Onderdrukken van positieve en creatieve impulsen; je gedachten observeren

24 juni 1960
lezing 68

"Gegroet, vrienden. Gods zegen rust op jullie allen. Gezegend is dit uur.

Ik heb beloofd om in deze laatste lezing van het seizoen de menselijke persoonlijkheid vanuit een wat andere invalshoek te bekijken. Deze avond is dus niet alleen de afsluiting van het voorbije cursusjaar, maar dient ook als voorbereiding op wat jullie het komend seizoen te doen staat.

In het verleden ben ik begonnen met jullie enkele algemene dingen te vertellen over het universum, over de schepping en over de rol die de mens daarin speelt. Hierbij kwam het grote belang naar voren van persoonlijke ontwikkeling en zuivering. In tweede instantie ben ik in mijn lezingen ingegaan op de obstructies in de menselijke ziel die te wijten zijn aan bewuste of onbewuste misvattingen, verkeerde conclusies en dwalingen, kortom de beelden die je in conflict brengen en ongelukkig maken. Anders gezegd: we hielden ons bezig met de heling van het zieke deel van de menselijke ziel. Deze heling voltrekt zich wanneer je leert je - grotendeels onderdrukte - vergissingen, fouten en egoïsme onder ogen te zien. Als al deze zaken aan de oppervlakte komen en als je gaat begrijpen wat ze betekenen en waarom ze op verkeerde veronderstellingen berusten, kom je geleidelijk aan tot een meer realistisch en waarheidsgetrouw concept. In deze eerste fase van ons werk ging het dus vooral om het onder ogen zien van de onderdrukte negatieve aspecten in jezelf.

Maar dit is zeker niet het enige dat nodig is om jezelf maximaal te ontwikkelen en te ontplooien. De mens onderdrukt niet alleen zijn negatieve kanten, maar evengoed zijn positieve en creatieve impulsen. Het is niet alleen de bedoeling om het zieke deel van je ziel te genezen of te helen, het is net zo belangrijk dat je de groei en ontplooiing stimuleert van wat er in jou naar vervulling streeft; wat er eigenlijk had moeten zijn maar wat zich niet mocht uitdrukken. Zoals je wel weet, leidt onderdrukking van het negatieve er onvermijdelijk toe dat ook het positieve onderdrukt wordt. Destructieve tendensen, die voortkomen uit onjuiste conclusies waarvan je je niet bewust bent, blokkeren ook wat constructief en creatief is. Dat is duidelijk. Daarom zullen we zeker doorgaan met zoeken waar je op een dwaalspoor zit en daaraan blijven werken zoals we tot nu toe deden. Dat ik het nu over een nieuwe benadering ga hebben, betekent dus *niet* dat de oude benadering opzij gezet kan worden. Integendeel, het blijft noodzakelijk deze destructieve beelden, met al hun verschillende vormen en aspecten, te zoeken en bloot te leggen. Niemand van jullie zal dan ook denken dat dit niet meer hoeft.

Maar tegelijkertijd gaan we er nu deze nieuwe benadering aan toevoegen, waarbij we op zoek gaan naar onderdrukte positieve en creatieve impulsen, die schreeuwen om zich in jou als individu te mogen uitdrukken, op een manier die niet altijd hoeft overeen te stemmen met de ideeën van je omgeving.

Misschien vraag je je nu af waarom je iets positiefs zou willen onderdrukken. Je denkt waarschijnlijk dat dit geen zin heeft; dat alleen iets negatiefs een onaangename confrontatie kan opleveren en daarom al snel onderdrukt wordt. Maar zo is het niet. Net zo vaak als je de minder prettige dingen wegdrukt, onderdruk je ook de meest creatieve en constructieve aspecten van jezelf, die tot een persoonlijke groei zouden leiden die past bij je persoonlijkheid. (Want je hebt vast wel ontdekt dat je tekortkomingen uiteindelijk in al je beelden en misvattingen zijn terug te vinden, omdat die tekortkomingen op zichzelf ook misvattingen zijn.)

Je zult gaan zien hoe vaak je het beste in jezelf tegenwerkt, niet alleen op grond van verkeerde motieven, maar ook omdat je omgeving het niet stimuleert of niet lijkt te stimuleren. De ‘schaamte voor het hoger zelf’, waarover een vorige lezing handelde,[1] is hierbij een heel

[1] Lezing 66 ‘Schaamte voor het hoger zelf’ (zie ook Padboek III) (Noot vertaler)

algemeen voorkomende en universele factor. Met die lezing hebben we jullie al enigszins voorbereid op de nu komende fase. Maar los van dergelijke algemeen menselijke aspecten, wordt er ook veel onderdrukt om hoogst persoonlijke, individuele redenen, waarbij het helemaal niet gaat om goed of slecht, juist of verkeerd. Wat voor een ander verkeerd kan zijn, is voor jou misschien precies wat je nodig hebt. Maar je beseft het niet. Je denkt dat je moet handelen, denken, voelen, je gedragen en uitdrukken volgens de algemene voorschriften van je omgeving. Een van de meest voorkomende kwalen waaraan de mensheid lijdt, is de neiging om te generaliseren en naar vaste maatstaven te meten. Die neiging werkt verder door dan je beseft. Ze beïnvloedt ook je eigen psyche doordat ze je persoonlijke ontplooiing, creativiteit en expressie in de weg staat. Het kan zijn dat je niet leeft op de manier die je zelf zou kiezen, omdat je omgeving het lijkt af te keuren als je je eigen weg gaat. In werkelijkheid is er niet alleen niets mis met jouw manier, maar kan het zelfs zijn dat die speciale levenswijze juist is wat je ziel bovenal nodig heeft om maximaal te kunnen groeien. Dit kan voor allerlei dingen gelden. Het kan betekenen dat je een talent onderdrukt of dat je iets nalaat wat je ziel het meest zou ontwikkelen. Het kan gaan om een ogenschijnlijk onbelangrijk detail in de manier waarop je zou willen leven, dat misschien toch veel belangrijker voor je is dan je beseft. Want het totaal van je persoonlijkheid wordt beïnvloed door veel van zulke ogenschijnlijk onbelangrijke details. Op dit moment weet je misschien niet eens meer wat het is dat je niet durft te wensen of te doen. Door je los te maken van je dwalingen met alle negatieve motieven die erachter zitten, ben je in staat het positieve wat je onderdrukt hebt aan de oppervlakte te brengen en in het juiste licht te zien, net zoals je geleerd hebt te doen met je weggedrukte negativiteit.

Naast je individuele en hoogst persoonlijke manieren om je meest creatieve krachten te onderdrukken, bestaan er ook enkele universele en algemeen voorkomende redenen, zoals ik in de lezing over ‘Schaamte voor het Hoger Zelf’ heb uitgelegd. Even algemeen, en dit geldt voor elke ziel, is het tegenhouden van je spirituele ontplooiing. Misschien geldt dit voor jullie op het eerste gezicht niet meer, maar als je diep in jezelf kijkt, zul je mogelijk ontdekken dat je daar nog niet vanaf bent. Als je je spirituele natuur niet de kans geeft zich te uiten, schaad je jezelf daarmee evenzeer als met het onderdrukken van welke andere uiting van de levenskracht dan ook. Ook al ken je jezelf nu misschien het recht toe je spirituele aard te volgen, dan heb je dat in het verleden beslist niet altijd gedaan. Het is belangrijk dat je erachter

komt *waarom*. Ook is het belangrijk om na te gaan hoe rebels je moest zijn om te doen wat je deed, en in hoeverre je daden waarvoor geen rebellie of verzet nodig was, toch uit verzet voortkwamen. Kijk hoeveel angst en schaamte er nog steeds zit op die punten, vooral ten opzichte van bepaalde mensen. Het is belangrijk dit allemaal te onderkennen. Misschien begin je al te voelen dat er vaak een sterke wisselwerking bestaat tussen het onderdrukken van de negatieve en de positieve aspecten. Je afhankelijkheid van de mening en goedkeuring van anderen werkt dus niet alleen door in je fouten, in je egoïsme en in je destructiviteit die beelden optrekt in je onbewuste, maar laat je ook het beste van jezelf verloochenen. En door het laatste lijd je niet minder dan door het eerste.

Wanneer ik het heb over de noodzaak uitdrukking te geven aan je spirituele aard, is een georganiseerde godsdienst maar zelden het antwoord. Dat geldt zeker in jullie tijd, maar ook vroeger kon de georganiseerde religie in dit opzicht maar weinig doen. Zoals de meeste menselijke instellingen, had de godsdienst te lijden onder de menselijke neiging om algemene en vaste voorschriften te geven, om regels en dogma's op te stellen, die voor iedereen gelden. Ook al is dit het geval voor bepaalde extreme gedragswijzen in de criminele sfeer en ter handhaving van sociale wetten die de gemeenschap moeten beschermen, je individuele spiritualiteit is altijd een bij uitstek persoonlijke zaak. Maximale groei kan bij de ene mens uit volkomen andere spirituele factoren, levenswijzen en uitdrukkingsvormen voortkomen dan bij een ander. De georganiseerde godsdienst houdt daar geen rekening mee. En ook de verschillende moderne substituten voor religie doen dat niet. De enige manier waarop je kunt leren gehoor te geven aan deze belangrijke kant van je wezen is, zoals wij hier doen, door te herkennen welke factoren maken dat je je eigen individualiteit - met alles wat er een uiting van is - onderdrukt.

Het beleven van je *eigen* goddelijke natuur kan niet in standaardregels, bepalingen en dogma's geperst worden, hoe ethisch verantwoord die ook mogen zijn. Die regels kunnen alleen maar aangeven wat *naar buiten toe* passend gedrag is, maar niet wat er *in je* moet gebeuren. In vroeger tijden werd iemands spirituele aard vaak belemmerd door de voorschriften van zijn geloof. Tegenwoordig vindt het spirituele in de mens een belemmering in nieuwe dogma's, zoals de materialistische levensopvatting. Wanneer je je ten koste van je spirituele ontplooiing voegt naar de regels van de maatschappij, dan begint je ziel te lijden en

raakt de weg kwijt.

Bij je geboorte draag je je eigen individuele levensplan in je mee. Om dit plan ten uitvoer te kunnen brengen, roept je psyche je dwingend toe een bepaalde richting in te gaan. Als je die innerlijke roep negeert - als gevolg van innerlijke dwalingen, beelden en verkeerde conclusies of omdat je meent te moeten doen wat je omgeving je voorschrijft - blokkeer je daarmee de groei van je persoonlijkheid.

Net zoals mensen vaak het verschil niet zien tussen liefde en sentimentele zwakheid of masochistische afhankelijkheid - waardoor ze zich voor echte liefde terugtrekken - zien ze ook niet het verschil tussen waarachtige, individueel beleefde spiritualiteit en een door zwakheid ingegeven vlucht in pseudo-religiositeit. Dit gebrek aan onderscheidingsvermogen heeft ernstige gevolgen voor de persoonlijkheid.

Als je je niet bewust bent van de richting waarin je diepste zelf je wil leiden en van de redenen waarom je uiterlijke zelf niet naar deze stem wil luisteren, veroorzaakt dat evenzeer stoornissen in je persoonlijkheid als wanneer je negatieve aspecten wegdrukt. Het is de bedoeling dat we de komende tijd aan deze kant van je persoonlijkheid gaan werken, als *aanvulling* op hetgeen waaraan we tot nu toe gewerkt hebben. Dit is geweldig belangrijk. Het zal je ook een hart onder de riem steken. Want het is niet altijd prettig om je fouten, je kinderlijke egoïsme en je diverse misvattingen onder ogen te zien. Als je het *volledig* door hebt, werkt het bevrijdend, maar tot die tijd overschaduwen je onbewuste weerstand en je verzet het plezier dat je in dit werk kunt hebben. Het is waar dat je misschien ook een zekere droefheid voelt, als je ontdekt dat je geen aandacht hebt geschonken aan je innerlijke stem die je vervulling had kunnen brengen, als je maar niet gedacht had dat dit verkeerd was. En het is ook waar dat - ondanks je goede wil en de zuivere motieven van je ziel - je negatieve neigingen een rol speelden bij het *niet* luisteren naar de stem van je diepste zelf.

Ook in de fase waarin je nu zit, kan er nog een zekere weerstand bestaan. Maar over het geheel genomen is het zeker gemakkelijker geworden om weggedrukte zaken op te sporen, omdat je nu weet dat ze het volste recht hebben om te worden geuit. Van datgene waarvan je vaag het gevoel had dat het verkeerd was en verborgen moest worden, zul je nu ontdekken dat het deel uitmaakt van het beste in je of dat het

je daarheen zal leiden: je persoonlijke vervulling, in de hoogst denkbare spirituele en emotionele betekenis. Zelfs dat waarover je je mogelijk schuldig hebt gevoeld, zul je in blijde herkenning kunnen omhelzen. Het zal je weer een stap dichter brengen bij de persoon die je in wezen bent.

Om je persoonlijkheid volledig te kunnen ontplooien, moet je je ontwikkeling ook nog vanuit een andere hoek benaderen. Lange tijd hielden we ons vooral bezig met de emotionele kant van je karakter. En ik zeg nogmaals, dat een nieuwe benadering *niet* betekent dat je aandacht in die richting kan verslappen. Jullie zien nu allemaal wel duidelijk hoe belangrijk je onbewuste emoties zijn, en we zullen elke nieuwe benadering gebruiken als een *extra* hulp, die weer op een andere manier ten gunste van je ontplooiing kan werken. Naast het werken aan je psyche en je onbewuste, je emoties en gevoelens, zullen we ook aandacht besteden aan de ontwikkeling van je gedachten. Feitelijk is er geen strikte en duidelijk aan te geven grens tussen deze twee aspecten van je persoonlijkheid en vaak grijpen ze in elkaar. Maar globaal kun je toch wel een onderscheid maken.

Als je gaat zien hoe belangrijk het gedachteproces is, zul je steeds meer meester over jezelf worden, net zoals de psychologie dit doet vanuit een andere invalshoek. Als je bewust of onbewust beheerst wordt door je emoties, verlies je de controle over jezelf en je leven. Ditzelfde geldt voor je gedachten ontwikkeling. Als je meester wordt over je gedachten, word je meester over je geest en daardoor ook over je leven. Met de uitdrukking ‘meester zijn’ doel ik beslist niet op een vorm van discipline die wat voor negatiefs of positiefs dan ook in je onderdrukt. Maar al te vaak wordt dit ten onrechte zo opgevat en in praktijk gebracht. We moeten daarom oppassen niet in dezelfde fout te vervallen. Je *kunt* controle krijgen over je gedachten zonder verkrampt te raken en ze te onderdrukken. Als je het goed doet, is het zelfs zo dat het je bewust maakt van wat er aan de oppervlakte moet komen. Er zijn tegenwoordig verscheidene theorieën die je leren je gedachten onder controle te krijgen door ze te onderdrukken. Ik heb jullie al vaak gezegd dat dit niet nodig is en zelfs heel schadelijk. Controle over je gedachten mag er nooit toe leiden dat je je emoties niet naar boven laat komen om ze te observeren en te beoordelen.

Dit begrijpen en in de hand krijgen van de loop van je gedachten is ook een heel belangrijk onderdeel van je persoonlijke groei. Zonder dat kun

je nooit ten volle uitdrukking geven aan alles wat er in aanleg in je leeft. In het volgende seizoen zullen we hier meer in detail op in gaan. Nu geef ik jullie vast wat om over dit onderwerp na te denken. Misschien kun je jezelf dan in de zomer al enigszins voorbereiden.

De eerste stap is, zoals altijd, dat je onderkent wat er verkeerd zit: je ongecontroleerde gedachten, de macht die ze over je hebben, hun betekenis en ook *hoe weinig ze betekenen.* Denken speelt zich af op verschillende lagen of niveaus. Globaal gezien kunnen we onderscheid maken tussen *voorgrondgedachten* en *achtergrondgedachten*. Beide kun je onderverdelen in vele soorten en niveaus. Als je er op de juiste manier naar kijkt en je erop concentreert, zul je je geleidelijk aan van die verschillende lagen bewust worden en dit zal je in meerdere opzichten ten goede komen.

Voorgrondgedachten worden door de wil geleid, achergrondgedachten zijn onwillekeurig. Je kunt dit alles daadwerkelijk ervaren, wanneer je leert op de juiste manier te observeren. De gedachten die zich op de voorgrond bevinden en onder controle van de wil staan, zijn altijd gericht en welomlijnd zolang ze op de voorgrond blijven en niet ongemerkt tot achtergrondgedachten worden. Als je ergens aan *wilt* denken, of het nu constructief is of niet, dus zolang je je eigen gedachtegang leidt, is het *voorgronddenken*. Als je jezelf tot rust brengt en de loop van je gedachten observeert, zul je al snel merken welke belangrijke rol achtergrondgedachten spelen. Achtergrondgedachten komen ongevraagd. Ze zijn chaotisch en vrijwel nooit constructief. Ook zal het je opvallen dat de meeste achtergrondgedachten een of meer van de volgende kenmerken vertonen:

1. Ze komen voort uit verwarde emoties, uit innerlijke conflicten die nooit het eigenlijke conflict laten zien. Ze zouden de kern van het conflict kunnen blootleggen, wanneer ze als symptoom geanalyseerd en juist begrepen werden. Dat gebeurt als je die vage, onwillekeurige achtergrondgedachten tot voorgrondgedachten maakt.

2. Je herbeleeft gebeurtenissen, gesprekken of indrukken in korte flitsen en fragmenten. Als ze niet tot de eerste categorie behoren, zijn ze volkomen onbeduidend. Je geest heeft bepaalde indrukken geregistreerd en herhaalt ze automatisch, als een rad dat blijft doordraaien. Zolang deze gedachten op de achtergrond blijven, zolang je ze in je toelaat zonder er echt aandacht aan te schenken, kom je er

ook niet achter welke van belang zijn en welke geheel overbodig. Het herhalen van indrukken hoeft niet noodzakelijkerwijs een aanwijzing te zijn voor een conflict. Het kan ook belangrijk zijn omdat een constructieve indruk iets bij kan dragen aan je leven, aan je persoonlijkheid, aan je diepste zelf. Alleen als je deze indrukken en gedachten bewust observeert, kun je er je voordeel mee doen. Met andere woorden: je moet voorgrondgedachten maken van je achtergrondgedachten. Maar het stereotiepe herhalen van gedachten dat mensen zo vaak steeds maar doen, is totaal zinloos. Dat kun je dus net zo goed laten.

3. Wensdenken. Deze categorie is nog verder onder te verdelen. Je kunt bijvoorbeeld een gesprek opnieuw beleven; en dan bedenk je hoe het had kunnen gaan, hoe het had moeten gaan, wat je eigenlijk had moeten zeggen. Of je verliest je in een dagdroom over wat je hoopt dat er in de toekomst zal gebeuren, maar het blijft allemaal vaag, onrealistisch en illusoir, zonder verband met je ware verlangens of zonder rekening te houden met je innerlijke beletselen. Dergelijke gedachten zijn zonde van de tijd, als je ze niet tot voorgrondgedachten maakt en analyseert in hoeverre ze realistisch zijn.

Het grootste deel van je achtergrondgedachten bestaat uit dit soort wensdenken, uit fragmenten van eerder opgedane indrukken en het automatisch herhalen daarvan. Deze gedachten komen ongevraagd in je op. Ze komen en gaan, zonder enige samenhang. Ze glippen tussen je bewuste gedachten door en zijn niet constructief, zolang ze jouw wil overvleugelen en je ervan weerhouden zelf de teugels in handen te nemen door te leren je gedachten onder controle te houden. Door beheersing van je gedachten kom je ook tot een grotere alertheid en je bewustzijn verscherpt zich. Maar leg jezelf geen verbod op om wat dan ook te denken. Doe het juist andersom: word je bewust van je achtergrondgedachten door ze naar de voorgrond te halen en leer eerst onderscheid aan te brengen. Kijk wat die vage achtergrondgedachten te betekenen hebben. En leer om ze terzijde te schuiven, als je merkt dat ze onbeduidend zijn. Als je dit doet, zal er nog meer informatie over je onbewuste conflicten boven komen en leer je hoe je op een gezonde en constructieve manier meester over je geest kunt zijn. Bovendien zal het een heleboel kracht in je vrijmaken, die eerst besteed werd aan dit soort achtergronddenken. Je hebt geen idee hoeveel mentale en emotionele energie dat vergt. En als er zoveel geestelijke en emotionele energie verbruikt wordt, heeft dat natuurlijk ook fysieke gevolgen.

Er is wel enige oefening en concentratie nodig om te leren je gedachten eerst te observeren en vervolgens onder controle te krijgen. Dit oefenen hoeft echter niet veel inspanning te kosten en ook niet vreselijk veel tijd in beslag te nemen, maar je moet het wel met een zekere regelmaat doen.

Terwijl je leert meester over je gedachten te worden, door je achtergrondgedachten tot voorgrondgedachten te maken en vervolgens te beoordelen hoe belangrijk ze zijn, zul je niet alleen een grote innerlijke kracht vrijmaken, maar je zult op alle fronten alerter en bewuster worden. Zo word je je steeds meer bewust van jezelf, van je innerlijke toestand, van wie je bent en hoe je leeft. En je waarneming verscherpt zich ook ten aanzien van anderen, het hele leven, de natuur en de dingen om je heen. Daardoor neemt je inzicht toe. Je kunt je concentreren op de gedachten en bezigheden die je zelf kiest, zonder je te laten afleiden door die overbodige, chaotisch werkende gedachten die niet belangrijk zijn, alleen maar je zelfbewustzijn vertroebelen en je storen in wat je te doen hebt.

Onwillekeurige achtergrondgedachten zijn jou de baas in plaats van dat jij de baas bent over hen. Het is niet alleen je emotionele en psychische verwarring die dit gebrek aan controle veroorzaakt, maar je bent ook het slachtoffer van je onwillekeurige achtergrondgedachten. Natuurlijk bestaat er verband tussen beide factoren. Daarop komen we later nog terug.

Onwillekeurige achtergrondgedachten vormen een continue stoorzender. Ook als ze iets betekenen, heb je er niets aan zolang je niet leert er voorgrondgedachten van te maken, zolang je je er niet *werkelijk bewust* van bent. Ze overvallen je telkens wanneer je niet *intens* geïnteresseerd met iets bezig bent. En zoals ik al vaker gezegd heb: ze zijn totaal zinloos. Dus is het altijd verspilde energie. Ze zijn in zoverre zwak, dat je je er niet zo van bewust bent. Maar ze zijn ook sterk, omdat ze vaak veel meer macht over je hebben dan de ogenschijnlijk sterkere voorgrondgedachten. Als je leert zien hoe dit werkt, zul je merken hoe vaak deze ‘zwakkere’ achtergrondgedachten je als het ware ‘in het geniep’ in hun greep houden. Eerst ben je je totaal niet bewust dat je werd weggezogen van de gedachtegang die je had willen volgen. Maar plotseling merk je dat je midden in je achtergrondgedachten zit. En pas dan kun je beginnen er goed naar te kijken. Als er gezegd wordt: "Mijn gedachten dwaalden af", realiseert men zich meestal niet wat dit

inhoudt en wat het effect is van dit ‘afdwalen’.

Het zijn deze achtergrondgedachten die het zo moeilijk maken je op iets te concentreren. Ze zijn de reden en de oorzaak dat het je zo zwaar valt je aandacht op iets bepaalds gericht te houden en dat er zoveel tijd, kracht en moeite verspild wordt. Als je je tijd en energie niet voortdurend in constructieve gedachten en bezigheden steekt, dan kun je je geest in de tussenliggende tijd tenminste gelegenheid geven om zich te ontspannen. En de beste manier om te ontspannen is, als je je geest de kans geeft helemaal tot rust te komen. Maar de wirwar aan onwillekeurige gedachten maakt dit onmogelijk. Achtergronddenken verstrooit de geest in allerlei richtingen en daarom put het je uit zonder dat je het weet.

Deze wanordelijke en ongeorganiseerde toestand is een universeel verschijnsel en er zijn maar weinig mensen die het niet kennen. En helaas zijn dat dan vaak mensen die hun gedachten hebben leren beheersen ten koste van hun emotioneel bewustzijn, waardoor de winst weer teniet wordt gedaan. Wij streven ernaar deze beide kanten zo te combineren dat ze elkaar ondersteunen in plaats van tegenwerken.

Het doel bij het werk in deze groep is niet alleen om wat ziek is weer sterk, vrij en heel te maken: we zijn evenzeer gericht op de ontplooiing van je *totale* persoonlijkheid. In het komende seizoen staan dus vooral de volgende drie punten op ons programma:

1. Verder zoeken naar en werken aan je beelden, je verkeerde conclusies en dwalingen.
2. Opsporen welke creatieve krachten, neigingen en activiteiten je onderdrukt; en jezelf ontplooien naar je ware aanleg en natuur.
3. Inzicht krijgen in de ontwikkeling van je gedachten en geleidelijk leren ze meester te worden.

Deze drie aspecten zullen elkaar in veel opzichten beïnvloeden en overlappen. Te ontdekken waar en hoe ze dat doen, is een bijzonder belangrijk onderdeel van dit werk.

Ik zou jullie een *oefening* willen aanbevelen waarmee je deze zomer kunt beginnen als voorbereiding op het werk dat we later samen zullen doen. Ga twee keer per dag vijf minuten zitten, niet langer, op een moment dat jou het beste uitkomt. Kies een tijd en een plaats waarop je weet niet gestoord te zullen worden en niet bang hoeft te zijn voor onderbrekingen. Ga gemakkelijk zitten, maar niet liggen. Kom dan

geheel tot rust. Ontspan je volkomen, zonder te proberen een krachtsinspanning te leveren. Volg om te beginnen de beweging van je buik terwijl je heel rustig ademt: op en neer, op en neer. Als je dat prettiger vindt, concentreer je dan op een punt tussen je ogen. Doe maar wat je het gemakkelijkst vindt. Wees erop voorbereid dat je geest al gauw bestookt zal worden door onwillekeurige achtergrond-gedachten. Je kunt ze verwachten, observeer ze in alle rust. Als ze op dit moment niet van dringend belang voor je zijn (door iets waarvan je overstuur bent), schuif ze dan weer rustig en zonder ongeduld opzij. Blijf je ademhaling volgen of je richten op het denkbeeldige punt tussen je ogen, terwijl je ondertussen kijkt wat die onwillekeurige gedachten die bij je opkomen, precies zijn. Je hoeft ze alleen maar te observeren. Dat zal je al bewust maken van het hele mechanisme en je laten zien hoe je er het slachtoffer van bent. Door je dit bewust te worden kom je al dichter bij je doel. In het begin lijkt het onmogelijk om aan niets anders dan aan je ademhaling te denken. Ongenode gedachteflarden zullen steeds weer komen binnenvallen. Meestal zijn ze zo sterk dat je niet eens in de gaten hebt dat je ze toelaat. Dat merk je pas na een tijdje. Zodra je het in de gaten hebt, probeer je dan te herinneren *waar* je gedachten je naartoe dreven. Zeg tegen jezelf: “Ik dacht hier of daar aan”, wat het ook geweest mag zijn. Dit op zich is al voldoende om je meer bewust van jezelf te worden. Dan kun je doorgaan met je te concentreren, en het analyseren van die gedachten tot later uitstellen. Of als je er de behoefte toe voelt, kun je dat ook meteen doen en de concentratieoefening een andere keer voortzetten.

Als je vol vertrouwen blijft doorgaan, bereik je tenslotte het punt waarop je de waarnemer van je eigen gedachten wordt. Je houdt de wacht, zou je kunnen zeggen, op de drempel van je gedachten. Je begint aan te voelen wat werkelijke rust is. Je gedachten en emoties komen tot rust, al is het maar voor even. Naarmate je verder gaat, leer je dit moment te laten voortduren. En naarmate je dat langer kunt, zul je je steeds meer verkwikt en ontspannen voelen na afloop. Nog veel meer goeds zal er uit voortkomen. Je raakt er aan gewend ook gedurende de dag je achtergrondgedachten waar te nemen, tijdens bepaalde bezigheden die niet je volle aandacht vergen. Zo word je je meer en meer bewust van jezelf, op alle niveaus.

Als je deze oefening doet, kun je er het beste heel ontspannen mee omgaan en tegelijkertijd proberen in alle rust je innerlijke wil te gebruiken. Het belangrijkste is dat je niet gefrustreerd raakt als het niet

lukt en als je merkt dat je weer eens in ongewenste achtergrond-gedachten verstrikt bent geraakt. Gebruik de ervaring meer als een middel om te begrijpen wat ik hier tracht uit te leggen. Als je het zo doet, heb je er het meest aan. Het zal je blik verruimen en tenslotte brengt het je ook waar we willen zijn. Als je op een gegeven moment merkt, dat je onmogelijk op deze manier je aandacht kunt richten, omdat je gedachten steeds weer naar een bepaald punt terugkeren, dan is dat een teken dat je op nader onderzoek uit moet; dat dit punt te maken heeft met een van je conflicten. Als dat zo is, kun je niet tot rust komen voor het is opgehelderd. Onthoud goed dat innerlijke rust voor deze oefening onontbeerlijk is.

Zelfs een bescheiden succes met deze oefening zal een in vele opzichten merkbare verbetering opleveren. Naast de voordelen die ik al genoemd heb, en nog afgezien van een groeiend onderscheidings vermogen ten aanzien van je eigen gedachten, zul je er ook in ruimere zin baat bij hebben. Zo zal je onderscheidingsvermogen *op elk terrein* toenemen. Innerlijk zowel als uiterlijk word je vitaler. Je geheugen wordt beter, je gaat helderder en geconcentreerder denken. En niet in de laatste plaats: het wordt steeds gemakkelijker om je innerlijke wil te laten functioneren. Je innerlijke wil heb je nodig om door te zetten en te leren wat we hier bespreken. En bovendien gaat je innerlijke wil vanzelf beter functioneren naarmate je je leert concentreren. Je zult je de kunst eigen maken de loop van je gedachten bewust te leiden en je geest tot rust te brengen dankzij het afnemen van je achtergrond-gedachten.

Je bewust zijn van en meester worden over je achtergrondgedachten, inzicht verwerven in dit hele denkproces met al zijn verschillende niveaus, is veel belangrijker dan je nu beseft. Het is een misvatting als je denkt dat deze benadering een hoofdstuk apart is en niets te maken heeft met het werken aan je psychische conflicten. Ze zijn nauw met elkaar verweven, dat wordt wel duidelijk als je deze beide benaderingen op de juiste wijze blijft gebruiken.

Achtergrondgedachten verschijnen in een heel speciale vorm. Ze zijn van een vloeibare substantie, maar vloeibaar in negatieve zin. Het is een soort dikke, ondoorzichtige en taaie massa, die zich heel moeilijk laat oplossen. Soms is het nog gemakkelijker werken aan iets wat volslagen verstard is. Daar heb je houvast aan. Iets vloeibaars kan je steeds weer ontglippen, net als gelatine of kwik.

Als je wat verder met deze oefening bent en het waarnemen je al wat beter af gaat, stel je dan eens de naald van een kompas voor. Deze kompasnaald geeft de bewegingen weer die je gedachten maken. Zie hoe de naald heen en weer zwaait. Hoe meer achtergrondgedachten je hebt die je in alle richtingen verstrooien, eenvoudig omdat je ze niet onder controle hebt, hoe wilder de naald zal slingeren. Hoe beter het je lukt innerlijk tot bedaren te komen en je gedachten te richten op hetgeen *jij* wilt, hoe rustiger ook die naald zal blijven, beheerst en in evenwicht. Die controle bereik je niet door krampachtige discipline en met inspanning van je uiterlijke wil, maar door je te ontspannen en in die rust je innerlijke wil aan te spreken. Hoe objectiever je je onwillekeurige gedachten observeert, hoe beter je erin slaagt erboven te staan.

Het zou heel goed zijn, als jullie je deze zomer al een beetje probeerden voor te bereiden op de volgende fasen in ons werk samen. Probeer mijn advies op te volgen en deze oefening te doen. En probeer ook na te denken over verlangens die je in het verleden had, vanuit het gezichtspunt dat ik vanavond naar voren bracht. Overweeg of het om iets belangrijks ging of om een onbelangrijk detail in verband met je manier van leven; of je er indertijd van afzag omdat het verkeerd voor je was; en of je daar ook nu nog serieus van overtuigd bent. Als dat niet zo is, zag je er dan vanaf uit angst, omdat je afhankelijk was van de goedkeuring van anderen? Kwam je verlangen in de eerste plaats voort uit ongezonde motieven? Of zat er misschien onder die ongezonde motieven ook een heel gezond motief, dat je niet zag omdat je je maar zo vaag van een en ander bewust was en vanwege je schuldgevoel over je ongezonde motieven? Zou je de moed gehad hebben aan je wens vast te houden, als die ongezonde motieven er niet geweest waren? Zou je dan stand hebben gehouden en jezelf trouw zijn gebleven? Of kun je ontdekken dat het oorspronkelijke verlangen verdwijnt of zwakker wordt als de ongezonde motieven verdwenen zijn? Deze en soortgelijke vragen kun je proberen te formuleren en te beantwoorden. Zoals altijd, is het begin het moeilijkst. Je moet eerst ontdekken waar het op dit punt nu precies om gaat. Het hoeft niet een opvallend, belangrijk facet van je leven te zijn, zoals je beroepskeuze of je voornaamste activiteiten. Het kan iets heel ‘kleins’ en subtiels zijn, iets wat je niet gemakkelijk ontdekt omdat het zo onbeduidend lijkt. Maar toch is het niet minder belangrijk, omdat het altijd een deel van het geheel is. Daarom verwijst het beslist naar iets essentieels in jouw innerlijke en uiterlijke leven.

Door zo te werk te gaan en te proberen het verschil te voelen tussen bewust gewilde en onwillekeurige gedachten, bereid je je het beste voor op ons werk in de komende herfst.

Zijn er nog vragen?"

VRAAG: Ik heb ontdekt dat ik een bepaald verlangen van me niet ben trouw gebleven, omdat ik bang was. Dit feit heb ik geaccepteerd. Maar ik kan me niet voorstellen dat het een prettige ervaring is om deze kwestie nu vanuit dit nieuwe gezichtspunt te bekijken. Dan zal het vast weer allemaal net zo pijnlijk zijn.

"Dat hoeft niet. Zoals ik al zei, overlappen deze innerlijke motieven elkaar vaak en bestaat er een onderlinge wisselwerking. In dit geval moet je eerst nagaan: kwam mijn verlangen voort uit ongezonde motieven of hebben die ongezonde motieven me alleen maar verhinderd te zien dat deze vorm van zelfexpressie het beste bij me paste? Welk van de twee het ook is, als je het goed aanpakt, hoeft het niet pijnlijk te zijn. Zelfs als je erachter komt dat het goed voor je was geweest als je verlangen vervuld was, dan nog heeft een negatief aspect van je ziel je in de weg gestaan. Wat dat betreft is het dus niet anders dan hoe we er vroeger mee omgingen. Het zal niet meer of minder pijnlijk zijn. Bovendien, als je ontdekt dat je een gezonde manier om je te uiten hebt onderdrukt (en dat is hoe dan ook altijd gebaseerd op angst en afhankelijkheid), dan kan dat je een nieuwe weg tonen, die uitermate bevredigend en vervullend is.

In veel gevallen is wat je wilt niet dat waarnaar je echt verlangt, maar iets wat je *denkt* te willen. Als dit het geval is, komt dat altijd voort uit ongezonde neigingen en reactiepatronen.
Als je je lagere natuur onder ogen begint te zien, je misvattingen en waandenkbeelden, met de bedoeling dit alles te vervangen door reële ideeën, dan is dat beslist pijnlijker dan wanneer je iets tegenkomt dat je hebt onderdrukt omdat je ten onrechte meende je er schuldig en beschaamd over te moeten voelen. Dat je het zo wegdrukte, is natuurlijk wel aan negatieve motieven te wijten. Maar het zal je een gevoel van enorme vreugde en bevrijding geven als je nu een essentieel stuk van je creativiteit de vrije loop kunt laten, zodat je steeds meer kunt worden wie je bent.

Beste vrienden, ontvang vanavond mijn heel speciale zegen. Jullie zijn omgeven door een schitterende, goddelijke kracht. Open je hart en je ziel en je innerlijke wil hiervoor. Laat deze kracht je omhullen en in je doordringen, laat hem voor en met je werken. Dan kan deze kracht je helpen bij de ontplooiing van het beste, het meest creatieve dat je als individu kunt zijn, zodat je alles uit jezelf haalt wat erin zit; wat nog ligt toegedekt en sluimert, maar wacht om te worden vrijgelaten. Laat deze goddelijke kracht je helpen je innerlijke obstakels op te ruimen, zodat jouw goddelijke geest zich waarlijk mag ontplooien en manifesteren.

Hiermee, vrienden, neem ik afscheid. Maar ik ben altijd dicht bij jullie. Vervolg je weg in goddelijke vrede, in het blijde besef dat jullie allen goddelijke schepsels zijn en zoveel in je hebben dat werkelijk prachtig is en erom schreeuwt zich te mogen manifesteren.

Wees in vrede, lieve mensen, wees in God!”

Deze lezing werd gegeven door Eva Pierrakos in 1960
Oorspronkelijk uitgegeven door Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.)
onder de titel 'Suppression of Positive and Creative Tendencies –
Thought Processes'.
Vertaling door Anke van der Meer in 1993; herzien in 2001 door Wil Claessens.
© Stichting Gemeenschap het Pad. *Uitgave 2009*