het je denken, je geest of je ziel in zekere zin in beweging. En soms is er ook persoonlijk contact voor nodig, confrontatie met andere mensen of meningen, een zekere betrokkenheid bij anderen terwijl dit bij liefde voor dingen nauwelijks nodig is. Liefde voor ideeën en principes gaat ongetwijfeld verder en dieper en is een heel wat minder eenzame bezigheid.

Het volgende stadium is *liefde voor levende wezens*, zoals planten en dieren. Die vergen wel enige offers, je moet er rekening mee houden en je onmiddellijke comfort soms even uit kunnen stellen - als de liefde tenminste echt is en niet louter theoretisch. Wat er niet bij komt kijken, is het risico afgewezen te worden. Je hoeft ook niet de moeite op te brengen om je steeds maar af te vragen waar de ander behoefte aan heeft of inzicht in elkaar te krijgen of de ander proberen te begrijpen of jezelf duidelijk te maken. In heel geringe mate geldt dit wel als je de zorg voor een dier hebt maar beslist niet zo sterk als in een intieme relatie met een ander mens waarbij je antennes zowel naar de ander uit moeten staan als naar jezelf, wil de relatie bevredigend zijn.

De volgende stap is *liefde voor de mensheid als geheel*. Ook hierbij hoef je nog altijd geen intieme, persoonlijke band aan te gaan - wat de vorm van liefde is die het meeste van je vraagt maar die daardoor ook de meeste bevrediging geeft. Liefde voor de mensheid vraagt echter

wel moeite, aandacht, de bereidheid een offer te brengen, iets te doen, en nog veel andere constructieve dingen. Ook dit geldt natuurlijk alleen als die liefde werkelijk in daden wordt omgezet, niet als het slechts een aardige theorie blijft.

Het hoogste op de ladder staat de *liefde voor een ander mens in een duurzame, intieme relatie*. Ik hoef niet opnieuw uit te leggen waarom, want dat heb ik al gedaan met betrekking tot de voorgaande treden op de trap van de liefde. Als je hierover nadenkt, zul je nog vele andere aspecten ontdekken die duidelijk maken dat de laatste trede verreweg het meest waardevol en constructief is. Dat jullie - en degenen met wie je een relatie hebt – misschien vaak op een heel turbulente wijze vorm aan deze liefde geven, doet niets af aan dit fundamentele gegeven. En hoewel veel uitingen van 'liefde' met werkelijke liefde eigenlijk weinig van doen hebben en veeleer manifestaties zijn van onvolwassen behoeften en afhankelijkheid en dus een verscheurende en ontwrichtende uitwerking hebben, neemt dit niet weg dat ook dit soort onderlinge communicatie bijdraagt aan je algehele ontwikkeling en aan je vermogen om waarachtig lief te hebben. Een dergelijk leven is misschien veel minder harmonisch dan dat van een kluizenaar of van iemand die zich midden in de beschaafde wereld terugtrekt - ik heb het nu over een innerlijke opstelling - maar je kunt iemands groeiproces niet afmeten aan de ogenschijnlijke harmonie waarin hij leeft.

Vaak zul je merken dat de inspanning die het vraagt om met mensen om te gaan je soms gemakkelijk valt terwijl je daar bij anderen bang voor bent. Als dat zo is, moet je jezelf beslist eens afvragen of je niet op de loop gaat voor juist dat gebied waar je het meest zou kunnen groeien, net zoals degenen die zich misschien wat uitdrukkelijker en opvallender terugtrekken dan jij. Pas dus op voor een te snelle, oppervlakkige beoordeling van jezelf en anderen. Want alleen als je je angsten en onzekerheden onder de loep neemt, je reacties op die facetten van de liefde die je wilt ontlopen, zal je werkelijk iets duidelijk worden. Dat zal je geen kwaad doen, zelfs al zou je besluiten je voorlopig niet aan datgene bloot te stellen waar je nog een beetje bang voor bent. Je houdt jezelf dan in elk geval niet voor de gek over het niveau dat je hebt bereikt.

Misschien ben je verbaasd over deze indeling. Misschien dacht je dat de liefde voor God ook onder de categorie van liefde voor abstracte ideeën en principes zou vallen. Ook begrijp je misschien niet dat ik de

liefde voor God niet noemde als de hoogste trede in deze reeks. Weten jullie, vrienden, liefde voor God kan weliswaar gezond en oprecht zijn maar net zo goed een vlucht. Als die liefde inderdaad gezond en oprecht is, dan komt ze tot uitdrukking in de liefde voor anderen met wie je omgaat. En ook dat is alleen mogelijk als je je eigen angsten en illusies overwint en je die dingen in jezelf ontdekt en aanpakt, die je vermogen en bereidheid tot liefhebben in de weg staan. Daarbij hoef je je als mens echt niet voortdurend met het onvatbare en onvoorstelbare bestaan van de schepper bezig te houden. Deze vorm van liefde bezit ook de nederigheid om toe te geven dat je bevattingsvermogen op dit vlak maar beperkt is, zodat je je volle aandacht op andere mensen kunt richten en je daar je lessen kunt leren omdat je daar je energie en je liefde aan kunt geven. Het is dus mogelijk, zoals ik al vaak heb gezegd, dat een ‘overtuigd’ niet-gelovige in feite het stadium van liefde voor God dichter benadert dan een belijdend gelovige, wanneer de eerste er niet voor terugschrikt intensieve bindingen aan te gaan waarin beide betrokkenen kunnen groeien terwijl de laatste misschien heimelijk op de vlucht is door zich op ongezonde wijze bezig te houden met een abstract godsbeeld waar hij met al zijn denken toch nooit werkelijk in kan doordringen. De enige manier waarop hij God waarachtiger kan gaan ervaren is door innerlijk te groeien en zijn gevoelens, waarneming en wil vrij te maken.

Als je godsbesef niet een innerlijke, uit je eigen ontwikkeling voortkomende ervaring is maar slechts het streven naar een idee of ideaal, dan kun je haar rangschikken onder de categorie liefde voor abstracte ideeën en principes en als zodanig is ze minder waardevol dan de intieme band van een menselijke liefde waarbij je in praktische zin rekening met elkaar dient te houden en flexibel genoeg moet zijn om je eigen belangen niet boven die van de ander te stellen. Als je God als idee lief hebt is dat allemaal niet nodig. Wel als je hem lief hebt via een of meer van je medemensen. Naarmate je jezelf vollediger gaat begrijpen, groeit ook je begrip voor anderen en daarmee je vermogen het goddelijke te ervaren.

Ongetwijfeld lijkt het erop dat iemand met een turbulente relatie waarin het vaak als gevolg van blinde zelfzucht, eigenbelang en bezitsdrang heftig toegaat, heel wat lager in zijn ontwikkeling staat dan een vergelijkbaar iemand die volkomen sereen en gelijkmoedig schijnt te zijn, goed werk voor de mensheid doet maar een leven leidt zonder enige persoonlijke binding. Het kan ook best zo zijn dat de laatste

globaal gezien verder in zijn ontwikkeling is maar daar waar hij intieme relaties uit de weg gaat, beslist nog wat te leren heeft. Ook kan het waar zijn dat de man wiens onvolwassenheid in een stormachtige relatie tot uiting komt, inderdaad onrijper is en verward. Maar hij staat tenminste wel midden in het leven en ontloopt de lessen des levens niet, ook al kan of wil hij deze nog niet begrijpen. Uiteindelijk is het toch de ervaring zelf die telt omdat het dan mogelijk zal zijn alles in zijn juiste proporties te zien en te verwerken, het kaf van het koren en waarheid van misverstand te scheiden.

Hoe kom je er ooit achter dat er iets mis is, als je jezelf niet aan ervaringen blootstelt waarvoor je misschien bang bent, ook al verlang je er tot op zekere hoogte óók naar? Hoe kun je je waarneming verscherpen, hoe kun je je keuzemogelijkheden uitbreiden, hoe kun je je vermogen tot liefhebben zuiverder maken als je niet door de onzuivere, egocentrische vormen van liefde waartoe je nu in staat bent heen groeit en ze onder ogen ziet? Door ervoor weg te lopen zul je ze zeker niet ontgroeien.

Jullie die met dit padwerk blijven doorgaan, weten allemaal dat je inderdaad bezig bent met het meest essentiële wat je kunt doen. Ga verder met die zoektocht, ook al voel je je af en toe moedeloos. Je zult er geen spijt van hebben, als je het tenminste met volle overtuiging doet en niet alleen omdat je je ertoe verplicht voelt. Als je net op dit pad begonnen bent, denk dan eens over je angsten en onzekerheden na en laat tot je doordringen op welke manieren je probeert die te onderdrukken of te ontkennen. Kijk hoe je voor jezelf weg probeert te lopen. Misschien is dat een eerste stap bij het zoeken naar een betere remedie tegen de kwaal waaraan je in feite lijdt. De mooiste gebeden, de meest verheven gedachten kunnen nooit de plaats innemen van een volledige confrontatie met jezelf en je bewust maken van wat tot dan toe in de verborgen hoekjes van je ziel lag te sluimeren.

Zijn er vragen?"

VRAAG: Is een introvert mens iemand die zich uit het leven terugtrekt of is de introverte persoonlijkheid volgens u heel normaal?

“Dat is een kwestie van terminologie. Sommige termen hebben voor verschillende mensen of manieren van denken een andere betekenis. Voor sommigen duidt het woord introvert op introspectie, naar binnen

kijken. Voor anderen betekent het dat je je uit de wereld om je heen terugtrekt. Als dat laatste wordt bedoeld, hoef ik er niet verder over uit te weiden. Maar als jij het woord in de eerste betekenis gebruikt, kan ik dit zeggen: het hangt ten zeerste af van het *hoe* en zelden van het *wat*. Als we ons blindstaren op het *wat*, is er veel kans op onbegrip en misverstanden, op warrig en onhelder denken. Als we ons blijven richten op het *hoe*, zullen we aan helderheid winnen. Als een introverte houding ertoe leidt dat je jezelf onder ogen ziet en vervolgens je ontdekkingen gebruikt om heel te worden, beter in staat met je gevoelens en met andere mensen om te gaan, jezelf te ontplooien, dan is introvert zijn gezond.

Anders gezegd, als dit gezonde introvert zijn tot een gezond extravert zijn leidt, is dat precies wat onder waarachtige groei wordt verstaan. Maar als het bezig zijn met jezelf vruchteloos en niet constructief is, een doelloos blijven ronddraaien om dezelfde gedachten en klachten, om zelfmedelijden, zelfbedrog en uitvluchten, dan trek je door je in dit destructieve getob te laten gaan alleen maar een muur om jezelf op. Dan is het inderdaad een vorm van vluchten. Maar een extravert mens kan net zo goed vluchten en voor zichzelf weglopen. Dan zal zijn extravert zijn nooit in een werkelijke relatie uitmonden. De extraverte persoonlijkheid kan echter evengoed naar binnen kijken. Met andere woorden, als je gezond bent, heb je een evenwicht tussen deze twee zijnswijzen gevonden. Als een van beide overheerst, is dat beslist een teken van onevenwichtigheid. Introspectie moet ertoe leiden dat je iets van je uit laat gaan, spontaan wordt, contact met anderen maakt. Die ervaringen moet je dan weer op je in laten werken, verteren en evalueren opdat je ziel zich kan verrijken en de lessen leert die het leven te bieden heeft. Zo'n periode zal je weer helpen om nog beter tegen de wereld opgewassen te zijn en je vol vreugde in het leven te storten. Dit afwisselend ritme is in feite een uiting van leven, van harmonie, van de beweging van het hele universum die je overal in de natuur terug kunt vinden: in het ademen van je lichaam, in de gang van de planeten, in de golven van de oceaan, in de fysieke manifestatie van de kosmos maar ook in de mentale, emotionele en spirituele golfbeweging van het bestaan.

Van waarachtig zelfonderzoek wordt niemand egocentrisch of in zichzelf gekeerd. Als dat wel het geval is, doet hij het niet goed. Dan heeft hij begeleiding nodig om hem weer op het juiste spoor te zetten."

VRAAG: Ik wilde u vragen of u een speciale boodschap voor onze vriend W. hebt?

“Ik kan hem niet meer zeggen dan ik al gedaan heb. Hij wordt gezegend en geleid. Ik kan alleen maar met nadruk herhalen dat hij meer gegroeid is dan hij misschien beseft. Hij heeft in zichzelf veel bruikbaar materiaal tot zijn beschikking maar hij moet er wel ontspannen, geduldig mee omgaan en zonder zijn denkvermogen geweld aan te doen. Hij kan beter alles wat hij al aan potentieel in zich heeft de vrijheid geven en naar buiten laten komen. Dat zal hem hoe langer hoe meer vreugde brengen.

En dit geldt voor jullie allemaal: mensen hebben vaak zo’n verwrongen idee van wat in het leven wezenlijk belangrijk is! Wat een onjuiste waarneming, wat een verwarde beoordeling van waarden! Wat men als ‘slecht’ beschouwt, is gezien vanuit een breder standpunt juist het beste wat er kan gebeuren. En wat men ‘goed’ noemt, kan in werkelijkheid wel buitengewoon ongunstig blijken. Je waarneming van het leven zal slechts heel geleidelijk meer met de werkelijkheid overeenkomen .

Het gebeurt zo vaak dat je eigenlijk op het punt staat een glimp van de werkelijkheid op te vangen en de schoonheid en wijsheid ervan te ervaren, maar tegengehouden wordt door je aangeleerde denk- en gevoelspatronen die je in hun netten gevangen houden. Je daarvan bevrijden zou je zelfs een schuldgevoel kunnen opleveren omdat velen van jullie gebukt gaan onder het misverstand dat zulke ‘zware’ gedachten en gevoelens het kenmerk van een serieuze en diepzinnige persoonlijkheid zijn. Het lijkt dan haast frivool om te genieten van de lichtere kanten van de werkelijkheid waar alles is zoals het moet zijn. Als je alles waarin je al gegroeid bent werkelijk vorm zou durven geven, zou je ook merken dat veel van je waarnemingen heel wat betrouwbaarder zijn dan je veelal opgelegde, zogenaamd ‘juiste’ maar verouderde reacties en reflexen. Laat de innerlijke rijping maar te voorschijn komen in plaats van haar steeds weer weg te duwen, gedreven door valse ideeën waaraan je vasthoudt zonder het te beseffen. Een deel van het padwerk bestaat uit het opsporen van onplezierige, onvolmaakte kanten in jezelf die pijnlijk, vernederend en niet zo vleiend zijn. Jullie hebben nu allemaal geleerd dat zo’n onprettige confrontatie niet lang hoeft te duren als je gewoon verder gaat. Maar een ander deel van het padwerk bestaat uit het ontdekken van je echte waarde, van constructieve neigingen, van gedachten en

gevoelens die je er kunstmatig onder hield omdat je ten onrechte meende dat ze niet goed waren. Iets waardevols in jezelf aanvaarden is soms even moeilijk of nog moeilijker dan het onder ogen zien van je destructiviteit. Dit kan allerlei oorzaken hebben, waar we nog wel eens op in zullen gaan. Ik volsta nu met te zeggen dat je hierop bedacht moet zijn.

Heel dikwijls ondermijn je je innerlijke zekerheid door geforceerd en zonder reden aan bepaalde waarden vast te houden en ook door een volstrekt ongefundeerde angst voor het onbekende. Negatieve gevoelens worden vaak kunstmatig in stand gehouden terwijl je ware zelf er vrij van is. Soms lijkt dit ware zelf heel ver weg. Maar op andere momenten kan het ook veel dichterbij zijn dan je jezelf toestaat."

VRAAG: Is het aanvaarden van de werkelijkheid een voorwaarde om te kunnen liefhebben?

"Jazeker. Ik denk dat deze lezing daar juist over gaat. Ik zou zeggen, het werkt naar twee kanten: als je de werkelijkheid kunt accepteren, ben je beslist beter in staat lief te hebben. En als je door innerlijk te groeien, door jezelf volkomen eerlijk onder ogen te zien en met je weerstanden en afweermechanismen af te rekenen je vermogen tot liefhebben enigszins hebt ontwikkeld, dan ben je daardoor ook beter in staat de dingen te accepteren zoals ze zijn. Die weerstand om te accepteren wat jij als onaangename realiteit beleeft, is in wezen dezelfde energie, dezelfde kracht waarmee je kunt liefhebben als die weerstand zich oplost. Negatieve emoties ontstaan doordat je de deur voor de werkelijkheid en voor liefde sluit. Dat ze met elkaar samenhangen is duidelijk want eigenlijk zijn ze een en hetzelfde. Verkeerd waarnemen betekent dat je de werkelijkheid niet ervaart of niet ziet. Warme en hartelijke gevoelens van genegenheid, betrokkenheid en begrip komen voort uit een juiste waarneming van de werkelijkheid. Onder invloed van die gevoelens ga je nog beter kijken. Je gezichtsveld blijft zich almaar verbreden en verdiepen. Hoe verder je hierin bent, des te minder kans bestaat er dat die positieve gevoelens nog door een valse en zwakmakende sentimentaliteit kunnen worden verdrongen. Naarmate de angst voor echte, diepe gevoelens verdwijnt, verdwijnt ook de neiging om kunstmatige 'positieve' gevoelens op te roepen. Die angst komt voort uit egocentriciteit en is het tegendeel van liefde. En vanuit die angst creëert de op zichzelf gefixeerde psyche allerlei 'positieve gevoelens' die ongefundeerd en *niet reëel* zijn. Dit is

weer een andere invalshoek om duidelijk te maken dat de vergelijking altijd opgaat, hoe je het ook bekijkt.

Een belangrijk aspect van het verkeerd waarnemen van de werkelijkheid is de overtuiging dat je in een bepaald opzicht helemaal gezond kunt zijn terwijl je op een ander gebied van je persoonlijkheid in conflict bent en in moeilijkheden verkeert. Dit is echt niet mogelijk. Elk probleem, elke pijn heeft tot op zekere hoogte invloed op andere gebieden van je persoonlijkheid. Alles is zo nauw met elkaar verweven. Als het je bijvoorbeeld moeite kost beslissingen te nemen, als je denkt dat je heel beperkt bent in je keuzes terwijl je je mogelijkheden op een ander gebied misschien overschat, dan zal zo'n verschil in waarneming beslist ook op andere delen van je persoonlijkheid zijn stempel drukken. Als het je moeilijk valt met een bepaald soort mensen contact te maken en met ze om te gaan, dan los je dit probleem niet op door ze uit de weg te gaan omdat dezelfde moeilijkheid toch telkens weer in andere situaties in je leven zal opduiken. Daarom moet je altijd aandacht aan gevoelens van onbehagen schenken omdat ze je op iets kunnen wijzen. Je moet er niet omheen lopen. Zo'n reactie toont alleen maar dat je nog altijd gelooft dat je psyche, je hele persoonlijkheid in vele kleine compartimentjes is onderverdeeld en dat een deel daarvan gezond en in orde is terwijl andere delen vervormd en conflicterend zijn. Deze misvatting laat goed zien hoe beperkt je de werkelijkheid waarneemt. Het moet je eerst duidelijk worden hoe alles met elkaar is verbonden en verweven, als je tenminste werkelijk die oogkleppen kwijt wilt raken en je afhankelijkheid te boven wilt komen. Natuurlijk functioneer je op bepaalde levensgebieden *betrekkelijk goed* maar je beseft toch niet hoezeer de meer in het oog springende problemen ook je 'gezonde' gebieden aantasten omdat je je oordeel alleen maar kunt geven door een vergelijking met de probleemgebieden. Je kunt je geen voorstelling maken van de vreugde, de vrede en de zekerheid die je gaat voelen als je echt bereid bent jezelf onder ogen te zien. Dan worden ook langzaam maar zeker de verbanden duidelijk waardoor je kijk op de werkelijkheid, waar het jezelf betreft, zich verheldert. En dit is de enige manier waarop je het kunt aanpakken.

Het voorgaande moet niet verkeerd worden opgevat in de zin dat je pas goed zou kunnen functioneren, liefhebben, waarnemen en keuzes maken als je in hoge mate gezond bent. Je kunt in dit opzicht al betrekkelijk ver komen door volledig te beseffen welke betekenis je problemen hebben; en dat op zich is natuurlijk al niet zo gemakkelijk.

Een dergelijk besef moet je niet verwarren met een snelle, vrijblijvende formulering van een deel van het probleem dat je hebt ontdekt. Je moet je er echt diep van bewust worden, het moet een transcendente ervaring zijn van inzicht in het feit dat je uiterlijke problemen, je gevoeligheden, je onvervuld zijn en je frustraties stuk voor stuk het gevolg zijn van innerlijke misvattingen, met de bijbehorende scheefgetrokken reacties op wat het leven en andere mensen je aandoen. Als je op dit punt bent aangekomen, kun je beginnen met opbouwen.

Maar lang voordat je je volledig van die diep ingewortelde neiging om verkeerd te reageren hebt bevrijd, zul je toch al meer greep op je leven hebben omdat je nu werkelijk en zonder reserve kunt waarnemen hoe je in het leven staat. Met een dergelijk inzicht laat je in alle kanalen die zo lang met verwarring en misverstanden verstopt zaten schone en frisse lucht binnen. Dan voel je je echt veilig. En dat is de werkelijke veiligheid waarover ik sprak.

Op het eerste gezicht lijkt de lezing van vanavond misschien een herhaling en bevestiging van wat we al eerder hebben besproken. Maar als je je wat langer in dit onderwerp verdiept, zul je ongetwijfeld merken dat je meer inzicht in jezelf krijgt. Dan zal het je ook opvallen dat dit in zekere zin nieuw is omdat je nog maar kort geleden niet in staat zou zijn geweest deze stof echt te begrijpen en op jezelf toe te passen. En als het je niet meteen lukt, komt het beslist later wel, zoals dat zo vaak bij mijn vrienden is gegaan. Maar voor sommigen geldt dat ze er helemaal klaar voor zijn, als ze maar de moeite nemen zich erin te verdiepen.

Mogen deze woorden werkelijk tot jullie doordringen. Ik hoop dat ook de nieuwkomers er iets in gevonden hebben dat uiteindelijk in hun ziel post zal vatten en groeien. Een stroom van liefde omgeeft jullie allen. Mogen jullie erdoor tot nieuw leven komen.

Wees in vrede, wees in God!”

Deze lezing werd gegeven via Eva Pierrakos in 1963
Oorspronkelijk uitgegeven door Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.)
onder de titel: 'Perception, Determination, Love, as Aspects of Consciousness'.
Vertaling door Anke van der Meer in 1994; herzien in 2001 door Anna Bol.
© Stichting Gemeenschap het Pad. *Uitgave 2009*

115/20