De aard van het leven en de aard van de mens

4 november 1966
lezing 147

“Ik groet jullie, beste vrienden. Moge deze lezing een hulp en inspiratiebron blijken voor ieder van jullie - of je nu zelf hier aanwezig bent of later deze woorden leest.

Vanavond wil ik me vooral bezighouden met het wezenlijke verband tussen leven en menszijn. Er bestaat namelijk een heel direct verband tussen deze twee. Dat heb ik al vaak gezegd; het is niet nieuw voor jullie. Maar slechts weinig mensen begrijpen echt helemaal wat dit wil zeggen. Ze zien het leven als iets onbegrijpelijks dat als het ware op zichzelf staat. Het heeft voor hen zo weinig te maken met hun eigen diepste persoonlijkheid dat ze het gevoel hebben alsof het hier om twee verschillende dingen gaat: enerzijds hun persoonlijkheid, hun opvattingen en al of niet aanwezige gevoelens; anderzijds de manier waarop het leven zich aan hen voordoet.

Laten we eerst eens kijken wat het leven eigenlijk is, zowel absoluut als relatief gezien. Als we het over leven hebben, wat bedoelen we dan precies? Het aantal jaren dat je op deze planeet doorbrengt? Of het feit dat er levende organismen bestaan en dat je een deel bent van dat wonder? Heeft het leven een speciale zin of een speciaal doel, zoals door verschillende filosofieën of religies wordt aangenomen? Zie je het leven enkel als een karwei dat je zo goed als je kunt moet volbrengen? Denk je dat het leven je in wezen goedgezind is? Of zie je het als een vijandige macht waartegen je je moet verdedigen? Staat het leven neutraal en onverschillig tegenover de mens?

Relatief gezien is dit allemaal waar, vrienden. Dat wij zeggen, het

leven manifesteert zich precies zoals jij denkt dat het is; in elk opzicht. Als je ervaringen niet overeenkomen met je bewuste overtuigingen, bewijst dit dat je onbewust een andere levensovertuiging hebt, die wél overeenstemt met je huidige ervaringen. Ik kan dit niet vaak genoeg zeggen, want het wordt voortdurend vergeten of verdoezeld. Er is geen nauwkeuriger maatstaf voor je werkelijke overtuigingen, je houding en gevoelens, dan de vorm waarin je je leven vorm geeft, op welk gebied dan ook. *Zodra het verband tussen je tot dan toe onbewuste overtuigingen en gevoelens en je werkelijke ervaringen duidelijk wordt, kom je dichter bij je eigen levenskern.* Dan ploeter je niet meer rond in onwetendheid en vervreemding, denkend dat jij en het leven twee totaal verschillende dingen zijn, zonder te zien dat je leven een direct gevolg is van je gevoelens en houding, die op hun beurt weer voortkomen uit je ideeën over het leven.

De ontdekking van dit verschil tussen je bewuste en onbewuste overtuigingen is de eerste stap op weg naar volledige individualiteit. In betrekkelijke zin is het leven in zoverre neutraal, dat de substantie waaruit het bestaat uitermate potent, creatief en flexibel is: even kneedbaar als de zielssubstantie; want beide zijn van dezelfde stof. Als iemand dus een bepaalde overtuiging over het leven heeft, zal het leven ook altijd precies die kant op gaan. Dit is uiteraard niet de absolute werkelijkheid van het leven, maar de relatieve werkelijkheid van het individu in kwestie. Dit geldt natuurlijk niet alleen voor het leven als totaliteit; het gaat op voor elke speciale overtuiging of opvatting binnen het kader van het leven zoals het in de praktijk van alledag geleefd wordt. De grenzen die jij ziet, moeten wel werkelijk gaan lijken. De regels die je instelt of blindelings volgt, bevestigen zichzelf. Maar zodra iemand ontdekt dat deze grenzen of regels geen onwrikbare wetten zijn, zullen die grenzen wijken en worden weer nieuwe wetten en regels aangenomen, overeenkomstig de nieuwe overtuigingen.

Maar wat is leven nu in *absolute* zin? In tegenstelling tot deze relatieve, kneedbare hoedanigheid? Het antwoord zal duidelijk worden als je de vraag overdenkt, of liever aanvoelt tot op het punt waar het werkelijk om gaat. Omdat de levenssubstantie zo vloeiend en kneedbaar is moet het leven in absolute zin wel even onbegrensd zijn als het bereik, het voorstellingsvermogen van het bewustzijn. Hieruit volgt dat *de mogelijkheden van het leven onbegrensd zijn waar het gaat om het goede,* om ontplooiing en om steeds meer vervullende en grootsere ervaringen. Waar het gaat om het kwade, zijn de

mogelijkheden wel beperkt; want de grens ligt daar waar het leven ophoudt - of schijnt op te houden. De gevreesde uiterste grens is altijd niet-leven. Daar voorbij is niets meer. Deze grens van niet-leven kan alleen op het relatieve niveau bestaan, nooit op het absolute. Absoluut gezien is leven leven, daarom kan het nooit niet-leven zijn.

Niet-leven, in welke vorm dan ook, is dus waar de mens het allerbangst voor is. We komen hier nog op terug. Laten we nu alleen even stilstaan bij wat leven absoluut gezien betekent. Het menselijk bewustzijn kan zich geen voorstelling maken van wat er mogelijk is aan goeds, aan expansie, ontwikkeling en geluk. Het menselijk blikveld is daarvoor eenvoudig te beperkt, ook al laat zelfs dit beperkte gezichtsveld de mensen heel wat meer ruimte dan door de meeste wordt benut. Maar bewustzijnsvormen die zich al verder ontwikkeld hebben, ervaren het leven oneindig veel grootser, ruimer, dieper en volledi ger, zonder grenzen aan creatieve ervaring en vreugde - omdat hun bewustzijn onbegrensde vergezichten kan bevatten. Hun voorstellings- en bevattingsvermogen breidt zich voortdurend uit.

Het voorstellingsvermogen van de meeste mensen is veel verder te ontwikkelen dan nu het geval is; hun leven zou dus ook oneindig veel rijker kunnen zijn. Als je lijdt, ontevreden bent en innerlijk gespannen, dan is dat uiteindelijk altijd omdat je in je hart voelt dat je je minder ontplooit dan je zou kunnen. Je zoekt en piekert en maar al te vaak in de verkeerde richting.

Laten we nu eens kijken waar jij en ieder die dit pad volgt, de horizon van je ervaringen wat kunt verbreden overeenkomstig je eigen mogelijkheden, zodat je leven rijker wordt en meer vervuld. Hiertoe moet je je gevoelens levend en duidelijk laten worden. In ons werk en in deze lezingen hebben we dit al vaak besproken, vanuit allerlei verschillende gezichtshoeken. Maar wat is het ontzettend moeilijk om zelfs alleen maar het nauwelijks merkbare en verborgen gebied te vinden waar je de sterke natuurlijke stroom van je gevoelens tegengaat, waar je ze zelfs *opzettelijk verdooft!* Gewoonlijk is het gemakkelijker om je bewust te worden van een duidelijk onvermogen om meer te voelen, hoewel ook dat besef aanvankelijk door surrogaatgevoelens bedekt kan blijven. Als die eerste verhullende laag verwijderd is en veel mensen voelen daar geen enkele behoefte toe - zal er vaak verdriet opkomen over het feitelijke gebrek aan gevoel. Je voelt je dan een soort gehandicapte, anders dan anderen, ‘geboren’ met een geringer

vermogen tot rijke, warme gevoelens. Maar dat is nooit werkelijk het geval. Er is altijd een nog dieper en meer verborgen niveau van waaruit het proces van verdoving heel opzettelijk geleid wordt. Als je dit ontdekt, ben je al een flink eind op weg.

Deze opzettelijke verdoving is het gevolg van de overtuiging dat het leven je vijand is en dat je, door je gevoelens te openen en het leven toe te laten, geheel in de macht zou raken van die gevreesde vijand: het leven. Om deze beangstigende toestand te vermijden, moet je je gevoelens afkappen en inhouden, je moet je groot houden. Sommige mensen doen dit alleen op bepaalde terreinen. Op andere gebieden, waar hun onbelemmerde en spontane gevoelens in harmonie zijn met het leven, zijn ze wel vrij. Voor anderen is het onderdrukken van hun gevoelens een tweede natuur geworden. Hoe het ook zij, de situatie in de menselijke ziel krijgt op die manier iets ongerijmds en paradoxaals: de mens is bang voor het leven als voor een vijand die hem het leven zou kunnen ontnemen! Omdat gevoelens van nature het leven bekrachtigen, worden ook die gevoelens zijn vijand. Daarom blijft hij ze voortdurend onderdrukken, zodat hij er welbewust een niet-leven van kan maken, juist uit angst voor níet leven. Zoals bij alles wat zich voordoet in de menselijke geest, zal ook hier de misvatting uiteindelijk juist datgene veroorzaken wat men vreest en door allerlei verdedigingstechnieken tracht te vermijden. De verdediging tegen een gevreesde misvatting is altijd even misplaatst als die misvatting zelf. In dit geval is de misvatting dat zowel het leven als die gevoelens vijandige krachten zouden zijn waartegen je je moet beschermen.

Natuurlijke gevoelens zijn altijd bekrachtigend, expansief, vreugdevol en in wezen is het leven dat ook, als het maar niet wordt belemmerd door verkeerde ideeën. Iedereen die een kind observeert, kan het zien: dit natuurlijke enthousiasme en plezier, waarmee het zich in het leven stort. Pas als er pijn en misvattingen ontstaan en een verkeerde uitleg aan die pijn wordt gegeven, wordt dit natuurlijke stromen belemmerd of helemaal tot staan gebracht.

Het leven is in wezen hoopgevend en stimulerend en dit geldt ook voor gevoelens. Net als het leven, zijn gevoelens in wezen positief. Net als het leven, zijn je gevoelens rijk en ingewikkeld, mits je ze vrij kunt laten gaan. Het directe verband is overduidelijk. De mate waarin iemand - op willekeurig welk gebied van zijn leven – op een natuurlijke manier voelt, zonder angst, positief en vol vertrouwen en de

mate waarin hij zich consequent, volledig en met hart en ziel voor iets kan inzetten, met inbreng van zijn meest positieve en constructieve eigenschappen, bepaalt de kwaliteit van zijn ervaringen op dat gebied.

Als iemand bang is voor het leven omdat hij gelooft dat het tegen hem is, blijft hij zijn gevoelens eronder houden. Zoals ik al zei, is hij bang voor het leven uit angst voor niet-leven. Als je de angst voor het leven goed bekijkt, is het in feite angst voor het tegengestelde. Ik heb het al vaak gezegd: wie bang is voor het leven, is eigenlijk bang voor de dood en omgekeerd. Maar ook als je dan misschien niet aan de fysieke dood denkt, geldt je angst - goed beschouwd - toch altijd het verloren gaan van je persoonlijkheid, je bent bang voor een persoonlijke vorm van niet-leven. Zo kun je bang zijn voor het verlies van je waardigheid, van je wezenlijke waarde; ook dat kan een vorm van niet-leven zijn. Of misschien is voor jou het negeren van je wensen een vorm van niet-leven waar je bang voor bent. Van oorsprong zijn deze wensen altijd gericht op een vollediger vorm van leven. En ook al kunnen dergelijke verlangens in een onvolwassen mens op een schadelijke en niet te verwezenlijken manier naar buiten komen, in de kern blijven ze ongeschonden en vervulbaar, als je maar de moeite neemt die kern er uit te halen en er vorm aan te geven. Alles waar je bang voor bent komt, hoe dan ook, altijd neer op het tegengestelde van leven.

Dit gaat op voor vrijwel ieder mens op deze planeet. Er bestaat alleen verschil in gradaties. Er zijn enkelingen - maar ze zijn zeldzaam - die in een minder ongerijmde en tragische toestand verkeren dan de doorsnee mens. Maar ook dan geldt dit slechts in beperkte mate. Anders zou zo iemand niet in deze speciale vorm leven en had zijn bewustzijn niet juist deze uitdrukkingsvorm gekozen.

Als je grondig genoeg te werk gaat bij je zelfonderzoek, vrienden, zul je vroeg of laat altijd het gebied ontdekken waar je jezelf inhoudt; waar je in plaats van het leven en je gevoelens alle ruimte te geven en met je gevoelens steeds meer in het leven door te dringen, het leven en die gevoelens te kort doet en je uit beide terugtrekt, waardoor je het contact met het leven verliest. Je voelt je er niet in thuis. Je voelt je angstig, opgejaagd, slecht op je gemak. Ontkennen van het leven, ontkennen van gevoelens en het ontkennen van jezelf is allemaal één en hetzelfde. En omdat ontkenning niet-leven betekent, groeit er angst. Uit angst blijf je juist datgene doen wat die toestand van niet-leven en niet-zelf versterkt.

Als je deze gebieden in jezelf ontdekt, is dat een grote stap vooruit die je helemaal bij jezelf terugbrengt. Op deze wereld kun je je op alle mogelijke manieren druk maken, filosofieën opbouwen, je in vooroordelen vastbijten om maar niet naar dat gebied te hoeven kijken waar jij en alleen jij het leven ontkent en tekort doet. Vaak speelt deze blindheid absoluut geen rol in je denkbeelden en bewuste overtuigingen, zoals ik al eerder gezegd heb. Maar daar waar een ervaring een heel directe, spontane gevoelsvrijheid vereist, waar vreugde en betrokkenheid het meest direct en het minst beredeneerbaar zijn, daar weiger je vaak te zien hoe arm je bent en daardoor kun je ook de dam niet vinden die je zelf hebt opgeworpen. Gezegend hij die zich bewust is van wat hem ontbreekt in het leven en naar een oplossing toewerkt.

Op welk gebied van je leven ontken je het leven? Hoe doe je dat? Op welke manier? Vreemd genoeg schijnt het pijnlijk te zijn die ontkenning toe te geven, zolang je jezelf niet in je totaliteit ziet. Zodra je werkelijk ziet hoe je in dit proces van ontkenning zit, ben je al positiever bezig omdat je jezelf dan niet meer voor de gek houdt.

Om maar niet te hoeven zien hoe ze aan zichzelf, hun gevoelens en het leven voorbijgaan, produceren mensen een oneigenlijk zelf en daarmee een oneigenlijk leven. Om dat onechte leven met het bijbehorende onechte zelf te kunnen opvoeren, moet je onechte gevoelens creëren. Als je nooit gehoord hebt van het verband tussen het eigen zelf en het leven; als je niet weet hoe groot het verschil kan zijn tussen je ideeën en je ervaring, zul je je dus vaak afvragen waarom er zo'n kloof ligt tussen je bewuste overtuigingen en je ervaring.

Wat echt is wordt ontkend en het onechte komt ervoor in de plaats. Juist het onechte zorgt dan voor problemen. Daarom lijkt het soms alsof er conflicten ontstaan terwijl je op je gevoel vertrouwt. Maar dat conflict wordt nooit door de echte gevoelens veroorzaakt. Er zal altijd iets ontkend worden, iets in jezelf en in de relatie tussen jou en je leven of jou en de anderen; anders zouden dergelijke conflicten nooit ontstaan.

Deze onechte gevoelens creëer je omdat niets zo erg is als die toestand van verdoving. Ook al heb je die verdoving zelf tot stand gebracht om je te beschermen tegen de vermeende gevaren van het leven, zelf weet je dat niet en ben je wel gedwongen door te gaan je ware gevoelens uit te schakelen. Je bent even bang voor de bewuste beleving van je

gevoelens als voor hun afwezigheid. Dus blijf je onechte gevoelens creëren. Deze lopen parallel met andere illusies: over je spirituele ontwikkeling, je karakter, je levensvervulling, de dingen waar je onder lijdt, je mate van geluk of ellende, de reacties van anderen op jou - je ziet die reacties altijd mooier of lelijker dan ze in werkelijkheid zijn.

Nogmaals, als je je eenmaal bewust bent dat je met opzet gevoelens verdooft en gaat zien hoe armzalig vele van je gevoelens eigenlijk zijn, is dat een belangrijke stap vooruit op weg naar zelfverwerkelijking. Het is voor de mens namelijk een enorme toer om door dit soort illusies heen te prikken. De meeste willen alles liever dan dat. Ze gaan heel ver om maar niet met hun illusies geconfronteerd te worden. Sommigen ontdekken wel het een en ander, bijvoorbeeld bepaalde aspecten van hun geïdealiseerde zelfbeeld en stellen zich daarmee tevreden. Ze willen niet zien met hoeveel meer illusies ze nog leven, omdat ze onbewust menen anders niet overeind te kunnen blijven. Maar als je zover bent dat je de illusies die je in jezelf vermoedt ook onder ogen durft te zien, ben je werkelijk op de goede weg. Je pad ligt voor je, er zijn geen belemmeringen meer. Daarna is het nog slechts een kwestie van opbouwen, want de tijd van afbraak is voorbij. Het zijn enkel illusies en onechtheid die afgebroken moeten worden; nooit wat wezenlijk constructief is en kracht geeft. Alleen mensen die hogelijk verward zijn, geen onderscheid kunnen maken tussen wat echt is en wat onecht in henzelf, denken nog al eens dat dit padwerk destructief en negatief is. En vanuit hun illusies bekeken lijkt dat ook zo.

Als je op een bepaald punt onvervuld bent, kost het je moeite dit te onderkennen, vaak verzet je je daar zelfs met kracht tegen. Want als je het toegeeft geef je een stukje niet-leven toe, een gevoel van ongelukkig zijn, een bepaalde vorm van dood. Dit drukt je dan weer op het feit dat *jij* het gedaan hebt, dat je bang bent voor het leven, en dat je voor dat leven en voor jezelf wegloopt. Als je dat onder ogen zou zien, zou dat als consequentie hebben dat je dit niet meer zou doen, maar dat vind je veel te riskant. Dus blijf je in de oude toestand hangen en klamp je je vast aan een uit illusies opgebouwde, pijnlijke en zinloze manier van leven zonder dat zelf voldoende in de gaten te hebben. Je smoort de stem van je hart, die je van die pijn bewust wil maken. Je durft er niet naar te luisteren, omdat je denkt dat leven in laatste instantie negatief is, zoals je ook bang bent dat je zelf, als het erop aan komt, negatief bent. Dit is zo moeilijk onder ogen te zien dat je het toedekt met illusies, waarin je houvast vindt.

Iemand die deze illusie doorprikt en tenslotte *ziet* welke negativiteit er in hem zit, is dus heel wat dichter bij zijn verlossing dan iemand die zich vastklampt aan zogenaamd positieve theorieën over het leven, 'zogenaamd' omdat hij in zijn hart eigenlijk helemaal niet gelooft in die opgelegde mooie gevoelens, net zomin als in de negatieve die hij bij zichzelf opwekt om maar niet dood, niet 'niets' te zijn. Het is onmogelijk je illusies uit te bannen vóór je oog in oog komt te staan met de kloof tussen je bewuste overtuigingen - of wat je meent en beweert te geloven - en dat wat je diep verborgen werkelijk gelooft, in dat deel van je geest waar emoties, zienswijzen en ideeën een specifiek emotioneel klimaat van verwachtingen creëren. Waar een dergelijke negativiteit aanwezig is - verborgen of openlijk - bestaat geen vertrouwen in de uiteindelijke goedheid van de eigen persoonlijkheid en bijgevolg ook niet in die van anderen.

Het maakt alle verschil of je deze negativiteit onder ogen ziet en door hebt: 'oh, daar zit het, daar stel ik me negatief op, daar ben ik meer ontkennend dan bevestigend bezig, daar geef ik op die of die specifieke manier uiting aan zo'n ontkennende houding'. Of dat je die ontkenning goedpraat of zelfs doet alsof hij niet bestaat. In het laatste geval is er duidelijk te weinig besef van het feit dat het negatieve aanwezig is; je blijft maar praten alsof het net andersom is. Je praat het naar buiten toe recht door er een levensfilosofie van te maken; je rechtvaardigt je persoonlijke angst door te roepen dat de wereld slecht is. Zo wordt de angst niet gezien voor wat hij werkelijk is, als iets wat altijd tot persoonlijke ervaringen is terug te voeren, nooit tot algemeen geldende. Met andere woorden: als mensen een nihilistisch wereldbeeld naar voren brengen, verstoppen ze hun persoonlijke angsten, pijn en teleurstellingen, hun gebrek aan vertrouwen in het eigen diepste zelf en in hun gevoelens achter de algemene stelregel dat het leven 'hard en meedogenloos' is. Maar juist die persoonlijke ervaring moet aan het licht gebracht worden.

Daarom houden we ons op dit pad bezig met het afbreken van illusies: de illusie die zegt: 'ik ben vervuld', waar je je onvervuld voelt. De illusie 'dat de wereld slecht is', wanneer je denkt dat je gevoelens onaanvaardbaar of gevaarlijk zijn. De illusie die je blind maakt voor het feit dat je ergens ongelukkig mee bent, terwijl dat wel degelijk het geval is. De illusie van waaruit je niet ziet hoe je je spontane natuurlijke gevoelsstroom tegenhoudt en op welke omslachtige manier je dat vaak doet.

We spreken niet alleen van een illusie als het gaat om het verheerlijken of verfraaien van iets, of het in een positiever daglicht stellen dan met je gevoel overeenkomt. Evenmin gaat het alleen om het verdoezelen of negeren van bestaande feiten die helder onder ogen gezien zouden moeten worden om je bij jezelf en de waarheid te brengen. Het gaat niet enkel om het ontkennen en loochenen van een bepaalde toestand in jezelf. Ook het niet uitdrukkelijk vaststellen van een innerlijke toestand kan ongemerkt illusies in de hand werken, want het gevoel is dan kennelijk maar half onderkend en wordt niet in z'n volle omvang gezien. Illusies gaan bovendien gepaard met onechte negatieve emoties. Ook dit kan heel subtiel zijn.

Zowel bij positieve als bij negatieve pseudo-gevoelens kan het zo subtiel toegaan, dat je ze gemakkelijk over het hoofd ziet. Gevoelens zijn duidelijk onecht als je jezelf een gevoel aanpraat dat je helemaal niet hebt. Maar minder opvallend kunnen er ook slechts sporen aanwezig zijn van een bepaald gevoel, of misschien wil je - op een bepaald niveau van je bewustzijn - verschrikkelijk graag die speciale emotie beleven, terwijl je, vanwege de tegenkrachten in je, tot maar weinig werkelijk gevoel in staat bent. Dan ga je je gevoelens manipuleren, kunstmatig opblazen, overdrijven of dramatiseren. Ook dit kan zowel met positieve als negatieve gevoelens gebeuren.

Gedramatiseerde negatieve gevoelens zijn niet minder zeldzaam dan onechte positieve. Meestal gaan ze hand in hand en zijn ze te vinden in één en dezelfde psyche. Je vastklampen aan je kwetsuren kan even illusoir zijn als zogenaamde vervulling of het ontkennen van een gevoel van onvrede. Angst, pijn en lijden kunnen allemaal gedramatiseerd worden en je kunt je eraan vastklampen. Kunstmatige gevoelens, zowel positieve als negatieve, moeten de paniek bezweren over het feit dat je niets voelt, wat eigenlijk betekent: niet leeft.

Waaraan kun je nu het verschil zien tussen echte en onechte gevoelens, tussen de onvervalste bron van spontaan leven en de opgefokte, kunstmatige emoties die in het leven zijn geroepen om een schrikbeeld te bezweren? Kunstmatige gevoelens zijn altijd gecompliceerd en problematisch. Ze brengen licht noch helderheid. Ze geven geen innerlijke rust. Ze dienen om het tegenovergestelde te vermijden en zorgen daardoor voor nog meer controverses, nog meer ongerijmdheden. Een vals gevoel van opwinding bijvoorbeeld dient om verdoving, sufheid of verveling buiten de deur te houden. Maar het

werkelijke gevoel van bruisende vitaliteit wil helemaal niets buiten de deur houden. Het *is* er gewoon. Daarom is het zowel stimulerend als rustgevend, zoals ik in ander verband al eerder gezegd heb. Het onechte gevoel kan schijnbare paradoxen als vervoering en rust niet met elkaar rijmen. Het lijken onverenigbare tegenstellingen die je voor een keus stellen. Dan word je heen en geslingerd tussen deze beide alternatieven en val je van het ene uiterste in het andere. Want onecht gevoel berooft je van je vrijheid en veroorzaakt een verslaving aan de eenmaal begonnen onechte gang van zaken. Je kiest niet langer voor vitaliteit of rust; je wordt gedreven tot het kiezen van de verwrongen vorm ervan. Leven wordt dan een karwei, een zware inspanning die je van je rust berooft; rust wordt een levenloos iets en tenslotte beangstigend.

Onechte gevoelens creëren altijd problemen op het dualistisch niveau. Laten we liefde als voorbeeld nemen. Het onechte gevoel van liefde leidt tenslotte tot een conflictsituatie waarin je je onderwerpt en tot slaaf maakt, je gevoel van eigenwaarde prijsgeeft omwille van de lieve vrede; je geeft je eigen rechten en wensen op ter wille van die van de geliefde. De enige manier om hier uit te komen lijkt dan om maar helemaal af te zien van liefde, om zo zelf intact te blijven en de eigen vrijheid veilig te stellen. Dit is een typisch dilemma voor onechte liefde, welke weer het gevolg is van angst voor niet-leven.

Er zijn nog veel meer van zulke conflicten, allemaal ten gevolge van onechte gevoelens. Kunstmatig opgewekte positieve en negatieve gevoelens zijn beide even schadelijk, maar in de praktijk werken ze verschillend door in het bewustzijn. Zoals ik zojuist al zei: onechte positieve gevoelens zorgen voor onverzoenlijke conflicten. Onechte negatieve gevoelens blijken na enige tijd echte negatieve gevoelens te zijn. Ze beginnen de persoonlijkheid in te kapselen en die raakt er zo diep mee verweven dat hij zich, ook al is de hele constructie fictief, er niet meer uit kan bevrijden.

Dit gebeurt in weerwil van het feit dat hij zich er op een bepaald punt heel goed van bewust was in zekere zin een spelletje te spelen en die onechte gevoelens met opzet overeind te houden. Stel dat het oorspronkelijke onechte gevoel angst was of woede. Deze gevoelens lijken de psyche als het ware levend te houden; het is geen echt leven, maar het lijkt beter dan dood zijn. Hoewel het valse gevoel aanvankelijk bewust is opgeroepen en je ermee kon spelen, wordt dat

al gauw vergeten en weggedrukt. Wat eerst een onechte verontwaardiging was of een onechte angst, lijkt nu echt en wordt veel beangstigender en onrustbarender dan een werkelijk negatief gevoel.

Je weet allemaal dat er op dit tijdelijk bestaansniveau echte negatieve gevoelens bestaan - echte woede, echte angst, echte pijn. Maar deze gevoelens ontnemen iemand niet zijn innerlijke rust, althans niet langer dan direct nodig is voor dat specifieke echte gevoel. Ze maken nooit zwak. Ze drijven je nooit in een val waar je niet meer uit kunt komen. Aan reële woede kan uiting gegeven worden, zoals ik al vaak gezegd heb. Het klaart de lucht. Reële angst is een nuttige waarschuwing waardoor je in een bepaalde situatie de juiste houding aanneemt; en na afloop ben je sterker geworden. Dit is niet het geval als de emotie irreëel is. Echte pijn maakt zacht en wijs, het doet je groeien en verruimt je horizon. Onechte, gedramatiseerde pijn heeft nooit die uitwerking.

Alles wat zinloos en overdreven is, geeft de meeste pijn en doet het meeste lijden. Geen enkele waarachtige, oprechte emotie, als die spontaan en eerlijk wordt ervaren, onbelemmerd door het angstige, argwanende of listige zelf, kan ooit zinloos zijn. Alleen het verdoven van je werkelijke gevoelens is zinloos. En dat geldt ook voor het oproepen van onechte gevoelens, ongeacht hoe subtiel dit in bepaalde delen van je persoonlijkheid ook mag gebeuren. Dergelijke gevoelens komen voort uit een kettingreactie die het zelf altijd zwakker maakt, omdat het verspilling van leven is; het zelf vervreemdt erdoor van zijn levenskern en van de natuurlijke levensprocessen, die juist oneindig en grenzeloos diep, groots en verreikend zijn.

Vrienden, als je op dit pad werkt is het van essentieel belang dat je je bezighoudt met en aandacht schenkt aan de onechte emoties waar je je aan overgeeft; dat je beter leert zien hoe je dit steeds weer doet, hoe je jezelf niet de kans geeft het los te laten, je te ontspannen en je af te vragen: “Voel ik dit echt zo? Ben ik misschien aan het overdrijven?” Als het eenmaal kunstmatig is opgelegd, krijgt het macht over je. Het moet je helemaal duidelijk worden op welke manier je het leven zoals het is ontkent, wáár precies je de natuurlijke gang van het leven tegenhoudt, de gevoelens zoals ze van nature uit en door je heen willen stromen - mooi, vitaal, volledig - terwijl jij in je onwetendheid je energie verspilt, denkend dat je jezelf beschermt door ze te ontkennen. Je denkt dat je leven van nature niet veilig kan verlopen, dat het niet

zijn eigen ingebouwde wijsheid heeft. Wel, dit is dus wat je te doen staat; dan zul je je blijven ontwikkelen, groeien, nieuwe ontdekkingen doen.

Als je zo'n gebied in jezelf gesignaleerd hebt, dan kun je echt een hele stap verder komen en de deur ontsluiten om te ontdekken waar je jezelf nodeloos zwak maakt: soms als gevolg van een misverstand en heel vaak ook, vrienden, vanuit een onuitgesproken wrokkigheid. Wrok die het gevolg is van door jou verkeerd geïnterpreteerde, pijnlijke ervaringen; een wrok die tegen je ouders was gericht maar die nu wordt uitgespeeld tegen het leven als zodanig, tegen alles en iedereen die je in je leven tegenkomt en uiteindelijk tegen jezelf. Als je je negativiteit helder onder ogen ziet, als je ziet hoe je het leven in je tegenhoudt, de levensstroom in jezelf verloochent, ben je dus altijd dichter bij de verandering en de verlossing dan wie zijn onvrede negeert en ontkent, zich niet bewust is van de toestand en van het feit dat hij deze zelf gecreëerd heeft met zijn onechte gevoelens. Toch denkt iemand die zo'n onecht leven leidt en onechte gevoelens koestert maar al te vaak dat hij verder is dan degene die worstelt met de realiteit van zijn negatieve houding.
Zijn er vragen over dit onderwerp?"

VRAAG: Ja, over niet-beantwoorde liefde. Soms heb ik het gevoel dat het genoeg is om zelf van iemand te houden. Maar soms ook voel ik dat anders en zou ik willen dat mijn liefde wordt beantwoord. Nu zou ik willen weten waar in mij iets niet goed zit.

"Ik heb het al heel vaak gezegd: als er iets niet klopt in een uiterlijke situatie, dan is dit een aanwijzing dat er innerlijk iets soortgelijks aan de hand is. Omdat hier niets geheimzinnigs aan is en alles gaat zoals het hoort te gaan, kan er maar één antwoord zijn: er moet iets in jou zijn dat dit verlangen niet in alle opzichten vervuld wil zien. Er moet een gespletenheid in je zijn. Een deel van je wil heel graag deze gevoelens ervaren, wil zich voelen leven en vibreren bij de grootsheid van dit gevoel; iets wat je alleen maar kunt beleven in de meest dynamische ervaring op deze aarde - liefde tussen een man en een vrouw. Maar een ander deel van je is er bang voor, misschien om meerdere redenen. Als je er niet bang voor was en het niet zou afwijzen, zou je je echt niet in zo'n situatie bevinden. Dan zouden je gevoelens uitgaan naar iemand die ze maar al te graag wil

beantwoorden. Het zou dan feitelijk ondenkbaar zijn dat je gevoelens in vuur en vlam gezet worden in een situatie waarbij de liefde maar van één kant komt. Dit wijst op zich al op een gebied waar angst voor en afwijzing van het leven bestaat. Daar kunnen vele redenen voor zijn. In een geval als dit kan het zo gesteld zijn dat iemands eigen gevoelens afkoelen als en zodra ze onverhoopt toch beantwoord worden.

Maar als ze onbeantwoord blijven, als de geliefde onbereikbaar en ongenaakbaar is, worden de gevoelens alleen maar heviger. Het is alsof de psyche een compromis probeert te vinden tussen het verlangen om te leven, de zoetheid en volheid van het leven te proeven en de angst ervoor, die maakt dat je het alleen in je fantasie durft en nog niet de moed hebt om het tot werkelijkheid te maken. Je zult erachter moeten komen dat je bang bent voor de werkelijkheid en waarom je dat bent. Je zult moeten vaststellen dat je je veiliger voelt als die werkelijkheid veel minder prikkelend is en geen aanleiding geeft tot dergelijke gevoelens; dat je je meer op je gemak voelt in deze irreële situatie. Word je bewust dat je je geruster voelt als je minder intensief leeft, dat deze verhoogde staat van gevoel bedreigend voor je is en dat je twijfelt of je hem wel aan kunt. Die twijfel is er omdat je niet op je gevoel durft te vertrouwen.'

VRAAG: Als je erg met gemanipuleerde gevoelens in de knoop zit, hoe kun je dan nog onderscheid maken tussen opgelegde en waarachtige gevoelens?

"De beste manier is om elke dag, heel diep in jezelf, de wens uit te spreken dat je je bewust mag worden van je onechte gevoelens en het feit onder te ogen zien dat ze er inderdaad zijn. Daardoor zal de aandacht er vanzelf naar toe getrokken worden, met behulp van de innerlijke leiding die automatisch op gang komt als dat oprecht gewenst en gezocht wordt. Als iemand zich werkelijk bewust wil worden van zijn onwaarachtige gevoelens om zichzelf daardoor niet langer voor de gek te houden en als hij deze wens eenvoudig en vastberaden uitspreekt, dan komt er iets op gang waardoor dit bewustzijn inderdaad zal komen. Hoe meer je het verlangen en de wil laat zien om in de werkelijkheid te leven en waarachtige gevoelens te koesteren, hoe meer dit ook mogelijk zal worden. Hoe meer je bereid bent af te zien van bedrog en moedig onder ogen te zien wat is, hoe duidelijker je geleid en geïnspireerd zult worden door de meest diepgelegen levenskrachten, door je innerlijk aanwezig zijn en je

wijsheid. Je bewustzijn neemt toe. Je aandacht leert zich beter en met meer inzicht te richten en het gaat je minder moeite kosten om onderscheid te maken. Steeds beter ga je merken hoe het ene energie verslindt terwijl het andere juist energie vrijmaakt; hoe het ene je leeg en dof achterlaat terwijl het andere je warmte, rust en vleugels geeft, ongeacht hoe gering het gevoel aanvankelijk ook mag zijn. Deze warmte doordringt je hele organisme, je hele persoon - je lichaam, geest en ziel - en werkt ook spiritueel in je door. Alles trilt mee met het echte voelen.

Dit is de manier om er te komen: geef elke dag uiting aan je verlangen, spreek het uit, meen wat je zegt, zie wat is en doe een beroep op de onderbewuste krachten die diep in je ware zelf gereed liggen. “Dit wil ik, dit ga ik doen, hiervoor kies ik: leven in de werkelijkheid, zien wat onecht is, dan ermee stoppen en wat echt is tevoorschijn laten komen.” Als dat besluit eenmaal is genomen, is er al een innerlijke verandering in gang gezet.

Moge deze lezing opnieuw een aansporing voor je zijn om te zien wat van essentieel belang is. En dat essentiële bestaat hieruit dat je ziet waar je *niet* leeft, want alleen als je dat ziet kun je levend worden; dat je ziet waar je *niet* voelt, want alleen als je dat ziet kunnen je werkelijke gevoelens boven komen. Sta hiervoor open en leef ernaar, steeds weer. Dan zal je leven werkelijk zinvol blijken. Je zult niet voor niets geleefd hebben. Je leven wordt dan geheel en al vervuld, ongeacht wat er uiterlijk gebeurt of juist uitblijft. Wie zo leeft, leeft in de werkelijkheid en tenslotte zal de werkelijkheid zich daarnaar voegen en een volkomen nieuwe vorm aannemen.

Wees in vrede, vrienden, 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: 'The Nature of Life and the Nature of Man.'
Vertaald door Anke van der Meer in 1991; herzien in 2001.
© Stichting Gemeenschap het Pad. *Uitgave 2009*

147/16