De overgang van de nee-stroom naar de ja-stroom

29 mei 1964
lezing 125

"Gegroet, lieve vrienden. God zegene ieder van jullie. Gezegend is dit uur.

Door de jaren heen hebben we een algemeen beeld gekregen van dit veelomvattende onderwerp dat heel fundamenteel voor ons pad is, namelijk: de ja-stroom tegenover de nee-stroom. Zo nu en dan hebben we dit onderwerp even aangeroerd, omdat het een grondthema is, dat vele gebieden van je werk waar we het eerder over gehad hebben, verbindt.

Vanavond wil ik er dieper op ingaan en jullie laten zien hoe de algemene concepten een brug slaan tussen de vorige lezingen zoals 'De uiterlijke Wil en de innerlijke Wil'[1] en 'De Zielssubstantie".[2] Deze laatste heeft weer betrekking op de lezingen over Beelden[3] en geeft een belangrijk moment van de ontwikkeling van Het Pad aan; zij luidt een periode in waar met het oude wordt afgedaan en een nieuw werkterrein wordt betreden.

Sommigen van mijn vrienden hier hebben zozeer in de pas gelopen met de voortgang van deze groep dat ze direct geraakt zullen worden door deze woorden. Op het eerste gezicht lijkt deze lezing een herhaling, maar wanneer je de waarheid ervan diep in je laat doordringen en verbindt met de innerlijke vooruitgang die je hebt gemaakt, zul je er van overtuigd raken dat het verbinden van deze thema's inderdaad een nieuwe benadering is; zo kan het een nieuwe openbaring worden. Het

[1] Lezing 64 'Uiterlijke en innerlijke wil; misvattingen over egoïsme'
[2] Lezing 111 'Zielssubstantie; omgaan met eisen'
[3] Lezingen 38 t/m 41 over Beelden (Noot vertaler)

kan het bewustzijn dat je tot nu toe hebt bereikt verbreden en verdiepen, zodat het zich kan transformeren van alleen maar kennis naar een integraal deel van je wezen.

Laat ik beginnen de betekenis van de 'ja-stroom' en de 'nee-stroom' nog eens samen te vatten. De ja-stroom is uitdrukking van de hoogste intelligentie en universele scheppingskracht. Hij is 'De Levenskracht' waarvan we de eigenschappen al eerder besproken hebben.[1] Deze stroom is al wat streeft naar eenwording, heelheid, harmonie en vervulling. Waarheid en liefde vormen zijn substantie en manifestatie. De ja-stroom accepteert en begroet het leven met vreugde en beweegt zich soepel en harmonieus. Ieder en alles wat met de ja-stroom mee vloeit, zal in zo'n zelfde harmonie verkeren, zal op steeds hogere zijnsniveaus vervolmaking en vervulling bereiken, en zal het ervaringsgebied van het bewustzijn verruimen, niet verstoord door onware denkbeelden en elkaar weerstrevende onderstromen.

De nee-stroom werkt tegengesteld en heeft dan ook een tegengestelde uitwerking. Hij is niet op zichzelf (als het 'kwaad') aanwezig in het scheppingsplan als een gelijkwaardige factor van het kwaad. Hij bestaat eigenlijk alleen maar uit onwetendheid, blindheid, vervorming en gebrek aan bewustheid. Aangezien in deze stroom de waarheid niet gekend wordt, vormt angst er de kern van en verspreidt hij angst. Hij is daarom het tegendeel van liefde, van alles wat leidt naar vereniging en vervulling. Deze stroom leidt tot tweedracht en isolatie. Zij die op bepaalde gebieden van hun leven in deze stroom verstrikt zijn geraakt, volgen daar een scherpe, harde disharmonieuze en ineenkrimpende zielsbeweging, die tot nog grotere blindheid en nog meer halve waarheden leidt. Zij zijn gericht op aspecten in zichzelf en anderen die, hoewel hun visie daarop juist mag zijn, hen niet uit de nee-stroom halen.

De ja-stroom *is*. Hij is de wortel, ligt ten grondslag aan alles. Hij is de oorzaak, de innerlijke bron, en geeft je van daaruit een realistisch begrip van de dingen. Uiterlijke verschijnselen zie je voor wat ze zijn.

De nee-stroom is beperkt. Hij laat je niet verder kijken dan de oppervlakte, de uitwerking, de uiterlijke verschijning, en leidt daarom niet tot waarheid, bevrijding en harmonie. Hoezeer je ook denkt de waarheid te zien, chaos, onrust en destructie gaan daaronder schuil.

[1] Lezing 48 'De levenskracht in het heelal'

Wanneer je tot over je oren in een gevoel van uitzichtloosheid en destructiviteit zit, kun je er niet achter komen dat de voldoening die de nee-stroom je brengt slechts tijdelijk is, een pseudovoldoening, tenzij je je eerst diep bewust wordt van de aanwezigheid van de nee-stroom. Dit is de allereerste, essentiële stap. En er is absoluut niets negatiefs aan het ontdekken van houdingen waarmee je destructief en ontkennend tegenover het leven staat, waarmee je 'nee' zegt. Veel mensen denken dat een positieve houding tegenover het leven betekent dat ze geen aandacht moeten schenken aan het negatieve in zichzelf. Niets is minder waar. Dit is een grote misvatting omtrent het proces van groei en ontwikkeling. Het is onmogelijk om je een juiste opvatting eigen te maken en de oude, onjuiste opvatting te vervangen als je niet eerst duidelijk ziet en begrijpt waarom het oude concept onwaar is. Je kunt de aanzet tot transformatie alleen voelen als je de destructieve aard van een vals beeld ziet en de uitwerking ervan op jezelf en anderen. Alleen dat zal je ertoe brengen een beroep te doen op al je vermogens om verandering tot stand te brengen. Een vage kennis omtrent de algemene principes die een rol spelen in dit proces is niet genoeg als je te maken hebt met een diep ingeprente nee-stroom, die bepalend is voor je houding tegenover een specifieke ervaring in je leven.

Wanneer je ontdekt op welke manier jij zelf 'nee' zegt tegen een veel gekoesterd verlangen en tegen vervulling, heb je een stap gezet die van groot belang is voor je hele ontwikkeling en voor je kijk op het leven. Na deze ontdekking ben je nooit meer dezelfde als voorheen. Voor het eerst word je iets gewaar van de wet van persoonlijke verantwoordelijkheid, begrijp je dat je niet afhankelijk bent van omstandigheden buiten je macht, dat je niet het slachtoffer bent van een oneerlijk en liefdeloos lot dat jou achtervolgt. Voor het eerst begrijp je dat je niet in een wereld vol chaos leeft, waar niets een zin heeft, waar de wet van de jungle nog het meest lijkt te gelden. Deze ontdekking zal je beslist van je verkeerde beeld van God afbrengen, een beeld van een godheid hoog in de hemel, die straft of beloont. Het zal je ook van het net zo verkeerde idee afbrengen dat er geen orde, geen hogere Intelligentie in het universum is. Als je erachter komt dat je 'nee' zegt tegen datgene wat je juist het allermeest verlangt, kun je niet langer in onzekerheid en angst leven en ook niet in de waan dat je ongelukkig en minderwaardig bent. De waarheid van de goddelijke orde dringt ineens zo tot je door dat je hem kunt bevatten - en dit is echt een wonderbaarlijke ervaring, hoe vluchtig die in het begin ook mag zijn.

Wanneer je je van je eigen inbreng in je ongeluk bewust wordt, verbreedt dat je horizon en verdiept je begrip. Je ziet in dat alle ontbering en onvervuld zijn geen gevolg zijn van een oorzaak die ver van je af staat en buiten je macht ligt, maar een direct gevolg van een oorzaak die pal voor je ogen ligt, als je tenminste verkiest ernaar te kijken. Zeker, om tot deze klaarheid te komen moet je je oefenen in het bewust worden van verborgen emotionele reacties, van subtiele, vluchtige en vage gemoedsbewegingen. Maar wanneer je er eenmaal aan gewend bent deze reacties waar te nemen, ligt deze klaarheid niet zo ver meer. Dan kun je de nee-stroom in je herkennen. Deze zal net zo duidelijk zijn als een voorwerp in de uiterlijke wereld dat je wilt aanraken en pakken.

Wanneer je je nee-stroom ontdekt, moet je het bestaan ervan niet op een nonchalante, oppervlakkige manier erkennen. Het is noodzakelijk dat je zijn volle gewicht en betekenis tot je laat doordringen en gaat begrijpen. Eerst moet je vaststellen en accepteren dat hij er is. Daarna moet je erachter komen waarom hij er is en op welke specifieke misvatting hij is gebaseerd. Wanneer je dit te weten bent gekomen, maken je wanhoop en fatalisme voor het eerst plaats voor echte (dat wil zeggen niet-opgelegde) hoop en voor een algemeen positieve houding tegenover het leven, precies op die plek waar je je nee-stroom aan het licht gebracht hebt. Je zult zien dat dat wat maar niet op je weg wilde komen, waardoor je steeds wanhopiger werd, nu de kans krijgt dichterbij te komen, omdat je de mogelijkheid toelaat dat je innerlijke houding zich verandert, nog voordat je die verandering in feite kunt bewerkstelligen. Hier neemt het vooruitzicht dat je vervuld zult worden reëel gestalte aan. Hoe meer je je een voorstelling maakt van deze verandering, hoe meer je je wil tot verandering cultiveert en versterkt.

Voordat je je een helder beeld kunt vormen waar je nee-stroom nu specifiek aan het werk is, zal deze stroom je pogingen tegenwerken om hem te onthullen en te veranderen. Daarom bestaat er een sterke negatieve houding tegenover het padwerk zelf en die uit zich op talloze manieren. Sommigen van mijn vrienden hebben dit al ondervonden. Op het moment dat ze met succes hun weerstand tegen het werk in deze speciale fase bevochten en overwonnen hadden, ontdekten ze een overeenkomstig ‘nee’ tegenover een situatie in hun dagelijks leven. Terwijl je op een bewust niveau dringend en wanhopig ‘ja’ roept (dat trouwens niet het ‘ja’ van de ja-stroom is), ontkracht het ‘nee’ dat

daaronder zit alle inspanningen en maakt het hele proces werkelijk uitzichtloos.

Vele van mijn vrienden hebben ervaren dat, voordat je bij het meest cruciale punt in zo'n overgangsfase komt, het gevecht tegen deze overgang steeds heviger wordt. De verleiding om je ogen te sluiten voor waar het werkelijk om gaat, de neiging om te projecteren en je op het verkeerde te concentreren, neemt toe. Dit alles doet je reeds behaalde overwinningen vergeten. Je vergeet te bidden, te mediteren en je dagelijkse terugblik te schrijven. Je vergeet om verwarring, onbeantwoorde vragen en vage gevoelens van onrust precies te verwoorden en aan te pakken als ze in de weg staan. Je vergeet om hulp te vragen en je in te zetten om alles wat je verhindert de waarheid omtrent jezelf te zien, uit de weg te ruimen en te veranderen. Je vergeet om je innerlijke 'nee' bij deze pogingen waar te nemen en dit 'nee' op de enige productieve manier aan te pakken, namelijk met de intentie en de wil om de waarheid te zien en te begrijpen. We hebben dit uitgebreid besproken en ik heb jullie vaak op dit gevaar gewezen, maar zodra je een crisis meemaakt, of gewoon twijfels en ontevredenheid, verwaarloos je toch deze simpele aanpak. Op zo'n moment is de verleiding om je zaken naar buiten te projecteren te groot - of je gaat dan een waarheid benadrukken die hier niets mee te maken heeft.

Je doet een beslissende stap in de richting van de ja-stroom als je jezelf opent voor de waarheid. Verandering en transformatie van je karakterstructuur en van verkeerde inprentingen in de ziel is bijna onmogelijk wanneer je niet begrijpt waarom zo'n verandering gewenst is. Daarom kan het padwerk ruwweg in twee belangrijke fasen ingedeeld worden: ten eerste de hulp van God inroepen om te kunnen *herkennen* wat waar is en ten tweede God om kracht vragen om te kunnen *veranderen.* Deze twee essentiële verlangens, onderdeel van de grote ja-stroom, moet je levend houden op de kleinste plekjes van je dagelijks leven, in de reacties, gedachten en gevoelens van alledag. Dit werken in details vormt het allerbelangrijkste deel van je pad. Waar je je nu op richt, wat je nu formuleert en je voorneemt en visualiseert, is vast heel anders dan een maand geleden of over een maand, als je padwerk tenminste dynamisch is en niet een oppervlakkige, willekeurige poging blijft.

Enige tijd geleden heb ik het ook gehad over de *zielssubstantie,* die de 'stof' is die iemands zicht op en houding tegenover het leven

registreert.[1] Als die houdingen voortkomen uit een juiste indruk en daarom over het algemeen constructief genoemd kunnen worden, dan is de zielssubstantie zodanig gemodelleerd dat het leven voor de persoon in kwestie voorspoedig, zinvol, vervullend en gelukkig is. Als de indrukken op verkeerde conclusies zijn gebaseerd, dan creëren vormen in de zielssubstantie ongunstige, destructieve situaties. Om kort te gaan, je lot is niets meer of minder dan het totaal van je persoonlijkheid, alles wat je daarin tot uitdrukking brengt en uitstraalt en het hangt af van het feit of je zielssubstantie in overeenstemming met de werkelijkheid of de onwerkelijkheid is gemodelleerd.

Het bewustzijn is als een beeldhouwer - de zielssubstantie als het materiaal waarmee hij schept. Het is de *gehele* persoonlijkheid, *op alle niveaus*, die je lot bepaalt. Als je op een bepaald gebied wel constructieve en ware opvattingen hebt, maar alleen maar op enkele niveaus van je persoonlijkheid, terwijl op andere niveaus het tegenovergestelde tot uitdrukking komt, dan wordt je zielssubstantie door deze tegengestelde gerichtheid negatief beïnvloed, ook al is de positieve houding sterker en bewust, terwijl de negatieve verborgen blijft. Het is daarom van essentieel belang dat je je verborgen houdingen ontdekt om te gaan begrijpen waarom er een bepaald gemis in je leven blijft.

Een aantal van mijn vrienden op dit pad hebben nog maar heel kort geleden voor het eerst ontdekt dat er in die verborgen gebieden een ‘nee’ bestaat, dat zij tevoren nooit hebben kunnen voelen. Zij waren er integendeel van overtuigd dat zij met heel hun wezen naar vervulling verlangden; dat ze in ieder geval niet verlangden naar een onaangename ervaring. Alleen al de suggestie dat ze daar onbewust misschien toch naar streefden, zouden ze belachelijk gevonden hebben.

Welnu, zulke ‘nee’ ’s houden direct verband met het oorspronkelijke beeld, en met het verkeerde concept dat ervoor gezorgd heeft dat dit beeld in de zielssubstantie is ingeprent. Het is deze fundamentele misvatting die de mens doet wegkruipen voor dat wat hij het allerliefste wil (waardoor hij het dus afwijst en ontkent), waarbij hij zich heel subtiel zo gedraagt dat het beeld onvermijdelijk bevestigd wordt. Om een voorbeeld te geven: als je in de misvatting leeft dat je te kort schiet en niet kunt slagen, zul je je door deze overtuiging zo gedragen dat je

[1] Lezing 111 'Zielssubstantie; omgaan met eisen'.

inderdaad te kort schiet; zo bevestig je je oorspronkelijke idee. Sterker nog, je bent bang voor succes omdat alleen al de overtuiging dat je het niet zult kunnen waarmaken het een angstwekkend vooruitzicht maakt. Wanneer je eenmaal dit specifieke 'nee' tegen succes hebt gevonden en je manier van doen die daaruit voortvloeit - zowel het duidelijk zichtbare als het subtiele gedrag - zul je gaan begrijpen dat het je niet aan succes ontbreekt omdat je onbekwaam bent, maar dat je onbekwaam bent omdat jij jezelf onbekwaam vindt en bang bent voor elke gebeurtenis waarbij dit op de proef gesteld zou kunnen worden.

De overgang van een diep ingeslepen nee-stroom naar een ja-stroom kun je alleen maken als je dit hele proces door en door begrijpt, als je in de gaten hebt dat je op een subtiele manier terugschrikt voor het bereiken van je doel, en als je dit uiteindelijk kunt omvormen tot een volmondig: “ja, ik wil dit doel met heel mijn hart bereiken. Ik hoef er niet bang voor te zijn.” De laatste stap van een nee- naar een ja-stroom is een meditatie op de vraag waarom er niets is om bang voor te zijn, waarom de oude angst onterecht was en waarom je nieuwe houding waarmee je het leven accepteert, in overeenstemming met een juiste opvatting, volkomen veilig is. Dit moet een dagelijkse meditatie zijn; zo kun je een nieuwe vorm in je zielssubstantie scheppen - een vorm die deze keer soepel, licht en waarachtig is en die uiteindelijk de oude, rigide, zware en onware vorm wegvaagt.

Als je op de misvatting stuit dat je al dat geluk ‘niet verdient’, is er vaak een verband met een verkeerd beeld van God. Zulke verkeerde ideeën ontkrachten je wensen, en zo je wensen al niet geheel en al negatief en destructief zijn, dan zijn ze toch op z’n best neutraal, zodat je geen sterke, heldere, ononderbroken bewustzijnsstroom voort kunt brengen waarmee je een ervaring wenst en waarin je weet dat je hem verdient. De misvatting dat het streven naar persoonlijke vervulling op alle niveaus gelijk staat met egoïsme en hebzucht is een ander obstakel voor een gezonde ja-stroom. Als zulke algemeen voorkomende, verkeerde conclusies zich vermengen met persoonlijke beelden, dan worden het taaie obstakels die alleen uit de weg geruimd kunnen worden door alle ermee verbonden aspecten te herkennen en door een nieuwe visie en houding onder woorden te brengen.

Op dit pad heb je geleerd om zo nu en dan je hele leven te bekijken in het licht van de vooruitgang die je al gemaakt hebt, om zo te kunnen bepalen in hoeverre je oude hindernissen hebt overwonnen en ook wat

er nog te doen valt. Als je gebieden in je leven ziet die tot nu toe onvervuld zijn en de nee-stroom vindt die daaraan ten grondslag ligt, kan het helpen deze gebieden te vergelijken met de gebieden waar je wel vervuld bent. Laat de ja-stroom die aan die vervulling ten grondslag ligt goed tot je doordringen: de subtiele, maar duidelijke uitdrukking van de zekerheid dat al dit goeds van jou is en altijd heel gemakkelijk bereikbaar zal zijn, dat het je geen moeite zal kosten en dat het je niet bang zal maken het weer te verliezen. Wellicht is het ook verstandig om bij jezelf na te gaan en vast te stellen dat je in deze gebieden *wel* het gevoel hebt dat je geluk verdient, dat je hier *wel* bereid bent te geven en de prijs te betalen - dat in feite al je houdingen in deze gezonde gebieden hemelsbreed verschillen van je gevoelens en uitstraling, verwachtingen en reserves in de gebieden waar je onvervuld bent. Zo'n vergelijking is heel nuttig en kan je helpen tot een dieper begrip te komen. Probeer heel duidelijk het verschil te *voelen* tussen je benadering, emoties en subtiele uitingen in de situaties waarin je gezond, vervuld en gelukkig leeft en die waarin je voortdurend een frustrerend, ongelukkig patroon volgt.

Om van de nee-stroom in de ja-stroom te komen is niet gemakkelijk maar zeker haalbaar. Je kunt onmogelijk uit de nee-stroom komen zolang je je nog aan de overtuiging vastklampt dat je niets met je probleem te maken hebt, dat je hulpeloos bent en niet in staat je netelige situatie te veranderen, en dat je er niets aan kunt doen dat je een 'nee' voelt. Maar als je besluit dat jij de doorslaggevende factor bent, dat het om jouw wil en inzet gaat, dan is het eind van je lijden in zicht. Zeg dan: 'Ik wil eruit komen. Om dat te kunnen bereiken wil ik weten wat het specifieke obstakel is dat nu op mijn weg ligt. Ik weet dat mijn ware zelf en de opbouwende universele krachten me zullen helpen en leiden op het moment dat ik besluit er iets aan te doen. Ik sta open voor wat er opkomt.' Blijf in deze richting actief. Wat eerst onmogelijk leek, zal plotseling haalbaar zijn. Daarbij kun je niet zonder ontspannen meditatie, concentratie en een minimum aan dagelijkse zelfobservatie. Dat zijn je gereedschappen. Het is een onderdeel van je groeiproces om ze in elke fase van je padwerk op een passende manier te leren gebruiken.

Ik heb al vaak gezegd dat op zich niets goed of fout, gezond of ongezond, constructief of destructief is. Het hangt altijd af van de manier waarop. Hetzelfde geldt als je ten opzichte van vervulling op een bepaald gebied een houding van 'Ja, ik wil het' voelt en uitdrukt.

Het feit alleen dat je zo'n houding hebt, wil niet zeggen dat er sprake is van een ja- stroom. Afgezien van een eventueel tegengesteld verlangen op een onbewust niveau, kan in zo'n 'ja' hebzucht en angst of een te dwingende wil schuilgaan. Hebzucht en angst komen voort uit de nee-stroom. Als er geen verborgen nee-stroom was, zou je er niet aan twijfelen of je iets kunt hebben. Dan zou je niet bang zijn dat je het misschien niet krijgt. Dan hoef je het niet begerig te eisen. Want als je in waarheid bent en in harmonie met de kosmische krachten, is je 'ja' een heel natuurlijke, gemakkelijke en kalme beweging in je. Je hoeft geen enkele druk uit te oefenen. Je kunt het 'ik wil het' voluit en in zijn geheel in de ja-stroom laten vloeien zonder een spoortje van twijfel en hebzucht.

Alleen door nauwgezette observatie, door te kijken naar de eventuele aanwezigheid van schrijnende, disharmonische, storende emoties, kun je vaststellen of je 'ja' of 'nee', je 'ik wil het' of 'ik wil het niet' uitingen zijn van de ja- of de nee-stroom.

Ik heb al vaak gezegd dat je door dit padwerk in contact komt met de goddelijke vonk, oftewel met je ware zelf. Sommigen van jullie beginnen dit onbeschrijflijke gebeuren te ervaren. De veilige zekerheid en overtuigende waarheid en de harmonie en juistheid ervan, zijn al je inspanningen om je weerstand te overwinnen dubbel en dwars waard. Alleen dit contact kan werkelijk een gids voor je zijn. Het is niet alleen de ja-stroom, maar het inspireert je ook om de reeds bestaande ja-stroom te versterken, om alle verkeerde indrukken te corrigeren, om jezelf elk inzicht te geven dat je nodig hebt; het geeft je de kracht om te veranderen en te transformeren. Om die goddelijke vonk aan het licht te laten treden, moet je er welbewust contact mee zoeken, moet je vragen of hij je antwoord wil geven, of hij je de weg wil wijzen. Je oppervlakkige verstand staat zo vaak in de weg. Dat gelooft dat het het enige is dat bestaat en dat het in zijn eentje bepaalt wat er gebeurt. Maar het moet in plaats daarvan ervoor gaan kiezen dat de grotere intelligentie je leven stuurt. Velen van jullie hebben ervaren dat die soms onmiddellijk reageert en soms pas na enig wachten; maar een antwoord is er altijd. Toch vergeet je ook dit, net zoals je de overwinningen vergeet, die je hebt behaald nadat je een weerstand uit de weg hebt geruimd. Laat dit innerlijke zelf, deze grotere intelligentie in jezelf, je antwoorden en je verwarring ophelderen, je verder leiden naar de waarheid die je over jezelf moet weten. Laat het je de kracht geven om verkeerde beelden en misvattingen te veranderen en van de nee-

stroom met zijn intens wanhopige, twijfelende en negatieve kijk om te zwaaien naar de ja-stroom, met al het goeds dat hij met zich draagt.

Als je bij jezelf telkens opnieuw een subtiel, maar toch duidelijk 'nee' ontdekt ten opzichte van vervulling van een diep verlangen, wanneer je merkt dat je er eigenlijk angstig voor wegkruipt (wat je niet kunt verklaren en slechts door nauwgezette observatie waar kunt nemen), dan is het van het allergrootste belang dat je het niet wegredeneert, niet ongeduldig met jezelf wordt en dat je het niet ontkent in de valse hoop dat het dan wel zal verdwijnen. Zo werkt dat niet. Probeer liever het bestaan ervan te erkennen, maak het je meer bewust en stel je erop in de reden voor deze barrière te vinden. Stel de juiste vragen om deze reden te vinden en besef tegelijk dat je voor geen enkele inspanning moet terugschrikken. Zonder goddelijke hulp is de mens niet in staat om een belangrijk doel te bereiken. Wat een spiritueel en emotioneel onvolwassen persoon de grootste tegenspraak toeschijnt, wordt voor iemand die spiritueel en emotioneel wel rijp is vanzelfsprekend. Je moet zelfstandig en onafhankelijk zijn om ten volle te beseffen dat Gods hulp essentieel is en dat je deze hulp als een zelfstandig en onafhankelijk persoon moet vragen. Een onvolwassen persoon weigert op eigen benen te staan. Die verlangt dat een hogere autoriteit verantwoording voor hem draagt, maar het ontbreekt hem aan de nederigheid om te zien dat de grootheid van de mens in zijn goddelijke zelf ligt. Het goddelijke zelf is niet in de hemel maar diep in jezelf, waar je het kunt oproepen en om raad kunt vragen. Steeds meer zal dit goddelijke zelf zich manifesteren en zal je kleine zelf zich ermee integreren.

Wat je ook heel goed kan helpen op deze weg is *praten.* Vertel iemand waarnaar je verlangt, vertel over dat je hebt ontdekt wat een obstakel voor je is en hoe groot dat is en wat de reden voor de nee-stroom is die je bespeurt. De therapeutische waarde hiervan reikt veel verder dan je nu kunt begrijpen. Wanneer je er met iemand anders over praat, nemen de dingen vorm aan en winnen hiermee aan helderheid; een helderheid die je met nadenken alleen of zelfs met opschrijven niet kunt bereiken. Ook kan een buitenstaander tot inzichten komen en jou daarop wijzen, waar jijzelf onmogelijk op kon komen omdat je te zeer betrokken bent. Door vrijuit over je probleem te praten haal je de druk van de ketel en komt er waardevolle energie vrij en krijg je een nieuw perspectief. Er begint iets in je te veranderen, lang voordat je dat zelf weet. Er komt iets op gang als je (a) welbewust je goddelijke zelf om antwoord en leiding vraagt en (b) met iemand praat over het gebied waar je onder

druk staat. leder die aan deze raad gevolg geeft, zal de uitwerking van deze twee belangrijke activiteiten ervaren. Ik wil trouwens nogmaals benadrukken dat niemand mij op mijn woord hoeft te geloven.

Je moet je echter wel realiseren dat er een nee-stroom is die nu precies dat praten over je probleem tegenwerkt. Want waar de moeilijkheden zitten, bestaat juist een diepe schaamte. De misvatting, het oorspronkelijke beeld met zijn verkeerde uitgangspunt, met de ermee gepaard gaande negatieve gevoelens, veroorzaakt diepe schaamte. Door er met iemand over te praten, of je je nu angstig, gekwetst of hoe dan ook voelt, daag je de veronderstelling uit dat je alleen staat met een beschamend geheim en kun je het gevoel anders te zijn dan anderen als volledig ongegrond ontmaskeren. Wanneer je daarmee begint, verdwijnt de schaamte geleidelijk tot het moment dat je haar als de illusie ziet die ze altijd al was en die zoveel lijden heeft veroorzaakt.

Ik wil jullie wijzen op het verschil tussen praten *over* het probleem, *over* je gevoelens en reacties, en jezelf *uitspreken*. Het eerste is vaak een noodzakelijk en goed begin maar wanneer je in het tweede stadium komt, zit je heel dicht bij je doel, namelijk om op het betreffende gebied in de ja-stroom te komen. Het wijze, innerlijke zelf kent deze noodzaak en geeft je persoonlijkheid zachte duwtjes in die richting. Wanneer er geen nauw contact met dit innerlijke zelf is, interpreteer je deze duwtjes verkeerd. De drang tot praten die zich steeds meer ophoopt vindt een uitweg in onproductieve kanalen omdat je kleine zelf bang is dat datgene waar je je zo voor schaamt, aan het licht komt en dit (vaak onbewust) probeert te vermijden. De nee-stroom is aan het werk. Als de drang tot praten op gebieden die niet ter zake doen wordt losgelaten, dan concentreer je je automatisch op zaken die niet direct met je persoonlijk probleem samenhangen dat naar buiten moet worden gebracht. Dit kan zelfs negatieve neveneffecten hebben, nog afgezien van het feit dat het in de fase waar je aan toe bent je persoonlijke groei belemmert. Je verspreidt disharmonie, zonder dat je dat wilt of zo bedoelt, vaak vanuit de beste bedoelingen en met goede inzichten in zaken die niets met jezelf van doen hebben. Maar als je zo bezig bent, wordt de meest waarachtige observatie gekleurd en blijft maar een halve waarheid terwijl als je niets in jezelf uit de weg gaat, elke waarneming voor anderen aanvaardbaar is. Als je de drang tot praten die voortkomt uit je innerlijke behoefte om helderheid in je probleem te brengen in andere kanalen een uitweg doet vinden, zijn wanorde en stilstand het gevolg. De tijdelijke opluchting door het leiden van de

energie in de verkeerde kanalen is als het prettige gevoel dat je even krijgt wanneer je toegeeft aan een bepaalde weerstand of een of andere destructieve impuls. De waarheid is een opluchting terwijl misvattingen een last worden.

Opluchting valt je ten deel op het moment dat je een stap zet om je schaamte over de kwetsbaarste plek in je ziel te overwinnen. Nogmaals, dit kan niet in één keer, maar als je het aanpakt door jezelf voortdurend te observeren, door na te gaan hoe het met je gesteld is, en bovenal door te erkennen wat er is, zonder jezelf te misleiden, en daarbij je hogere zelf om hulp vraagt, dan zul je zeker slagen. Dan weet je wat het betekent om zonder schaamte te leven, zonder de noodzaak jezelf te isoleren, zonder de last jezelf te verbergen. Verspil je energie niet door toe te geven aan de verleiding om je aandacht ergens anders op te richten, anders gaat er een hoogst noodzakelijk spiritueel en emotioneel genezingsproces aan je voorbij.

Je moet elke overtuiging in verband met je werk op dit pad waar je je té stevig aan vastklampt, nader bekijken. Ben je werkelijk bereid een visie die haaks op de jouwe staat, in overweging te nemen? Want alleen dan kun je de stem van je hogere zelf waarnemen als deze je iets anders zou willen zeggen. En pas dan weet je of de overtuiging die je eerst had, ook echt goed voor je is. Deze diepe innerlijke zekerheid kan alleen komen als je bereid bent om iets anders te accepteren dan dat wat je voorkeur heeft. Net zoals je eerst heel diep de waarheid over jezelf moet *willen* om die te kunnen zien, zo moet je ook heel diep *willen* veranderen.

Bestaat er ergens een zacht gefluisterd, verborgen ‘nee’? Waarom? Wat is je angst? *Je ‘nee’ tegen de vervulling die je van de buitenwereld verlangt, is hetzelfde als het ‘nee’ tegen innerlijke verandering.*

Ik wil nu een punt bespreken dat enkelen van mijn vrienden in verwarring heeft gebracht ofschoon ze zich die verwarring niet altijd bewust zijn. Op een bepaald punt lijkt padwerk negatieve gevoelens te versterken. Ik weet wel dat jullie een paar antwoorden op dit probleem al kennen, zoals het voor de hand liggende antwoord dat tot nu toe onbewust materiaal nu bewust is geworden en niet langer tegen de belangen van de persoon in kwestie in kan werken. Deze schijnbaar toegenomen negativiteit is voor een tijdje lastig. Maar er speelt nog een andere factor, die je goed moet begrijpen.

Als een jong mens zijn leven begint met zijn persoonlijke beelden en misvattingen, heeft hij bepaalde ‘remedies’ bedacht om dat wat hij in zijn illusies vreest, te ontlopen. Dit zijn de pseudo-oplossingen, het ideaalbeeld van zichzelf. Hiermee hoopt hij opgewassen te zijn tegen dat wat hij in het leven vreest. Aangezien hij jong en energiek is en nog niet ontmoedigd is door herhaaldelijke teleurstellingen die voortkomen uit de ineffectieve pseudo-oplossingen (en als hij tóch slaagt, eerder *ondanks* dan dankzij die oplossingen, schrijft hij dat toe aan de doeltreffendheid ervan), heeft hij nog geen last van wanhoop en depressies en het gevoel dat het leven geen zin heeft. Als hij doorleeft met de volle last van zijn misvattingen, komt hij heel geleidelijk op het punt dat hij zich totaal ontmoedigd voelt. Telkens wanneer zijn pseudo-oplossingen niet werken, wordt hij wanhopig. Maar omdat het hele proces - het scheppen van pseudo-oplossingen voor situaties die hij probeert te vermijden - onbewust in zijn werk gaat, kan hij niets aan zijn toestand veranderen. Hij is er van binnen eigenlijk van overtuigd dat hij niet genoeg gedaan heeft om zijn pseudo-oplossingen te doen slagen, om het ideaalbeeld van zichzelf te bewijzen. Hij gelooft dat zijn ontoereikendheid zover strekt dat hij niet eens met succes de schijn kan ophouden, en dat alles goed zou komen als hij zijn denkbeeldige ‘redmiddelen’ maar zou kunnen waarmaken.

Het idee dat hij deze op zou moeten geven, lijkt hem uiterst gevaarlijk: het zou hem ten volle blootstellen aan vernedering, schaamte en vernietiging. Het spreekt vanzelf dat hij zich deze gevoelens niet bewust is. Hij gebruikt de nee-stroom om de denkbeeldige dreiging te ontlopen. Als padwerk zijn pretenties en inefficiënte pseudo-oplossingen de grond in boort in plaats van ze te versterken, zoals hij onbewust hoopte, raakt hij in paniek. Hij vecht als het ware voor zijn leven en heeft eerder het gevoel dat de bodem onder zijn voeten wordt weggeslagen dan dat hij steviger komt te staan. Hij kan immers geen gebruik meer maken van zijn oude oplossingen: zijn bewuste zelf ziet nu hoe belachelijk ze zijn. Maar nieuwe concepten zijn nog niet gevormd. In deze tussenfase bevindt hij zich in een vacuüm dat hij vaak, zonder het te merken, langer laat duren dan nodig is doordat hij vecht tegen zijn vooruitgang. Zijn leven kan niet door de juiste concepten worden gevormd zolang hij nog een hachelijk evenwicht probeert te vinden op het punt waar verwarring en wanhoop heersen en een koppige weigering om zich open te stellen en verder te gaan. Ik wil graag dat al mijn vrienden hierover diepgaand mediteren om te zien of

dit op hen van toepassing is. Als dat niet het geval is, dan kan het nog gebeuren. Zijn ze erop voorbereid om het op de meest constructieve en wijze manier onder ogen te zien?

Verkeerde oplossingen voor de problemen van het leven geven onechte kracht, onechte zekerheid en onecht geluk of - als iemand dat goed uitkomt - een onecht ongelukkig-zijn (namelijk om bepaalde dingen van anderen gedaan te krijgen of om hen te straffen). De onechte, opgelegde neigingen moeten eerst verdwijnen, voordat echte kracht, veiligheid en geluk deel kunnen gaan uitmaken van het zelf. Hoe kan er een echte ja-stroom bestaan als er in een gedeelte van je persoonlijkheid nog valse emoties zijn? Precies hetzelfde is het geval met het juiste en verkeerde idee over God. Het verkeerde Godsbeeld moet volledig verdwenen zijn voordat het waarachtige idee over God deel kan worden van de psyche, heel diep ingebed in de persoonlijkheid. Het kan bijna niet anders. Het is niet reëel om te verwachten dat eerst iets nieuws wordt opgebouwd en dat dan pas het oude beeld verdwijnt. Hoeveel pijn het kost om de verkeerde, oude manieren te vernietigen en ze te transformeren tot nieuwe visies en levenshoudingen, hangt enkel en alleen af van de kracht van de nee-stroom, die dit proces tegenwerkt, en van de mate waarin deze nee-stroom gestopt kan worden door je bewustheid en waarneming ervan, en van de mate waarin je vervolgens actie onderneemt en het probleem aanpakt.

Je wezen moet een eenheid vormen, wil de ja-stroom zich kunnen manifesteren in ieder gebied van je leven en je persoonlijkheid. Je bewustzijn mag niet verdeeld zijn, zodat je op verschillende niveaus andere oogmerken, doelen, meningen, concepten en emoties uitdrukt. Je kunt jezelf niet de ja-stroom inpraten. Vele systemen en benaderingswijzen waar de waarheid in vervat ligt, worden maar al te vaak verkeerd begrepen en misbruikt. Daardoor worden mensen verleid tot een tijdelijk gevoel van hoop en een positieve benadering van het leven, tot een tijdelijk succes op bepaalde vlakken. Maar je kunt niet op alle vlakken wezenlijk en permanent vervuld worden, tenzij op alle niveaus hetzelfde tot uitdrukking komt, tenzij er niet één gebied meer is dat de waarheid niet kent en uitdrukt en dat doorgaat twijfels en angsten te voeden. Het kan zich ook niet voltrekken als er geen transformatie, geen echte verandering in sommige delen van je karakterstructuur plaatsvindt, als je niet ‘herboren’ wordt, zoals Jezus dat noemde. Zo’n volledige heroriëntatie van je persoonlijkheid is geen simpele zaak. Je krijgt het niet gemakkelijk voor elkaar. Het vraagt je

totale betrokkenheid en inzet in het proces. Het eist van je dat je jezelf flink aanpakt om hardnekkige, misleidende weerstanden te overwinnen en niet toe te geven aan de verleiding om je aandacht van jezelf af te leiden. Er bestaat geen kortere weg; wel lijkt het gemakkelijk te zijn als de transformatie al heeft plaatsgevonden en de psyche reeds vrij is van versnippering en tegenstrijdigheden op de gebieden waar je succes hebt.

Als je de toestand bereikt hebt waarin je één met jezelf, met je diepste goddelijke zelf bent en in de soepele harmonie van de ja-stroom leeft, heb je niets te vrezen. Je staat op stevige bodem. De vervulling van elk verlangen kan je deel worden.

Wanneer je de bereidheid uit en formuleert om alle onoprechtheid los te laten en dat dan ook doet, kom je er geleidelijk achter dat de God waar je onbewust bang voor was, niet bestaat. De God die wel bestaat kent geen grenzen in het rijkelijk toedelen van geluk waar je alleen maar om hoeft te vragen. Je hoeft niet te kiezen - zoals je vaak onbewust denkt - tussen vervulling op het ene of het andere vlak. Je durft misschien wel te vragen om goede gezondheid en een gelukkige relatie met een partner maar je voelt je dan misschien zelfzuchtig en hebberig als je bewustzijn ook graag een geslaagde carrière wil. Het valse beeld van God dat ook bij diegenen aanwezig is die bewust het bestaan van een hogere schepper ontkennen, maakt mensen benepen in hun houding ten opzichte van hun eigen vervulling. Maar dit ligt niet aan God, noch is het zijn wil. Het ligt aan jou en jij wilt het vanwege je eigen innerlijke beperkingen.

Als je ze eenmaal van je hebt afgeschud, één voor één, dan kan het paradijs op aarde zijn, net zoals je de hel op aarde kunt beleven - het ligt er altijd aan hoe het van binnen met je gesteld is. Die beperkingen zijn je verkeerde ideeën over het leven, over jezelf en over je rol in het leven. Wanneer je door hebt dat jezelf-zijn en de zeggenschap hebben over jezelf gelijk staan aan het volgen van de stem en de wil van je goddelijke zelf, en wanneer je begrijpt dat deze twee concepten elkaar niet onderling uitsluiten en niet in tegenspraak met elkaar zijn, maar dat zij van elkaar afhankelijk zijn, dan begrijp je ook het onmetelijke verschil tussen het ware zelf en het onbeduidende, oppervlakkige verstand, evenals het verschil tussen de gespannen, angstige, twijfelende, hebberige pseudoja-stroom en de echte ja-stroom, het ontspannen kalme weten in je dat het goede in het leven bij je hoort.

Dan ervaar je de waarheid die met werkelijk spiritueel ontwaken gepaard gaat, namelijk dat de grootse kracht en verhevenheid van het goddelijke tot je beschikking staat, dat je zonder dat niets kunt bereiken en dat je, om ermee in contact te komen, op eigen benen moet staan en je los moet maken van de noodzaak een ander als autoriteit voor jou verantwoordelijk te laten zijn. Elk gevolg in je leven kun je herleiden tot oorzaken die in je liggen, maar als mens vecht je vaak heviger tegen deze waarheid dan redelijk is. Op allerlei duidelijke of verhulde, grove of subtiele manieren zoekt de mens de oorzaak van zijn levenssituatie buiten zichzelf.

Velen van jullie hebben ervaren dat wanneer het goddelijke zelf, de ja-stroom, zich manifesteerde of wanneer je na het overwinnen van een weerstand de bevrijding voelde, er onmiddellijk een antwoord kwam waarin je op wonderbaarlijke wijze dingen duidelijk werden. Vergeet deze waarheden niet want door je ze telkens te herinneren wordt het verder gaan gemakkelijker. Telkens wanneer je vraagt of het goddelijke in je en om je heen zich wil manifesteren, gebeurt dat; of het er nu om gaat dat je de waarheid over jezelf wilt weten, dat je een moeilijke situatie wilt oplossen of dat je een oprechter en productiever mens wilt worden. Maak meer en meer gebruik van dit contact, laat het je richtwijzer zijn en je nieuwe wegen tonen en die voor je ontsluiten. Grenzeloze wijsheid en kracht, oneindige liefde, dat is de inhoud van dit contact. Als jullie nu maar heel gericht en intensief van deze grootse kracht gebruik maken, dan zul ten jullie allen ten volle gaan beseffen dat dit pad Ie in alle opzichten bevrijding brengt.

Niets staat je een volledig vervuld, rijk leven in de weg. Dit is geen loze belofte. Alle gereedschap dat je nodig hebt, wordt je gegeven, maar jij, jij alleen, moet het gebruiken. Vaak ben je aan het mopperen en geef je het padwerk de schuld omdat het zijn beloften niet waar maakt, in plaats van ten volle gebruik te maken van dit gereedschap en je houdingen die de oorzaak zijn van je ongeluk, te willen veranderen. Alsof het pad ooit beloofd heeft dat het jouw werk voor je zou opknappen. Dat kan geen enkele weg; die kan je alleen wijzen wat je moet doen, hoe je moet veranderen, zodat je leven ten goede kan veranderen. Maar degenen onder jullie die gestaag doorgaan en hun innerlijk ‘nee’ bevechten en overwinnen, die dag in dag uit hun werk doen, komen langzamerhand tot de overtuiging dat je langzaam uit je gevangenis en duisternis stapt naar de vrijheid en het licht van de waarheid. Ieder die beweert dat hij zijn best gedaan heeft, maar geen

succes heeft gehad, is niet in waarheid, is het slachtoffer van zelfbedrog. Hij spant zich misschien flink in op gebieden die van minder belang zijn maar hij weigert de waarheid te zien waar deze het meeste pijn doet, waar hij nog steeds niet vrij is.

Zijn er nu vragen?"

VRAAG: In verband met deze lezing, ik ontdekte dat mijn nee-stroom vrij oppervlakkig is terwijl er van binnen een sterkere ja-stroom is dan ik dacht. Kunt u dit verklaren?

"Ja, dat klopt helemaal. Bij jou is het proces het omgekeerde van wat gebruikelijk is. Je verbazingwekkende vooruitgang in een betrekkelijk korte tijd, zeker gezien de ernst van je problemen toen je dit pad betrad, verklaart het feit dat ik altijd aan al mijn vrienden duidelijk probeer te maken, namelijk dat ongeacht de bewuste wil het innerlijke, onbewuste de sterkere kracht is die het resultaat bepaalt. De bewuste wil is van onnoemelijk groot belang om de richting te bepalen, om te doen wat noodzakelijk is maar hij moet er ook op zijn gericht om het onbewuste bewust te maken teneinde binnen het zelf alle obstakels op te ruimen en elke verdeeldheid op te heffen.

De reden waarom dit bij jou zo is, is het gegeven dat je van nature een veel opbouwender, meer accepterende, positiever persoon bent dan je doet voorkomen. Als je dat kunstmatige afschudt, komt dit ware zelf te voorschijn en drukt het zich veel vrijer uit. Je houdt bijna als een soort bijgeloof aan die kunstmatige, negatieve kant vast, alsof je gelooft dat je je echt ongelukkig voelen kunt afweren door je over te geven aan je niet echt ongelukkig voelen. Je drukt het uit met de houding: 'Als ik nee zeg, zal het leven geen nee tegen mij zeggen en me niet al te ongunstig gezind zijn.' Begrijp je dat? " *(Ja, helemaal).*

VRAAG: Ik voel dat ik zowel naar binnen als naar buiten een nee-stroom heb: alles is 'nee'. Kunt u me helpen en zeggen waarom?

"Ja, ik kan je zeggen waarom en ik kan je ook helpen eruit te komen. Het 'waarom' is: je bent bang dat als je niet 'nee' zegt, je een specifieke ontoereikendheid en bron van schaamte aan moet pakken. Het is natuurlijk geen echte ontoereikendheid en geen echte reden tot schaamte, maar zo denk je er onbewust over. Het 'nee' lijkt je vrij te

pleiten van de noodzaak nader naar jezelf te kijken. Je kunt het op dit moment misschien nog niet zo voelen, maar dat komt wel als je doorgaat met je padwerk. Zodra je het voelt, zal het je gemakkelijker vallen om je innerlijke vijand – je 'nee' aan te pakken.

En nu de raad hoe je verder kunt: bekijk telkens een van de vele kleine 'nee's die bij je opkomen in je werk, in je dagelijks leven - de een na de ander, zoals je ze bij je zelfonderzoek tegenkomt. Bekijk dit 'nee' en ga mediteren, helemaal alleen, vredig en ontspannen. Zo'n meditatie kan er in essentie ongeveer als volgt uitzien, maar gebruik je eigen woorden en uitdrukkingen: "Waarom zeg ik 'nee'? Ik heb de macht om niet 'nee 'te zeggen. En nu zeg ik ja tegen het werkelijk onderzoeken van dit of dat specifieke 'nee'." (Bekijk er telkens één). "Ik zeg met heel mijn hart: ja, ik wil mijn 'nee' begrijpen." Eerst zul je een sterke negatieve drang daartegenin bemerken, maar aangezien je die verwacht, ben je erop voorbereid en laat je je er niet door afleiden. Vervolgens zeg je: "De waarheid kan me niet schaden, ofschoon iets in me, dat dit niet weet, zich ertegen verzet. Desondanks zeg ik 'ja'. Het heeft geen macht over mijn wil en bepaalt niet waarop ik mijn inspanningen richt. Ditzelfde 'nee' heeft veel vernietigd en veel ongeluk veroorzaakt. Ik sta niet toe dat het me nog langer overheerst. Ik neem de teugels zelf in handen." Doe dit dagelijks een tijdje en stel jezelf open voor wat er komt, in de geest van: 'Hoe het ook uitpakt, ik wil erachter komen waarom mijn 'nee' me weerhoudt van alles wat geluk zou kunnen brengen aan mij en mijn omgeving. Ik wens niet langer alles te verwerpen wat levengevend, naar buiten gaand en verenigend is. Ik wens me niet langer te koesteren in isolatie en vijandigheid.'

Wanneer je in je eigen woorden op deze manier mediteert en de goddelijke krachten in jezelf aanroept, zul je zeker een grote verandering ervaren. De eerste keer is het het|moeilijkst, maar als je doorgaat zal het gemakkelijker gaan en steeds meer resultaat opleveren. En alsjeblieft, herinner je de vele keren op dit pad dat je gevangen zat in een koppig en angstig 'nee', en het gevoel van opluchting toen je het overwonnen had; de nieuwe energie, je toegenomen begrip en grotere gezondheid, en ook de wetenschap en zekerheid dat je angst volledig ongegrond was en alleen verband hield met innerlijke angst en weerstand. Maak gebruik van de aanzienlijke vooruitgang die je al gemaakt hebt, in plaats van dat je ervoor kiest om half wakker de dag door te komen en jezelf in passiviteit te laten zakken. Dan zul je de

grootste overwinning en bevrijding ervaren die je ooit hebt meegemaakt. Dan betreed je echt een heel belangrijke nieuwe fase. Als je dit advies werkelijk opvolgt, zul je deze beweging meteen te pakken hebben; dan maak je werkelijk de stap van een neerwaarts gerichte spiraal, van de nee-stroom, naar de opbouwende, levengevende stroom, naar de ja-stroom.

Welnu, lieve vrienden, jullie zijn allen gezegend. Ik hoop dat deze woorden meer dan woorden zijn, niet slechts theorie blijven maar het gereedschap worden dat ze behoren te zijn. Zo zullen jullie jezelf ten langen leste toestaan om gelukkig te zijn en niet langer voor vervulling wegkruipen - om vervolgens te gaan klagen.

Wees in vrede. Wees in God."

Deze lezing werd gegeven via Eva Pierrakos in 1964.
Oorspronkelijk uitgegeven door Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.)
onder de titel:' Transition From the No-Current to the Yes-Current'.
Vertaling door Carla Boegels-Weers in 1984; herzien in 2000 door Marije Mol.
De lezing staat in iets verkorte vorm in Padboek I (1986).
© Stichting Gemeenschap het Pad. Uitgave 2010