Genieten is het levensritme volgen

7 november 1969
lezing 177

“Vrienden, ik groet jullie allen. Jullie zijn hier bijeengekomen om geestelijk voedsel te krijgen en juist dat stukje waarheid, waaraan je op dit moment behoefte hebt. Vanavond wil ik het hebben over genot en de betekenis daarvan in het universum en in het leven van de mens.

In verschillende religies wordt gesproken over opperste gelukzaligheid. Meestal wordt deze uitdrukking volkomen verkeerd opgevat. Men denkt dan dat deze toestand van gelukzaligheid, van wezenlijk geluk, iets heel anders is dan de opperste gelukstoestand waarin de mens zich kan bevinden. Daarom lijkt het alsof gelukzaligheid voor menselijke ervaring onbereikbaar is, pas in een oneindig verre en lichaamloze toekomst te realiseren. Omdat deze vorm van geluk zo onwerkelijk lijkt, zo zonder enig verband met wat echt de moeite waard schijnt, blijft het hooguit een vage theorie.

Maar die opperste spirituele gelukstoestand is echt niet iets heel anders dan wat de mens kan ervaren. In wezen is er geen verschil. Alleen de intensiteit van de ervaring is anders. Voor de mens is misschien niet dezelfde intense ervaring mogelijk als voor een hoogontwikkeld bewustzijn, dat niet meer aan structuren is gebonden, maar genieten blijft genieten. En spiritueel genot is niet lichaamloos. Zelfs bewustzijn dat niet meer gebonden is aan structuren is niet zonder vorm. Het schept de zogenaamde fijnstoffelijke lichamen die in hun zuiverste vorm stromende energie zijn. Deze energievorm kent geen belemmeringen. Ze *is* genot. Het menselijk lichaam vormt door zijn grove materie een belemmering die alleen overwonnen kan worden wanneer de hele persoonlijkheid in harmonie komt met de kosmische

energiestromen.

Een mens die in een vergevorderde staat van zuivering is, met weinig of geen blokkades en remmingen, vrij van misvormingen en negativiteit, bezit een groot vermogen tot intens genieten, omdat bij zo iemand de energie van de fijnere lichamen ook in het fysieke lichaam kan doordringen. Je weet uit eigen ervaring dat de worsteling tussen je verlangen naar en je angst voor genot één van de meest fundamentele menselijke conflicten oplevert.

Vanavond bespreken we de volkomen rechtmatige behoefte aan genotbeleving en het doel daarvan voor de mens. Ik wil uitleggen waarom deze behoefte niet alleen géén belemmering vormt voor ware spirituele zelfverwezenlijking (zoals veel mensen ten onrechte geloven) maar in feite zelfs een noodzakelijk vereiste is. Anders gezegd, iemand die de genotervaring tegenhoudt, blokkeert ook het contact met zijn diepere, spirituele zelf. En omgekeerd: alleen iemand die in staat is om zich aan dit ene aspect over te geven, kan dat ook aan het andere. Zo gaan deze schijnbaar verschillende ervaringen - spirituele zelfverwerkelijking en het vermogen tot genieten - één geheel vormen. Zij zijn in wisselwerking met elkaar en afhankelijk van elkaar.

We zullen ook de belemmeringen bespreken die de intense genotervaring in de weg staan. Wat zijn dat eigenlijk voor belemmeringen? Wat houdt je tegen bij het verwezenlijken van die toestand waarnaar altijd je grootste verlangen zal blijven uitgaan, of je dat nu beseft of niet? Hoe komt het dat je, ondanks dit verlangen naar genot, tegelijkertijd in je eigen ziel dit verlangen tegenwerkt, waardoor je met jezelf in gevecht bent?

Ik wil niet al te lang blijven stilstaan bij de kosmische betekenis van genot, want dat lijkt al gauw veel te ver van je af te staan, van je leven zoals het ‘nu’ is. In feite is dit natuurlijk absoluut niet zo, want elke situatie in het nu is herleidbaar tot die kosmische realiteit. Maar deze waarheid wordt gemakkelijk verkeerd begrepen en toegepast. Pas als je het punt bereikt hebt waarop je die innerlijke stroom kunt openen en je alle blokkades kunt opruimen waardoor je een hoge mate van geluk ervaart, besef je in elke cel van je hele wezen dat het genot, het geluk van de mens, hetzelfde is als de kosmische toestand van gelukzaligheid. Je beseft dat geestelijk en lichamelijk genot geen tegenstelling vormen maar één en hetzelfde zijn. Waarachtig genieten is iets intens

lichamelijks en intens spiritueels tegelijk. Er is geen duidelijke grens tussen de lichamelijke en de spirituele kant van de mens. We hoeven dan ook niet zo lang stil te staan bij de filosofische aspecten van genot als onderdeel van de schepping. Het enige wat ik in dit verband nog over de kosmische werkelijkheid wil zeggen is dat de opperste staat van bevrijding, van kosmisch zijn, genot is. De opperste werkelijkheid is genot. Dit is niet, zoals de religie in haar verkeerd begrepen interpretaties lijkt te suggereren, een beloning voor het feit dat je 'goed' bent geweest. Gelukzaligheid is de natuurlijke staat van elk wezen dat in harmonie is, één met zichzelf en het universum.

Als we over genot spreken, moet ook duidelijk zijn wat we daarmee bedoelen. Ik heb het dan niet over aangenaam geestelijk tijdverdrijf; ook niet over oppervlakkige manieren om de werkelijkheid te ontvluchten. Ik heb het over een toestand van lichamelijke en geestelijke gelukzaligheid die tot in het kleinste deeltje van je hele wezen, in lichaam en ziel, innerlijk en uiterlijk ervaren wordt, waarbij al je zintuigen en vermogens springlevend en vol gevoel zijn. Deze toestand is volkomen werkelijk, helemaal hier en nu. Toch is het ook voor iedereen de hoogst mogelijke spirituele werkelijkheid. Het is jullie geboorterecht! Jullie hunkering daarnaar is het meest reële en gezonde gevoel dat er bestaat. Je misvattingen, angst en schaamtegevoelens zijn volkomen onnodig en alleen maar het gevolg van verwarring en denken in tegenstellingen

.

Laten we nu eens kijken wat dit genot betekent voor de mens, op alle niveaus van zijn bestaan. Zoals ik al zei, is het genot waarover we nu spreken een totale en géén gedeeltelijke ervaring. Het is niet een fysieke ervaring waar het spirituele zelf buiten staat. Evenmin een spirituele toestand waar het lichaam geen deel aan heeft. Het is iets waarbij je hele wezen resoneert en vibreert, in harmonie met jezelf, met het universum en daarom ook met anderen. Er is geen verdeeldheid in je, geen nee-stroom, geen twijfel of je geluk wel terecht is. Er zijn geen 'alsen' en 'maren' omdat je geluk de wereld om je heen in de weg zou zitten. Je voelt geen schuld of aarzeling. Integendeel, je voelt heel zeker dat hoe intenser je geniet, hoe groter je verrukking en je vreugde zijn en meer je aan de wereld bijdraagt. Wanneer je tot dit innerlijk bewustzijn gekomen bent - en dat ontstaat niet uit theorieën maar uit ervaring - schep je daarmee in jezelf condities; het volledig ervaren van genot wordt je spirituele en praktische doel. Bij alles wat je doet, heb je dit doel voor ogen. Je haalt de bezem door je innerlijke

belemmeringen en blijft geduldig je eigen onbewuste onderzoeken om al die belemmeringen aan het licht te brengen. Je steekt er tijd en energie in. Je voelt steeds beter dat persoonlijke bevrediging en geluk je spirituele groei en ontplooiing bevorderen, en andersom. Wanneer het je doel wordt om in alle opzichten heel vertrouwd te zijn met je lichaam, je ziel en je geest, zal dit tegelijkertijd ook maken dat je zelf gezuiverd wordt, want het één gaat niet zonder het ander. Hierop zal ik straks nog terugkomen.

Laten we eerst eens nagaan wat volledig genieten op alle niveaus van de menselijke persoonlijkheid betekent. Wat het *fysieke* niveau betreft: lichamelijke gezondheid en welbevinden worden geheel bepaald door en zijn volkomen afhankelijk van de mate van genot die een lichaam kan toelaten. Aangezien de genotstromen tevens de krachten zijn van leven, gezondheid, zelfvernieuwing en herstel, is een gezond en lang leven het directe gevolg van je vermogen tot genieten. En omgekeerd: waar je jezelf genot onthoudt - door schaamte, angst, misvattingen, negativiteit, onzuiverheid enz. - snijd je je lichaam af van de bron van die universele stroom.

Zoals ik al vaak gezegd heb, is ieder mens een universum in zichzelf, een microkosmos die de macrokosmos weerspiegelt. Voor mens en universum gelden dezelfde wetten. Als dus je innerlijk universum in harmonie is met zichzelf, zal de universele stroom van helende spirituele kracht, van leven, gezondheid en genot, die de hele schepping doordringt, ook jou doordringen. Je wordt deel van het universum en het universum wordt deel van jou. Je overstijgt je structurele beperkingen, ook al verblijf je nog steeds in je lichaam. De universele, grenzeloze overvloed van leven dat zichzelf voortdurend vernieuwt, wordt ook de jouwe, zij het betrekkelijk, omdat je nog in je lichaam leeft; het wordt pas volledig als je dit lichaam achter je gelaten hebt. Maar al is het lichaam dan vergankelijk, dat betekent niet dat de gevoelens die je ervaart als je lichaam en ziel vrij van blokkades zijn ook zullen ophouden te bestaan, alleen omdat ze zich nu in dat lichaam afspelen. Dat is een misverstand. Het tegendeel is waar: gevoelens in het lichaam ontstaan vanuit de fijnstoffelijke lichamen en kunnen zich juist pas manifesteren als de lichamelijke blokkades zijn opgeheven. Dus als het fysieke lichaam is achtergelaten, kunnen deze gevoelens nog veel sterker zijn, omdat ze dan niet meer worden tegengehouden door het grofstoffelijke van het fysiek bestaan. Het is van belang te weten dat de gevoelens die je in je lichaam waarneemt, gevoelens van

genot en geluk, na dit aardse leven niet zijn afgelopen. Ze worden juist intenser. Je bent veel beter in staat tot het voelen van puur genot, van extase, van gelukzaligheid, van liefde, van wat op aarde seksualiteit genoemd wordt, dat wil zeggen totale eenwording met een ander wezen. (Ik spreek nu over die entiteiten die valse angsten en belemmeringen achter zich gelaten hebben; zo niet, dan zal hun bestaan niet anders zijn dan op aarde.)

Elke lichamelijke ziekte of aftakeling, ook de dood, is een uitdrukking van verdeeldheid, conflict en afwijzing van genot. Daarom is het goed erop te wijzen dat geestelijke ontplooiing altijd gepaard gaat met meer genot en vreugde en niet, zoals veel autoritaire godsdiensten volhouden, leidt tot ontkenning en opoffering van je genot. Dit concept van martelaarschap verraadt een volkomen onbegrip van de spirituele waarheid. Maar deze waarheid, zoals ik die hier vaststel, kan alleen begrepen worden wanneer dat genot niet langer op iets negatiefs gebaseerd is, dus niet meer ten koste gaat van een ander, geen destructieve onderstromen meer bevat. Iedereen kan bevestigen dat zijn energie en welzijn bepaald worden door zijn vermogen tot intens genieten. Dit hoef je niet zonder meer aan te nemen. Je kunt het zelf ervaren.

Laten we nu het belang van genot op een dieper niveau bekijken.
Psychologisch gezien is het belang van genot minstens even groot als vanuit fysiek oogpunt. Maar de ontwikkeling van de juiste geesteshouding en van het vermogen díe keuzes te maken die uiteindelijk tot genot zullen leiden, lijkt misschien in het begin een nogal onduidelijk en moeizaam proces.

- Hoe kun je een volwassen eigen verantwoordelijkheid op je nemen?
- Hoe kun je leven met de moeilijkheden van de tijdelijke werkelijkheid die je omringt en die in feite de uitdrukking is van de toestand waarin je nu innerlijk verkeert?
- Hoe moet je omgaan met de frustraties die op je weg komen en hoe moet je ze verwerken? Want ze komen beslist, als gevolg van je eigen innerlijke beperktheid; maar die beperktheid moet je toch accepteren en dat is niet gemakkelijk.
- Hoe raak je echt bereid tot het loslaten van al die manieren waarop je je integriteit geweld aandoet, ongemerkt het leven om de tuin wilt leiden, anderen de lasten wilt laten dragen van de vergissingen waarvoor je zelf verantwoordelijk bent?

- Hoe kun je je werkelijk verbinden met integriteit, waarheid, volkomen oprechtheid en een positieve houding tegenover jezelf en het leven?
- Hoe breng je de bereidheid op om negatief plezier op te geven en de schijnbevrediging van uiterlijk vertoon, van de spelletjes die je speelt en waarmee je je denkt te beschermen?
- Hoe kun je ertoe komen je volledig en bewust te verbinden met de realiteit van het leven, niet voor de schijn, maar omwille van de waarheid?

Dit alles is alleen mogelijk als je je er werkelijk bewust van bent dat het opperste geluk je eerst dan ten deel valt, wanneer je afziet van zulke armzalige surrogaten als pseudo-bevredigingen en quasi-genoegens. Zolang je gelooft dat deze surrogaten alles zijn wat er in het leven valt te genieten en dat integer leven opoffering betekent ter wille van het offer, kun je niet eens in de waarde van genot geloven. Deze moeilijkheid wordt nog versterkt door het feit dat je geen echt genot kunt verdragen als je gewend bent met surrogaten te leven. Je kunt waar genot pas toelaten in de mate waarin je het onechte, negatieve genot opgeeft. Je moet dus een manier vinden om de vicieuze cirkel waarin je gevangen zit te doorbreken. Want hoe zwakker je wil is om al die schijnbevredigingen op te geven, hoe minder echte vreugde je kunt voelen. Je gelooft er steeds minder in. Daarom kun je ook niet meer de wil opbrengen om van die dingen af te zien die waarachtig genot in de weg staan. Het ontbreekt je derhalve aan werkelijke wil, zowel tot genieten als tot het opgeven van destructieve, levensvijandige patronen in je gevoel, houding en gedrag. Zo blijf je dus in een kringetje rond-draaien.

Het is ondoenlijk om de werkelijkheid te aanvaarden en op een volwassen manier voor jezelf verantwoordelijk te zijn, als er niet ook genot en vreugde is. Dus we kunnen met zekerheid stellen dat, zolang en voor zover je vasthoudt aan je rol van onverantwoordelijk kind dat anderen laat opdraaien voor de gevolgen van wat het doet of nalaat, je ook geen genot kunt ervaren. Je tracht op neurotische wijze het leven om de tuin te leiden en je integriteit op allerlei manieren geweld aan te doen. Je eigen innerlijk staat je dan in de weg, want je steekt al je energie in die negatieve manier van doen. Maar het is even waar dat, naarmate je volledige verantwoordelijkheid voor jezelf neemt, je jezelf respecteert en jezelf liefhebt omdat je de boel innerlijk niet meer misleidt, je steeds meer in staat zult zijn tot echt genieten. Ook is het zo

dat, hoe meer je ervan uit gaat dat het leven je vervulling en geluk zal brengen, hoe gemakkelijker het wordt om deze patronen op het diepst denkbare niveau op te geven, op je eigen benen te gaan staan en noodzakelijke frustraties te accepteren. Het is uiterst belangrijk dat je begrijpt hoe sterk de relatie is tussen dit accepteren van volledige autonomie en het vermogen tot genieten. Het één is niet mogelijk zonder het ander. Als verantwoordelijkheidsgevoel en waarachtig innerlijk fatsoen voor jou betekenen dat je moet afzien van genot, dan kun je ook niet echt naar dat genot verlangen. Of hoogstens op een ongezonde manier, als verlangen naar een beloning die het 'brave kind' ontvangt van een autoriteit waarvan het afhankelijk is.

Maar als je weet dat je angst voor genot zal verdwijnen naarmate je jezelf steeds meer zuivert, dan wil je wel een autonoom en zelfstandig individu worden, ook al lijkt dat aanvankelijk nog zo moeilijk. Als je je de aanvankelijk zwaar schijnende last van volwassenheid steeds meer toeeigent, zal er een ontspanning over je komen en zul je je steeds minder bedreigd voelen. Je gaat juist hoe langer hoe meer openstaan voor genot, in zijn diepste en meest volledige betekenis.

Ieder van jullie kan mediteren over deze relatie tussen emotionele rijpheid met alles wat daarbij hoort en persoonlijke vreugde. Jullie weten dat je pas echt liefhebt als je er zelf verantwoordelijkheid voor draagt en niet als je je aan een ander vastklampt of van iemand afhankelijk bent. Oppervlakkig gezien lijkt zo'n afhankelijke houding wel wat op liefde, maar in je werk op dit pad heb je al ervaren hoe onwaar dit is. In feite komt afhankelijkheid voort uit angst, schept nog meer angst en daardoor onvermijdelijk ook wrok en haat. Deze gevoelens probeer je natuurlijk uit alle macht te verbergen, omdat het doodeng is om haat te voelen voor iemand die je juist nodig hebt en van wie je afhankelijk bent.

Liefde is alleen mogelijk in vrijheid en wanneer je jezelf kunt zien als een zelfstandig, van anderen onafhankelijk wezen. Genieten is alleen mogelijk in liefde. Seksueel genot zonder liefde is onvolledig en beslist een doodlopend pad. Er zal altijd iets aan ontbreken. Seks zonder liefde is een uiting van innerlijke verdeeldheid van geest, ziel en lichaam. Wanneer je liefhebt en jezelf uitdrukt als seksueel wezen, is je genot volledig en totaal. Je bestaat dan ook als spiritueel wezen. Je emotionele en geestelijke integriteit blijft onaangetast. Daarom zijn genot en spiritualiteit, genot en rechtschapenheid, genot en emotionele

volwassenheid, en genot en lichamelijke gezondheid onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Laten we nu eens kijken wat je genot in de weg staat. Enkelen van jullie, die hier voor het eerst aanwezig zijn en nog niet bekend zijn met de uitgangspunten waarmee we hier werken, weten misschien helemaal niet waar ik het over heb als ik spreek over de angst voor genot. Zo te zien willen jullie allemaal genieten en verlang je daar ook naar. Tot op zekere hoogte streef je er ook naar. Je bent ervan overtuigd dat je het graag wilt, maar je weet niet dat je het ook *niet* wilt; dat je er eigenlijk als de dood voor bent. Zij die al wat langer op dit pad werken en diep genoeg in hun onbewuste zijn doorgedrongen, hebben ontdekt dat ze inderdaad vaak doodsbenauwd zijn voor genot, misschien zelfs nog meer dan voor hun negatieve gevoelens of die van anderen. Elders heb ik gewezen op het verband tussen angst voor negatieve gevoelens in jezelf en in anderen en angst voor eigen genot. Het is namelijk alleen je angst voor genot, die maakt dat je onbewust, maar als vanzelf, aanstuurt op het tegendeel. Daarom vrees je de gevolgen van dat negatieve verlangen, want diep in jezelf weet je dat wat je wilt ook zal gebeuren. Hoe minder je je bewust bent van wat je wilt, hoe meer angst je hebt voor wat je te wachten staat. Daarom duidt bijvoorbeeld angst voor de dood ook altijd op een onbewust verlangen ernaar.

Die angst voor genot moet bewust gemaakt worden, wil je eraan kunnen werken. Anders zal je worsteling met die onbewuste angst zich op het bewuste vlak manifesteren als een overdreven hunkering naar genot, als angst om niet aan je trekken te komen of als een pessimistisch, zelfs wanhopig gevoel erover. Dan blijf je heen en weer slingeren tussen twee uitersten: enerzijds berusting en anderzijds een tomeloze en daarom misplaatste hyperactiviteit. Ze zijn beide even schadelijk en zo'n houding vormt dan ook een aanzienlijke hinderpaal voor het ervaren van werkelijk genot.

Genot wordt juist mogelijk bij een geestelijke en emotionele toestand van rustig vertrouwen, van kalm afwachten, ontvankelijk, geduldig, zonder angst, haast of gepieker. Dus een van de eerste belemmeringen die je moet opsporen als het je aan genotervaringen ontbreekt, is deze tweespalt tussen fanatiek geploeter en hopeloze berusting, voortkomend uit een onbewust afwijzen van dat waarnaar je zo verlangt. Daarom moet deze onbewuste angst voor datgene waarnaar je verlangt bewust gemaakt worden; je moet hem heel direct ervaren. Dit

is niet gemakkelijk, maar op dit pad is het zeker mogelijk. Ieder die dit werkelijk wil, kan zich bewust worden van zijn onbewuste angst voor en afwijzing van genot.

In de vorige lezing heb ik gezegd dat je je negatieve creaties en genoegens alleen kunt loslaten als je je er eerst bewust van bent geworden.[1] Ditzelfde geldt voor het afwijzen van genot. Je moet gaan voelen dat je dit doet. Ik kan rustig zeggen dat geen enkel mens hier helemaal vrij van is. De een meer dan de ander. Maar zelfs als je betrekkelijk vrij bent van die angst, zeg ik toch: verkijk je er niet op en zie dat ook jij bepaalde gebieden hebt waar je terugschrikt voor genot alsof het iets gevaarlijks zou zijn. Mediteer erover en neem je voor die angst te durven zien. Daarna kun je kijken of je angst terecht is of niet.

Zo groeit je bereidheid deze angst, die je belet te genieten, op te geven. Alleen als je helemaal beseft hoe en wanneer je bang bent voor je eigen geluk, hoe je het ontloopt, zul je ophouden anderen voor je gemis verantwoordelijk te stellen en te lijden onder deze verdringing. Je vertwijfeling en wanhoop omdat je maar niet kreeg waarnaar je zo hunkerde, vormde een onzichtbare en onuitgesproken maar diep gevoelde last. Van die last ben je dan verlost. Zodra je volledig bewust kunt toegeven: “Ik ben bang om te genieten”, zal je wanhoop verdwijnen. In plaats daarvan zul je in jezelf beide krachten voelen: de ene spoort je aan te genieten, de andere houdt je ervan af. Deze twee krachten moet je op elk niveau van je wezen kunnen voelen, zowel mentaal als emotioneel, want zolang die strijd onbewust blijft is ze extra pijnlijk. Pas als je weet wat zich in je afspeelt, kun je beginnen er wat aan te doen. Je moet het *weten, voelen* en *ervaren*.

Zo zul je dus ook moeten uitzoeken wat er achter deze afwijzing van genot zit en welke consequenties dit voor je heeft. De eerste reden voor je angst is dat je vasthoudt aan negativiteit, omdat je de beslissing niet kunt nemen om je negatieve en destructieve gedrags- en gevoelspatronen op te geven. Daardoor voel je je niet alleen onbewust onwaardig echt te genieten, het schrikt je zelfs af. Het is te bedreigend voor je om er voor open te staan, want je negativiteit brengt je ziel en lichaam in een toestand waarin voor genieten geen plaats is. Die negativiteit creëert spanning, isoleert en verkrampt je. Dit komt door je overdreven gerichtheid op het ego. Deze maakt je volledig ongeschikt voor werkelijk genot. Negatief plezier is, hoe dan ook, veel meer uit op

[1] Zie lezing 176 ‘Het overwinnen van negativiteit’ (Noot vertaler)

de bevrediging van je egodoelen, dan op de vervulling van je werkelijke en rechtmatige behoefte om te baden in pure vreugde.

In negatief genot zijn de drie houdingen terug te vinden die de basis vormen van elke destructiviteit: trots, eigenzinnigheid en angst.[1] Waar deze drie aanwezig zijn, moet ook een zekere verkramping, een zekere bewustzijnsvernauwing bestaan. Welke therapie je ook volgt en hoe goed die ook mag zijn je kunt deze nooit helemaal opheffen, als je niet je trots, je eigenzinnigheid en je angst onder ogen ziet en opgeeft. Trots, eigenzinnigheid en angst maken de egostructuur ontoegankelijk en star.

Eigenzinnigheid.
Eigenzinnigheid roept "ik, ik, ik", en zoekt bevrediging van het kleine zelf, dat alleen geïnteresseerd is in de zichtbare, bewuste persoonlijkheid en helemaal niets wil weten van het groter kosmisch bewustzijn, het universeel bewustzijn waarvan het zelf een uitdrukking is. Zolang iemand zich niet volledig heeft overgegeven aan dit groter bewustzijn dat het ego overstijgt, moet hij zich wel vastklampen aan zijn ego. Je zou je ego niet zo koesteren als je er niet van doordrongen was dat je zonder de heerschappij van dat ego verloren was. Als je je alleen met je ego vereenzelvigt, kun je je niet meer vereenzelvigen met het groter bewustzijn en evenmin met de gevoelens in je lichaam. Want dat gaat samen. De directe ervaring van spontaan gevoel in je lichaam is evenzeer uitdrukking van universele waarheid als de leiding, inspiratie en kennis die je spontaan ten deel vallen wanneer je je identificeert met je groter zelf dat verder gaat dan het bewustzijn van je ego. Als je je met het ego vereenzelvigt, breng je daarmee in de egostructuur iets krampachtigs aan, iets dat feitelijk zegt: "alleen mijn wereld telt. Dit is alles wat ik heb en daarom kan ik het niet opgeven. Anders besta ik niet meer." Deze houding maakt genieten onmogelijk, want volledig, waarachtig genot is afhankelijk van het vermogen het ego los te laten en je te laten meevoeren door een grotere kracht in lichaam en ziel.

Trots
Trots wil zeggen: "ik ben beter dan jij". Het betekent dat je anderen de loef probeert af te steken, alles doet wat tegengesteld is aan liefde, waardoor je je isoleert. Trots kan ook een verhulling zijn van minderwaardigheidsgevoelens. Deze worden dan niet uitgesproken, maar hoeven ook niet helemaal onbewust te zijn. Trots (iets anders dan

[1] Zie lezing 30 'Trots, eigenzinnigheid en angst' (Noot vertaler)

een gezond gevoel van eigenwaarde) ontstaat door het voortdurend afmeten en vergelijken van jezelf met anderen. Met dit soort vergelijkingen kom je nooit tot een zuiver waardeoordeel. Je leeft in een permanente illusie, steeds maar uit op iets dat niet bestaat. Het put je uit en frustreert je. De kloof tussen jou en anderen wordt steeds groter, liefde en dus ook genot steeds meer onbereikbaar. Of je nu echt denkt dat je meer bent dan anderen, of alleen maar doet alsof, het maakt niet uit. Je houding staat liefde in de weg - en hoe kun je ooit echt genieten zonder liefde. Liefde wil niets van je afpakken. Integendeel. Het is de houding die je - in positieve zin - het meest oplevert, want het geeft je het grootst mogelijke genot - lichamelijk, mentaal en emotioneel. Het voelt gewoon goed om lief te hebben. Het maakt je open; je voelt dat alles in je stroomt en pulseert; je ervaart vrede, en veiligheid, je vibreert, bent opgetogen, geïnspireerd en vol vertrouwen. Zowel in je diepste wezen als in je hele lijf voel je je zacht en vervuld wanneer je liefhebt. Maar wanneer je ego de boventoon voert en je verkeert in een toestand van trots, kun je alleen maar gespannen, angstig en verkrampt zijn. Trots vereist altijd een zekere valse schijn en zolang je die moet ophouden kun je je niet ontspannen. Juist die ontspannen toestand, vrij van krampachtigheid en valse schijn is de absolute voorwaarde voor genot.

Angst
Angst is eveneens een enorme verkramping, dat hoef ik je niet te vertellen. Wie bang is, kan niemand vertrouwen, zichzelf niet, anderen niet en ook het universum niet. Daarom kan iemand die angstig is zich niet laten gaan. Je kunt niet echt genieten als je je vastklampt aan je ego, aan je eigen zin, je trots en angst, aan je negatieve creaties, als je gevangen zit in een innerlijk gevecht waarbij je niet wilt zien hoe negatief je bezig bent, dit zelf niet eens beseft. Daarom weet je ook niet waarom je lijdt. Je zit verstrikt in een innerlijke strijd tussen angst voor en verlangen naar hetzelfde. Als je je hiervan niet bewust bent, blijf je gefrustreerd en ontevreden en stel je anderen verantwoordelijk voor je gemis, wat dan weer wrok, verbittering, woede en verzet oproept. De daaruit voortvloeiende verwarring is een kwelling voor de ziel.

Plezier realiseren – waar jullie allemaal naar verlangen – komt dus tot stand door het loslaten van destructieve patronen. Er is volledige innerlijke ontspanning nodig om te kunnen genieten. Maar je mag ontspanning niet verwarren met passiviteit, apathie, verlamming of laksheid. Bij werkelijke ontspanning ben je voortdurend harmonieus in

beweging. Het is de beweging van het universum. Ieder mens die de vrijheid van deze staat van heelheid en vreugde kent, zal zich opgenomen voelen in de hartslag van de kosmos en ermee in harmonie zijn. Ook in microscopisch kleine dingen zit deze ritmische vreugdevolle beweging van het universum. Als je het voelt, wil dat zeggen dat je heel nauwkeurig bent afgestemd op het kosmisch ritme in jezelf; dat je je niet laat leiden door je misvormingen maar door de beweging van je ziel, waarin zich de grotere kosmos weerspiegelt. Om zo afgestemd te zijn, heb je vooral innerlijke stilte nodig. Alle onrust, alle beroering, moet uit je geest verdwijnen. Dan is er plaats voor een ander soort beweging, die noch actief noch passief is in de gangbare betekenis. Het is eerder een combinatie van innerlijke activiteit en verrukkelijk ritmisch bewegen met een innerlijke rust en ontvankelijke bewegingloosheid, een bewegingloosheid die niet in tegenspraak is met beweging, maar er juist een natuurlijk en onmisbaar onderdeel van vormt. Dus wat op egoniveau strijdig lijkt, wordt op een ander niveau een harmonisch geheel. In die harmonie bestaat verdeeldheid noch strijd tussen de verschillende aspecten van jezelf; je bent niet meer gespannen of krampachtig op iets uit. Tijd heeft zijn tirannie verloren, want je hebt, ook al leef je nog in je lichaam, de tijd overstegen.

Natuurlijk weten we dat deze toestand nooit permanent te verwezenlijken valt, maar wel telkens weer opnieuw opgeroepen kan worden. Elke keer word je sterker, completer, wordt je ego minder aangetast en meer geïntegreerd in je grotere zelf. Het is nu wel duidelijk dat mét je individuele groei en je ontwikkeling, deze toestand steeds meer bereikbaard en vanzelfsprekend gaat worden. Deze staat van heelheid komt het duidelijkst naar voren en wordt het meest intens ervaren in een liefdesrelatie. Je zult het op alle mogelijke manieren merken: aan de manier waarop je in de wereld staat, je beweegt en deel hebt aan het universeel bewustzijn. Je hele manier van zijn is ervan doortrokken.

Je kunt de pijn van een gegeven situatie altijd overstijgen. Dat is echt mogelijk, als je maar diep genoeg in jezelf duikt en volledig blootlegt hoe je er op een bepaald moment, in een bepaalde situatie voor staat, als je er maar niet voor wegloopt. Dat moeilijke moment wordt dan weer wat het van nature is: pure vreugde. Dit soort zelfonderzoek is lang niet gemakkelijk als je jezelf nog ziet als een ondoorgrondelijk, afgescheiden wezen; dat doe je af en toe nog wel, ook al heb je enkele van de waarheden en bewustzijnstoestanden die ik net besprak ervaren.

Daar je nog geen voldoende contact met jezelf hebt, moet je al zoekend en tastend het juiste evenwicht zien te vinden. Aan de ene kant moet je de juiste hoeveelheid zelfdiscipline en zelfonderzoek opbrengen en de bereidheid hebben om je destructiviteit aan te pakken en de waarheid onder ogen te zien. Aan de andere kant is het belangrijk dat je dat kunt overgeven en geduldig en vol vertrouwen afwachten. Je moet de antwoorden vinden waarnaar je zoekt, de juiste houding ontdekken, de juiste manier van werken en ook de juiste verhouding tussen doorvechten en je strijd laten varen. De herinnering aan een eerder beleefde gelijksoortige situatie of geestestoestand zal van weinig nut zijn. De waarheid moet elke keer opnieuw ontdekt worden. Je herinnering helpt je alleen in zoverre, datje *weet* dat de waarheid tot je beschikking staat en geen illusie is.

Nee, het is niet gemakkelijk het 'nu' waarin je leeft te overstijgen en mee te gaan met het kosmisch ritme in jezelf. Maar hoe vaker je het probeert, hoe vaker het zal lukken, tot je uiteindelijk praktisch altijd in die toestand verkeert. Moeilijke tijden gaan hoe langer hoe meer dienen om je dichter bij je innerlijk centrum te brengen. Daar overheerst pure vreugde. Die moeilijke momenten dienen dan alleen nog als katalysator om je helemaal gereed te maken voor de conflictloze staat van diepe innerlijke vreugde. Als je de pijn aanvaardt die je gecreëerd hebt door je eigen misvattingen en destructiviteit, en niet voor de pijn ineenkrimpt of wegloopt maar hem nader onderzoekt, als je erbij stil blijft staan in plaats van ertegen te vechten met uitvluchten en een negatieve houding, met spelletjes en schijnvertoningen, projecties en trucjes, als je echt naar jezelf kijkt, zal die toestand van vreugdevol genieten steeds meer binnen je bereik komen en je uiteindelijk ten deel vallen. Het gaat gewoon bij je horen. Dat is het doel waarnaar je streeft.

Dus vreugde is zowel spiritueel als menselijk gezien je hoogste doel. Je kunt niet heel worden zonder te genieten. Ik denk dat jullie steeds meer gaan zien dat je voor een pad als dit niet bang hoeft te zijn. Het is geen karwei waaronder je gebukt moet gaan. Ieder aspect ervan geeft op zichzelf al heel veel vreugde, niet alleen omdat het je uiteindelijk vrijmaakt, maar ook omdat dit pad je zelfs nu, terwijl je nog volop aan het worstelen bent, al bij elke overwinning wat geluk geeft, voor zover je in staat bent je weerstanden te overwinnen.

Wees gelukkig. Geluk is jullie aller geboorterecht, je uiteindelijke bestemming. Besef dat er werkelijk niets te vrezen valt!"

Deze lezing werd gegeven door Eva Pierrakos in 1969
Oorspronkelijk uitgegeven door Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.)
onder de titel: 'Pleasure - The Full Pulsation of Life'.
Vertaling door Lidewy Frijlink in 1980; herzien en bewerkt in 1991
t.b.v. Padboek II 'Voortgaan op je Pad, van Overleven naar Leven'.
© Stichting Gemeenschap Het Pad. Uitgave 2009