Verkeerd begrip van de werkelijkheid verzwakt je levenskern

7 januari 1966
lezing 139

"Gegroet, lieve vrienden. Gezegend ieder van jullie. Gezegend deze avond. Moge jullie begrip van deze lezing je toegankelijk maken voor nieuwe gedachten en een andere manier van kijken, zodat jullie allen een stapje verder komen in je proces van zelfverwerkelijking.

Een van de moeilijkste opgaven voor jullie is je huidige situatie volledig te begrijpen en deze te zien als het directe gevolg van wie je bent. Juist omdat dit inzicht zo voor het grijpen ligt, lijkt het zo onbereikbaar; omdat het zo toegankelijk is en zo voor de hand liggend lijkt het zoveel moeite en strijd te kosten om het te vatten. Toch, als je eenmaal de slag te pakken hebt, is het zo gemakkelijk, zo natuurlijk; blijkbaar was het de hele tijd al 'hier'. Zelfs mijn vrienden die al geruime tijd met dit padwerk bezig zijn, lukt het nog niet om zichzelf te zien zoals ze zijn. Ze begrijpen hun huidige situatie niet, ze zien hem niet in termen van hun eigen diepste wezen omdat het diep ingewortelde vluchtmechanisme ervoor zorgt dat ze het belangrijkste over het hoofd zien. Deze lezing is weer eens bedoeld om dat vluchtmechanisme door elkaar te schudden, je bewuster, je wakker te maken voor jezelf en voor je directe uiterlijke situatie.

Telkens wanneer iemand zich in een ongewenste situatie bevindt die hem op de een of andere manier onvervuld laat, zorgt dat meestal vage ontevreden gevoel ervoor dat hij op zoek gaat naar een andere situatie, weg van wat hij onder ogen moet zien. *Een scherp omlijnde*

doelgerichtheid en een nauwkeurig beeld van een betere manier van leven heeft enkel kans van slagen als de huidige situatie en wat daarin ontbreekt, volledig wordt begrepen. Als de huidige situatie niet volkomen begrepen wordt, kan het streven naar een andere situatie alleen maar in mislukking en frustratie eindigen.

Hoe kun je nu je huidige situatie volledig begrijpen, vrienden? Dat lukt alleen als je je in de *eerste* plaats ten volle bewust wordt van wat je *echt mist*. Je moet het onder woorden brengen en heel nauwkeurig benoemen wat je precies anders zou willen in je leven. Dat is het eerste waarvan je je bewust moet worden.

Ten *tweede* moet je gaan beseffen hoezeer je lijdt onder je gemis. Want dat wordt ook vaak weggeduwd en niet echt erkend. Hoe sterk mis je eigenlijk wat je mist? Stel je niet even vlot tevreden met een vage, algemene erkenning. Je moet lucht geven aan de intensiteit van die deels onderdrukte verlangens en frustraties.

Het *derde* besef wat dit betreft, is een totaal begrip van je huidige situatie. En dat betekent natuurlijk, nadat je eerst hebt beseft wat je mist en hoezeer je dat mist, dat je kunt begrijpen hoe je je huidige situatie in stand houdt. Het is essentieel dat je ten diepste begrijpt hoe je huidige situatie direct uit jou zelf voortkomt - *hoe* dat in elkaar zit.

Ik heb dit in het verleden natuurlijk al vaak met jullie besproken. Ik doe het nu nog een keer, omdat ik overal bij mijn vrienden zie dat dit, ondanks de goede vorderingen, nog grotendeels over het hoofd wordt gezien. Daarom nodig ik jullie allen uit om dit eenvoudige recept op te volgen en je volle aandacht te geven aan wat je nu op dit ogenblik voelt, wat je nu precies ervaart en hoe dat komt. In welk opzicht staat je uiterlijke situatie symbool voor je innerlijke toestand? Je zult er uiteindelijk achterkomen dat je uiterlijke situatie, hoe ongewenst die ook moge zijn, exact het resultaat is van wat je bent, wat je denkt, wat je voelt en wat je wilt. Bijgevolg zul je begrijpen dat die uiterlijke situatie echt *niet anders kan zijn*, gezien de aard van wat je denkt, voelt en wilt. Zij moet wel een weerspiegeling zijn van hoe je handelt, reageert en je opstelt. *Als je ten volle beseft dat het echt niet anders kan zijn, dan heb je het huidige moment, je totale situatie, optimaal benut, in je opgenomen en begrepen*.. Dit begrip, deze diepgaande analyse, resulteert in het weten dat iedere bestaande situatie moet zijn wat die is, dat die direct verband houdt met je innerlijke wezen. Je moet gaan zien

dat de huidige situatie het exacte resultaat is van het totaal van je persoonlijkheid. Dat geldt natuurlijk evengoed voor de gunstige omstandigheden. Als je alle goede omstandigheden in je leven over het hoofd ziet en het je niet lukt daarvan te genieten dan betekent dat dus ook dat je je niet bewust bent van je waardevolle kwaliteiten. Als je wat het leven je biedt ieder moment leert te waarderen, op prijs te stellen en te genieten, dan moet je je tegelijkertijd bewust worden van het goede in jou, je waardevolle kwaliteiten en eigenschappen. Dit zal je meer kracht geven om je vicieuze cirkels en de negativiteit die je in jezelf in stand houdt te doorbreken Het zal je een realistischer begrip geven over hoe die ongewenste situatie in verband staat met je innerlijke persoonlijkheid. Je krijgt dan een meer afgerond beeld van de totale situatie van jouw persoon en dus ook van je leven. Zolang je onduidelijk en vaag blijft over wat je mist en zolang je ontkent dat je iets mist, kun je onmogelijk je leven begrijpen. Op bovenstaande manier je leven begrijpen geeft je de sleutel tot verandering naar een meer gewenste en een bevredigender gang van zaken.

De meeste van mijn vrienden op dit pad hebben zo nu en dan de gelegenheid gehad om te begrijpen dat hun leven en zijzelf één geheel zijn. Dergelijke momenten zijn steeds diepe ervaringen van de werkelijkheid van het zijn, van vibrerende vitaliteit, van licht en waarheid. Zulke ervaringen lijken zo moeilijk te bereiken juist omdat ze zo direct en zo dichtbij zijn. Het *lijkt* zoveel makkelijker je op iets te richten dat een beetje of zelfs volkomen anders is, uit onvrede of een gespannen vechthouding, of in een klaagstemming vol wrok en zelfmedelijden. Door dat te doen ontken je a) de intensiteit van het echte verlangen, b) de aanwezigheid van je reserves ten aanzien van dat echte verlangen, c) de ‘redenen’ voor deze reserves, d) de daaruit voortvloeiende gedachten, gevoelens, je uitstraling, je innerlijke en uiterlijke gedrag en e) hoe de invloed daarvan op anderen is en hoe dat alles bijgevolg de huidige situatie creëert. Ook wordt vaak over het hoofd gezien dat de huidige situatie het resultaat is van vele jaren ingesleten denk-, gedrags- en gevoelspatronen en dat die dus niet opeens door een paar ontdekkingen anders kan worden. De verkregen inzichten vervagen weer als er geen onmiddellijk resultaat te zien is. Die verwachting van direct resultaat bevat nu precies dezelfde kinderlijke eisen aan het leven en dezelfde driftige weigering om met de wetten van het leven samen te werken, die ook de onbevredigdheid tot gevolg hebben. Die verwachting zorgt er ook voor dat je het goede

wat je in je hebt over het hoofd ziet, er niet van geniet en het niet op waarde schat.

Als iemand de eenheid tussen zijn meest innerlijke zelf en zijn uiterlijke situatie negeert, loop hij voor zichzelf weg. Hij wil zichzelf niet echt en volledig zien zoals hij is - enkel op een beperkte manier en onder voorbehoud. Vraag je eens af - ieder van jullie - : wil je jezelf echt helemaal zien zoals je bent? Cultiveer je die doelstelling door dat verlangen te uiten, juist op momenten dat je ontevreden en in disharmonie bent? Of zeg je al te vlot, dat die disharmonie in jezelf moet zitten, omdat je best weet hoe waar dit soort dingen zijn, maar laat je het daarbij, zonder de bereidheid op te brengen om werkelijk te kijken? De eenvoudige formule van het uitspreken van de diepe en volledige intentie en verlangen om de hele waarheid over jezelf te allen tijde onder ogen te zien, wordt nog steeds niet voldoende toegepast. Als dat recept met meer precisie en meer aandacht voor de directe situatie zou worden opgevolgd, zou je je veel meer bevrijd voelen.

De redenen voor deze sterke neiging om voor jezelf weg te vluchten - en daarmee voor het leven met al zijn mogelijkheden - zijn velerlei. In de loop van deze lezingen bespraken we veel mogelijke motieven voor zo'n vlucht. Laten we nu eens onze aandacht richten op één aspect, dat ik in het verleden slechts in het algemeen en vaag heb aangeduid om de eenvoudige reden dat geen van jullie er al aan toe was om dit aspect in zichzelf onder ogen te zien. Het kon toen alleen in heel algemene termen besproken worden. De laatste paar maanden hebben een aantal van jullie echter veel vooruitgang geboekt en daarom kunnen velen van jullie het nu accepteren en kijken naar wat ik te zeggen heb. Enkelen van jullie hebben dit al onder ogen gezien; anderen zijn nog hevig aan het knokken met dit aspect in zichzelf.

Waar ik het over wil hebben is niet zomaar vijandigheid. Het woord 'vijandigheid' is een veel te vage term geworden. Het heeft haast geen betekenis meer omdat het zo vaak wordt gebruikt. Laat ik me met opzet eens zo kras mogelijk uitdrukken. In de meeste mensen - in de een meer dan in de ander - zitten elementen van wreedheid. Die wreedheid is moeilijk onder ogen te zien. Maar áls je dat doet, dan moet er wel opluchting en bevrijding op volgen want dan zit er niets meer in de weg om helemaal in waarheid met jezelf te zijn. Zolang die wreedheid in jezelf niet volledig onder ogen wordt gezien, zolang je er nog voor wegloopt, ben je niet in staat waar het jezelf betreft helder en

onbezwaard, onbevreesd en ontspannen te zijn. *Je kunt geen goede vriendjes met jezelf zijn*.. Dat kan wel als je open en eerlijk deze wrede aspecten accepteert, erkent, begrijpt en er aan werkt, zelfs nog voordat je ze helemaal uit de weg hebt kunnen ruimen. Maar zolang je nog tegen deze wreedheid aan het vechten bent op die voor jezelf destructieve manier - namelijk door hem te ontkennen en weg te stoppen - moet je jezelf wel voortdurend in de weg zitten en daarmee ook het leven en andere mensen. Je kunt niet lekker in je eigen vel zitten en daarom voel je je niet in orde wat het leven en jezelf betreft; problemen zullen zich aandienen zonder dat er een oplossing voor is.

Die oplossingen komen dichterbij naarmate je dat wat je het meest vreest - en dat is gewoonlijk wreedheid - onder ogen wilt zien. Iets erger in jezelf kun je je niet voorstellen. Niets kan je meer beangstigen dan dit deel van jezelf. Een betrouwbare graadmeter om te bepalen in welke mate je de wreedheid in jezelf nog niet erkend hebt, is de hoeveelheid angst waar je nog mee zit. Dit kan de angst voor andere mensen zijn - in het algemeen of alleen voor bepaalde personen -, angst voor het leven, voor de dood of voor het onbekende. Hoe banger je bent voor meedogenloosheid of om afgescheiden, afgewezen of vernederd te worden, voor fysieke en geestelijke wreedheid, hoe meer deze zelfde aspecten ook in jezelf zullen schuilgaan, hoewel je dat tot nu toe nog niet ten volle hebt erkend. Zolang dat het geval is zul je conflicten houden - ongeacht hoe groot of klein deze niet erkende aspecten zijn. Je zult weglopen voor deze moeilijke en ongemakkelijke gebieden in je leven, die juist omdat ze nu zo onplezierig voor je zijn, precies de sleutel bevatten die je nodig hebt, als je maar ophield met weglopen. Kijk eens echt naar jezelf en zie *hoe je voor jezelf wegloopt* doordat je bepaalde innerlijke en uiterlijke situaties vermijdt. Zie waarom je dat doet. In dergelijke voorbeelden ligt het geheim besloten dat je nog niet wilt blootgeven, ondanks al je goede pogingen. Toch, zolang je jezelf en anderen niet zonder reserves tegemoet kunt treden, maak je je eigen vervulling onmogelijk. Het betekent dat je jezelf wilt blijven misleiden door deze aspecten te vermijden. Je kan dan misschien vaag iets van wreedheid in je voelen, maar er is een groot verschil tussen een vaag gevoel en echt ernaar kijken. Wie er een begin mee gemaakt heeft, is het ergste al te boven gekomen. Dat is niet per se een kwestie van tijd, van hoelang je al met dit padwerk bezig bent, beslist niet.

Laten we nu eens bekijken waarom wreedheid bestaat. Voor ik die vraag beantwoord, wil ik nog eens de aandacht vestigen op de meest innerlijke kern van de mens die hem alles aanreikt wat hij nodig heeft om productief te leven. Het voorziet hem van energie, van levenskracht, wijsheid, visie, oplossingen, van liefde en harmonie. Deze levenskern zit diep in ieder individu. In een jong mens, een kind, manifesteert het zich als een zeer kwetsbare plek. Zijn specifieke vitaliteit komt uit een tere, zachte en kwetsbare kern. Als kinderen gekwetst worden en in de war raken en als ze de gebeurtenissen om zich heen niet goed begrijpen, dan beginnen ze die kwetsbare plek te pantseren om zichzelf tegen die zachte openheid te verdedigen. Met behulp van verschillende mechanismen verstopt en bedekt het kind steeds meer die levenskern onder harde lagen. Zonder een volwassen en realistisch begrip dat wil zeggen een gerijpt ego, kan het kind dit zachte, kneedbare levenscentrum dat de meest sterke, scheppende en intelligente krachten herbergt, niet hanteren. Ter bescherming van zichzelf moet het deze levenskern van zijn bewustzijn loskoppelen. Als het kind echter zover uitgegroeid is dat het volwassen is, als het ego rijper wordt, wordt deze scheiding een ongelukkige handicap. Zijn manier van leven is verminkt, hij laat het beste en meest betrouwbare aspect van zijn hele wezen buitenspel staan. Alleen als hij erin slaagt deze kern weer van zijn lagen te ontdoen en hem in zijn volwassen ego te integreren, wordt de persoonlijkheid weer heel en is hij toegerust om het leven te hanteren.

Je kunt het bestaan van deze naakte, kwetsbare levenskern vaststellen niet alleen door terug te denken aan je jeugd met zijn sterke emoties en diepgaande ervaringen - positief en negatief - maar ook door nu jezelf in alle eerlijkheid te observeren op de momenten dat deze kwetsbare plek zich laat zien. Je kunt dan vervolgens kijken hoe je te werk gaat om hem onkwetsbaar te maken. *Met andere woorden je maakt nog steeds gebruik van het proces dat in je kindertijd in beweging is gezet, maar nu werkt het grotendeels in je nadeel. Het is de verkeerde manier om jezelf te beschermen en met het leven om te gaan*.

De middelen om je levenskern werkeloos te maken zijn velerlei: je isoleren en terugtrekken; jezelf verharden; je gevoel verdoven; je werkelijke gevoelens ontkennen en vervangen door namaak gevoelens; en ook wreedheid. Al deze maatregelen dienen ertoe de kwetsbare plek in je onkwetsbaar te maken, omdat dat de enige ‘veilige’ manier lijkt. Je ziet het feit over het hoofd dat juist deze kwetsbaarheid als het ware

het materiaal vormt waarmee je je leven op de meest dynamische en vruchtbare wijze richting kunt geven. Want deze kwetsbare plek is de levenskern waar alle energie en wijsheid uit afkomstig is. Het is datgene in jou wat je in staat stelt volledig te ervaren en te genieten, plezier te hebben en anderen gelukkig te maken. De krachtige energie die afkomstig is uit deze levenskern, kun je op een heel constructieve en zinvolle manier gebruiken als je je realiseert dat deze kern een bewust en geïntegreerd deel van je ego moet worden. Als dat door onbegrip en onwetendheid verhinderd wordt, dan krijgt die energie een destructieve lading; de kracht ervan keert zich tegen zichzelf en dat moet wel resulteren in chaos, scheiding, desintegratie, verwarring, lijden en een innerlijke gespletenheid en verlamming waardoor het leven moeilijk, lelijk, onwerkelijk en zinloos lijkt.

Het gevoel voor je ware zelf, of je goddelijke kern kun je niet van buitenaf verkrijgen; ook kun je het niet in jezelf vinden als je op zoek bent naar iets dat ver weg is en dat je nog niet ervaren hebt. Er zijn veel gelegenheden waarbij je het vaag en vluchtig voelt - zelfs in situaties van *natuurlijk, niet gedramatiseerd verdriet*.. Maar je zorgt er wel voor dat je deze ervaring negeert, omdat je niet weet hoe je er mee om moet gaan. Dus vervlak je zo'n ervaring en daarmee sluit je je af voor de diepere en rijkere dimensies die uit je levenskern voortkomen.

Zolang deze innerlijke kern zich nog in dezelfde toestand bevindt als toen je een kind was, is hij niet in staat om het leven tegemoet te treden. De innerlijke wijsheid die ligt opgeslagen in je levenskern, begint zich pas te manifesteren nadat deze in het ego geïntegreerd is. In het kind is deze innerlijke kern één en al leven, gevoel, energie en vermogen tot ervaring, tot plezier, en ook het nog ongebruikte potentieel aan creativiteit en intelligentie. Wat je nu moet leren is:

1. het bestaan van deze levenskern waar te nemen;
2. de mechanismen te observeren waarmee je tegenwerkt dat het zich manifesteert en waarmee je de kwetsbare plek pantsert;
3. welbewust te stoppen met dit laatste en de ruimte te geven aan de ontwikkeling van deze levenskern

Door middel van de juiste meditaties zal deze levenskern in het ego geïntegreerd worden zodat hij qua substantie sterk en veerkrachtig wordt, zonder dat het zijn zachtheid en levendigheid verliest.

Je bevindt je nu in de situatie dat je wel een volwassen ego bezit, waarvan alle vermogens intact zijn maar waarbij je afgescheiden bent van deze kwetsbare levenskern. Die kwetsbare levenskern is geen geheel met je wakend bewustzijn - en dat is je probleem. Hoe meer deze levenskern op een onrealistische en niet adequate manier wordt 'verdedigd', geblokkeerd, ontkend en toegedekt, hoe meer aspecten er te voorschijn komen waar je je voor moet schamen of schuldig over voelen. Tot de ernstigste daarvan horen je wrede neigingen. Die wreedheid zal echt tot uit het diepst van je menselijke ziel verdwijnen als het levenscentrum niet meer ontkend en gehinderd wordt, maar wordt erkend, waargenomen en de ruimte krijgt om te functioneren. En dat verdwijnen is niet alleen uit je gedrag en bewuste gedachten, maar ook uit je onbewuste emoties. De intense gevoelens van dit levenscentrum lopen dan parallel met de realiteit zoals die zich ontwikkelt. De vermogens van het ego zullen meewerken in dit proces; met je verstand zul je dan onevenwichtigheden en afwijkingen van de werkelijkheid bijstellen. Maar als je het denken gebruikt om de diepte, de reikwijdte en de rijkdom van gevoelens zoals die zich manifesteren vanuit de levenskern, te ontkennen, dan vermink je je eigen persoonlijkheid en raak je uit evenwicht. Laat de manifestatie van je levenskern, met zijn kwetsbaarheid, zijn kracht en zijn gevoelens samenwerken met je volwassen begrip, met de vermogens van je ego.

Wreedheid is altijd het resultaat van de scheiding tussen de levenskern en het ego. Om het in praktische termen te zeggen: wreedheid bestaat omdat de werkelijkheid verkeerd geïnterpreteerd wordt; op die manier verhindert het individu verder de werking van de levenskern. Het gaat niet meer om het kind dat de gebeurtenissen om zich heen verkeerd interpreteert. *Precies daar waar het kind dat eens deed, blijft de volwassene dat nu nog steeds doen*, tenzij of totdat de onjuiste interpretatie begrepen en gecorrigeerd is. Jullie allemaal interpreteren de werkelijkheid nog steeds onjuist in die gebieden waar je moeilijkheden hebt. Je hebt niet in de gaten wat er om je heen aan de hand is, je ziet de dingen niet zoals ze echt zijn, maar begrijpt ze verkeerd. Hoe kun je erachter komen dat je het mis hebt? Erken voor jezelf eerst wat feitelijk je denkbeelden zijn. Vervolgens moet je ze begrijpen en hun betekenis achterhalen. Dit geldt voor alles wat je een onprettig gevoel geeft. Vraag jezelf af wat jouw interpretatie is van wat anderen over jou denken en voelen.

Laten we, om het wat begrijpelijker te maken, een heel gewoon voorbeeld nemen. Je voelt je tekort gedaan, buitengesloten, afgewezen. Doorgaans geef je dat jezelf nauwelijks toe. Misschien erken je wel wat ik zeg, maar je kunt nog niet echt erkennen en toegeven in welke mate je dat voelt en waarom je dat voelt en wát er voor zorgt dat je ervan overtuigd bent dat je gevoelens terecht en op hun plaats zijn. Pas als je dat gedaan hebt kun je de volgende stap zetten en jezelf afvragen: “Is dit werkelijk zo of denk ik dat alleen maar? Zou het ook anders kunnen zijn?” Zelfs als je toegeeft dat je je afgewezen voelt, laat je het daar meestal bij en leeft verder in een mist, in nevelen gehuld, zonder dat je volledig onderzoekt of die afwijzing nu wel of niet echt is. Je kunt natuurlijk altijd wel weer zeggen dat die misschien niet echt is, maar dan is er nog een ander niveau waarop je er wel van overtuigd bent dat hij echt is. Dit niveau wordt niet geheel onder ogen gezien en onderzocht.

Wreedheid is het grootste struikelblok wanneer je jezelf onder ogen wilt zien en in de dynamische en avontuurlijke schoonheid van ieder moment wilt leven. Het is ook de belangrijkste reden om van jezelf weg te willen lopen. Die wreedheid is uiteindelijk het resultaat van een verkeerd begrip van de werkelijkheid. Je kunt de werkelijkheid niet nauwkeurig interpreteren zolang je niet precies formuleert wat je denkbeelden zijn. Je moet heel helder zien hoe jij gebeurtenissen die lijken te vragen om gekwetstheid en verdediging, interpreteert. Je moet de mogelijkheid in overweging nemen dat de werkelijkheid wel eens anders kan zijn dan jij denkt.

Ik heb hier verschillende punten besproken die je in je werk met elkaar moet combineren.

1. Een ongewenste situatie, een gebrek aan vervulling, een leegte kun je alleen maar oplossen en in een meer wenselijke toestand veranderen als je volledig inziet dat de huidige situatie niet anders kán zijn, omdat de oorzaken ervan in jezelf liggen.
2. Nadat je hebt toegegeven dat je de oorzaak zelf creëert - wat het eerste punt is - moet je nu gaan bepalen en achterhalen wát in jou verantwoordelijk is voor het creëren van die oorzaken. Als je dit doet, zul je de eenheid tussen jezelf en je levenssituatie werkelijk ervaren.
3. De wrede kanten die je in je hebt, zijn grotendeels verantwoordelijk voor alle weerstand en angst om jezelf onder ogen te zien. Vaak kunnen die wrede kanten alleen gevonden worden als je eerst je

angsten erkent. Zie vooral niet over het hoofd wat het belangrijke onderlinge verband is tussen de angst voor anderen of enig ander uiterlijk facet van het leven en de angst voor je eigen niet erkende wreedheid. Als je vrij van wreedheid bent, kun je nooit bang voor anderen zijn.

4. Wees het moment bewust waarop je levenskern open en bloot ligt, maar dan open zoals in het kwetsbare kind dat deze energieën en gevoelens nog niet geïntegreerd heeft in de vermogens van zijn ego. Als die integratie tot stand komt, is die kwetsbare levenskern niet langer kwetsbaar op een negatieve, gevaarlijke of verzwakkende manier, maar op een goede, meest wonderbaarlijke manier. Het is flexibel, levendig, vibrerend en vol sterke, prachtige gevoelens zonder welke geen plezier, geen vreugde, geen geluk kan bestaan. De geweldige kracht en intelligentie die in deze kwetsbare plek besloten ligt, zal al je handelingen en houdingen richting geven. Er zullen gedachten en gevoelens uit te voorschijn komen die overal om je heen hun vruchten zullen afwerpen. Het zal je totaal constructief maken in alles wat je doet. Je zult het beste van jezelf en je volledige aandacht willen geven aan alles wat je ervaart en alles wat je onderneemt. Je zult niets meer halfslachtig doen, met maar de helft van je aandacht erbij en vanuit motieven die verdeeld zijn, en daarom zal het resultaat steeds meer in overeenstemming met je wensen zijn en je vervullen. In deze aandacht zit geen gespannenheid. Je zult gedragen worden door een meeslepende prachtige kracht. Je zult aan die kwetsbare plek uitdrukking geven in plaats van hem toe te dekken. In plaats dat je terugschrikt voor de gevoelens in deze kwetsbare plek, zal je levendigheid in omvang toenemen en gesterkt worden met een nieuwe veerkracht die te danken is aan een beter begrip van de werkelijkheid en een juiste interpretatie van wat in jou en anderen leeft.

Als deze kwetsbare plek geïntegreerd is in je ego, heb je je doel in dit stadium van je ontwikkelingsproces bereikt, zelfs al zit je nog in de beginfase. Het kan niet anders gaan dan via de punten die ik heb aangegeven. Je moet het verband gaan zien tussen je angsten en je eigen nog niet erkende wreedheid; erachter komen dat deze wreedheid het resultaat is van verkeerde interpretaties. Vraag jezelf heel nauwkeurig af waarom je deze wrede neigingen hebt. Als je dat doet, erken dan ook wat je kwetst; wat je graag anders zou willen en wat je denkt dat jou door anderen, door het leven wordt aangedaan. Als je dit precies onder woorden brengt, neem dan de volgende stap: *vraag jezelf*

af of je wel in de werkelijkheid staat als je deze dingen op deze wijze gelooft.

Welnu, vrienden, deze lezing moet geen theoretische studie blijven. Naarmate je deze stof op jezelf toepast, maak je hem ook tot realiteit. Een aantal van jullie zijn begonnen met dat in hun persoonlijke padwerk te doen. Anderen zijn nog niet aan deze speciale fase begonnen. Maar ik verwacht dat jullie me de problemen van dit stadium zullen voorleggen - zo niet vanavond, dan wel in de komende vraag en antwoord periode. Het zou bijvoorbeeld kunnen dat je pas bepaalde dingen herkent wanneer je uiting begint te geven aan wat je precies kwetst en waarom. Daar kun je beginnen met je vragen en ik zou je verder kunnen helpen. Laten we dan samen bekijken of deze gekwetstheid al dan niet terecht is. Is het echt zoals jij voelt dat het is? Vanaf het moment dat je je de vraag kunt stellen hoe werkelijk de ervaring is dat je je tekort gedaan en gekwetst voelt, heb je al een stevige basis. Zolang je jezelf die vraag niet kunt stellen omdat je nog niet weet dat je je gekwetst voelt, moet je naar een andere manier zoeken, een die past bij de fase waarin je nu bent met je padwerk.

Sommigen van jullie zullen zich, hoe vaag ook, bewust zijn van hun wreedheid. Die kunnen dan van daar af verder gaan. Anderen zullen zich misschien erg bewust zijn van hun angsten, maar niet van de tegenkant van die angst, namelijk de wrede impulsen in zichzelf. Weer anderen kunnen zich heel bewust zijn van hun onvervuldheid, van ongewenste huidige omstandigheden, maar zij hebben die nog niet in verband gebracht met de diepste innerlijke oorzaken in henzelf. Nog weer anderen zijn daar misschien in zekere mate in geslaagd, maar zien de zeldzame keren over het hoofd dat hun ware kwetsbare plek te voorschijn komt; ze hebben nog niet in de gaten hoe ze die ontlopen, hoe ze die op de een of andere manier toedekken, pantseren en verdoven Er zijn dus talloze mogelijkheden om verder te werken. Sommigen van jullie zijn zich bewust van één of meerdere van deze aspecten, maar weer niet van andere; niemand van jullie is zich echter bewust van alle aspecten. Moge het jullie allen lukken deze punten bij elkaar te brengen, niet alleen met je verstand maar ook als een diepgevoelde ervaring. Dat zul je daadwerkelijk moed en vrijheid geven. Deze aspecten zijn niet bij iedereen even sterk. Bij een aantal van mijn vrienden bijvoorbeeld is het gebied van illusies en verkeerd begrip van de werkelijkheid relatief klein. Op veel gebieden zijn ze redelijk en reëel; hun onjuist begrip van de werkelijkheid geldt slechts

bepaalde gebieden en deze gebieden kunnen zo verborgen en zo vaag zijn, zo subtiel en zo ongrijpbaar, dat ze moeilijk zijn vast te stellen. Juist omdat deze vrienden kennelijk zo stevig in de werkelijkheid staan, zien zij gemakkelijk over het hoofd waar dat niet het geval is en in hoeverre dat niet zo is. In zekere zin hebben deze vrienden het nu moeilijker dan degenen die er overduidelijk en zelfs op begripsmatig niveau illusies op na houden en zichzelf wat wijsmaken; maar natuurlijk is voor deze laatste het lijden wel intenser, totdat ze het punt bereiken waarop ze hun interpretatie van de gebeurtenissen en van de reacties van andere mensen op hen ter discussie gaan stellen. En dan heb je ook nog mensen die denken dat ze heel erg redelijk, rationeel en realistisch zijn, maar die niet in de gaten hebben dat ze het ook op dit punt helemaal mis hebben.

De stof die ik je hier aanreik, kan jullie allen zeer behulpzaam zijn. Hebben jullie vragen hierover?"

VRAAG: Ik heb deze wreedheid in mijzelf ontdekt, en hij houdt verband met wraakgevoelens. Ik voel ook dat ik anderen wreed straf door me te isoleren en me terug te trekken. Ook al ben ik daar nu wel achter, ik voel toch ook dat ik het niet los kan laten, ik moet het vasthouden. Kunt u me helpen om hier verder mee te komen?

"Ja. Eigenlijk is wat ik in deze lezing gezegd heb, het antwoord. De speciale sleutel voor jou is je nu af te vragen *waarom je die wreedheid voelt. Wat denk je dat je is aangedaan? Wat verwacht je dat jou aangedaan kan worden? Wat verwacht je van de ander?* Waarom denk je dat die ander op zo'n manier handelt, of heeft gehandeld, of zou kunnen handelen dat het die wrede impulsen bij jou oproept? Vergewis je ervan wat je precies gelooft. De volgende stap moet zijn: jezelf de vraag te stellen of het werkelijk zo is of dat jij alleen maar denkt dat het zo is." *(Voor mij lijkt het werkelijk...)* "Natuurlijk, dat is precies wat ik bedoel. Omdat het werkelijkheid lijkt, lijkt ook die wreedheid noodzakelijk. Je hebt altijd gehandeld vanuit de niet onderzochte veronderstelling dat het werkelijk zo is. *Nu moet je jezelf gaan openstellen voor de mogelijkheid dat het wel eens niet zo zou kunnen zijn als jij gelooft.* Dat moet wat dit betreft je volgende stap zijn. Zolang je het laat bij 'zo voel ik het nu eenmaal', met een vage houding van 'misschien is het niet zo, maar voor mij lijkt het werkelijk', zonder dat je ingaat op de consequenties van een dergelijke

conclusie, zul je vast blijven zitten. Als je bovenal de waarheid wilt zien en je richt je daarop, dan zal die zich aan je tonen. Zolang je in dit nevelige klimaat blijft hangen, moet je wel vasthouden aan je wreedheid. Die wreedheid verschaft je een twijfelachtig genoegen. Dat genoegen verliest zijn inhoud als je de ware feiten begrijpt. Daar kan pas sprake van zijn als je nieuwe horizonnen wilt verkennen en mogelijkheden in overweging wilt nemen, waar je nog nooit aan gedacht hebt. Als je heel specifiek de vraag stelt: "zijn de omstandigheden, de verlangens van de ander, de feiten, werkelijk zoals ik ze voel, of kan ik me vergissen? Als de werkelijkheid anders is dan ik denk en voel, dan wil ik die werkelijkheid graag zien. Ik stel me open voor die werkelijkheid. Ik verbind of verplicht mezelf tot niets anders dan de waarheid te willen zien." Dan moet die waarheid wel komen en die waarheid zal de conflicten en het lijden doen verdwijnen. Dat is de manier."

VRAAG: Ik ben me in hoge mate bewust van de wreedheid en de kwetsbaarheid in mezelf. Als ik me tekort gedaan voel, zijn mijn gevoelens zo sterk dat ik degenen die me tekort lijken te doen, wel wil vermoorden. Toch voet ik ook dat mijn reacties wel wat overdreven zijn. Wat moet ik hiermee doen, nu ik me daar bewust van geworden ben?

"Opnieuw kan het precieze antwoord hierop in deze lezing gevonden worden. Maar ik wil je hier ook een persoonlijk antwoord geven. Ik zei al dat bij sommige mensen het aantal gebieden waar ze een onrealistisch inzicht in hebben, relatief klein is, terwijl zulke gebieden bij anderen veel duidelijker aanwezig zijn. Jij behoort ongetwijfeld tot de laatste categorie. Door je onjuiste waarneming van de werkelijkheid lijd je meer, maar die waarneming is er dan ook zo duidelijk naast dat je het daardoor weer gemakkelijker hebt om de onjuistheid ervan te ontdekken en je weg uit de illusie te vinden. Hier heb je een exact voorbeeld van wat ik in deze lezing naar voren bracht. Het is prachtig dat de misvorming al zo zichtbaar is en al zo zichtbaar naar buiten is getreden in de korte tijd dat je bezig bent. Je kwetsbaarheid is ook nog betrekkelijk toegankelijk. Je denkt hem te beschermen door hem af te scheiden van je ego en hem te verdoven door wreedheid. Aan de andere kant wordt die wreedheid ook opgewekt door je verkeerde interpretatie van de werkelijkheid. Deze is heel sterk en overduidelijk en daarom tamelijk gemakkelijk aan te tonen als je hem eenmaal serieus ter discussie begint te stellen. Tussen wat jij gelooft dat mensen denken en

voelen en dat wat ze feitelijk denken en voelen, tussen hoe jij denkt dat mensen zijn en hoe ze feitelijk zijn, ligt echt een hemelsbreed verschil. Denk er iedere dag over na, vriend, wanneer je het gevoel hebt dat je beledigd, tekort gedaan, afgewezen, negatief beoordeeld wordt. Schrijf elk afzonderlijk geval op. Ik wil dat je dat elke dag doet.

Als je dit een tijdje doet, al is het maar een paar weken, of zelfs maar een paar dagen, dan zul je zien in welke mate, bijna steeds als je contact met andere mensen hebt, je er op zijn minst van uitgaat dat je afgewezen, negatief beoordeeld, tekort gedaan en afgekeurd wordt. En heel vaak denk je dat dat al is gebeurd, terwijl het in werkelijkheid volstrekt bezijden de waarheid is. Welnu, als je je begint af te vragen of je gevoelens terecht zijn en of ze overeenstemmen met wat er feitelijk aan de hand is - als je wenst te zien wat waar is, en mogelijk tegenovergesteld aan wat je tot nu toe geloofde -, dan zul je een oprechte en blijvende opluchting voelen. Ik wil dat je in deze lijn, ook samen met de groep aan jezelf werkt. Vraag jezelf eens af hoe jij denkt dat andere groepsleden over je voelen. Als je dat tot uiting brengt, vergelijk het dan eens met hun feitelijke reacties op jou. Vraag vervolgens ook na wat er achter hun reacties zit en *waarom* ze voelen wat ze voelen. Je hele doel moet nu zijn er achter te komen wat feitelijk *is* en hoe dat verschilt van wat jij denkt dat waar is. Dan hoef je geen pantser te leggen om je kwetsbare plek, die de essentie is van je werkelijke levenskern zonder welke je leven onmogelijk succes kan hebben.

Als je precies formuleert wat jij denkt dat anderen over jou voelen en als je dan met dezelfde nauwkeurigheid de mogelijkheid formuleert dat je het mis kunt hebben en andere alternatieven in overweging neemt, gaat er een nieuwe wereld voor je open. Dat is een vrije wereld waarin je zonder angst kunt leven; een wereld van licht waarin je niet geïsoleerd hoeft te zijn. Nu heb je het gevoel dat de hele wereld tegen je is. En omdat je het gevoel hebt dat de hele wereld tegen je is, er op uit is je te schaden en je tekort te doen, af te wijzen en te vernederen, moet je jezelf wel verharden. Wreedheid is bijna het enige waarmee je je tegen zo'n wereld kunt verdedigen. Daarom moet je je er wel aan vasthouden. Maar als je begint te zien dat het anders ligt, dan heb je die wreedheid niet meer nodig; je zult je ontspannen en licht voelen, omdat de wereld niet langer je vijand is. Ook de andere mensen zijn niet meer je vijand. Kijk nu bijvoorbeeld eens naar jezelf. Als je over straat loopt, neem dan dat subtiele en toch duidelijk aanwezige gevoel waar,

waarmee je de vreemde mensen om je heen bekijkt alsof ze allemaal je vijand zijn. Vraag je dan af: “is dit terecht? Zijn het echt mijn vijanden, of kan het ook anders zijn? Voelen ze zich misschien net zo als ik me voel - angstig en verloren? En als ze kwaad zijn, slaan ze dan misschien enkel van zich af zoals ik dat doe in de veronderstelling dat ieder ander *hun* vijand is?” Miljoenen mensen lopen dag in dag uit langs elkaar, ieder met het gevoel dat men het speciaal op hem of haar gemunt heeft. Dat is heel vaak een subtiel en haast niet aanwijsbaar gevoel, maar toch is het er. Als je je dat eenmaal bewust hebt gemaakt, kun je je beginnen af te vragen of je waarneming klopt. Zo kun je de weg weer terug vinden naar de werkelijkheid, naar de waarheid en het licht, naar een wereld die prachtig is en niet beangstigend.

Lieve vrienden, moge deze lezing alles in jullie opwekken wat gezond, scheppend constructief en werkelijk is. Het ligt ‘direct’ achter die kwetsbare levenskern en je zult het daar vinden, zo gauw je de eerste manifestaties van aanvankelijk verontrustende emoties tot de oppervlakte van je bewustzijn door laat dringen. Ga daar doorheen en zie dan wat er vervolgens te voorschijn komt, vooral als je bewustzijn zich richt op deze mogelijkheid. De zegeningen die je steeds weer gegeven worden, verenigen zich dan met deze kracht in jezelf en zullen je van binnenuit vervullen.

Wees in vrede. Wees in God!”

Deze lezing werd gegeven via Eva Pierrakos in 1966
Oorspronkelijk uitgegeven door Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.)
onder de titel: 'Deadening of the Life Center through Misinterpretation of Reality'.
Vertaald door Jan van der Horst in 1990; herzien in 2001 door Marga Croon.
© Stichting Gemeenschap het Pad. *Uitgave 2009*

139/16