# *Het belang van het ervaren van alle gevoelens waaronder angst; de dynamiek van luiheid.*

*26 maart 1971*
*lezing 190*

“Gegroet, dierbare vrienden. Een grote kracht vol zegeningen en liefde wordt in deze ruimte opgewekt en is voor jullie allen beschikbaar.

Af en toe geef ik een lezing die een samenvatting, een soort blauwdruk is die licht werpt op het pad als alles omvattende onderneming, maar de benaderingswijze is iedere keer een beetje anders. Deze lezingen richten de aandacht op die fase in jullie proces waarin jullie op het moment waarop zo’n lezing wordt gegeven, verkeren. Ik spreek hier natuurlijk tot diegenen die zich werkelijk hebben verbonden met en zijn betrokken bij dit werk, bij hun eigen intensieve ontwikkeling, zelfconfrontatie en groei op het pad. In deze overzichtslezingen probeer ik inzicht te geven in het gebied dat is behandeld en de principes samen te vatten die het leven van de mens en zijn relatie met het universum beheersen. Een deel van het materiaal is een herhaling; dat is niet te vermijden als we verbanden willen leggen en een samenhangend geheel willen maken, als we de levensprincipes en jullie groei in dit alles en de wetten die de ziel bestieren op een nieuw en dieper niveau willen begrijpen en waarnemen.

We weten allemaal, vrienden, hoe belangrijk, hoe wezenlijk het is om die gevoelens, overtuigingen en levensopvattingen waarvan je je helemaal niet of onvoldoende bewust bent, onder ogen te zien en te accepteren. Het is onmogelijk om het innerlijke centrum van je wezen, de kern van waaruit alle leven ontspringt, te bevrijden tenzij dit bewustzijn wordt ontwikkeld. Dit is al vaak gezegd en er is al veel werk door jullie verricht. Laten we nu eens proberen te zien waar jullie,

die dit pad volgen, staan ten aanzien van het gebied dat in jullie moet worden ontsloten. Hoeveel heb je opengelegd? Hoe sterk ben je je bewust van wat er werkelijk in je gaande is, in tegenstelling tot de oppervlakkige verklaringen die je zo gemakkelijk bij de hand hebt? Als ik jullie gezamenlijk aanspreek, wil ik daarmee niet zeggen dat iedereen op hetzelfde punt of in het zelfde stadium van zijn pad is. Niettemin kan er een algemeen beeld worden geschetst dat op ieder van jullie van toepassing is, zelfs op diegenen van jullie die nog maar betrekkelijk kortgeleden zijn begonnen. Want zij trekken profijt van het werk dat anderen al hebben gedaan. Het is alsof het gezwoeg van anderen in zekere zin de weg voor jullie heeft gebaand zodat jullie als jullie dat echt willen, sneller meer kunnen bereiken.

Voor zover het mogelijk is om algemene uitspraken te doen, kan ik zeggen dat velen van jullie nu in staat zijn om je destructieve, negatieve, wrede, vijandige en egoïstische gevoelens en opvattingen te erkennen. Jullie zijn in staat om je verdedigingsmechanismen tot op zekere hoogte – hoewel nog niet ten volle – te zien. Maar zelfs dit gedeeltelijke bewustzijn maakt al heel veel verschil! Het brengt een hele verschuiving teweeg in hoe je ten opzichte van jezelf staat. Je hoeft niet langer je verdedigingen te verdedigen, te doen alsof je zo volmaakt bent dat alles in je 'in orde' is. Het vermogen om te erkennen dat je feilbaar, menselijk, kwetsbaar, irrationeel, fout, behoeftig, weerloos, zwak en ongelukkig bent, vergroot juist je vermogen om sterk, in waarheid (zonder jezelf te rechtvaardigen), onafhankelijk en vervuld te zijn. Het toelaten van tot nu toe blijkbaar ontoelaatbare gevoelens is de brug naar innerlijke eenheid en zelfexpressie die werkelijk vervullend is. Het accepteren van je haat maakt je liefdevoller, het accepteren van je zwakheid maakt je sterker en het accepteren van je pijn maakt je gelukkiger. Ik heb al vaak op deze schijnbare tegenstellingen gewezen, maar ik geloof dat velen van jullie hun waarheid nu echt beginnen te *ervaren*. In welke mate je er ook in bent geslaagd om je afweer te laten varen waardoor je zoveel echter bent geworden, je hebt echt terrein gewonnen. Dat zal de volgende stappen in die richting vergemakkelijken want het begin is in elk stadium en in elk opzicht altijd het moeilijkst. Het opruimen van illusies lijkt in het begin onoverkomelijk moeilijk want iedereen heeft het vage idee dat de waarheid die er onder ligt onaanvaardbaar is en dat dat hen onaanvaardbaar maakt. Daarom moet een dubbele illusie worden opgeruimd; zowel het onderliggende geloof als de verpakking.

Dit is altijd het moeilijkste deel van het padwerk en kan dan ook niet in een keer gerealiseerd worden; het gaat stukje bij beetje.

Dit betekent dat jullie verdere werk op het pad nog meer op dit speciale punt gericht moet worden. Maar behalve doorgaan met dit aspect van het werken aan jezelf, is het noodzakelijk om op een dieper niveau te begrijpen waar destructiviteit en negativiteit vandaan komen; wat is de ware oorsprong van het kwaad? Jullie weten en hebben me vaak horen zeggen dat ontkenning van je kwetsbare plekken, je schaamte voor het hulpeloos zijn en het gevoel dat je geen liefde waard bent, onheil en destructieve houdingen en gevoelens creëren. Met andere woorden: *het kwade is een verdediging tegen lijden.* Ik hoef niet te zeggen dat deze verdediging, zoals alle verdedigingen, zowel leed als verwarring veroorzaakt omdat je niet langer in contact met je echte gevoelens bent.

Het is daarom duidelijk dat jullie je in je werk op het pad nu meer bezig kunnen houden met de kwetsingen, het leed en de pijnen die je in je jeugd hebt geleden en waartegen je je tot nu toe hebt verdedigd. Die intensievere concentratie op deze aspecten van het zelf begon al een paar maanden geleden toen een aantal van jullie – als een natuurlijke volgende stap op hun pad – gevoelens uit het verleden op een veel emotionelere manier gingen ervaren. Degenen van jullie voor wie dit geldt, hebben de realiteit ervan gevoeld en hebben bevestigd wat ik jarenlang heb gezegd: ontkenning van de ervaring dwingt je om hem telkens opnieuw te beleven. Het dwingt je om de ervaring die je hebt geloochend te herscheppen waardoor de opgehoopte pijn en verwondingen steeds groter worden. Maar dit opnieuw ervaren is noodzakelijk en dat kan nu op een veilige manier gebeuren.

Het is voor jullie nog te veel alleen maar een ‘weten’ dat je als kind hebt geleden, hoe ongelukkig je was – vaak het tegenovergestelde van wat je hiervóór geloofde. Het verkrijgen van deze kennis is noodzakelijk als voorbereiding voor het ervaren ervan. Zonder zulke kennis kunnen de verdedigingen voor het veilige herbeleven niet voldoende worden opgeruimd. Daardoor wordt de weg naar het ervaren van emoties óf geblokkeerd (en levert daardoor niet genoeg op) óf er wordt als gevolg van het door de verdedigingen heen breken schade aan de ziel toegebracht, iets wat kan en moet worden vermeden. Maar, vrienden, jullie zijn nu echt klaar om je in de diepten van je wezen te wagen, waar je je kunt laten gaan en je vrijelijk aan alle gevoelens kunt

overgeven die zich in je hebben opgehoopt en waarvan je je nooit hebt kunnen ontdoen of die zich niet in hun natuurlijke energiestromen konden omzetten *omdat je de deur naar het voelen van je gevoelens had afgesloten.*

Enige tijd geleden vroeg iemand mij om iets te zeggen over het probleem van luiheid. Ik zei toen dat het antwoord hierop een hele lezing vereist of in elk geval in een speciale context geplaatst moet worden omdat je anders niet kunt begrijpen wat luiheid is. Er is een nauw verband tussen luiheid en niet volledig doorleefde en verwerkte gevoelens. Luiheid moet niet worden beschouwd als iets dat je zomaar kunt opgeven als je eenmaal hebt besloten om eindelijk verstandig en constructief te worden. Het is geen morele kwestie. *Luiheid is een teken van apathie, stagnatie en verlamming.* Het is allemaal een gevolg van gestagneerde energie in de zielssubstantie. En gestagneerde zielssubstantie is weer het resultaat van het niet volledig ervaren of uiten van gevoelens, het niet begrijpen van de betekenis en de werkelijke oorzaak ervan in dit leven. Wanneer gevoelens niet worden ervaren, begrepen en geuit, hopen ze zich op en veroorzaken ze een opstopping in de stroom van de levenskracht. Het is niet genoeg om te weten en te beredeneren dat er bepaalde gevoelens uit je verleden moeten zijn die de huidige omstandigheden logischerwijs mede bepalen maar zulke kennis is vaak het noodzakelijke begin en een vereiste voor het toelaten van de diepere ervaring in jezelf. Het laat je als het ware ruimte maken voor de mogelijkheid om het bestaande feit als een emotionele ervaring te laten opkomen. Het weten kan echter ook een belemmering zijn. Wanneer je het gevoel door kennis vervangt, wordt de verbinding tussen die twee op dezelfde manier verbroken als wanneer je voelt maar niet weet wat de gevoelens betekenen, waarom en hoe ze zijn ontstaan en ook niet hoe richting bepalend ze nu voor je leven zijn

Ook dit is niet nieuw, want ik heb jullie vaak uitgelegd dat gevoel en verstand niet werkelijk twee aparte functies zijn maar twee aspecten van hetzelfde verschijnsel. Zo kan weten net zo goed een afweer tegen voelen zijn als het niet weten, het ontkennen van de kennis van het gevoel. Dit is een goed voorbeeld om te laten zien waarom er over dit soort dingen geen regels kunnen worden opgesteld. Je zult altijd bij jezelf naar binnen moeten gaan om te zien hoe je een bepaalde benaderingswijze gebruikt of misbruikt.

Ondanks heel grote vooruitgang, vrienden, bestaat er nog steeds veel afweer tegen het volledig ervaren van opgehoopte gevoelens in jullie. Dit weten kan je helpen om je aandacht en bewustzijn hierop te richten zodat je die afweer steeds meer kunt overwinnen. Je kunt de drempel van je afweer tegen diepe ervaringen die zich in je hebben opgehoopt stelselmatig verlagen; ze worden giftig als ze niet ontladen worden en ze kunnen niet ontladen worden als ze niet zo volledig mogelijk worden gevoeld, gekend, geuit en doorleefd.

Om het samen te vatten: alles wat slecht, destructief en negatief in de menselijke natuur is, is het gevolg van afweer tegen het ervaren van pijnlijke, ongewenste gevoelens. Dit doet energiestromen stagneren. Als gevoelens niet meer stromen, stroomt de energie ook niet meer. En als de energiestroom stagneert kun je je niet bewegen. Zoals jullie weten en me vaak hebben horen zeggen: gevoelens zijn bewegende energiestromen. Als de energie vrij stroomt, veranderen ze voortdurend van de ene serie of soort gevoelens in een andere. Het niet ervaren van gevoelens stopt de beweging en stopt daardoor de levende energie. Als de natuurlijke energiestroom in je zielssubstantie wordt tegengehouden, bevind je je in de toestand van ‘luiheid’. Dat wil zeggen dat beweging alleen mogelijk is als deze door de uiterlijke wil wordt geforceerd en geforceerde beweging is pijnlijk. Vandaar dat zoveel mensen naar een inactief leven verlangen; dat lijkt heel begerenswaardig. Je komt er niet mee door te zeggen dat deze mensen niet tegen het leven zijn opgewassen omdat ze onvolwassen zijn. Dat is alleen maar een etiket of een verklaring van een gevolg. Natuurlijke beweging is een spontane uitdrukking van de innerlijke energiestroom die nooit als moeizaam of pijnlijk wordt ervaren, en ook niet als vermoeiend of op welke manier ook ongewenst. Dus vrienden, als je je geremd, lui, passief en traag voelt en niets liever wilt dan niets doen (wat vaak verward wordt met de spirituele zijnstoestand) heb je een goede aanwijzing dat er gevoelens in je zijn die een psychische vergiftiging hebben veroorzaakt omdat je naliet ze te ervaren en te erkennen.

Energie die niet stroomt zet niet alleen gevoelens vast maar ook ideeën. Afzonderlijke gebeurtenissen worden gegeneraliseerd en er wordt aan vastgehouden. Bijna altijd houden stagnerende gevoelens ook een stagnerende beeldvorming van het leven in. Deze kunnen in de diepste schuilhoeken van de ziel bestaan, geheel verborgen voor het

bewustzijn. Dit is wat ik jaren geleden 'beelden'[1] noemde die binnen in de ziel worden vastgehouden. Ik hielp jullie met het vinden van deze beelden en jullie zagen hoe je werd gedwongen om verkeerde opvattingen en geremde gevoelens opnieuw te ervaren. Telkens opnieuw raken jullie – op de een of andere manier – gevangen in de cirkelgang van het herhalen van het verleden tot je de moed vat om nu wel te doorleven waar je toen niet doorheen bent gegaan. Je kunt niet uit deze cirkelgangen komen – hoe goed je bedoelingen ook zijn en hoe je je ook op allerlei manieren inspant en dat dan als een vervanging gebruikt voor het ervaren van je gevoelens – tenzij je er werkelijk helemaal doorheen gaat. Je moet de drempel over waarachter je nog steeds diepe gevoelens verbergt; ze zijn zo verstopt dat je je absoluut niet bewust van ze bent, waardoor je jezelf nog steeds kunt wijsmaken dat je nu ongelukkig voelen en slechte stemmingen je zomaar overvallen, gewoon door pech.

We hebben het er heel vaak over gehad dat het menselijke dilemma de dualistische gespletenheid is; dit is alleen maar een waanvoorstelling die veel kanten heeft. Een daarvan is een gespletenheid in het besef van de mens van zichzelf. Hij kan één ding voelen, iets anders geloven en dan handelen zonder te weten hoe deze twee aspecten zijn handelen bepalen. Een gebrek aan besef bij de mens van wat hij voelt en wat hij werkelijk gelooft, vormt een ander facet van die gespletenheid. Als je weten en voelen verenigt, werk je toe naar herstel en integratie en dat manifesteert zich als een heerlijk nieuw ontwaken en een besef van heelheid.

Wanneer gevoelens niet in hun volle intensiteit en werkelijkheid worden ervaren, kan de innerlijke levensstroom alleen maar stagneren. Als gevolg daarvan zal iemand zich op onverklaarbare wijze verlamd voelen. Hij gaat ineffectief handelen; het leven schijnt zijn doel en verlangen in de weg te staan. Als hij zichzelf, zijn talenten en zijn behoeften waar wil maken, vindt hij de weg afgesneden. Zogenaamde luiheid kan er een uiting van zijn, gebrek aan creativiteit een andere. Een gevoel van algemene wanhoop, zonder te weten waar dat vandaan komt, is weer een andere uiting. In het laatste geval kan iemand vaak een actuele gebeurtenis of een probleem 'gebruiken' om zijn innerlijke toestand te verklaren. Wanneer de mens zich tegen de gevoelens die in

[1] Zie de lezingen 38 t/m 41 over 'Beelden'. (Noot vertaler)

hem leven en die hij verborgen blijft houden verzet, zal er zich in hem een gevoel van nuttelоosheid en verwarring met betrekking tot het leven en zijn rol daarin ontwikkelen. Dat komt omdat hij zichzelf voor de gek houdt door te denken dat het minder pijn zal doen als hij die gevoelens vermijdt dan als hij ze laat zien. Er zijn veel andere tekenen die ik al heel vaak heb besproken. Het onvermogen om plezier te beleven, om het leven volledig te ervaren is een van de meest veelomvattende gevolgen. Er is geen andere weg om tot leven te komen dan deze manier die ik steeds weer aanraad.

De noodzaak om gevoel en verstand te integreren moet steeds duidelijker worden, vrienden, niet alleen door wat ik vroeger en ook nu heb gezegd maar ook door het resultaat van je eigen vooruitgang op de speurtocht in jezelf. Jullie hebben al geproefd hoe het voelt als je het afval van jarenlang opgehoopte gevoelens loslaat. Je hoopt afval met een eigen giftigheid op als je je gevoelens niet voelt. Dat gebeurt ook als je gedachten hebt waarvan je niet weet dat je ze hebt en wanneer je handelt zonder te weten wat je tot je daden aanzet en dan verklaringen voor je handelen verzint.

De mogelijkheid om een gevoel volledig te ervaren is net zo groot als je bereidheid en bereidwilligheid om het te durven ondernemen. Gevoelens hebben zich vaak niet alleen gedurende tientallen jaren maar gedurende eeuwen of duizenden jaren opgehoopt. Elke incarnatie stelt je voor de taak jezelf te zuiveren door te ervaren en te begrijpen. Je bent gezuiverd als er geen afval meer is. Als je een levenscyclus beëindigt, zal de volgende je de gelegenheid geven om vroeger ontstaan afval aan het licht te brengen door de toestanden, de omstandigheden en de omgeving onder ogen te zien waar je door de onverbiddelijke levenswet naartoe wordt getrokken. Maar de herinnering aan vroegere incarnaties is uitgewist zodat je nu alleen maar beschikt over eerdere ervaringen in dit leven. Het vervagen van de herinnering hoort bij de cyclus van leven en dood waarin iedereen gevangen zit die weigert zijn gevoelens te ervaren. Je brengt het zelf teweeg door juist datgene wat we nu bespreken. Wanneer je doorgaat met weigeren je bewust te worden en de ervaring te voelen van wat je juist in dit leven hebt doorgemaakt, *houd je het proces van het vervagen van de herinnering in stand.* En daarmee houd je ook de cyclus van sterven en geboren worden in stand; dit proces laat altijd een breuk in de continuïteit van bewustzijn zien. Omgekeerd kun je

deze breuk in het bewustzijn uitbannen – en daardoor de cyclus van sterven en geboren worden doorbreken – door te doorleven wat er zich in dit leven heeft opgehoopt, *waardoor het mogelijk wordt om de verbindingen met de herinnering te herstellen.* Als alle gevoelens van dit leven volledig worden ervaren zal al het materiaal dat uit vorige levens is overgebleven automatisch zijn doorgewerkt, omdat het trauma van nu alleen maar een trauma is omdat het bestaan van de vroegere pijnen werd ontkend.

Jullie kunnen dit doen, vrienden, als je vertrouwen in het proces en in het avontuur van *loslaten, werkelijk loslaten* hebt. En dat is keer op keer het probleem. Je kunt niet loslaten als je diepste innerlijk zich verzet tegen het voelen van je gevoelens, tegen wat je van binnen over jezelf weet, tegen het leggen van de verbindende schakels tussen die gevoelens, je innerlijk weten en je huidige manier van handelen. De verlamming die vaak voor luiheid wordt aangezien en die daarom wordt afgekeurd, moet als een indirect symptoom worden beschouwd. Het lijkt alsof dit – tezamen met nog vele andere symptomen – je verhindert om te leven. Maar wat je werkelijk verhindert om volledig te leven is je angst voor en je weerstand tegen het doorleven van de gevoelens die je niet accepteerde toen ze zo pijnlijk voor je waren.

Luiheid is een bescherming tegen de beweging van de zielssubstantie die deze gevoelens naar boven dreigt te brengen en waarvan je denkt dat je ze kunt blijven vermijden zonder het leven zelf te blokkeren. Daarom is luiheid tegelijkertijd zowel een gevolg als een verdediging. *Beweging brengt dat wat stil staat in beroering.* Als je dit echt begrijpt en de moed opbrengt om te voelen wat je moet voelen, kun je je innerlijke wil en intentie opnieuw richten en deze beschermende stilstand die je zelf hebt veroorzaakt, overwinnen.

De echte serene zijnstoestand waarnaar elke ziel onbewust verlangt, is geen behoedzame passiviteit die beweging wil vermijden of die beweging onwenselijk lijkt te maken. De echte spirituele staat van zijn is actief en tegelijkertijd kalm en ontspannen. Het is vreugdevolle beweging én activiteit. Het is alleen de passiviteit van het angstige zelf dat een driftige activiteit schept ter compensatie van de stilstand. De persoonlijkheid vecht tegen de stagnatie door dwangmatige handelingen en raakt dan nog meer vervreemd van het waarom van zijn geremd zijn en van de reden van zijn stilstand: de angst voor het voelen van

zijn gevoelens – inclusief angst. Alleen wanneer je deze waarheid ten volle voelt en begrijpt – alleen wanneer je hier niet meer tegen vecht en dat waardoor het werd veroorzaakt, oplost door je gevoelens te voelen – kun je uit de driftige activiteit en uit de verlamming loskomen. Met andere woorden: *je moet in alle vormen van stilstand de angst gaan voelen die in luiheid aanwezig is*.

Deze angst zit in iedereen zelfs in degenen die niet zichtbaar lui zijn, die zich niet bewust zijn van andere symptomen die door deze ontkende angst worden gecreëerd. Dit basiskenmerk van het bestaan – angst – moet aan de oppervlakte kunnen komen. Je moet hem, uiteraard in de juiste omgeving, de vrije loop laten. Als je deze angst ervaart zul je er twee kenmerken in vinden. Het ene is de situaties in je jeugd die zo pijnlijk waren dat je vond dat je jezelf die niet kon laten voelen zodat je jezelf voor ze afsloot; en het andere – nog belangrijker en van nog meer betekenis – is de angst voor de angst, de angst om angst te ervaren. Dáár ligt het werkelijke kwaad.

Een aantal jaren geleden gaf ik een lezing[1] waarin ik het verschijnsel van het 'zichzelf in stand houden' besprak. Ik liet zien hoe een gevoel dat wordt ontkend is samengesteld en steeds groter wordt. Bijvoorbeeld: angst die wordt ontkend, schept angst voor de angst en vervolgens angst om die angst te voelen enz. enz. Hetzelfde geldt voor andere gevoelens. Boosheid die wordt ontkend schept boosheid over het boos zijn en als dat wordt ontkend, wordt men nog bozer vanwege de onmacht om de boosheid te accepteren enz. enz. Frustratie op zichzelf is dragelijk als je er helemaal ingaat. Maar als je gefrustreerd bent omdat je niet gefrustreerd 'behoort' te zijn, word je nog gefrustreerder omdat je de frustratie loochent, en blijft de pijn voortduren. Ik herinner jullie vaak aan dit proces. Het is daarom van zoveel betekenis en zo belangrijk omdat het duidelijk op de noodzaak wijst om gevoelens direct te voelen hoe onwenselijk de gevoelens ook mogen zijn. Als je je pijn vergroot omdat je je pijn niet wilt voelen, moet deze tweede pijn wel bitter, verwrongen en ondragelijk worden. Als je de pijn accepteert en *voelt*, begint het proces van oplossen vanzelf. Velen van jullie hebben dit herhaaldelijk als waarheid in hun padwerk ervaren. Angst, woede, gefrustreerde behoeften – wat het gevoel ook maar is – volgen allemaal hetzelfde proces.

[1] Lezing 136 'Angst voor jezelf - een illusie' (Noot vertaler)

Als je de angst voor je angst voelt en je jezelf in die angst laat zakken, zal deze angst snel plaatsmaken voor een ander geloochend gevoel. Het geloochende gevoel zelf zal, wat het ook is, beter te verdragen zijn dan het niet erkennen ervan; de angst om te ervaren. De angst zelf is beter te verdragen dan de angst voor de angst. Op die manier kun je doordringen tot de kern van het opeengehoopte afval van de gevoelens waarvan je het bestaan ontkende. Vechten tegen je gevoelens en jezelf ertegen verdedigen, schept een extra laag van ervaring die van de kern is vervreemd en die daarom *kunstmatig en pijnlijker is dan het oorspronkelijke gevoel waartegen werd gevochten.*

Je bewuste zelf moet alles op alles zetten, moet alle bronnen en al het terrein dat je hebt veroverd, gebruiken en moet vastbesloten zijn om je angst te voelen, teneinde de angst voor diepe, pijnlijke, angstaanjagende gevoelens in jezelf te ervaren.

De enige uitweg is erin en erdoorheen gaan. Ik heb dat zo vaak tegen jullie gezegd dat het overbodig is geworden. Toch waren tot nu toe maar enkele vrienden in staat deze woorden echt ter harte te nemen. Er is echter al voldoende vooruitgang geboekt om aan de nieuwe impuls ruimte te geven en aan allen die nu dieper in zichzelf willen doordringen, toe te staan om dat te doen en bevrijd en gezuiverd te voorschijn te komen, in staat tot echt leven. Velen van jullie hebben zich in de goede richting geopend en gaan de juiste kant uit. Er zal nog meer leiding worden gegeven; zoals gewoonlijk zullen jullie niet alleen worden gelaten als jullie op het punt staan terug te deinzen. Jullie zullen worden geholpen om werkelijk in en door deze ervaring heen te gaan.

Het is nu belangrijk om je meditatie hierop te richten. Jullie hebben jezelf overtuigd van de grote kracht die jullie zo in jezelf opwekken en jullie hebben geleerd en zijn aan het leren dat deze gerichte aandacht en deze bewuste richting een innerlijke, juiste en uitgebalanceerde leiding oproept die je in staat stelt om door te gaan.

De juiste richting bestaat uit twee delen:
1. *De keuze om ín jezelf te gaan en niet om jezelf heen.* De mensheid gaat, enkele uitzonderingen daargelaten, voortdurend om dingen heen in plaats van er doorheen. Het je ertoe verbinden om erin en erdoorheen te gaan moet de drijfveer in deze speciale meditatie zijn.

Uitspreken en zeggen dat dit is wat je wilt en wat je van plan bent te doen, moet een nieuwe gesteldheid in je zielssubstantie scheppen. Je vraag om specifieke leiding hiervoor zal onmiddellijk iets van het gestagneerde materiaal losweken. De luiheid die maakt dat je vermijdt, uitstelt en aarzelt zal verdwijnen, zodat een nieuwe energie in beweging kan komen. Deze houding van je vrijwillig willen verbinden zal een onwillekeurige energie-impuls teweegbrengen en de wijsheid van je spirituele zelf die jou leiding geeft, activeren. Op deze manier mediteren – door het uitspreken van je intentie en van je wens om alle opeengehoopte gevoelens te ervaren en jezelf van afval te bevrijden – is de beste en meest effectieve manier om te beginnen. Daarbij komt dat de juiste balans, de juiste timing, de innerlijke en uiterlijke leiding zich dan precies op de manier die jij voor jouw persoonlijke behoeften nodig hebt, zal aandienen. Je zult leren je op deze leiding af te stemmen en hem aan te voelen in plaats van hem te vergeten en er doof en blind voor te zijn. Want deze leiding is er in principe altijd als mogelijkheid, niet alleen in deze fase van je pad maar in elke specifieke fase waar je doorheen moet.

Ik herhaal wat ik in een ander verband al heb gezegd; het uiterlijke, willende, vrijwillige zelf moet zijn rol spelen zodat het onwillekeurige zelf het dan kan overnemen. Dit onwillekeurige zelf manifesteert zich op twee heel verschillende manieren:

a. als de hogere wijsheid en leiding die ik zojuist noemde en
b. in het aan de oppervlakte brengen van het zelf dat vaak ineenkrimpt bij het ervaren van nog aanwezige pijn van lang geleden maar dat weigert deze te ervaren.

Het eerste aspect van het onwillekeurige zelf helpt en leidt het tweede aspect van het onwillekeurige zelf als het zich manifesteert.

Door deze aanpak komt energie vrij die voor dit belangrijke doel gebruikt kan worden. Hoe vaak ben je er niet van overtuigd dat je geen energie en/of tijd hebt om naar de diepten van je gevoelens te gaan terwijl je veel energie aan andere dingen besteed die misschien op dat moment belangrijker lijken. Maar hoe belangrijk ook, toch kunnen ze nooit belangrijker zijn dan het bij jezelf naar binnengaan want dat is de reden van bestaan, je taak en ook de sleutel tot het leiden van een vruchtbaar leven nu.

2. Het tweede belangrijke aspect van meditatie is er op gaan

vertrouwen *dat 'naar binnen gaan' je niet zal vernietigen*. Wat ik hier zeg is misschien heel nuttig want zonder dit vertrouwen zul je, tenminste tot op zekere hoogte, niet de moed hebben om het te doen. Of, om het anders te zeggen, als je niet helder inziet en beseft dat de manier van werken in deze cursus veilig en betrouwbaar is, zal je afkeer van het ervaren van pijnlijke gevoelens er ongemerkt toe leiden dat je *een kunstmatige twijfel schept, een angst die zegt dat het gevaarlijk is om naar binnen te gaan, en ook een kunstmatige illusie dat je dit naar binnengaan achterwege kunt laten en integratie, gezondheid en voluit leven alsnog kunt verwezenlijken.* Het vermijden van gevoelens schept altijd dit soort dualistische tegenstellingen: zowel valse twijfel als valse hoop.

Jaren geleden heb ik een lezing gehouden die ook op het onderwerp van nu betrekking heeft. Zij heette: 'De afgrond van illusie'.[1] Ik vertelde daarin dat het pad van zelfverwerkelijking en eenwording vele momenten kent waarop het noodzakelijk is om het zelf in een schijnbaar bodemloze afgrond te laten vallen. Er in vallen dreigt de mens te vernietigen. Ik zei toen dat men in zijn persoonlijke ontwikkeling lange tijd voor deze afgrond hurkt, zich vastklampt en niet durft te springen. Men voelt zich dan doodongelukkig maar men gelooft nog steeds dat de pseudo-veiligheid van deze verkrampte, angstige positie te verkiezen is boven te worden vernietigd. Alleen als er tenslotte voldoende vertrouwen is om de sprong te wagen, ontdekt men dat men gedragen wordt. Ik zei dat zulke momenten nodig zijn, om telkens weer opnieuw te ontdekken dat het veilig is om te springen.

Hetzelfde is hier het geval voor wat betreft het je laten vallen in de schijnbare afgrond van je gevoelens - pijnlijke en beangstigende gevoelens. Als je het niet doet, zul je in elkaar gehurkt in deze ongemakkelijke houding blijven zitten; een houding waarin het vrijwel onmogelijk is om te leven en te genieten. Het geloof dat nodig is om de sprong te wagen, kan worden versterkt door de zaak rechtstreeks te benaderen en te onderzoeken waar het om gaat. Je moet de fundamentele vraag in beschouwing nemen die als volgt kan worden samengevat: ligt er aan de basis van de menselijke werkelijkheid een bodemloze put van negativiteit, destructiviteit en kwaad ten grondslag

[1] Lezing 60 'De afgrond van illusie; vrijheid en eigen verantwoordelijkheid' (Noot vertaler)

of zijn dit waandenkbeelden die misschien helemaal niet bestaan? Als het universum betrouwbaar, goed en veilig is, dan kan en hoef je niet bang te wezen om jezelf te laten zijn die je bent. Er zijn veel momenten waarop het geloof van de mens op de proef wordt gesteld en waar je de kloof tussen wat je zegt te geloven en wat je feitelijk gelooft onder ogen moet zien. Als je gelooft dat de menselijke natuur in beginsel spiritueel is, is het niet nodig ergens bang voor te zijn. Als je dat niet gelooft, is het noodzakelijk dat je je van deze verscholen twijfel bewust bent en deze op zijn ware aard toetst. Dat zal je in elk geval beschermen tegen de illusie dat je vertrouwen in de spirituele aard van de mens hebt. Als je tot de ontdekking komt dat je er echt van overtuigd bent dat de ware aard van de mens slecht, destructief, afschrikwekkend en chaotisch is, moet het ware motief en de reden voor *dat* geloof ook nader worden bekeken. Zo'n confrontatie met wat je werkelijk gelooft tegenover wat je denkt te geloven en waarom moet – zoals jullie heel goed weten – altijd eerlijk worden doorgewerkt. Dit mag je bij geen enkele belangrijke kwestie over het hoofd zien. Hulp en leiding kunnen en moeten voor dit speciale doel via meditatie in werking worden gezet.

Zeg in de meditatie ook dat je je bewust wilt zijn van de specifieke manieren waarop jij dingen vermijdt en dat je jezelf in dit opzicht niet langer voor de gek wilt houden. Het is beter de sprong in de afgrond te blijven vermijden en te weten dat je dat doet en waarom, dan je angst ervoor te ontkennen en de schijn op te houden. Door je angst eerlijk toe te geven ben je meer in contact met jezelf dan wanneer je de angst ontkent. Door de reden van je angst te toetsen, zul je merken dat de ware reden achter de angst vaak schaamte samen met haar metgezel trots is. Ontkende trots en schaamte creëren vaak angst. Het idee dat het vernederend is om bepaalde gevoelens te hebben of kwetsbaar te zijn, het idee dat je niet 'hoort' te zijn waar je nu bent, het gevoel dat de pijn die je als kind hebt ondervonden komt doordat je niet waard bent om geaccepteerd en liefgehad te worden, dit alles creëert de neiging om je werkelijke toestand te ontkennen. De druk van die ontkenning creëert vervolgens angst en de angst eist dan weer dat je theorieën verzint die die angst rechtvaardigen. Als iemand er vast van overtuigd is dat het echt gevaarlijk is om zijn gevoelens te voelen, kan die overtuiging een inzinking en een crisis te weeg brengen, die alleen door die diepe overtuiging wordt veroorzaakt. In de Bijbel staat: "U zal geschieden naar uw geloof"; dat is geen magie. De angst die wordt

gecreëerd, leidt – als zij hevig genoeg is – tot paniek en de paniek kan iemand in een acute crisis brengen. Maar wat er werkelijk aan ten grondslag ligt is vaak pure schaamte en trots en het verkeerde idee dat de kinderpijn aan een persoonlijk tekortschieten te wijten was en dat de betrokkene zich daarvoor zo  te erg schaamt dat hij het niet laat zien.

Als je de barrière neemt van verwarring, vernedering, schaamte en trots verdwijnt de angst meestal. Deze gevoelens moeten onder ogen worden gezien. Alleen dan kan de weg worden geëffend om jezelf toe te laten in jezelf. Zonder meditatie is de weg nodeloos moeilijker. Met deze benadering en houding kun je het klimaat scheppen dat nodig is om in de afgrond van angst, eenzaamheid, hulpeloosheid, pijn en de woede te gaan die is opgewekt door het lijden dat je moest doorstaan. Elke niet gehuilde traan is een blokkade. Elk ongeuit protest zit nog in je en komt op misplaatste wijze naar buiten. Al deze gevoelens lijken bodemloze putten, maar als je er eenmaal inspringt, zul je vast en zeker merken dat – zoals ik zo vaak heb gezegd – er diep van binnen in je iets is dat sommigen van jullie, telkens als je de werkelijkheid van je pijnlijke, negatieve gevoelens niet vermijdt, als een werkelijkheid zijn gaan ervaren. Dat ‘iets’ is de goddelijke kern die in je huist en waar je een uitdrukking van bent. Het is een licht, een warmte, iets levends en veiligs. Het is een intense werkelijkheid die echter alleen maar ervaren kan worden als je door de werkelijkheid van tot dan toe geloochende gevoelens heengaat.

De verwerkelijking van je spirituele zelf – met al zijn vreugde, veiligheid en vrede – ligt direct ‘achter’ het verdriet en de pijn. Dit verwerkelijken kan niet rechtstreeks door de wil worden beïnvloed noch door oefeningen die niet op datgene ingaan wat ik jullie telkens weer probeer duidelijk te maken. Maar het verwerkelijken van je spirituele centrum manifesteert zich onverbiddelijk als een neveneffect en als het indirecte wilsbesluit om door je niet ervaren gevoelens waarvan je het bestaan ontkende, heen te gaan.

Ik wil deze lezing beëindigen met jullie te zeggen dat de angst irreëel is. De angst is in feite een illusie maar je moet er doorheen door hem te voelen. Wanneer je je zwakheid gaat voelen, ontdek je je kracht.
Achter de poort van het voelen van je zwakheid ligt je kracht.
Achter de poort van het voelen van je angst ligt je veiligheid en zekerheid.

Achter de poort van het voelen van je eenzaamheid ligt je vermogen tot vervulling, liefde en vriendschap.
Achter de poort van het voelen van je haat ligt je vermogen om lief te hebben.
Achter de poort van het voelen van je wanhoop ligt echte, gerechtvaardigde hoop.
Achter de poort van de acceptatie van wat je in je jeugd hebt gemist, ligt je vervulling nu.
Als je al deze gevoelens en gemoedstoestanden ervaart, is het van essentieel belang dat je jezelf niet misleidt door te geloven dat ze worden veroorzaakt door iets wat je nu al dan niet ervaart. Wat het heden ook veroorzaakt, het kan dat alleen omdat het verleden nog in je aanwezig is. Het lijkt misschien overbodig maar het moet telkens opnieuw worden gezegd.

Door deze poorten heen zul je echt leven vinden. De vele verleidingen die je wenken om een pad te volgen dat zegt dat je je spirituele werkelijkheid kunt vinden zonder dat het nodig is hier doorheen te gaan, zijn wensdromen. Er is geen andere manier om dat wat er zich in je heeft opgehoopt en je hele systeem – spiritueel, psychisch en vaak ook lichamelijk – heeft vergiftigd, schoon te maken dan er doorheen te gaan. Dit gif kan alleen worden verwijderd door te voelen wat je dacht dat niet nodig was om te voelen. Dan komen er steeds nieuwe energie-impulsen. Velen van jullie hebben enigszins ervaren wat ik hier zeg en daarin ligt jullie groei. Maar jullie moeten in dit opzicht allemaal nog verder gaan. Het afstraffen van jezelf voor haat en nijd, wreedheid en hebzucht, egoïsme en eisen aan anderen moet worden omgezet in de verschrikking van je angst, je schaamte en je pijn. Als je daar niet langer tegen vecht, zul je echt, open en levend worden.

Gezegend zijn jullie allen.”

*Deze lezing werd gegeven via Eva Pierrakos in 1971*
*Oorspronkelijk uitgegeven door Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.)*
*onder de titel: 'Importance of Experiencing All Feelings, Including Fear.*
*The Dynamic State of Laziness'.*
*Vertaling door Anna Bol in 1979; herzien in 1993 door Margriet Versteeg*
*en in 2007 door Paul Avis en Jan van Gessel.*
*© Stichting Gemeenschap het Pad. Uitgave 2009*

190/16