Zelfvertrouwen

6 januari 1961
lezing 77

“Gegroet, beste vrienden. Ik zegen jullie allen. Gezegend is dit uur.

Het onderwerp van vanavond is zelfvertrouwen. Wat is zelfvertrouwen? Als je ware wezen, je ware zelf, je intuïtieve natuur zich doet gelden, dan is er geen onzekerheid meer in je, geen twijfel over wat je het beste kunt doen. Je aarzelt niet. Je onmiddellijke, spontane reactie is van dien aard dat je er ten diepste en ten volle van overtuigd bent: zo is het, zo is het goed. Dit hebben jullie allemaal meegemaakt, tenminste af en toe. Onder bepaalde omstandigheden kon je ware wezen zich uitdrukken en naar buiten komen, niet gehinderd door de storende lagen die gewoonlijk je ware zelf verhullen. Wat de situatie op zulke momenten ook van je vroeg, je kon eraan voldoen. Je wist het te hanteren op de enig mogelijke manier en je was er zeker van dat dit zo was, zonder een spoor van twijfel.

Als iemand werkelijk gezond en volwassen is, reageert hij vrijwel altijd zo. Is dit het geval, dan ontstaat automatisch een werkelijk zelfvertrouwen. Want alleen als je intuïtieve natuur je leidt en de weg wijst, kun je jezelf vertrouwen. Van dat deel van je wezen heb je niets te vrezen. Wel van de lagen die daaroverheen liggen, de misvattingen, illusies en obsessies. Die kunnen alleen nog maar meer illusies en misvattingen voortbrengen en je daardoor je rust ontnemen.

Het uiteindelijke doel van al dit zelfonderzoek is je te bevrijden van die opgelegde lagen, zodat je ware zelf weer de teugels in de hand en daarmee de leiding over je leven kan nemen. Je ziet dat je conflicten, je beelden, misvattingen en innerlijke problemen een belemmering vormen voor het ware zelf om zich te kunnen manifesteren. Nu zullen we daar nog wat dieper op ingaan. Op dit punt gekomen moeten we duidelijk zien welke oorzaak aan al deze innerlijke problemen, afwijkingen, conflicten en illusies ten grondslag ligt.

In de tijd dat je met dit werk bezig bent, heb je je misschien vaak afgevraagd: ‘wat is nu mijn ware zelf? wat is dat eigenlijk? En dan denk je aan dit ware zelf als aan iets wat ver verwijderd is en dat pas ten tonele kan verschijnen als je er op de gekste plaatsen naar gezocht hebt (wel in jezelf natuurlijk). Het is een mysterie voor je, het vervult je met ontzag en je stelt je dit ware zelf, als het zich eenmaal gaat ontwikkelen, voor als iets volkomen vreemds en nieuws. Om die reden ben je er ook een beetje bang voor. Maar niets is verder van de waarheid. Je kent je ware zelf al. Het is niet ver weg. In feite is het juist heel dichtbij. Je hebt er niets van te vrezen. Alleen heb je dat meestal niet in de gaten. Je maakt er geen gebruik van en laat liever dat andere zelf aan het woord, waaraan je gewend bent geraakt maar dat je desondanks niet werkelijk bent. Het wordt gevormd door de dwangmatige driften en impulsen waarvan je onbewust aanneemt dat je er uitdrukking aan moet geven om gelukkig te kunnen zijn, of om zelfs maar te kunnen overleven. Wat er ook uit deze dwangmatige laag tevoorschijn komt, het is niet de uitdrukking van je ware gevoelens. Je ware gevoelens komen uit je ware zelf voort, dat heel dichtbij is, vlak onder je gespannen, geforceerde, emotionele gedrags-patroon. Zodra je niet meer gelooft (wat je nu onbewust wél doet) dat je deze dwangmatige behoefte, in welke richting die ook gaat, niet zou kunnen opgeven, zodra je dus niet langer op het kompas van die behoeften vaart maar op dat van je werkelijke gevoelens, komt je intuïtieve natuur vanzelf naar boven.

Wanneer je al wat constructief werk hebt verricht en enige waardevolle inzichten hebt opgedaan, zul je je ongetwijfeld bewust worden van die dwangmatige onderstroom en deze met je gevoel kunnen onderscheiden, bijna als iets vreemds dat in je zit zonder bij je te horen. Dan ga je inzien dat al je verkeerde conclusies en beelden gevoed worden door deze basis-gerichtheid, die ik ook wel de 'dwingende onderstroom' heb genoemd. Deze dwingende stroom is op zijn beurt weer het product van een fundamenteel misverstand betreffende het leven.

Om jullie een overzichtelijk beeld van dit onderwerp te geven, moet ik een paar dingen die ik in een andere context al eerder besprak nog eens herhalen. Ook wil ik erop wijzen dat enkelen van jullie datgene wat ik vanavond aan de orde stel, al bij zichzelf ontdekt hebben. Wat ik zeg, zal voor hen niet nieuw zijn, maar evengoed zal het een bijzondere steun voor ze zijn doordat het hun bevindingen bevestigt, ze duidelijker vormgeeft en sterker in hun aandacht en bewustzijn brengt. Anderen die deze onderstroom nog niet ontdekt hebben of alleen kleine stukjes ervan, waarbij ze zich nog niet realiseren hoe fundamenteel dit aspect is, kan ik

misschien helpen het punt te bereiken dat zo onontbeerlijk is om vrij te kunnen worden: het punt waarop je je remmingen en onzekerheden achter je laat en dus het ware zelf naar boven laat komen. Maar ik zeg nog eens uitdrukkelijk: alleen het verstandelijk weten van deze dingen is nooit genoeg en kan nooit de vrijheid brengen waarnaar je verlangt. Maar iedereen die serieus op dit pad bezig is, zal binnen afzienbare tijd zo ver zijn dat hij dit speciale punt aan kan pakken - niet alleen diegenen die in dat opzicht al tastbare resultaten hebben geboekt.

Laten we nu eens kijken waardoor je steeds weer in conflict komt en de weg kwijtraakt. Globaal samenvattend en mede aan de hand van de vorige lezingen kun je zeggen: het is je verlangen naar geluk en naar liefde. Gelukkig zijn, bemind worden, is een levensbehoefte en je dwangmatige behoeften zijn grotendeels daarop gericht. Dan kun je in dit basisverlangen ook weer een onderverdeling aanbrengen, zoals bijvoorbeeld het verlangen naar goedkeuring en bewondering. Dit kan in de plaats komen van je verlangen naar liefde. Het kan er ook bij komen. Maar er is nog iets anders. Het kind in je verbeeldt zich dat je alleen gelukkig kunt zijn als er gebeurt wat jij wilt. Soms betekent dit eenvoudig dat je bemind en bewonderd wilt worden. Soms gaat het ook om andere aspecten van het leven. Misschien voel je je ongelukkig als de mensen die je dierbaar en nabij zijn bepaalde tekortkomingen vertonen waaraan jij een uitgesproken hekel hebt. Of als hun mening erg van de jouwe afwijkt, of als je belemmerd wordt in het bereiken van een bepaald doel. Dit zijn allemaal dingen die tegen je wil ingaan. Het gaat om alles in je leven wat objectief of subjectief gezien in je nadeel is. Het kind in je denkt dat je, als je wil gedwarsboomd wordt, je op geen enkele manier gelukkig kunt zijn.

Zo groei je op met deze diep verborgen en zelden bewust gevoelde overtuiging: ‘ik kan alleen maar gelukkig zijn, als mijn wensen worden vervuld’. Zolang je deze verborgen overtuiging niet ontdekt hebt en persoonlijk tot je door hebt laten dringen, lukt het je niet de echte vrijheid waarnaar je verlangt ook te bereiken. Hoe dichter je met je verstand en in je overtuigingen bij de werkelijkheid staat, terwijl tegelijk je verborgen emoties over het betreffende onderwerp daarmee in conflict zijn, hoe moeilijker het wordt zo'n diepgewortelde misvatting aan het licht te brengen. Die misvatting veroorzaakt een benauwde, gespannen gerichtheid, die ik de 'dwingende onderstroom' noem. Het gevolg ervan is voortdurende strijd, spanning en angst. Hoe minder je je van dit aspect bewust bent hoe sterker de greep ervan op je psyche is. Onbewust heb je het gevoel dat het een kwestie van leven of dood is of je je zin krijgt. Je zin niet krijgen staat gelijk met de afgrond waarover ik het al zo vaak had.

Niet krijgen wat je wilt, betekent voor jou - natuurlijk onbewust - ten onder gaan. Dit is zo sterk dat je jezelf soms niet eens durft toe te geven dat je niet kreeg wat je wilde. Je wringt je in duizend bochten om de schijn op te houden dat dat wat je echt wilde niet langer aantrekkelijk voor je is. Dit is niet alleen maar trots. Het komt voort uit de misvatting dat je zin niet krijgen iets vreselijks inhoudt: duisternis, ongeluk, ondergang.

Tegelijkertijd beseft het bewuste en volgroeide deel van je, dat je niet altijd kunt krijgen wat je wilt en dit geeft nog eens een extra conflictelement. Daardoor zoekt je psyche allerlei wegen om te ontkomen aan de dreiging dat je niet je zin zult krijgen of niet gelukkig zult zijn. Dat is voor jou hetzelfde. Maar die wegen zoek je onbewust en ook vanuit een volstrekt verkeerde veronderstelling - namelijk dat je zin krijgen en gelukkig zijn één en hetzelfde is. Daarom blijft dit onbewuste geworstel om een oplossing te vinden niet alleen zonder resultaat, maar roept het zelfs nog meer conflicten op.

Aan de ene kant zijn deze innerlijke pogingen erop gericht de verlangde vervulling te vinden. Aan de andere kant leef je in voortdurende vrees dat het niet zal lukken en doe je onbewust je best alles uit te vinden waardoor je je eigen 'mislukken' niet hoeft te zien. Op die manier ontstaat een energiestroom die in twee richtingen werkt. Ten eerste word je geprikkeld om je zin door te drukken, om het leven, de mensen, de omstandigheden naar je hand te zetten en de werkelijkheid, waarin niet alles kan gaan zoals jij dat wilt, de baas te zijn. Mensen proberen dat op allerlei manieren. Vaak kiest iemand er meerdere tegelijk, zonder zich te realiseren dat die elkaar wederzijds uitsluiten en dat hij zelfs zijn eigen glazen in zou gooien, als het wel mogelijk zou zijn altijd zijn zin te krijgen. Daardoor heeft hij vaak veel minder dan het leven eigenlijk voor hem in petto had. Het is merkwaardig dat de diverse methoden waarmee de mens altijd zijn zin probeert te krijgen, hem minder opleveren dan wanneer hij dat geworstel naliet. Ten tweede word je bang dat je niet zult krijgen wat je wilt - of zelfs raak je overtuigd dat je toch nooit krijgt wat je wilt - en dat doet je naar middelen grijpen die zo defaitistisch en negatief zijn dat je daardoor ook datgene verspeelt, wat je normaal gesproken zou kunnen hebben.

Het onderliggende doel is net zo irreëel als je diverse methoden om een op illusies berustende angst de baas te worden, de angst dat je nooit je zin zult krijgen als je hem niet altijd krijgt. Alles wat je voortdrijft naar dit doel is al even irreëel en imaginair, en daardoor uiterst ineffectief en

schadelijk. Het zijn de opgelegde lagen die je ware zelf bedekt houden. Je ware zelf kan alleen maar functioneren in de werkelijkheid. Het kan zich in een zelf gecreëerde wereld van illusies, in een wereld gebaseerd op verkeerde veronderstellingen, niet functioneren of zich manifesteren. Dat is de reden waarom je, steeds wanneer je intuïtieve aard zich manifesteerde en je deze diepe en vredige zekerheid ervoer, op dat moment, vrij moet zijn geweest van de dwingende stroom.

Je ware zelf, je ware gevoelens, vormen een volkomen eenheid met de schepping, met God, het leven, het lot, met de kosmische levenskracht, de levensstroom, ofwel de werkelijkheid. Welke naam je er ook aan wilt geven, het komt allemaal op hetzelfde neer. Als je in de werkelijkheid leeft, ben je niet ongelukkig wanneer je je zin niet altijd krijgt. Het maakt je niet ongelukkig als niet iedereen je bemint en bewondert, als anderen het niet altijd met je eens zijn, als ze andere fouten vertonen dan die welke jij tolereert. Het is ook beslist niet zo dat je nooit zou kunnen krijgen wat je echt wilt; dat je nooit bemind of gerespecteerd kunt worden; dat het leven en de wereld je vijand zijn en je verhinderen om het beste wat je te geven hebt tot ontplooiing te brengen. Je hoeft niet te vechten. En ook niet je af te wenden en terug te trekken om de gevaren van het leven te ontlopen. Je hoeft niet te bedelen, te huilen, je te onderwerpen en je ziel te verkopen om te kunnen krijgen wat je wilt. Toch ben je daar inwendig en heel ongemerkt voortdurend mee bezig. Ook hoef je jezelf niet te beschermen tegen een constant dreigende nederlaag; weer zo'n veronderstelling die je onderbewust nog al eens voor waar aanneemt. Je ware zelf weet dat dit allemaal niet zo is. Het betreurt je volkomen zinloos geworstel, de overbodigheid ervan. Zolang jij in die nodeloze strijd verwikkeld bent, kan je ware zelf zich niet ontplooien. In die onechte wereld van jou is ook alleen maar plaats voor onechte, onware impulsen. In de werkelijkheid verliezen die hun functie, net zoals werkelijke gevoelens dat doen in een onwerkelijke wereld.

Is het dan een wonder, dat het je ontbreekt aan zelfvertrouwen? Je diepste zelf weet maar al te goed dat je op het niveau waarop jij functioneert, jezelf niet kunt vertrouwen. Zo'n vertrouwen zou niet terecht zijn, want die opgelegde, op onwaarheid berustende laag kan je alleen maar tot onbevredigende schijnoplossingen brengen. Alleen als je dit idee - dat je altijd je zin moet hebben om gelukkig te zijn - los weet te laten, zul je bevrijd raken uit de 'ik wil' stroom. En pas als die er niet meer is, kun je opereren vanuit de laag die wel echt is. Daar weet je dat geluk je deel kan zijn, maar niet altijd zoals en wanneer jij het wilt. In werkelijkheid betekent het helemaal niet je ongeluk als je moet wachten en, als het zo

uitkomt, afzien. Je verbeeldt je dat dat een ongeluk is. Maar dat is domweg een illusie.

Als je in harmonie bent met de stroom van het leven en je eraan overgeeft, dan zal alles wat je tegenkomt je probleemloos verder voeren. Als je in onwerkelijkheid leeft, ken je maar twee alternatieven die allebei even verkeerd zijn. Het ene alternatief is: 'Ik kan alleen gelukkig zijn als alles gaat zoals ik het wil en wanneer ik het wil'. Het andere alternatief is: 'Aangezien ik heb gezien dat ik heel vaak niet kan krijgen wat ik wil, zal ik het nooit krijgen en daarom kan ik ook nooit gelukkig zijn'. Op die manier opereer je vanuit een laag die berust op illusie. En waar illusie of onwaarheid is, daar moet ook voortdurend onzekerheid, voortdurend spanning, angst, strijd, twijfel heersen. Iets in je is er diep van doordrongen dat je geen enkele zekerheid hebt om je aan vast te houden. En in zekere zin heb je gelijk. Zolang je in die illusie leeft, kun je geen greep krijgen op de werkelijkheid, die toch de enige zekerheid is en je hele wezen ook alleen maar met zekerheid kan vervullen. Het enige veilige en zekere, je enige houvast, is de altijd vloeiende waarheid van de levensstroom, die voor eeuwig onafhankelijk is van de vervulling van onze kleine wensen.

Als je jezelf niet kunt vertrouwen, kun je het leven evenmin vertrouwen, noch de wereld of God. Dus als je deze innerlijke werkelijkheid vaste grond gegeven hebt door je onware veronderstellingen voor eens en voor altijd uit te bannen, ga je automatisch op jezelf vertrouwen en daarmee ook op de levensstroom. Pas dan ga je beseffen hoe onvoorstelbaar goed deze stroom is en hoezeer in overeenstemming met wat je nodig hebt in elke fase van je leven. Je zult je er vol vertrouwen aan overgeven, omdat je ware zelf er één mee is. Dit houdt geen fatalistische, passieve houding in, geen afwachten zonder ooit zelf iets te hoeven doen. Het schept vanzelf het juiste evenwicht tussen activiteit en passiviteit, waarbij elk van beide op zijn plaats is en geen ongezonde vluchtpoging of schijnoplossing.

Als je in jezelf deze gespannen kern bent tegengekomen, die luid en eisend roept 'ik wil', dan zul je voelen wat deze woorden betekenen. Je inzicht zal zich erdoor verdiepen en dat zal je verder helpen. Je gaat er meer door zien. Maar als je deze kern in jezelf nog niet gevonden hebt, dan gebeurt dat vroeg of laat toch wel, als je tenminste vol blijft houden. In deze richting moet je het nu zoeken. Zoek deze harde, strak gespannen, starre en tegelijkertijd onzekere onderstroom die roept 'ik wil'. Zoek ook alle methoden die je aanwendt, of om het te krijgen, of om jezelf te

‘beschermen’ tegen die verschrikkelijke ervaring van het niet te krijgen. Ik heb het vaak gehad over bepaalde innerlijke geesteshoudingen, die ik nu in dit verband opnieuw aan de orde stel. Tot nu toe heb je misschien nog niet duidelijk genoeg in de gaten dat dergelijke houdingen steeds het directe gevolg zijn van die dwingende onderstroom, die op zijn beurt weer voortkomt uit die allereerste misvatting: ‘ik moet krijgen wat ik wil, om gelukkig te kunnen zijn’.

Eén zo’n houding, die ik al zo vaak beschreef, is onderdanigheid. Met die onderdanigheid klamp je je vast aan anderen en hoopt op hun liefde. Om die te krijgen, verloochen je wat je zelf bent, wat je zelf denkt. Je komt niet voor jezelf op. Je zet jezelf steeds op het schopstoeltje en zo verlies je je waardigheid en zelfrespect. Dit alles dek je toe met rationalisaties van onzelfzuchtigheid, opoffering en je vermogen tot liefhebben. Maar in feite laat je je op de meest ongegeneerde en egoïstische manier drijven door die dwingende stroom. Je probeert eenvoudig het op een akkoordje te gooien, je zegt als het ware: ‘Als ik me aan jou onderwerp, dan moet jij van mij houden en mijn zin doen’. Ook al lijk je uiterlijk gedwee en volgzaam, innerlijk is het precies andersom.

Het is beslist noodzakelijk dat je dit in jezelf gaat zien, hoe diep verborgen, hoe gecamoufleerd het ook mag zijn. Ook is het noodzakelijk dat je begrijpt wat het impliceert en waarmee het verband houdt, op de manier die ik in deze lezing aangeef. Onderdanigheid mag je nooit verwarren met liefde. Van buiten af kan het er eender uitzien maar de innerlijke lading is volkomen anders. Wanneer je de ander naar de ogen ziet, wil je heel sterk iets van hem. In feite probeer je het te pakken, zonder te wachten tot het je uit vrije wil gegeven wordt. Hoe ondergeschikter je je gedraagt, hoe sterker ook de dwingende onderstroom is. Daarmee geef je heel direct uitdrukking aan je verlangen je zin te krijgen.

Weer een andere houding wordt vaak aangenomen als iemand geneigd is de hoop op te geven ooit nog van anderen te krijgen wat hij voor zichzelf onontbeerlijk acht. De enige uitweg die hij nog ziet, is al zijn macht, al zijn zelfzuchtige en meedogenloze driften aan te wenden om zijn vijand te verslaan. Dus wordt hij vijandig en agressief, omdat hij denkt dat de hele wereld vijandig is en omdat vijandigheid zijn enige middel is om nog iets te bemachtigen van het geluk waarnaar hij verlangt. Onnodig te zeggen dat hij daarmee juist het tegendeel bereikt. Hij moet mensen wel tegen zich in het harnas jagen, zodat ze op hun beurt inderdaad vijandig tegen hem worden. Hierdoor blijft hij alleen nog maar meer in zijn verkeerde conclusies hangen. Hij ziet niet dat hijzelf die toestand

veroorzaakt heeft en hem voortdurend erger maakt. Deze houding kan, net als die andere, zo verborgen zijn dat je hem er op het eerste gezicht nooit uit zou halen. Feitelijk wordt deze houding, juist naarmate hij vijandiger is, ook vaker door tegengestelde trekken verhuld. Ook is het mogelijk dat deze houding alleen in afzonderlijke delen van de persoonlijkheid voorkomt, alleen op een bepaalde manier en absoluut niet zo kras als hier beschreven. Er kan heel wat zelfonderzoek nodig zijn, heel veel uitpluizen van je ware reacties, wat ze betekenen, wat eruit kan volgen en wat aan die betekenis ten grondslag ligt, voor je ontdekt dat je deze houding in je hebt. Als je bijvoorbeeld ziet dat je angstig aan het vechten bent om niet ten onder te gaan, dan kun je er wel van uitgaan dat in je psyche de een of andere vorm van meedogenloze, vijandige begerigheid zit. In andere gevallen kan een dergelijke angst onbewust blijven en misschien alleen gelden voor bepaalde aspecten van je leven, terwijl een groter deel van je persoonlijkheid zich best thuis voelt in de wereld. In zo'n geval kan de angst heel moeilijk te achterhalen zijn.

Terwijl de eerder genoemde houding van onderworpenheid uitgesproken afhankelijk is, maakt de persoon met de agressieve houding zichzelf wijs dat hij onafhankelijk van anderen is. Hij staat alleen en vecht alleen, en hij buigt nooit voor de wil van anderen. Feitelijk beseft hij nooit dat hij precies zo afhankelijk is als dat andere type en alleen maar een andere methode kiest van omgaan met *de innerlijke overtuiging dat hij zijn zin moet krijgen om gelukkig te kunnen zijn.* Hij redt zich door zijn emoties, zijn affectie en alles wat hij als weekheid ziet te verdringen. Dit alles vertegenwoordigt voor hem een gevaar dat hem per definitie in de weg staat. In plaats van ware of pseudopositieve gevoelens, creëert hij in zichzelf een hardheid en een agressiviteit die niet minder onecht zijn dan de onderworpenheid die voor 'liefde' moet doorgaan.

Nog een andere manier van omgaan met de fundamentele 'wil om gelukkig te zijn' is de teruggetrokken houding, die ik al zo vaak heb beschreven. De persoon is er in dat geval van overtuigd dat voor hem het geluk onbereikbaar is. Dit is in zijn ogen zo'n tragedie, dat hij zichzelf voor die ramp tracht te behoeden door te doen alsof hij helemaal niets verlangt, niet van anderen en niet van de wereld. Hij trekt zich terug in een isolement, waardoor hij de nederlaag die hij vreest nooit hoeft te lijden. Maar hij beseft totaal niet wat een vreselijk armzalig ruilhandeltje hij met het leven heeft gesloten. Hij mag zichzelf dan misschien beschermen voor bepaalde teleurstellingen en mislukkingen, maar die zouden hem niet half zo schaden als hij zich nu verbeeldt. Hij zou daarentegen zelfs veel geluk en vreugde beleven waarvan hij nu denkt dat

hij het niet mist. Maar dat blijft hem allemaal ontzegd, gewoon omdat hij vegeteert zonder een enkele wezenlijke ervaring. Hoewel iemand bij wie deze houding domineert misschien vrolijker en tevredener lijkt dan menig ander, is er diep in zijn hart juist veel minder hoop dat het leven hem ooit nog geluk zal brengen. Als die diepe wanhoop er niet zat, hoefde hij zijn toevlucht tot een zo drastische methode niet te nemen.

Dit alles is niet nieuw voor jullie. Ik heb deze dingen al vaak besproken, en uitgelegd dat de meeste mensen een combinatie van deze aspecten vertonen en nog andere, waarop ik nu niet in hoef te gaan. Dat veroorzaakt in hun ziel natuurlijk extra conflicten. Als iemand op velerlei manieren probeert zich tegen alle eventualiteiten te beschermen en op die manier hoopt volledig gedekt te zijn zonder zelf enig risico te hoeven lopen, dan zal hij tussen verschillende kanten heen en weer geslingerd worden, zogezegd naar tegengestelde kampen getrokken worden. Ik heb jullie aangeraden heel nauwgezet in jezelf naar deze aspecten te zoeken. Vanavond zeg ik dit nog eens opnieuw omdat je daarmee een dieper inzicht in het ‘doel’ (als ik het zo mag noemen) van deze verschillende houdingen krijgt. Je creëert ze als wapen tegen het verborgen idee dat je, om gelukkig te kunnen zijn, je zin moet krijgen. Deze houdingen zijn de verschillende uitingen van die dwingende onderstroom. Ze dienen of als wapen of als lapmiddel.

Nog weer een andere manier om je zin te krijgen, is het verminken van je ware gevoelens. In zeker opzicht gebeurt dit ook al bij de drie hiervoor beschreven houdingen. Maar wat ik hier bedoel, gaat nog iets verder. Bij die houding laat je je gevoelens nooit vrij en natuurlijk functioneren. Eén manier daartoe is om ze kunstmatig op te kloppen tot een dramatischer vorm dan ze van nature zouden hebben. Je overdrijft ze dan, dramatiseert ze hogelijk, om redenen die jou goed uitkomen. Dit opportunisme is natuurlijk ook weer een manier om de ander tot liefde en gehoorzaamheid te dwingen. Het dient om je object aan je te verplichten.

De andere manier om je gevoelens te manipuleren pas je toe als je bang bent een nederlaag te lijden. Je laat dan niet toe dat je natuurlijke intuïtie of je ware gevoelens je leiden en je veilig over de levensstroom dragen. Integendeel, je houdt je natuurlijke gevoelens in een kunstmatige kramp, je houdt ze tegen en snoert ze de mond. Misschien zou ook je ware zelf in bepaalde gevallen je ware gevoelens wel naar de achtergrond schuiven. Maar dan gaat dat heel anders in zijn werk en heeft het ook een heel ander effect op je persoonlijkheid dan dat kunstmatig manipuleren, ook al is het doel misschien hetzelfde. Want op andere momenten is het doel niet

hetzelfde en is wat je in je blindheid aanricht niet alleen onnodig maar ook nog schadelijk. Je ware zelf weet het wel. Vertrouw maar. Je opgelegde, geforceerde gedragspatroon ziet helemaal niets. Soms kan het wel hetzelfde doel nastreven als je ware zelf zou doen, maar het is toch van het grootste belang uit welke laag je gedrag voortvloeit. In het ene geval gaat het op goed geluk. Het kan wel of niet juist zijn, maar je blijft onzeker. Het is onnatuurlijk, dwangmatig. In het andere geval is het functioneel en in harmonie met je eigen aard, met je leven. Daarom is het in dat geval natuurlijk en terecht. Ook al is het goed iets voor iemand te voelen, je hoeft je emoties niet kunstmatig op te vijzelen. Wanneer je je persoonlijkheid vrij laat groeien, voel je net zo sterk als nodig is. Dat lukt niet als je daarvan afwijkt, als je al uitgaat van een verkeerde veronderstelling. Met dat kunstmatig manipuleren verhinder je je ziel zich in harmonie met je diepste zelf te ontwikkelen. Je belet je diepste zelf zich te ontplooien en daardoor je hele wezen te vervullen. Je laat je gevoelens niet groeien en rijpen, je laat ze niet naar buiten komen. Dit alles ben je je misschien nog niet bewust, maar als je verdergaat met dit werk, zullen jullie allemaal merken dat dit zo is. Sommigen van jullie zijn deze misvatting al op het spoor gekomen.

Het is belangrijk dat je begrijpt wat dit kunstmatig manipuleren van je gevoelens, door ze groter of kleiner te maken dan ze zijn, voor gevolgen heeft. Je leidt bepaalde gevoelens in banen die je nuttig acht. Het nadeel hiervan is echter dat je iets levends, een levend organisme, belet te groeien. Want dat zijn gevoelens. Elk levend organisme dat niet vrijgelaten maar voortdurend gemanipuleerd wordt, waaraan wordt getrokken, dat wordt uitgerekt of in zijn groei belemmerd, zal verminkt raken. En dat is wat je doet met je ware gevoelens als je een positief gevoel voor iemand overdrijft en dramatiseert. Dat doe je ook als je jezelf kunstmatig wrok en minachting voor iemand zit aan te praten, omdat je denkt dat je daarmee beschermd bent tegen de zogenaamde tragedie van te worden afgewezen. Dus moet het je niet verbazen als je niet langer weet wat je echt voelt en wilt en wie je werkelijk bent. Als je dus het functioneren van je ware gevoelens voortdurend tegenwerkt en ze door kunstmatige vervangt, wordt het onmogelijk ze te kennen. Daarom kom je er ook niet achter wat je ware zelf is.

Er is maar één manier om dit ware zelf van jou, waar je in dit werk zo naarstig naar op zoek bent, te vinden. Eerst moet je die dwingende onderstroom ontdekken en bewust maken, die stroom die enerzijds zegt ‘ik wil’ en anderzijds ‘ik ben zo bang dat ik niet krijg wat ik wil’. Als jij je eenmaal scherp bewust bent van die stroom in je, niet in zijn

algemeenheid maar wel van de specifieke wijze waarop hij zich in jou voordoet, zul je hem los kunnen laten. Dan en alleen dan kun je hem opgeven. Als je dat doet, telkens weer opnieuw, dan zul je je ongetwijfeld al gauw bewust worden van de gevoelens van je ware zelf. Die zullen dan langzaam weer naar de oppervlakte komen, na al die tijd dat je ze door je angst had verbannen. Je vertrouwde ze niet en daardoor kon je jezelf niet vertrouwen. Dat proces kun je alleen omkeren door je daar bewust van te worden en vervolgens dat bestanddeel dat je in plaats daarvan gebruikte te verwijderen. Dan kun je een zuiver onderscheid maken tussen de onderliggende, ware gevoelens en de dwangmatige manipulatie, de neigingen en impulsen die je met die gevoelens verwart. In ware gevoelens zit rust en de bereidheid om geduld te oefenen. Als ze tot uitdrukking komen, is er twijfel noch aarzeling. Omdat ze één zijn met de stroom van je leven, leiden ze je in de juiste richting en hoef je niet te twijfelen, als je maar bereid bent en genoeg geduld hebt om ze te vertrouwen.

Hoe kan je op jezelf vertrouwen als het enige dat je daar werkelijk toe kan brengen - je ware zelf, je ware gevoel - niet mag functioneren, als je juist gebruikmaakt van substituten die geen voldoening geven, geen veiligheid, en die je achterlaten in een staat van innerlijke radeloosheid? Ook zij die kalm en evenwichtig lijken, hoeven daarom nog niet vrij te zijn van dit soort radeloosheid. Het kan best zo zijn, dat het bij hen alleen meer verborgen blijft en misschien nog meer schade aanricht dan bij anderen, bij wie het duidelijker aan de dag treedt. Maar ik durf wel te zeggen dat tot op zekere hoogte deze radeloosheid in ieder mens zit, totdat en tenzij je hem op het spoor bent gekomen en hebt getransformeerd op dit pad van zelfonderzoek. Pas als je je er heel scherp bewust van wordt en hem bijna als een afzonderlijke vreemde substantie in je voelt zitten, kun je hem laten verdwijnen. Als je dat stadium bereikt hebt, krijg je bepaalde gevoelens die bijna niet in woorden zijn uit te drukken. Je moet ze eenvoudig ervaren. Ik kan alleen maar zeggen dat het verlost zijn van een overbodig meegedragen last zo geweldig is, dat je de werkelijkheid van die vreugde en bevrijding heel sterk zult voelen. Wat je tot nu toe alleen bij uitzondering meegemaakt hebt, het naar buiten treden van je intuïtieve natuur, zal zich steeds vaker en langer achtereen gaan voordoen. Je zult dit diepe innerlijke weten hebben, niet in je hoofd maar ter hoogte van je plexus solaris, dat hoe je reageert of wat je weet of besluit het juiste is, zonder schuld of trots, zonder superioriteit of twijfel. Je zult spontaan op je allerbest zijn, evenwichtig, zonder remming of taboe. Je zult het juiste woord op het juiste moment zeggen en je weet ook wanneer je beter niets kunt zeggen. Je zult tegelijkertijd ontspannen en vol aandacht zijn, volkomen bewust van en gevoelig voor wat het moment vraagt. Je zult

weten dat je niets kunt mislopen wat je toekomt. Je hoeft er niet radeloos over te worden en je vol angst af te vragen of je misschien te veel of te weinig doet. Je doet precies wat nodig is en laat wat onnodig is achterwege, zonder angst, zonder je zorgen te maken.

Het klinkt alsof deze sereniteit een op aarde onbereikbaar ideaal is. En ik zeg ook niet dat jullie die toestand van de ene op de andere dag in zijn perfecte vorm kunnen bereiken. Langzaam maar zeker echter zul je vorderingen maken en de eerst onvermijdelijke terugvallen zullen steeds zeldzamer worden. Uiteindelijk wordt het je ware natuur, wat het in feite al is als je maar die angstige en gespannen innerlijke noodkreten: "ik wil, ik moet" weet te staken. Is die gespannenheid weg, dan vaar je op de stroom, je voelt geen angst en twijfel meer en je gaat duidelijk inzien wat een illusie je strijd en je angst geweest zijn. Je kunt ze niet meer gebruiken. Je gooit ze van je af als een oude, vuile jas die overbodig is geworden. Alles wat tot nu toe alleen maar als mogelijkheid in je zat, wordt levende werkelijkheid. Je vindt rust in jezelf en in het leven. Je overdrijft niet meer in welke richting dan ook. Je gelooft niet meer dat je alles moet hebben omdat je anders niets hebt. Je vindt geluk, maar je weet dat niet alles behoeft te gaan zoals jij wenst. Je gelooft niet meer dat mensen 'goed' of 'slecht' zijn, waarbij je in het ene geval te veel op ze leunt en te afhankelijk van ze bent vanwege je hunkering en behoefte om gelukkig te zijn, en in het andere geval ze allemaal wantrouwt en alleen staat in een vijandig schijnende wereld. Nu echter oordeel je met werkelijkheidszin en ziet wat waardevol en betrouwbaar is, maar je bent er niet afhankelijk van. Je ziet ook de zwakheden van mensen, zonder die als een persoonlijke bedreiging te ervaren en zonder dit menselijk aspect te generaliseren. Nu doe je dat allemaal wél, aan één stuk door, in welke vorm en hoezeer gecamoufleerd dan ook.

Je vermogen om je goed, spontaan en zonder remming uit te drukken, hangt helemaal af van de vraag of en in hoeverre je die dwingende 'ik wil' stroom opspoort, scherp bewust wordt en vervolgens loslaat. Dit is een pad binnen het pad. Is dit eenmaal duidelijk tot je bewustzijn doorgedrongen en voel je deze stroom, zodat je de vreemde substantie ervan bijna voor je ziet en ook als zodanig voelt, dan heb je de halve weg van je ontwikkeling wat betreft dit punt al afgelegd. En de volgende stap zal lang zo moeilijk niet meer zijn. Dit helder bewust te worden is moeilijker als je die stroom gekeerd hebt door je van de wereld terug te trekken en een valse harmonie te creëren, op de manier zoals ik hiervoor beschreef. Zijn er vragen?"

VRAAG: Die dwingende onderstroom voel ik ook in me. Ik weet dat ik bepaalde dingen wil, ook al besef ik met mijn verstand dat ik ze niet kan krijgen. Hoe kan ik die dwingende stroom opgeven? Hoe moet ik te werk gaan?

"Om te beginnen moet je de aanwezigheid ervan voelen. Ga na of dat echt het geval is. Stel jezelf vervolgens specifieke vragen 'wat wil ik?' en 'waarom?'. Een duidelijk, welomschreven antwoord op deze vragen is van het grootste belang. Wat wil je nu heel precies op een bepaald moment, en waarom? Bovendien, waarom lijkt het bereiken van wat je wilt zo belangrijk? Neem eens in overweging of het echt zo belangrijk is als je nu denkt. Vraag je af: 'wat zou er met me gebeuren als ik het niet kreeg?' Overweeg die mogelijkheid eens alsof hij nieuw voor je is. Misschien verbeeld je je maar dat de zaak zo dringend is. Soms kan het nodig zijn je er even niet blind op te staren en je tijdelijk te concentreren op iets anders dat met het onderwerp geen verband lijkt te houden. Maar uiteindelijk zul je zien dat het er toch mee te maken heeft. Het werken eraan op zichzelf leidt je al in de juiste richting, zoals jullie allemaal al vaak gemerkt hebt.

Als je ziet dat het belang dat jij aan de vervulling van je wensen hecht op illusie berust, terwijl je gevoelens toch even gespannen en onvrij als vroeger blijven, dan moet er iets zitten wat je nog niet hebt gevonden. Je zult zien dat de intensiteit van je gevoelens in geen verhouding staat tot het belang dat je verstandelijk aan de vervulling van je wensen hecht. Emotioneel gezien lijkt je leven ervan af te hangen, terwijl je heel goed weet dat dit niet zo is. Hieraan kun je zien hoe groot de discrepantie is tussen wat er echt aan de hand is en de hevigheid van je gevoelens. Als je je van die discrepantie bewust wordt, kan dat je een grote schok bezorgen.

Maak je bewust wat precies je wensen zijn en waar ze niet met je feitelijke behoeften overeenstemmen. Als die gevoelsintensiteit blijft voortduren, moet je zien uit te vinden of je verlangen een denkbeeldige bescherming vormt tegen een denkbeeldig gevaar. Dit komt vaak voor. Ik hoef niet meer te zeggen dat je uit moet zoeken wat dit denkbeeldige gevaar in jouw speciale geval inhoudt. Zolang je je daarvan niet bewust bent, kun je het 'wapen' van die dwingende onderstroom niet loslaten.

Ik kan niet genoeg benadrukken dat je in dit werk geen enkel werkelijk resultaat boekt door deze kennis in z'n algemeenheid in je op te slaan. Met andere woorden, het is niet genoeg om te weten en zelfs een beetje te voelen, dat je die dwingende stroom in je hebt. Je moet heel nauwkeurig

en gespecificeerd weten hoe het in zijn werk gaat en waar het om draait, op welke manier jij de obstakels te lijf gaat, die je kinderlijke opvatting van wat geluk is in de weg staan. Dit kan niet alleen per persoon verschillen, maar zelfs per dag bij dezelfde persoon. Vandaag laat die dwingende stroom zich zo zien, morgen weer anders. Misschien ontdek je wel twee of drie manieren tegelijk, die onderling niet te rijmen zijn. Dit is allemaal heel individueel, heel persoonlijk, en het is noodzakelijk dat je uitzoekt waarin dat bij jou tot uitdrukking komt. Vage, algemene kennis is nooit genoeg. In feite zul je er, als je een werkelijke ontdekking doet, waarschijnlijk op dat moment niet eens aan denken dat dit nu die dwingende onderstroom is, of wat dan ook waarover ik soms spreek. Pas naderhand zie je dat het dat was. Misschien is dit een van de manieren om echte en valse ontdekkingen van elkaar te onderscheiden. In het eerste geval besef je op het moment zelf nauwelijks wat je zoekt en vindt. In het andere span je je in en stapelt kennis op kennis, die je gehoord hebt en die je kunstmatig tracht toe te passen.

Als je bij dit werk in de loop der tijd een emotionele koppigheid ontdekt, waarvan je de onredelijkheid heel goed voelt, zonder er iets aan te kunnen veranderen, dan ben je - ik zei het al - vast en zeker bang die houding op te geven omdat je denkt dat hij je ergens tegen beschermt. Je ziet er een bescherming in tegen iets waarvoor je bang bent. Het is een pantser. Je moet dus zien uit te vinden welk gevaar dit nu precies is, waartegen dat hardnekkig vasthouden aan die ‘ik wil stroom’ je heet te beschermen. Natuurlijk is het antwoord hierop, dat het kind in je, heel diep in je en in welke vorm ook, meent dat je de ramp van het ongelukkig zijn vermijdt door aan die onderstroom te blijven vasthouden. Maar nogmaals, dit antwoord is in zijn algemeenheid niet voldoende. Deze stroom kan onderbewust op allerlei per individu verschillende manieren worden ervaren. Misschien kun je alleen ontdekken wat zich echt in je afspeelt als je er volkomen andere woorden voor gebruikt. Je moet het als iets volkomen unieks, opnieuw ontdekken. En daarna zie je misschien dat het op precies hetzelfde neerkomt als wat ik hier zeg. In je onbewuste heb je er misschien heel andere termen voor, zodat deze woorden geen emotionele betekenis voor je hebben. Maar als je op deze manier te werk gaat, vind je zeker het antwoord.

Ondertussen vrienden, zou ik met name heel graag vragen krijgen van degenen die nog geen persoonlijke begeleiding bij hun werk hebben, die daar nog op moeten wachten, ook al zullen ze die gelegenheid wel krijgen als ze volhouden. Kom maar met je vragen. Dat is ook van belang voor degenen die hier nu niet bij kunnen zijn, maar deze lezingen later lezen.

Zet je dus over je schroom en geremdheid heen. Hoe meer je meedoet door vragen te stellen, hoe eerder je innerlijk gereed bent en je je remmingen kunt laten vallen, kunt communiceren en deelnemen. Dit is van wezenlijk belang, al zul je de betekenis ervan nu nog niet overzien. We willen dus heel graag dat jullie meedoen, juist degenen die nog niet de kans hebben gekregen individueel te werken."

VRAAG: Zoeken we niet naar iemands fouten omdat we onze wrok jegens hem of haar willen blijven koesteren? Wat kun je daartegen doen?

"Dat is een heel constructieve vraag. Je begrijpt, dat als je iemand dingen wilt kwalijk nemen, de meest voor de hand liggende en allereerste vraag moet zijn: "waarom?" Als je eenmaal beseft, dat je zulke wrokgevoelens wilt hebben, is het niet zo moeilijk erachter te komen waarom. Zoals steeds, moet je ook hier weer zo objectief mogelijk tewerk gaan en het net zo fris benaderen, alsof dergelijke vragen nog nooit waren gesteld. Het voor de hand liggende antwoord, dat de een of andere fout van de ander de schuld is, moet je negeren. Dat is nooit de reden waarom je aan je wrok vasthoudt. Je moet zien uit te vinden, welk voordeel je denkt te hebben van je agressie en vijandigheid."

VRAAG: Het dient als wapen om niet in de verdediging te hoeven gaan?

Als je bang bent in de verdediging te moeten, betekent dit, dat je jezelf als schuldig ziet. Anders zou je nooit het gevoel hebben, dat die verdediging nodig was en dus ook niet om je daartegen te beschermen. Maar je krijgt geen zelfvertrouwen door een ander iets kwalijk te nemen en je raakt hopeloos verstrikt in zo'n gevoel. De emoties worden zo hevig, dat je ze niet meer de baas bent. Dat is niet bevorderlijk voor je zelfvertrouwen. Maar doordat je buiten de werkelijkheid leeft, denk je van wel. Eenvoudig omdat je niet wilt kijken, waar je schuldgevoel vandaan komt. Dit lijkt dan misschien een oplossing, maar dat is het natuurlijk niet. Als je tot de aanval overgaat om iets te verbergen, maakt dat je net zo hulpeloos als degene die je aanvalt. Zo kom je in een draaikolk terecht, waarbij je de macht over jezelf kwijtraakt. Vaak is het zo, dat je de ander kwalijk neemt wat je eigenlijk van jezelf niet kunt verdragen. Als je datgene bij de kop neemt, wat je bijzonder irriteert, zul je onvermijdelijk ontdekken, dat jijzelf die zelfde kant of houding hebt, zij het misschien in een wat gewijzigde vorm. Hoe meer het je in jezelf tegenstaat, hoe meer je die weerzin op anderen projecteert. Hoe meer het verborgen blijft, hoe meer je het zult overcompenseren door uiterlijk juist in het andere uiterste te

vervallen. Maar aangezien elke oplossing negatief uitpakt, is dat ook hier het geval. Een van de symptomen is dat je datzelfde in anderen juist moeilijk verdraagt. Daarom ligt de oplossing erin dat je in jezelf zoekt en vindt wat nog steeds verborgen is en het vervolgens - door te begrijpen waar je het voor 'nodig' dacht te hebben - werkelijk opheft. Als je zover bent gekomen, reageer je niet meer zo extreem op anderen. Is dat duidelijk?"

VRAAG: Ja, ik denk dat het een dekmantel moet vormen voor het mechanisme: 'Als er dan toch pijn is, dan heb ik die liever aan mezelf te danken, dan aan een ander.'

*"*Ja, dat kan ook vaak het geval zijn. Het zou nu te ver voeren, maar het is goed ook daar eens over te spreken al heb ik het onderwerp zelfdestructie al wel eens aangeroerd. Maar in het licht van wat we nu weten zou ik dit element graag nog eens ter sprake brengen. Wees dus zo goed het opnieuw aan de orde te stellen.

Beste mensen, laat me vanavond afscheid van jullie nemen met de verzekering, nogmaals, dat dit universum vol zegeningen is, dat je niets hebt te vrezen als je je illusies loslaat, als je je angst laat varen en ook de misvatting dat je kleine zelf kan beoordelen wat jou gelukkig maakt. Laat je grote zelf, je ware zelf, dat zoveel dichterbij is dan je denkt, je gids zijn in de levensstroom. Daar het universum ten goede werkt, hoef je nergens bang voor te zijn. Mensen hebben op deze aarde allerlei wegen gezocht om in dieper gelegen gebieden van het onderbewuste door te dringen, via psychoanalyse of welke vorm van therapie dan ook. En als hun dat werkelijk lukt, vinden ze allemaal weer de oude waarheden van metafysica en spiritualiteit als onvermijdelijk en logisch eindresultaat. Hoe succesvoller jullie aardse methodes worden, hoe meer ze een eenheid met de basis van alle religies zullen gaan vormen. Want de werking van de wetten binnen de psyche is eeuwigdurend, en dit zal meer en meer duidelijk worden.

Ga in vrede, vrienden. Verheug je in de wetenschap dat de werkelijkheid je alleen maar gelukkig kan maken. Wees gezegend, wees in God."

Deze lezing werd gegeven via Eva Pierrakos in 1961.
Oorspronkelijk uitgegeven door Center of the Living Force, Phoenicia (N.Y.)
onder de titel: 'Self-Confidence - Its True Origin and What Prohibits it'
Vertaling door Anke van der Meer in 1990; in 1991 herzien en bewerkt
t.b.v. Padboek II 'Voortgaan op je pad, van Overleven naar Leven'.
© Stichting Gemeenschap het Pad. Uitgave 2010