De vicieuze cirkel

24 april 1959
lezing 50

“Gegroet, lieve vrienden. God zegene deze bijeenkomst. God zegene jullie allen.

Vanavond wil ik een van de vicieuze cirkels bespreken die onder mensen heel normaal is. Tot op zekere hoogte komt het in elke mensenziel voor, meestal in het onderbewuste, hoewel sommige delen van de cirkel bewust kunnen voorkomen. In je werk is het belangrijk dat je deze cirkel helemaal volgt totdat je hem overziet. Want anders is hij moeilijk op te lossen. Mijn woorden zijn niet zozeer tot je bewuste verstand gericht, noch tot je intellect, maar tot het niveau van je emoties, daar waar de gevoelens van en reacties op deze vicieuze cirkel zich bevinden.

Waarschijnlijk ben je je van gedeelten van deze vicieuze cirkel wel bewust; gebruik daarom deze woorden om tot die delen door te dringen waarvan je je nog niet bewust bent. Misschien zijn enkelen van jullie je totaal niet bewust van enig deel van deze cirkel. In dat geval zullen deze woorden je helpen daar een begin mee te maken. Dat zal niet al te moeilijk zijn, omdat veel van de voorkomende symptomen je gemakkelijk laten zien dat deze cirkel in je leeft, zonder dat je je daar bewust van bent. Interpreteer deze woorden echter niet in die zin, dat je bewust volgens deze vicieuze cirkel denkt en handelt. Realiseer je dat het iets verborgens is en dat het aan jou is om deze kettingreactie tot een bewust deel van je werk op dit pad te maken om jezelf te vinden en te ontwikkelen. Bewustzijn van deze verborgen stromingen zal je vrijheid en overwinning geven.

De meeste van mijn vrienden realiseren zich dat er in ieder mens een onlogische manier van denken, voelen en reageren voorkomt, zelfs als iemand bewust misschien wel beter weet. Alles in het onbewuste is primitief, onwetend en vaak onlogisch, hoewel deze onbewuste reacties wel een zekere (beperkte) eigen logica kennen.

De vicieuze cirkel begint in de kindertijd, evenals alle beelden, die in deze vroegste periode gevormd worden. Het kind is hulpeloos, er moet voor gezorgd worden, het kan niet op eigen benen staan en geen rijpe beslissingen nemen. Het kan niet vrij zijn van zwakke, egocentrische motieven en daardoor is het afhankelijk van andere mensen. Vandaar dat het kind niet in staat is tot onbaatzuchtige liefde. De volwassen en rijpe persoon groeit naar een dergelijke liefde toe op voorwaarde dat de persoonlijkheid zich harmonieus ontwikkelt en geen van zijn kinderlijke reacties - die hij heeft op grond van verkeerde conclusies - verborgen blijven in het onbewuste. In dat geval groeit de persoonlijkheid maar ten dele, terwijl een ander deel (een belangrijk deel bovendien) onrijp blijft. Er zijn maar weinig volwassenen waarvan de emotionele rijpheid gelijke tred houdt met de intellectuele rijpheid.

De 1e stap: exclusieve liefde

Het kind verlangt dat men van hem houdt en hij heeft het ook hard nodig. Als er volwassenen bestonden, die in staat zouden zijn een schijn van goddelijke liefde te geven, dan zou het conflict dat we hier bespreken niet voorkomen maar de innerlijke problemen van kinderen zouden ook nooit worden opgelost. Want niets kan werkelijk worden opgelost door wat een ander kan of niet kan doen! Daarom is leven op deze onvolmaakte en ongezuiverde planeet nodig voor iedere ziel die nog niet zuiver is; op deze manier komt het kind in contact met min of meer onvolmaakte omgevingen waardoor zijn innerlijke problemen op de voorgrond komen. Het gebrek aan goddelijke liefde en de beperkte menselijke liefde zorgen daarvoor. Vanwege het tekort hongert het kind - in zijn onwetendheid - naar een exclusieve liefde die noch door God noch door een mens gegeven kan worden. Het wil alleen maar egocentrische liefde. Het wil die niet met anderen delen, niet met zijn broers en zusjes, zelfs niet met de andere ouder. Het is - onbewust - jaloers op beide ouders. En als de ouders niet van elkaar houden, lijdt het kind nog meer. Daarom komt het eerste conflict uit twee tegengestelde verlangens voort: aan de ene kant wil het kind de exclusieve liefde van elk van de ouders, aan de andere kant lijdt het wanneer de ouders niet van elkaar houden. Omdat ouders geen volmaakt vermogen tot liefhebben hebben, begrijpt het kind niet dat ondanks deze onvolmaaktheid menig ouder in staat is om van meer dan een persoon te houden. Het kind interpreteert dit zodanig dat het zich uitgesloten en verworpen voelt als ouders ook van anderen houden. Samenvattend: de liefde waar het kind naar hongert kan nooit vervuld worden. Iedere keer wanneer het kind zijn zin niet krijgt,

gebruikt hij dit als ‘bewijs’ dat men niet genoeg van hem houdt. Dit veroorzaakt frustratie, het kind voelt zich afgewezen.

De 2e stap: woede, wrok en haat

Dat gevoel afgewezen te zijn veroorzaakt weer haat, wrok, vijandigheid, agressie. Dat is het tweede deel van de vicieuze cirkel. De behoefte aan liefde die niet vervuld kan worden, veroorzaakt juist haat en vijandigheid jegens de personen waar men het meest van houdt. Algemeen gesproken is dit het tweede conflict in de opgroeiende mens. Als het kind iemand kon haten van wie het niet tegelijkertijd hield, als het iemand op zijn eigen manier kon liefhebben en het geen liefde daarvoor zou terugverlangen, dan kon dit conflict niet ontstaan. Juist het feit dat er haat bestaat voor dezelfde persoon van wie men intens veel houdt, schept een belangrijk conflict in de menselijke psyche.

De 3e stap: schaamte en schuldgevoel

Het is duidelijk dat het kind zich schaamt voor deze negatieve emoties; daarom duwt het dit conflict naar het onderbewuste waar het blijft woekeren. En deze haat veroorzaakt een schuldgevoel omdat het kind vroeg in het leven geleerd is, dat haat slecht, verkeerd en zondig is, zeker ten opzichte van ouders die men moet liefhebben en eren. Dit schuldgevoel - dat alsmaar in het onderbewuste voortleeft - veroorzaakt in de volwassen persoonlijkheid allerlei soorten van innerlijke en uiterlijke conflicten. Bovendien is de persoon in kwestie zich niet bewust van de wortel van deze conflicten totdat hij besluit uit te zoeken wat er in zijn onbewuste verborgen is.

De 4e stap: angst voor straf

Deze schuld heeft weer een volgende - opnieuw onvermijdelijke - reactie. Door zich schuldig te voelen zegt het onbewuste: ‘Ik wens gestraft te worden’ en zo ontstaat er in de ziel een angst voor straf die, nogmaals, bijna altijd helemaal onbewust is. Deze kan echter in verschillende symptomen tot uiting komen die - als je ze nagaat - uiteindelijk tot dat deel van de kettingreactie leiden dat ik hier beschrijf.

Vanuit deze angst voor straf wordt een verdere kettingreactie ingezet. Het brengt een gevoel met zich mee dat steeds wanneer je gelukkig bent en plezier hebt, je vindt dat je dat ondanks je natuurlijke verlangen niet verdient. Je schuldgevoel over het feit dat je diegenen haat van wie je het

meest houdt, overtuigt je ervan dat je niets goeds, plezierigs of prettigs verdient, laat staan geluk als zodanig. Je voelt: mocht ik ooit gelukkig worden dan zal de straf, die onvermijdelijk lijkt, des te groter zijn. Daarom vermijd je onbewust geluk, omdat je denkt het op deze manier goed te maken en daarmee nog grotere straf te vermijden. Aldus worden situaties en patronen geschapen die altijd datgene schijnen te vernietigen wat je het allerliefst wenst in het leven.

Deze angst voor geluk, die aanleiding is voor allerlei ongezonde reacties, symptomen en inspanningen, en die emoties naar alle richtingen doet uitspatten, leidt tot daden die patronen scheppen die buiten de wil van de persoonlijkheid tot stand lijken te komen. Ze *lijken* totaal onafhankelijk veroorzaakt te zijn zonder dat de persoonlijkheid er in enig opzicht verantwoordelijk voor is. Zo komt er weer een nieuw conflict bij. Enerzijds verlangt de persoonlijkheid naar geluk en vervulling en aan de andere kant verbiedt de angst voor geluk dat. Het verlangen naar geluk kan nooit uitgewist worden. En toch - dankzij dit diep verborgen schuldgevoel – ontstaat er een situatie, waarin het schuldgevoel groter wordt naar de mate waarin het verlangen naar geluk toeneemt. Veel persoonlijke en massabeelden worden op die manier onderweg verzameld. Ze helpen allemaal deze kettingreactie te versterken.

De 5e stap: zelfbestraffing

Welnu: de angst om gestraft te worden en de angst dat men geen geluk verdient scheppen een verdere en gecompliceerde reactie. Het onbewuste denkt: “Ik ben bang door anderen gestraft te worden, hoewel ik weet dat ik het verdien. Het is veel erger om door anderen gestraft te worden; dan ben ik werkelijk overgeleverd aan de genade van anderen, of dit nu mensen, het lot, God of het leven zelf is. Maar misschien - als ik mezelf straf - kan ik op zijn minst de vernedering, de hulpeloosheid en de ontering vermijden om gestraft te worden door krachten buiten mezelf. En omdat deze basisconflicten (van liefde en haat, van schuld en angst voor bestraffing) in iedere mens bestaan - alleen de mate waarin kan variëren - komt het dwangmatig verlangen naar zelfbestraffing, die te wijten is aan verkeerde en onwetende conclusies, tot op zekere hoogte bij iedere mens voor.

Daarom legt de persoonlijkheid zichzelf een straf op. Dat kan op verschillende manieren gebeuren. Het kan door een fysieke ziekte die de psyche produceert. Het kan door allerlei soorten ongelukken, moeilijkheden, mislukkingen en conflicten op elk levensterrein. In ieder

individueel geval is dat afhankelijk van het persoonlijke beeld, dat het kind gevormd heeft en gedurende zijn leven met zich meedraagt, totdat het gevonden en uiteindelijk opgelost wordt. Als er bijvoorbeeld een beeld bestaat met betrekking tot je beroep en loopbaan, wordt het versterkt door dit inherente verlangen naar zelfbestraffing, zodat ten aanzien van dit onderwerp er voortdurend moeilijkheden naar voren komen in zijn of haar leven. En als er bijvoorbeeld een beeld bestaat met betrekking tot liefde en huwelijksleven, geldt daar precies hetzelfde.

Als en wanneer je niet tot een bewust en legitiem verlangen kunt komen, als je in je leven tegen het patroon aanloopt, dat vervulling van dit bewuste verlangen voortdurend gefrustreerd wordt (alsof je er niets mee te maken hebt, alsof het lot je onvriendelijk gezind is), kun je er zeker van zijn dat er niet alleen een beeld en een verkeerde conclusie met betrekking tot dit onderwerp in jezelf bestaan, maar dat daarbij ook nog een behoefte aan zelfbestraffing in het geding is.

Een verdere kettingreactie in deze vicieuze cirkel: de gespletenheid van de verlangens van de persoonlijkheid (in liefde en haat zoals beschreven in het begin van deze vicieuze cirkel) veroorzaakt een verdere scheuring zoals je nu wel duidelijk kunt zien. Een van deze met elkaar in conflict zijnde gevoelens, is de behoefte aan zelfbestraffing, die je aan de andere kant toch eigenlijk niet wil. Daarom redeneert een verborgen deel: ‘Misschien kan ik er omheen. Misschien kan ik mijn grote schuld voor mijn haat op een andere manier goed maken’. Deze denkbeeldige verzoening mondt uit in een marchanderen. Dit doe je, door voor jezelf zo'n hoge norm te zetten dat het onmogelijk wordt er werkelijk naar te leven.

De 6e stap: perfectionisme en dwangmatig geweten

Dat innerlijk stemmetje zegt: “Als ik het zo goed doe, als ik niet zo zwak ben en geen fouten heb, als ik de beste ben in alles wat ik onderneem, dan kan ik deze haat en wrok uit het verleden goedmaken”. En omdat dit stemmetje in het onbewuste verborgen is, is het geen verleden tijd, het leeft tot op heden voort.

Je kunt pas over iets heen komen als je er lucht aan geeft. Deze ‘oude’ haat leeft nog steeds in je. Daarom voel je je voortdurend schuldig. Als het echt een kwestie uit het verleden was, zou je niet de hele tijd deze indringende schuld voelen, hoewel dit schuldgevoel natuurlijk niet bewust is. En je denkt dat je door zo ‘volmaakt’ te zijn, je je straf kunt ontlopen. Op deze manier is er een tweede geweten in het leven

geroepen. Er bestaat altijd één geweten; het is het hogere zelf dat eeuwig en onverwoestbaar is. Het is de goddelijke vonk in ieder mens. Verwar dit geweten niet met het 'tweede geweten' dat kunstmatig gecreëerd is vanwege de dwang een veronderstelde zonde of zelfs een werkelijk falen goed te maken. Noch denkbeeldige zonden, noch werkelijk falen kan door dit kunstmatige, abnormaal veeleisende geweten goed gemaakt worden. Er hoeft niets bestraft te worden. Zoals je nu wel allemaal zult weten is de manier om werkelijk mislukkingen te elimineren heel anders en veel constructiever. Als en wanneer je uiteindelijk onderscheid kunt maken tussen deze twee soorten geweten, heb je weer een belangrijke stap gedaan.

Het goede en zuivere, het goddelijke geweten houdt zich natuurlijk met je vooruitgang bezig, met je spirituele ontwikkeling, met de vervulling van je persoonlijke leven en met je persoonlijke wet. Als ik persoonlijke wet zeg, moet je dat niet verkeerd begrijpen. Ik bedoel het niet in de betekenis van eigenzinnige, primitieve, onontwikkelde en asociale mensen die in een bunker van afzondering leven en soms volgens hun eigen 'wet' van egocentrisme willen leven. Dergelijke individuen nemen niet alleen een loopje met de wetten van hun regering, maar ook met de goddelijke wet. De persoonlijke wet die ik bedoel is deel van de goddelijke wet; die blijft altijd binnen dat kader en is er nooit mee in tegenspraak. Maar elk kind van God is anders, anders in ontwikkeling, anders in karakter en temperament en heeft andere kwaliteiten en tekorten.

Daarom heeft elk mens voor ieder leven iets anders nodig; vaak ook iets anders voor diverse perioden van een zelfde leven. Wat op de een van toepassing is, is dat niet noodzakelijk ook voor iemand anders. De goddelijke wet is breed en heel flexibel. Die heeft niets van de starheden en gemeenplaatsen die de verkeerde menselijke interpretatie er van maken. Deze goddelijke wet kan een individu zo benaderen, dat hij haarscherp aanvoelt wat er van hem verwacht wordt en hij bewust realiseert wat het juiste is om te doen, hetgeen hem dan bedrukt. Het kan zijn dat zijn egoïstische instincten nog zo sterk in hem leven dat zijn echte, goddelijke geweten een omgekeerd effect op hem heeft. Maar het kan ook zijn dat zijn goddelijke geweten hem tot zijn persoonlijke en individuele levensplan leidt. Daarom kan het gebeuren dat je omgeving je iets wil laten doen wat op zichzelf juist is en toch misschien niet het juiste voor jou. Wat je werkelijke geweten wil wat je doet, kan oppervlakkig gezien tegengesteld lijken aan de ethische en morele wetten van je omgeving. Dat klinkt je misschien vreemd in de oren, maar als je er wat dieper over nadenkt, is het niet zo vreemd. Je goddelijke geweten

wijkt nooit af van de goddelijke ethiek en moraal. Vandaar dat je zult merken - als je de moed en onafhankelijkheid hebt om erover dóór te denken wat de uiterlijke moraal is - dat deze in veel gevallen conform de goddelijke wet is en in andere gevallen misschien niet. Soms is hij verstard en zinloos.

Door er trouw aan te blijven bezorg je misschien anderen en jezelf meer pijn dan wanneer je je eigen persoonlijke, goddelijke wet volgt. De goddelijke wet wordt altijd in eerste en laatste instantie bepaald door het gegeven dat men anderen geen pijn mag doen. Er kunnen in je leven situaties voor komen, waarin het onvermijdelijk is een ander te kwetsen. Maar dit is dan te danken aan onwetendheid uit vroeger jaren. In een dergelijk geval moet je het zorgvuldig en bewust afwegen en God om inzicht vragen welke beslissing voor de betrokkenen het minst pijnlijk is. Als je naar de stem van je goddelijk geweten luistert, geeft het je vrede en vrijheid. Laat me nogmaals benadrukken: je persoonlijke wet en levensplan kunnen in feite nooit immoreel of onethisch zijn. Soms lijkt het zo, vanuit het oogpunt van menselijke, starre normen, die altijd geneigd zijn op de vorm af te gaan en niet op de diepe betekenis. De verstarde normen, die mensen gebruiken, moeten - juist door hun starre aard - vaak ongoddelijk en dwangmatig zijn op dezelfde manier als je tweede, kunstmatige geweten dat is. Want wat in de enkeling leeft, leeft ook in de mensheid als geheel.

Alleen door naar binnen te gaan en helemaal eerlijk ten opzichte van jezelf te zijn (nadat je dat tot op zekere hoogte geleerd hebt), kun je de betekenis van het ware en werkelijke geweten vatten, die je op de juiste weg zal begeleiden (als je dat toelaat), en als je tenminste niet de stem van het dwangmatige geweten je werkelijke geweten laat overheersen. Als en wanneer je werkelijke geweten tot je spreekt, word je bevrijd vrienden; onafhankelijk van het gegeven of de beslissing waarmee je geconfronteerd wordt nu overeen blijkt te komen met wat je emoties op dat moment verlangen of dat het niet de vervulling van je verlangens is. Hier ligt de moeilijkheid. Je kunt dat nooit generaliseren en geen vaste regel stellen. Soms zegt je werkelijke en goddelijke geweten je misschien iets te doen wat niet vleiend is, ongemakkelijk en tegen je egocentrische verlangen indruist. Het is onterecht te hopen dat je stem, die je ertegen waarschuwt, je dwangmatige geweten is want soms kan de juiste weg zijn dat je echte en je dwangmatige geweten hetzelfde zeggen; alleen de motieven kunnen verschillen. Andere keren richt je werkelijke geweten je juist naar datgene dat je het meest verlangt, maar waar je niet de moed voor hebt om eraan te gehoorzamen, omdat het dwangmatige geweten er

wel tegen ingaat. Die stem zegt: “Ik ben te schuldig ik mag niet gelukkig zijn. Ik verdien het niet”. Maar als de stem van je goddelijke geweten spreekt, moet je je wel bevrijd en in harmonie met jezelf en met de wereld voelen, welke beslissing je ook neemt, hoe deze ook uitvalt en wat de moeilijkheden dan ook mogen zijn. Slechts heel weinig mensen kunnen te allen tijde en bewust tot de stem van het goddelijke geweten doordringen. Zij worden voortdurend opgedreven door de slavendrijver van hun dwangmatige geweten, die door de beschreven kettingreactie in het leven geroepen is.

Het dwangmatige, tweede geweten stelt eisen aan je die onmogelijk te vervullen zijn. En iedere keer dat je er niet in slaagt naar deze normen te leven, voel je je buitengewoon ontmoedigd. En met iedere fout van het dwangmatige geweten voel je sterker en sterker dat je de straf niet kunt ontlopen. Je voelt de behoefte aan straf zelfs meer dan vóór dat je dit tweede geweten creëerde. En je zegt tegen jezelf: “Over het algemeen ben ik zelfs niet in staat zo goed en volmaakt te zijn met anderen dan dat ik ben met degenen die ik haat. Daarom zie ik hoezeer ik het verdien gestraft en veracht te worden”. Het gemarchandeer waar je mee wilde beginnen werkte niet en kan dat ook nooit. Vandaar dat de prijs die je voor dit tweede geweten betaalt, hoog is. In feite is deze veel hoger dan de prijs die iedereen gewoonlijk moet betalen om gezond te leven.

De 7e stap: isolatie

Wat gebeurt er wanneer je deze doelen niet kunt bereiken? Onvermijdelijk moet het gevolg een gevoel van ontoereikendheid zijn, van minderwaardigheid. Omdat je niet wist dat de normen van je dwangmatige geweten irrationeel, onwerkelijk en onbereikbaar zijn en omdat je achter je muur van afscheiding gelooft dat anderen kunnen slagen terwijl jij alleen dat niet kunt, voel je je helemaal geïsoleerd, beschaamd over je schuldige geheim van haat en van niet in staat zijn tot ‘goedheid’ en ‘zuiverheid’.

Misschien zeg je: “Het is juist en goed om volmaakt te worden”. Je zegt misschien: “Wenst het goddelijke geweten deze volmaaktheid ook niet?” Natuurlijk. Soms kunnen het goddelijke en dwangmatige geweten naar hetzelfde streven, maar de manier waarop dit bereikt wordt, verschilt. Goddelijk geweten weet dat je nog niet volmaakt kunt zijn en wil je stap voor stap tonen hoe je stukje bij beetje die volmaaktheid kunt bereiken door jezelf te accepteren zoals je nu bent zonder schuld en angst. Het dwangmatige geweten weet niets van dat soort dingen. Het wil nu al

volmaakt zijn. Verder verschillen de beweegredenen bij deze twee stemmen. Het goddelijk bewustzijn heeft alle tijd, het verlangt het uiteindelijke doel: beter lief te hebben; het weet dat vervolmaking van de goddelijke waarheid de enige manier is om liefde en geluk te geven en om gelukkig en geliefd te worden.

De motieven van het tweede geweten berusten op zwakheid en angst. Het marchandeert; het wil vermijden wat misschien wel of niet goed is, wel of niet gezond en verdiend is (afhankelijk van hoe je tegen 'straf' aankijkt). Het is te trots om zich te realiseren dat men gewoonweg nog niet helemaal volmaakt kán zijn; en ook te trots om zijn huidige status te accepteren.

De 8e stap: minderwaardigheidsgevoelens en faalangst

Daarom moet je je wel minderwaardig voelen omdat je niet in staat bent naar deze hoge normen te leven. Alle minderwaardigheidsgevoelens van mensen kunnen altijd tot deze gemeenschappelijke noemer herleid worden. Zolang je dit feit niet voelt en ervaart, kun je minderwaardigheidsgevoelens niet van je afschudden. Je dient deze hele vicieuze cirkel te ontdekken en de onredelijkheid, het gebrek aan logica ervan in te zien. Je dient de emoties die je ertoe gebracht hebben hem in het leven te roepen opnieuw te doorleven. Pas dan kun je punt voor punt deze kettingreactie oplossen en nieuwe concepten in je emotionele zelf creëren.

Alle rationalisaties rondom minderwaardigheidsgevoelens zijn nooit werkelijke oorzaken. Misschien heb je gelijk dat anderen op de een of andere manier meer succes hebben. Maar dat kan je nooit minderwaardig doen voelen. Zonder de kunstmatig hoge normen zou je de behoefte niet voelen om beter te zijn of op zijn minst net zo goed als anderen op elk gebied van je leven. Je zou gelijkmoedig accepteren dat anderen beter zijn, het op sommige gebieden in het leven beter doen, terwijl jij voordelen hebt die anderen misschien niet hebben. Je hoeft dan niet zo intelligent, succesvol of mooi (of wat dan ook) als andere mensen te zijn. Dat is nooit de echte reden dat je je ontoereikend en minderwaardig voelt! Deze waarheid wordt bevestigd door het feit dat je ziet dat de meest briljante, meest 'succesvolle', de mooiste mensen vaak zwaardere minderwaardigheidsgevoelens hebben dan anderen die minder briljant, minder succesvol of mooi zijn.

De 9e stap: overdreven eisen van bewondering

Deze ontoereikendheid en minderwaardigheid geven aanleiding tot de laatst schakel om de vicieuze cirkel rond te maken. En opnieuw redeneert het stemmetje van het onbewuste: “Ik heb gefaald. Ik weet dat ik minderwaardig ben. Maar als ik nou maar één blijk van liefde, respect en bewondering van anderen kon krijgen, alleen maar krijgen, dat zou zo bevredigend zijn, dat zou me bewijzen dat ik gelijk had met mijn eis van liefde en het bewijst ook, dat mijn haat terecht was omdat ik die liefde niet kreeg. Dat dwong me in de positie dat ik ging haten. Alleen maar liefde ontvangen zou me ook bewijzen dat het überhaupt mogelijk is liefde te ontvangen, liefde die mijn ouders mij onthielden. Bovendien laat het me zien dat ik niet zo waardeloos ben als ik wel denk vanwege het feit dat ik er niet in slaag naar de normen van mijn dwangmatige geweten te leven”. Natuurlijk worden deze woorden nooit bewust gedacht. Maar onder de oppervlakte redeneren de emoties wel op deze manier.

De 10e stap: de cirkel sluit zich

Daarom wordt de behoefte om bemind te worden zelfs nog dringender - als de cirkel zich sluit waar hij begon - dan hij oorspronkelijk was. Het betekent dat in een vicieuze cirkel alle opeenvolgende keren dat de kettingreactie opnieuw van start gaat, de behoefte alsmaar sterker wordt.
Aan de andere kant bestaat er altijd het vermoeden dat de haat onterecht was. Deze *was* ook onterecht, maar in een andere zin. De persoonlijkheid voelt onbewust dat als een dergelijke liefde bestaat, hij gelijk had en zijn ouders en anderen ongelijk hadden. Daarom wordt de honger naar liefde meer en meer gespannen en dwangmatig, terwijl de motieven zwak, ongezond en totaal onrijp zijn. Aangezien deze behoefte dus nooit vervuld kan worden (en hoe duidelijker dit wordt, hoe groter het schuldgevoel) worden alle opeenvolgende stappen van de cirkel, die maar doordraait, in de loop van het leven steeds erger en worden er steeds meer conflicten en problemen geschapen.

Alleen als je op een gezonde en rijpe manier liefde verlangt (niet als dekmantel voor ziekelijke motieven) en alleen wanneer je net zoveel wilt liefhebben als je liefgehad wilt worden, en wanneer je bereid bent het ‘levensrisico’ te nemen, zul je merken dat er liefde naar je toekomt. Bedenk dat de zieke persoonlijkheid waarin de vicieuze cirkel sterk is, daartoe nooit in staat is zolang hij er mee doorgaat kinderlijke liefde te verlangen. Zolang hij niets uit liefde kan riskeren, weet hij niet hoe hij op een volwassen manier lief moet hebben. Een kind wordt niet verondersteld een dergelijk risico te nemen, maar de volwassene wel.

De onrijpe persoon heeft een intens verlangen en honger naar liefde, vanuit motieven die uit de vicieuze cirkel voortkomen. Hij wil bemind en gekoesterd, verzorgd en bewonderd worden; zelfs door hen die hij niet het minst van plan is lief te hebben. En waar de bedoeling misschien tot op zekere hoogte aanwezig is, staan de bereidheid te geven en de dwangmatige behoefte te ontvangen niet in verhouding. Vanwege deze fundamentele ongelijkheid kan het niet werken. Want de goddelijke wet is altijd rechtvaardig en eerlijk. Je ontvangt nooit meer dan je investeert. Als je vrijuit investeert zonder zwakke en dwangmatige motieven, ontvang je misschien niet onmiddellijk de liefde terug vanuit dezelfde bron waarin je geïnvesteerd hebt, maar uiteindelijk komt het bij je terug en dan in een weldadige cirkel. Wat je uitgeeft komt terug, op voorwaarde dat je niet uit zwakte geeft met het motief 'iets te bewijzen'. Als de motieven van de beperkte liefde die je geeft onbewust op deze vicieuze cirkel gebaseerd zijn, kun je nooit iets terug ontvangen; zelfs als je toevallig iemand tegenkomt die in principe tot liefde in staat is, welke rijper is dan die welke je gewoon door je verborgen neigingen uit je omgeving aantrekt. Veronderstel dat al je behoeften om liefde te ontvangen gehonoreerd zouden worden terwijl je alleen maar een minimum aan emotie hoefde te investeren, dan nog kon je behoefte nooit vervuld worden. *Dat komt om de eenvoudige reden dat je innerlijke lijden iets heel anders nodig heeft.* De liefde waar jij naar smacht is op het foutieve idee gebaseerd dat je in het gelijk gesteld wordt en dat werkt dus niet. Met andere woorden: je zoekt naar een remedie die geen remedie voor je ziekte is. En daarom blijft het een honger die nooit gestild kan worden; het is net een bodemloze put.

De cirkel is op die manier rond. Het is je werk op dit pad om deze cirkel in je zelf te ontdekken, het te ervaren; vooral waar, hoe en met betrekking tot wie deze cirkel voorkomt. Dit alles moet een persoonlijke belevenis worden voordat je hem werkelijk kunt oplossen. Als de kennis van deze cirkel slechts een verstandelijk weten blijft zonder dat je de cirkel herbeleeft, zal deze kennis je niet baten. Ik herhaal: als je de verschillende schakels van deze kettingreactie niet op je emoties kunt toepassen, is dit alleen maar een stukje theorie die je hebt opgedaan, net zoals veel andere kennis die totaal gescheiden van je emoties bestaat. Daarom moet je in je persoonlijke werk deze cirkel vinden en pas dan kun je hem verbreken door je te realiseren waar de verkeerde vooronderstellingen liggen. Je moet je realiseren dat je als kind terecht bepaalde gevoelens, houdingen, behoeften en onmogelijkheden had, die nu verouderd zijn. Je moet ook leren tolerant om te gaan met je negatieve

emoties. Je moet ze begrijpen, Je moet ontdekken waar je in je emotionele neigingen, eisen en verlangens afwijkt van je bewuste kennis. Misschien weet je dat wel heel goed en preek je zelfs dat mensen liefde moeten geven en zich niet steeds moeten bezighouden met ontvangen. Maar emotioneel wijken jullie allen nog steeds van deze intellectuele kennis af. Je moet je volledig bewust worden van deze discrepantie voordat je mag verwachten dat je deze cirkel kunt verbreken.

Pas als je je dit alles gerealiseerd hebt en volledig in je hebt opgenomen, als je nagedacht hebt over de irrationaliteit van bepaalde tot nu toe verborgen emoties, zal dit laatste gaan veranderen. Langzaam, geleidelijk en niet door te verwachten dat ze meteen al oplossen op het moment dat je hun onredelijkheid begrepen hebt, maar door ze ruimte te geven en je te realiseren dat ze gewoonte gebonden zijn. Als je je steeds weer opnieuw de verkeerde trekken ervan realiseert, lang nadat je in eerste instantie de kinderachtigheid ervan begrepen hebt, dan en alleen dan komen deze emoties langzaam tot rijping. Tot dat moment heb je je niet gerealiseerd wat je emoties vaak opeisten: dat je meer wilt ontvangen dan je bereid bent te geven en dat je wilt dat er exclusief van je gehouden wordt. En je leeft nog steeds - onbewust - met de verkeerde conclusie dat als een geliefd iemand ook van iemand anders houdt, dat die dan noodzakelijkerwijs zoveel minder van jou houdt. Dit alles is onrijp en gebaseerd op verkeerde conclusies. Alleen door deze emotionele reacties in het bewustzijn te brengen kun je je dat realiseren. Dan word je je punt voor punt van deze vicieuze cirkel bewust.

Wanneer deze emoties eenmaal aan de oppervlakte zijn gekomen, ben je in staat ze er goed over na te denken – na te gaan hoe verkeerd ze zijn, waarom en op welke manier ze verkeerd zijn. En door de emoties boven water te hebben en hun onwetendheid, egoïsme en onrijpheid onder ogen te zien zonder je ervoor te schamen en door dan je bewuste kennis bij deze emoties te gebruiken, zul je jezelf er steeds op betrappen wanneer je in oude, slechte emotionele gewoontes terugvalt die in je onderbewuste geleidelijk aan steeds meer verkeerde conclusies doen postvatten. Iedere bewustwording in die zin zal je verder helpen bij het doorbreken van deze vicieuze cirkel zoals die in jouw persoonlijke geval werkzaam is. Zo zul je vrij en onafhankelijk worden.

De menselijke ziel bevat heel diep in zichzelf alle wijsheid en alle waarheid. Maar verkeerde conclusies bedekken dat. Door ze bewust te maken en ze dan punt voor punt na te gaan moet je uiteindelijk het doel bereiken dat je je innerlijke stem van wijsheid hoort. Een stem die je leidt

vanuit je goddelijke geweten, je persoonlijke plan volgend. Als de goddelijke wetten (de algemene zowel als jouw persoonlijke) geweld wordt aangedaan in je innerlijke en uiterlijke reacties, leidt je goddelijke geweten je onverbiddelijk zo dat de orde en het evenwicht in je leven hersteld worden. Er zullen situaties voorkomen die een bestraffing lijken te zijn terwijl ze alleen maar een remedie zijn om je op het juiste spoor te zetten. Waar en wanneer je ook maar afwijkt, de balans moet steeds weer hersteld worden, zodat je door je moeilijkheden heen uiteindelijk op het punt komt waar je innerlijke richting verandert. Je zult veranderen, niet per se in je uiterlijke en bewuste daden, maar in je onbewuste kinderlijke eisen en doelen. Vrienden, ga deze vicieuze cirkel na, realiseer je hoe die op je persoonlijke leven van toepassing is.
Zijn hier nog vragen over?"

VRAAG: Wat gebeurt er met een kind wiens haat en vijandigheid naar buiten breekt? Zou zo'n kind nog steeds een schuldgevoel hebben?

"Dergelijke uiterlijke manifestaties komen vaak bij kinderen voor. Steeds wanneer een kind een zogenaamde driftaanval heeft, breken deze emoties naar buiten. Maar onveranderlijk wordt dit afgestraft en leert het, hoe 'slecht' dat is. Dat versterkt de behoefte om de ware betekenis van dergelijke woedeaanvallen verborgen te houden. En zelfs als de haat op bepaalde tijden nog helemaal bewust is, wordt die vaak later verdrongen. Dan kan het gebeuren dat dezelfde driftaanvallen in het innerlijk van de volwassene blijven voortbestaan, ongeacht de leeftijd, en ze houden alleen op wanneer de vicieuze cirkel bewust gemaakt is. Iemand kan een ziekte ontwikkelen, die een vorm is van een kinderlijke driftaanval. Of hij maakt het leven moeilijk voor de mensen in zijn omgeving. Dergelijke mensen bezorgen anderen voortdurend min of meer last vanuit hun zich ongelukkig voelen, met als doel hun wil aan anderen op te leggen vanuit een dwangmatige behoefte om de kinderlijke soort liefde en zorg te ontvangen. Soms is het heel duidelijk; andere keren is het subtieler en verborgen. Wat men eigenlijk met dergelijk gedrag zegt is: ik ben ongelukkig, zie je wel. Je moet voor me zorgen. Je moet van me houden". Dat is een driftaanval zonder de kinderlijke uiterlijke manifestaties. Alleen het feit dat deze vijandigheid soms naar buiten breekt in de kinderjaren, voorkomt op zichzelf niet persé dat het later onderdrukt wordt."

VRAAG: Zou u zo vriendelijk willen zijn ons het verschil te vertellen tussen ziel en geest?

"Jullie weten allen dat je een fysiek lichaam hebt en niet slechts één,

maar verscheidene fijnstoffelijke lichamen. Elk fijnstoffelijk lichaam vertegenwoordigt een bepaald aspect van de menselijke persoonlijkheid. Hoe hoger de ontwikkeling, hoe meer van deze fijnstoffelijke lichamen oplossen totdat uiteindelijk het oorspronkelijke geestlichaam, het oorspronkelijke spirituele wezen, overblijft. Deze verschillende fijnstoffelijke lichamen verschillen in graad van dichtheid van de fijnstoffelijke materie. De dichtste, tenminste vanuit jullie sferen gezien, is de menselijke vorm, het fysieke lichaam. Er bestaan lagere niveaus voordat de incarnatie cyclus begint, waar de materie zelfs nog dichter is dan in je fysieke lichaam. Het is zo dicht dat je het niet kunt zien en aanraken. Wat jullie betreft valt al het onzichtbare en onaanraakbare in dezelfde categorie als 'fijnstoffelijke materie.' Eigenlijk is dat niet zo. Er bestaat materie die zo dicht is dat je die met je fysieke waarneming net zo min kunt zien als echte fijnstoffelijke materie, fijner dan die van je zelf. Je kunt er doorheen lopen net zo als een geest die niet geïncarneerd is door jullie materie kan lopen. Maar vanuit de sfeer van jullie bestaan is de dichtste materie fysieke materie. Daarnaast bestaan er nog verschillende andere graden van dichtheid. Voor elk leven op aarde heb je deze fysieke materie nodig, maar die schud je na ieder aards leven weer van je af. Je schudt ook (vrij snel na de zogenaamde fysieke dood) een ander stoffelijk lichaam af, fijner dan je fysieke lichaam. Dan blijft het zielslichaam of gevoelslichaam over. Dat lichaam bevat al je emoties, je emotionele indrukken, houdingen en neigingen, met andere woorden, alles wat je ware en diepste persoonlijkheid uitmaakt. Als de ontwikkeling zich voortzet naar de hoogste graad lost het zielslichaam op - evenals alle andere lichamen - en blijft alleen de geest, het oorspronkelijke wezen over. De geest is het onverwoestbare, het eeuwige dat in je leeft en het goddelijke geweten bevat waar ik vanavond met jullie over gesproken heb. Het bevat alle wijsheid, alle waarheid en alle liefde, maar wordt door vele lagen bedekt". (*Heel hartelijk dank.)*

VRAAG: Als iemand slaapt, blijft de ziel dan in het lichaam of verlaat deze het lichaam tijdelijk om weer op krachten te komen?

"De ziel verlaat het lichaam tijdelijk. Er bestaan verscheidene fijnstoffelijke lichamen die het fysieke lichaam in verschillende toestanden van onbewustheid verlaten. Gewoonlijk is tijdens de slaap het gevoelslichaam van het fysieke lichaam verwijderd, soms meer en soms minder. Het maakt de plaatjes die jij in droomsymbolen vertaalt. Als het gevoelslichaam tijdens de slaap niet uittreedt, dan is de slaap niet diep en nogal gestoord. Maar als je werkelijk goed slaapt, is je ziel eruit. Dat is de fysieke rust. Dit gevoelslichaam kan zich uitzetten. Het kan verder of

dichterbij zijn. Is dat duidelijk?*" (Ja)*

VRAAG: Moet men vast in slaap zijn voor ontspanning of voldoet een lichte slaap?

"Hoe vaster de slaap, hoe meer ontspanning. Dat weet je wanneer je wakker wordt. Wanneer je diep geslapen hebt, voel je je meer verfrist dan wanneer je licht geslapen hebt. Hoe dieper de slaap, hoe verder het gevoelslichaam van je fysieke lichaam verwijderd is geweest".

VRAAG: Ik heb mensen gekend die zich tien minuten kunnen ontspannen en dan helemaal verfrist zijn.

"Als de slaap diep genoeg is, geeft een slaap van tien minuten je meer rust dan een nacht van afwisselende en gestoorde slaap, waar vanwege je spanningen je gevoelslichaam niet helemaal kan uittreden". *(Dank U.)*

VRAAG: Een andere geest vertelde me eens dat het goed is heel lang te bidden en te mediteren. Na jaren werd dit nogal erg een gewoonte. Toen ik u er een tijdje geleden een vraag over stelde, zei u dat dit misschien niet zo goed was omdat in een dergelijk gebed een verstarring en gewoonte is ingeslopen en dat we nu moeten proberen af te leren wat we toen deden. Ik vroeg me af wat de reden kan zijn, dat we door een geest - waarvan we veronderstelden, dat die ontwikkeld was - zijn uitgenodigd in dit gewoontepatroon te vallen?

"Als iemand voor het eerst op een spiritueel pad van ontwikkeling komt en helemaal niet gewend is te bidden en misschien ook niet gewend is zijn gedachten te concentreren - dan is zo'n meditatie een goede discipline. Het is gunstig concentratie te leren door middel van bidden en mediteren, waarbij je gedachten door een bepaald schoonmaak proces gaan en je een bepaald bewustzijn opbouwt naar je uiteindelijke doel. Je leert onbaatzuchtige gedachten te cultiveren. Je gedachten worden in het gebed verheven en banen op die manier een weg voor datgene wat in een later stadium van je ontwikkeling komt. Dan kan je concentratie-vermogen gecombineerd worden met de ontwikkeling van constructieve en onbaatzuchtige gedachten, zoals dat in het gebed gebeurt. Zeker, concentratie kan men leren in verband met welk onderwerp dan ook, maar het is beter het zo te leren, dan in verband met wereldse zaken. Dus zie je dat zowel het schoonmaken van je denken (zoals dat in het gebed plaats vindt) als concentratie noodzakelijk is op dit pad. Beiden zou je

afzonderlijk kunnen leren, maar je kunt het net zo goed combineren. Zodra je deze discipline eenmaal geleerd hebt, moet je waken voor de routine van het gebed, waardoor het dood en rigide wordt. In verschillende fasen van iemands ontwikkeling zijn verschillende activiteiten en houdingen van toepassing. Wanneer je eenmaal een bepaald punt bereikt hebt, kan het in veel opzichten schadelijk zijn, als je vast blijft houden aan een verstarde routine. Zodra je gebed niet meer vibreert, is het beter korte gebeden te gebruiken die veranderen in overeenstemming met je behoeften in een bepaald stadium van je ontwikkeling, in overeenstemming ook met de moeilijkheden en innerlijke obstakels van dat moment. Het concentratievermogen dat je geleerd hebt kan dan gebruikt worden bij al het werk dat je op dit pad doet om je zelf te vinden. Dat is veel productiever dan in je geest als maar weer hetzelfde af te raffelen. Kinderen in de eerste klas leren iets anders dan later.

Wees gezegend, ieder van jullie, allen die hier zijn, al mijn vrienden die deze woorden lezen, alle mensen waar jullie van houden, je gezin en je vrienden. Neem deze zegen met je mee, laat hem je moed en je wilskracht op dit pad van zelfontdekking versterken. Dat is de enige mogelijke vrijheid, de bevrijding van al je verkeerde conclusies, de bevrijding van al je dwangmatige hoge normen die je een schuldgevoel geven en een gevoel dat je niet verdient, wat God wil dat je hebt: geluk, licht, liefde. Wees in vrede, mijn vrienden. De Heer zij met jullie."

(De **10 stappen** waren in de Engelse lezing 50 ('Typed Version' 1959) niet vermeld maar zijn bij de Nederlandse vertaling toegevoegd) Noot redactie

Deze lezing werd gegeven via Eva Pierrakos in 1959.
Oorspronkelijk uitgegeven door Center of the Living Force, Phoenicia (N.Y.)
onder de titel: 'The Vicious Circle'
Vertaling door Lidewij Frijlink in 1979; herzien in 1992 door Marije Mol.
© Stichting Gemeenschap het Pad. Uitgave 2009