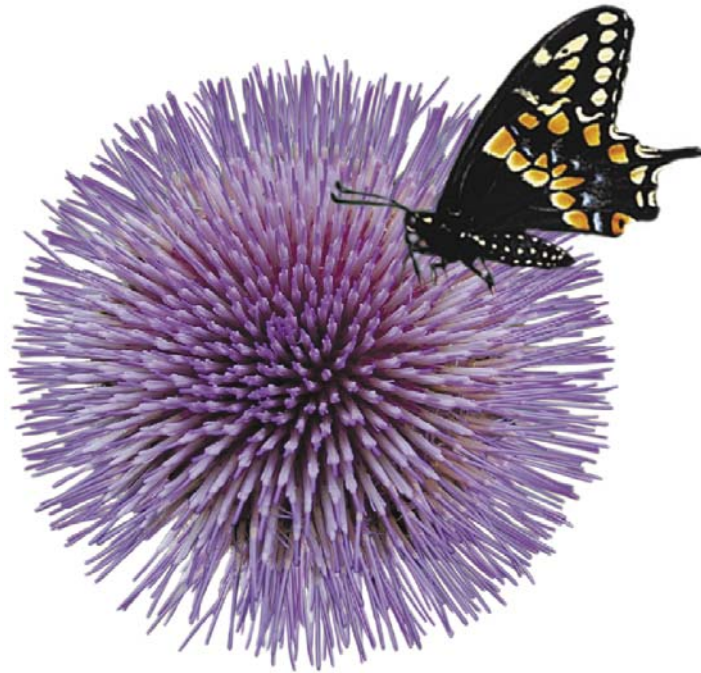


JE INTUÏTIE HERONTDEKKEN



- Deze minicursus is gebaseerd op de SORAG-cursus Werken aan je Intuïtieve Ontwikkeling.
- Deze cursus laat je kennismaken met een thema uit een van de SORAG-cursussen en mag uitsluitend worden gebruikt voor persoonlijke doeleinden.
- De auteursrechterlijke eigendommen liggen bij de Coöperatie SORAG-Akademie U.A., zodat deze cursus niet mag worden gekopieerd of gebruikt voor commerciële doeleinden.

DE COMPLEXITEIT VAN DE MENSELIJKE PERSOONLIJKHEID

De mens op zich is geen ingewikkeld wezen, maar juist heel eenvoudig. Zijn persoonlijkheid is echter wel een complex verschijnsel. Het begrip persoonlijkheid is terug te voeren op het Latijnse woord *persona*, dat masker betekent. Er werd in de Romeinse beschaving, waaruit nog steeds veel Latijnse woorden in onze taal terug te vinden zijn, regelmatig aan toneelspel gedaan. Men maakte grootse voorstellingen voor het publiek in prachtige ronde bouwwerken, die amfitheaters genoemd werden. De mensen die deze voorstellingen speelden, hielden maskers voor hun gezicht, waardoor ze telkens een andere persoon voorstelden. Zo kon één mens dus meer personen uitbeelden. Hij zette gewoon een ander masker op en daarmee was de nieuwe persoon geboren.

In de tegenwoordige tijd heeft het woord *persona* ook de betekenis 'masker', maar dan in meer figuurlijke zin. Bij de huidige mens kunnen we spreken van het bestaan van meer *persona's*. De mens vertoont vele maskers, die hij in de loop van zijn leven bij zichzelf ontwikkeld heeft. Voor bijna iedere gelegenheid en iedere stemming kan hij een ander masker uit de kast trekken. Het vervelende is dat hij zich hier niet bewust van is. Voor de baas heeft hij een ander masker ter beschikking dan voor zijn collega's. Bij zijn geliefde zet hij een ander masker op dan wanneer hij met zijn vrienden op stap gaat. Maar het zijn allemaal maskers en het is dus niet de mens zelf die je ziet en waar je contact mee hebt.

ONZE MASKERS

Een van de spelletjes die door mensen gespeeld worden en waarbij ze verschillende maskers op hebben, is het *politieke spel*. Dit soort spelletjes hebben we allemaal in ons, want het hele denken is politiek getint en werkt dus op deze manier. Het politieke spel bestaat uit het smeden

van plannen en het verzinnen van slimmigheidjes om mensen en situaties naar de hand te zetten. De bedoeling hiervan is dat de mens precies datgene voor elkaar wil krijgen wat voor hem van belang is. Zo kan men bij dit spel twee gezichten laten zien, die allebei onecht zijn.

Een politicus kan een aardig, onschuldig gezicht trekken, dat uitstraalt: ik bedoel het goed met je, je kunt mij vertrouwen. Hoe positief dit ook mag lijken, het is niet zijn binnenste dat je ziet. Het gezicht wordt getrokken om de ander te bewerken, het wordt naar believen gebruikt om de ander voor zich te winnen. Want diezelfde politicus heeft ook een heel ander gezicht, dat zegt: 'Ik zal je wel krijgen'. Dat masker wordt tevoorschijn gehaald als de politicus het dreigt te verliezen en is aanmerkelijk minder positief. Hij probeert de laatste mogelijkheid uit om de ander toch nog in zijn kamp te houden. Kijk maar eens op tv hoe politici zich gedragen. Ze zijn altijd bezig een antwoord te formuleren dat bij hun eigen kiezers goed valt en waarmee ze eventueel andermans kiezers kunnen overhalen. Het antwoord komt nooit echt vanuit henzelf, maar houdt altijd rekening met wat de reactie in de buitenwereld kan zijn.

Ik zag daarvan het volgende voorbeeld. In een kleine stad werd een rockfestival met een spiritueel tintje georganiseerd. De streek waarin deze stad ligt, is van oudsher tamelijk principieel christelijk en men houdt er fundamentalistische opvattingen op na. Een voorman van een dergelijke principieel christelijke partij stelde dat zulke festivals niet goed zijn voor de geestelijke gezondheid van de mens. De jeugd zou er een verkeerde invloed van ondervinden en het effect zou zelfs gevaarlijk kunnen zijn. In zijn ogen moest het festival dan ook verboden en onmiddellijk afgelast worden. Deze voorman werd door een nieuwsrubriek op tv uitvoerig aan de tand gevoeld over zijn radicale uitspraken. 'Was het niet een beetje uit de tijd om een dergelijk festival vanuit de overheid te verbieden?', zo werd gevraagd. 'Mensen kunnen toch zelf wel bepalen of ze naar zoiets toe willen gaan.' Hierop antwoordde de politicus: 'De mensen *zien* het gevaar

niet. Ze weten zelf niet waar ze instappen als ze naar zo'n festival gaan. Hun geloof wordt schade toegebracht!' En op het moment dat de politicus deze uitspraak deed, trok hij er een ernstig, waarschuwend gezicht bij, het gezicht dat hoort bij ferme radicale uitspraken. En tegelijk trok hij een afkerig, verontrust en bloedserieus gezicht. Hij vond het organiseren van dit soort vermaak en de mensen die dit organiseerden, uiterst verwerpelijk.

Er werden ook beelden van de organisatoren van het festival getoond en van de plek waar het festival gehouden zou worden. Duidelijk was te zien hoe de entourage zou zijn. De organisatoren gaven te kennen de critici met genoeg een rondleiding over het terrein te willen geven en dat men precies zou vertellen wat de bezoekers tijdens het festival gepresenteerd zouden krijgen.

Nadat de gehele reportage vertoond was, trok de reporter ten overstaan van de kritische politicus de volgende conclusie: 'U hebt niet erg veel vertrouwen in de mensen hier, of ze wel of niet goed kunnen beslissen wat goed voor hen is. En u hebt ook niet veel vertrouwen in de mensen die het festival organiseren. U suggereert dat ze erop uit zijn anderen te beschadigen. En vertrouwen hebben is toch een van de belangrijkste christelijke beginselen?' Het gezicht van de politicus veranderde onmiddellijk. Je zag een (weliswaar gemaakte) glimlach op het gezicht van de politieke voorman verschijnen. Hij zei een beetje zelvend en breed glimlachend: 'O, maar dat heb ik zeker wel. Maar de mensen kunnen ook, vol vertrouwen maar tegelijk naïef, dingen doen die slecht voor hen zijn. En dan is het de taak van de bestuurders in ons land om daarover te waken. De burgers kunnen zeker vertrouwen in mij hebben.'

Het was duidelijk dat deze politicus absoluut zelf de zaken voor anderen wou bepalen, maar daarnaast kon hij het niet maken een gebrek aan vertrouwen in de mensen te tonen. Hij wisselde in dit gesprek dus heel snel van masker. Eerst had hij het masker van de verontruste strenge politicus op, die het festival wilde verbie-

den, en vervolgens zette hij zijn nieuwe masker op, dat weergaf: ik vertrouw jullie allemaal, ik ben een ruimhartig persoon. Kijk eens hoe open en vriendelijk mijn gezicht staat. Maar onder dat masker school duidelijk het idee: jullie moeten het meest op mij vertrouwen.

Het belangrijkste gegeven is dat iemand niet waarachtig is als hij maskers draagt. Wat we bij politici openlijk zien, gebeurt bij onszelf in het klein ook. We spelen dezelfde politieke spelletjes en hebben daarvoor de geschikte maskers klaarliggen.

We hebben geconstateerd dat vrijwel alle mensen maskers dragen. Bedenk eens hoe het met onze kijk op de werkelijkheid zit als we alsmaar door maskers heen naar de realiteit kijken. We nemen de werkelijkheid in dat geval absoluut niet waar zoals die aan ons geopenbaard wordt.

HET FILTEREN VAN DE WERKELIJKHEID

Vanaf de andere kant geredeneerd, gezien dus vanuit de werkelijkheid, is het zo dat de mens door al die maskers heen naar die werkelijkheid kijkt. Hij heeft daarom geen rechtstreeks contact met de realiteit, maar kijkt door een aantal lagen heen. De werkelijkheid wordt als het ware vele malen gefilterd. Niemand ziet de werkelijkheid zoals die echt *bestaat*. Niets komt in feite tot ons zoals het in werkelijkheid is en het echte lopen we in feite voortdurend mis. Er zitten zo *veel* interpretaties tussen.

Het filter van de ogen

Als je iets waarneemt, dan is het eerste dat je doet, het met je ogen en je andere zintuigen vervormen. Je ogen doen al meteen iets met wat ze waarnemen: ze kiezen bepaalde aspecten uit en andere niet. Ze halen sommige dingen naar voren en laten andere op de achtergrond.

Het filter van de ideeën

Dan volgt het filter van de godsdienstige overtuigingen, maatschappelijke opvattingen en idealistische stromingen, dat het beeld nogmaals vervormt. De politicus die

zijn afkeuring over het rockfestival gaf, zorgt ervoor dat jij met een bepaalde blik naar dat festival kijkt. Je blik is vervormd en dus niet zuiver meer.

Het is mogelijk dat je het met de bewuste politicus eens bent en dat je dus relatief negatief tegen het komende rockfestival aankijkt. Maar het kan ook zijn dat je vindt dat deze politieke voorman zich ten onrechte met dit soort zaken bemoeit. Je zet je dan dus tegen hem af en opnieuw kijk je op een bepaalde gefilterde manier tegen het gebeuren aan. Er is dus in beide gevallen geen sprake van een echt zuivere waarneming, want het filter van de politieke overtuigingen zit ertussen.

Het filter van de emoties

Ook de emoties die je hebt en die nog ergens in je verborgen zijn, geven een bepaalde draai aan het beeld van de werkelijkheid die je waarneemt. Bij alles wat we meemaken en ervaren treden emoties op. We voelen ons door sommige dingen heftig geraakt en door andere juist minder. Het is maar zelden zo dat we die emoties ook echt helemaal verwerken, zodat ze geen invloed hebben op onze kijk op de zaak. Heel vaak sluimert er nog wel ergens een restje van een dergelijke emotie in ons.

Stel dat het zo is dat een van je beste vrienden een ongeluk heeft gehad, waarbij een motorrijder betrokken was die een groot aandeel had in de oorzaak van het ongeval. Je bent hier zo verdrietig en boos over, dat voor jou de motorrijder de gehele schuld heeft. Na een verblijf in het ziekenhuis, moet je vriend ook nog eens uitgebreid revalideren. Je bent kwaad over wat je vriend is aangedaan en van verdriet en medegevoel staan regelmatig de tranen in je ogen. Toch is het niet zo dat je op dit punt totaal met je emoties afrekent. We leven in onze huidige samenleving helaas niet zo vrij met elkaar dat we in alle gevallen openlijk onze tranen de vrije loop laten. Kortom, je hebt wel emoties geuit over dit gebeuren, maar je bent ze niet helemaal kwijt.

Een tijd later hoor je mensen in de tram over een ongeval praten waarbij een auto een motorrijder heeft aangere-den. Het is zonneklaar dat in dit geval de automobilist de

schuldige is, maar in jou brandt de emotie van het ongeval van je vriend nog en je wilt er als het ware meteen uitflappen: 'Ja, maar die motorrijders kronkelen overal tussendoor en ze rijden meestal veel te hard.' Zo neem je de nieuwe situatie waar met het filter van je emoties er meteen overheen gelegd.

HOEVEEL VAN DE WERKELIJKHEID NEEM JE ECHT WAAR?

Het ene filter na het andere komt tussen jou en de werkelijkheid in te zitten en tegen de tijd dat de realiteit echt bij jouw wezen binnenkomt, heeft deze vrijwel niets meer met het origineel te maken of maar heel weinig. Je ziet iets alleen maar voor zover de filters het je toestaan.

Over dit verschijnsel zijn verschillende wetenschappers het in grote mate met elkaar eens. Zij stellen namelijk dat we in feite maar twee procent van de werkelijkheid waarnemen. Achtennegentig procent van de realiteit ontgaat ons dus voortdurend.

Het gegeven dat je maar twee procent opneemt van wat er gaande is, heeft verstrekkende gevolgen. Om na te gaan hoeveel jou niet bereikt, kun je uit een boek van honderd bladzijden lukraak twee pagina's kiezen en aan de hand daarvan het gehele boek beoordelen. Dat is, op zijn zachtst gezegd, een behoorlijk merkwaardige gang van zaken. Je leest immers maar twee bladzijden van het boek en denkt daarmee het hele boek te kennen. Als je zoiets voor een examen doet, zul je daarvoor zeker zakken. Er kunnen immers ook vragen gesteld worden over de andere achtennegentig bladzijden.

Doorgaans is het dus zo dat we van de werkelijkheid achtennegentig procent mislopen en dat ons maar twee procent bereikt. Je hebt daar overigens zelf geen enkel idee van. En dan gebeurt er iets wat nog schadelijker is voor ons realiteitsgevoel. We gaan de ontbrekende achtennegentig procent zelf aanvullen, met behulp van onze fantasie. We maken de inhoud van het boek als het ware zelf af.

Misschien heb je de ervaring hoe versluiserend het werkt om in fantasie en dagdromen te blijven steken, maar we maken er toch voortdurend gebruik van. Het voelt immers heel onaangenaam om slechts over twee procent kennis te beschikken. Ons denken heeft de neiging het gebrekige web van onkunde zelf dicht te weven, zodat de gaten worden opgevuld. Er worden relaties gelegd die er helemaal niet zijn. Je gaat dingen met elkaar in verband brengen volgens je eigen ideeën en op die wijze verzin je een wereld bij elkaar die er helemaal niet is.

Al deze filters die we over de werkelijkheid leggen, worden door de bekende wijze George Gurdjeff *buffers* genoemd. We hebben die buffers als het ware nodig, omdat ze ons tegen de werkelijkheid beschermen. De werkelijkheid is moeilijk te verteren en we verzinnen allerlei dromen en leugentjes om haar toch verteerbaar te maken, wat een heel reactiepatroon vormt. De leugentjes en dromen gaan er helemaal bij horen en vormen uiteindelijk onze werkelijkheid. Gurdjeff heeft het over buffers, omdat ze ons beschermen tegen de schok die het zuiver waarnemen van de echte werkelijkheid ons zou geven. Het volgende verhaal sluit daarbij aan.

De vrouw van Luigi was gestorven en de begrafenis had zojuist plaatsgevonden. Toen iedereen zich, na een kort samenzijn in het rouwcentrum, opmaakte om te vertrekken, begon Luigi opeens heel hard te klagen, te huilen en te kermen. Hij had zich de hele tijd nogal rustig en flink gedragen, maar nu maakte hij een indringende scène. Iedereen keek verschrikt op en vroeg zich af wat er opeens aan de hand was. Luigi stond naar de vertrekkende mensen te kijken en riep klagelijk uit: 'Wat moet ik nu..., wat moet ik nu toch in vredesnaam doen?' Hij hilde hardop, trok zich de haren uit het hoofd en het was duidelijk dat hij het verschrikkelijk moeilijk had.

'Wel zoon', sprak pastoor Garibaldi, 'Ik weet dat het wegvallen van je vrouw een ontzettend groot verlies voor je is, maar er zal een dag komen dat je hier overheen komt.' De pastoor begon Luigi met zachte aandrang naar

de uitgang van het uitvaartcentrum te begeleiden. Luigi ging echter maar door met snikken en wist van geen ophouden. Hij riep voortdurend met een huilerige stem: 'Wat moet ik nu toch..., wat moet ik nu in vredesnaam doen?' 'Probeer jezelf een beetje te beheersen', sprak mijnheer pastoor lichtelijk vermanend. 'Er zal wat tijd overheen gaan, maar dan zal jouw verdriet toch echt minder worden en je zult over het verlies van je vrouw heen komen. Over een jaar of twee zul je vast wel weer een andere vrouw ontmoeten en opnieuw trouwen en dan zal alles weer in orde zijn.'

'Ja, vader, dat weet ik allemaal wel!', hilde Luigi, 'maar het probleem is: wat ga ik *vanavond* doen?' Het was plots in volle omvang tot hem doorgedrongen dat hij altijd alles, maar dan ook alles, met zijn vrouw samen deed. Zijn vrouw was zijn gehele levensvulling en hij slaagde er op dat moment niet in zijn ervaring van nu over een periode van twee jaar heen te tillen, als hij mogelijk weer een andere vrouw zou hebben.

Het gaat dus om het *NU* en Luigi weet absoluut nu niet wat hij zonder de aanwezigheid van zijn vrouw aan moet vangen. In zijn intense verdriet werkt het bestaan van de buffer niet en de werkelijkheid dringt in een flits tot hem door. Had men Luigi een tijd geleden gevraagd of hij zonder zijn vrouw verder zou kunnen leven, dan zou hij stoer geantwoord hebben dat dit geen enkel probleem zou zijn. Dan had hij de buffers klaarliggen: *er zijn zo veel vrouwen op de wereld en ik ben echt niet afhankelijk van haar en het is juist heerlijk om weer vrij te zijn*. Maar nu ontdekte hij dat al de eerste avond een ramp voor hem zou zijn, omdat zijn vrouw een totale invulling van zijn leven betekende.

Alle maskers en filters die we tot nu toe zijn tegengekomen, versluieren onze directe ervaring van de werkelijkheid. Op die manier komen we niet bij onze intuïtie, want de intuïtie heeft alles met de echte ervaring te maken. Als we vanuit ons binnenste direct contact hebben met de realiteit, kunnen de inzichten opborrelen en zich in een

flits aan ons openbaren. Maar als zich allerlei maskers en filters tussen ons en de waarneming bevinden, is de realiteit niet zuiver en kunnen we niet beschikken over de mooie kwaliteit die onze intuïtie is.

Er liggen als het ware allemaal lagen over onze waarneming en die lagen moeten we eraf halen. We moeten onze zuivere waarneming en ons directe contact met de werkelijkheid afpellen, net zoals we dat met de schillen van een ui doen.

HET AFPELLEN VAN DE UI

Het gaat er dus om dat we de lagen die zich tussen onze waarneming en de werkelijkheid bevinden, afpellen om een zuivere toegang tot de werkelijkheid te krijgen. Zoals de situatie nu is, ervaren we een vervalst beeld. Als eerste stap op weg naar de zuivere werkelijkheid, passen we de volgende techniek toe.

Koester, in de werkelijkheid, bepaalde inzichten, bepaalde handelingen, zoals een kloek haar kuikens koestert. Het belangrijkste begrip waar het hier om gaat, is *werkelijkheid*, want, zoals we eerder gezien hebben, koesteren we nu voornamelijk fantasieën en dromen, omdat die de pijn van het *echte zien* verdoven. Die dromen en fantasieën hebben ons helemaal in hun greep. Het eerste dat we kunnen doen, is weinig of liever helemaal geen energie meer aan deze schijnwaarheden geven. Ze helpen ons immers niet verder en brengen ons juist verder van onze mooie kwaliteiten, zoals intuïtie, af.

Vanaf nu gaan we ons op de inzichten richten die ons bij de werkelijkheid brengen. Ik verwijs je dan nog even naar wat hiervoor over de buffers is gezegd en waarop de bijzondere leraar Gurdjeff ons heeft gewezen. Nu we weten dat de werkelijkheid vaak te pijnlijk is en dat we daarvoor buffers gebruiken, kunnen we ons bij onze waarneming regelmatig afvragen of het de werkelijkheid is die we onder ogen zien of het gebruik van een buffer?

Als je dit inzicht van Gurdjeff aanneemt, helpt het je verder. Het helpt je om je aandacht van de buffers af te wenden en je op de echte werkelijkheid te richten. Dat gebeurt niet omdat je in Gurdjeff *gelooft*, want dan zou je een nieuw soort godsdienst scheppen, en dat is niet de bedoeling. Het gaat erom dat als inzichten je op de een of andere wijze aangereikt worden en deze je iets doen, je ze niet zomaar aanneemt. Je gaat ze eerst voor jezelf op hun waarheid toetsen. Ze doen je iets, dus het zijn niet zomaar wat inzichten. Maar wanneer je ze klakkeloos overneemt, creëer je nieuwe dromen en daar proberen we juist door te oefenen vanaf te komen.

Je toetst de nieuw aangereikte inzichten en stelt het waarheidsgehalte vast en vervolgens koester je ze. Dat wil zeggen dat je ze herhaaldelijk bij jezelf oproept, ten einde ze niet te laten vervlakken of helemaal weg te laten zakken. We weten hoe we dromen moeten koesteren, want dat doen we ons hele leven lang al. Aan die dromen gaan we van nu af aan minder energie besteden en we koesteren de inzichten die we, na onze eigen toetsing, voor waar houden.

Veel inzichten zijn niet van onszelf afkomstig. We weten vaak niet eens meer de herkomst van bepaalde overtuigingen. Ouders, leraren en de maatschappij hebben ons op een bepaalde manier geconditioneerd. Dat wil zeggen dat we hebben geleerd dat zij die inzichten hebben en dat zij het goed voor ons vinden, als wij dezelfde overtuigingen hanteren. We worden erom geprezen als we die inzichten zelf ook tentoonspreiden en we worden bekritiseerd als we met een afwijkende mening komen. Het is een heel ingeslepen patroon geworden. We weten niet meer dat al die inzichten van anderen afkomstig zijn en we denken dat ze uit onszelf zijn voortgekomen. Maar dat laatste is absoluut niet het geval.

Als je met een veelheid van nieuwe inzichten in aanraking komt, probeer je je altijd te richten op iets wat fris, direct en rechtstreeks is, want dat maakt de keuze gemakkelijker. Geloof in niemand, want je geloof brengt

je op een dwaalspoor. Vertrouw op jezelf, dat is het allerbelangrijkste. Als je niet op jezelf vertrouwt, kun je ook een ander niet vertrouwen.

Als je deze techniek uitvoert, krijg je de kans een grote opruiming in jezelf te houden. Je gooit alles eruit wat niet *van jou zelf* is en koestert vervolgens alles wat wel van jou zelf is en wat voor jou dus een waarheidsgehalte heeft. Je moedert over deze inzichten zoals een kloek over haar kuikens.

Je zult er versteld van staan wat je allemaal aan onechts in jezelf tegenkomt. Wanneer je heel boos bent en je kwaadheid met alle kracht uit, zie je opeens dat je dit net zo doet als je vader deed. Het kan een schok zijn als je dat beseft, maar het is heel belangrijk om dit goed tot je door te laten dringen. Bij de smaak die je hebt, de voorkeuren die je aangeeft, kom je tot de ontdekking dat je moeder die ook had. En het hoeft niet alleen te gaan om de opvattingen en smaak van je ouders, ongeacht of ze nog in leven zijn, maar ook van andere invloedrijke personen uit je leven. Ook oude maatschappelijke opvattingen kunnen heel lang in je voortleven.

De techniek die hiervoor is beschreven en die dient om meer vanuit onszelf te gaan leven, zodat we beter onze intuïtie aan bod kunnen laten komen, hebben we hard nodig. Ik wil je dan ook op het hart drukken deze techniek de komende tijd regelmatig uit te voeren.

Wil je iets ondernemen, doe je een bepaalde uitspraak of heb je een diepe emotie die je met kracht wilt uiten, *ga dan eerst goed het volgende bij jezelf na*. Is dit mijn eigen wijze van de dingen zien of heb ik het ergens opgepikt en papegaai ik nu iemand na? Wil ik dit echt van binnenuit, omdat het telkens binnenin bij me opborrelt en omdat alleen al het vooruitzicht dit te gaan doen, me blij maakt, of heb ik ergens gelezen dat het zo veel oplevert en dat niemand door deze stap teleurgesteld wordt? Ben ik *echt* en *waarachtig* in mijn emotie of laat ik datgene zien, waarvan ik weet dat andere mensen zich er niet aan zullen ergeren en het zelfs goed zullen keuren?

Als je hier een beetje mee op weg bent en je kijkt kritisch naar je eigen gedrag, je uitspraken en je emoties, zul je merken dat je stampvol *ijzeren waarheden* zit, die je van anderen overgenomen hebt. En als je eens één zo'n ijzeren waarheid die je, tegen wil en dank, van een ander hebt meegekregen, nader beschouwt, dan zul je er versteld van staan hoe lang je deze al bij je draagt en als het ware, jaar in jaar uit, met je meezeult.

Uit eigen ervaring kan ik spreken over een zeer hardnekkige (zogenaamde) wijsheid, die er bij mij was ingepompt en die ik pas na veel strijd en door schade en schande heb kunnen laten vallen. Deze waarheid was me met de beste bedoelingen aangereikt, en vanuit onbewustheid en onwetendheid waar ze allemaal toe zou kunnen leiden, had ik haar in me opgenomen.

Het ging om het volgende. Van kinds af aan werd mij duidelijk gemaakt dat mensen in feite grote egoïsten zijn en dat zij door geloof in een hogere macht daarvan afgeholpen konden worden. Ze moesten daar dan wel zelf aan meewerken en veel goede daden verrichten. Een van de goede daden om je uiteindelijk te bevrijden van je eigen egoïsme, was het er totaal zijn voor anderen en jezelf volkomen wegcijferen ten behoeve van anderen. Iets goeds voor een ander doen, dat is tamelijk normaal, dat doen de meeste mensen wel. Maar je eigen behoeften en verlangens volkomen aan de kant schuiven en jezelf totaal in dienst stellen van het heil van een ander, dat was eigenlijk het ware, in dit verband. Als je dat deed, kon je je diepgewortelde egoïsme een stuk terugdringen.

Welnu, als puber ben je meestal volledig met jezelf bezig. Je bent onzeker over je houding en vraagt je af hoe je gedrag op anderen overkomt. Je probeert moeizaam een weg te vinden in de veranderingen in je leven. Lichaamelijk ben je je aan het ontwikkelen en het is lang niet altijd gemakkelijk hiermee om te gaan. Je besteedt veel tijd aan je uiterlijk, het schrijven in je dagboek en, dat geldt dan meestal speciaal voor meisjes, het voeren van eideloze gesprekken met een hartsvriendin.

En als het zo is dat er iemand hulp nodig heeft, dan ben je niet te beroerd om een hand uit te steken en diegene ook daadwerkelijk te helpen, maar het is niet iets wat je *echt drijft*. Je doet het, wellicht ook wel vanuit medegevoel, maar vooral omdat je vindt dat het zo hoort. En je hoopt stiekem dat het niet van lange duur zal zijn, zodat je je daarna weer spoedig op je eigen belangrijke zaken kunt richten.

Op dat moment kreeg ik regelmatig te horen dat iemand af en toe helpen een goede zaak was, maar in feite niet meer dan een vorm van burgerplicht. Je zou pas echt goed bezig zijn als je er helemaal was voor de ander en jezelf totaal wegcijferde, net zolang als dat nodig bleek te zijn. Toen ik deze uitspraak voor het eerst hoorde, haalde ik mijn schouders op en ik lachte een beetje spottend. Want ik wist zeker dat ik daar toch nooit aan zou kunnen beantwoorden. Ik hielp wel eens iemand en merkte ook dat ik het prettig vond om dat te doen. Niet alleen was het fijn om gewaardeerd te worden, maar ik voelde ook dat het mijzelf goed deed als ik een ander blij kon maken door een helpende hand toe te steken. Maar er totaal voor iemand zijn en mezelf volkomen wegcijferen, daar was geen sprake van. En ik was daar op dat moment ook heel duidelijk in.

Mijn moeder reikte mij het idee aan dat ik mij na het behalen van het gymnasiumdiploma wel eens een jaar in dienst van anderen kon stellen. Ik zou dan een jaar lang in allerlei instellingen waar dat nodig was, geheel belangeloos mee gaan werken om het werk van het personeel te verlichten of om extra diensten te verrichten. Ik zou daarvoor dus geen loon ontvangen, maar hooguit reiskosten en een zakcentje. Hoewel ik terdege merkte dat mijn moeder graag wilde dat ik dit zou doen, en het ook goed voor mij vond, was ik daar vanaf het begin glashelder over. Ik had de laatste jaren op het gymnasium behoorlijk zwaar gevonden. Ik had veel 'met mijn hoofd' moeten doen wat mij door anderen opgelegd was. En ik vond daarom dat het tijd was dat ik eens iets ging doen wat helemaal mijn keuze was. Ik wilde meer van mijzelf

en andere mensen gaan begrijpen en daarom koos ik ervoor psychologie te gaan studeren. En ik wilde dat niet nog eens een jaar uitstellen door te doen wat mijn moeder voorstelde.

En, zo redeneerde ik, ik zou de mensheid ook kunnen helpen nadat ik de studie psychologie voltooid had. Wellicht zou ik dan nog beter hulp kunnen bieden, omdat ik voor deze studierichting tenslotte zelf had gekozen en vanwege mijn studie dan deskundig zou zijn. Op dat moment ging ik dus nog wel mijn eigen weg, althans in dit opzicht, ondanks de zachte aandrang die mijn moeder uitvoefende. Ze zette me niet echt onder druk, maar liet wel duidelijk merken dat het haar veel genoegen zou doen als ik haar wens zou opvolgen.

Maar er gebeuren in het leven nu eenmaal dingen die je schokken en er wordt soms een aanslag gedaan op de fierheid en rechte rug die je eerst had. Daarnaast word je meer ervaren, zodat je een bepaalde rechtlijnigheid in denken af en toe wel *moet* laten vallen. Je was eerst absoluut overtuigd van de juistheid van je voorgenomen handelwijze, maar in de praktijk bleek het anders te werken. Toen ik dan ook, net zoals vele mensen, een aantal klappen te verwerken kreeg, waardoor ik regelmatig de bodem onder mij weggeslagen voelde, kreeg de aangereikte waarheid die ik eerst schouderophalend naast me neer had gelegd, wel vat op mij. Ik ondervond tegenslagen doordat anderen die mij zeer na stonden, in de problemen raakten. We hadden immers een gezamenlijk leven opgebouwd en ook verdere plannen gemaakt, een soort van toekomstdroom. Dus hun problematiek raakte ook mij heel erg.

Terwijl ik door deze gebeurtenissen ook zelf getroffen werd door pijn en verdriet en een zeker verlies van mijn toekomst, stond ik bij mijn eigen gevoelens niet al te lang stil. Ik ging koortsachtig over tot het helpen van de mensen die direct getroffen waren. Ik was er helemaal voor die anderen en was behoorlijk bezig mezelf totaal weg te cijferen. De tijd die ik over had naast mijn baan,

besteedde ik aan anderen: ik ging op bezoek, hield opbeurende gesprekjes, deed boodschappen voor hen en als ik niet bij hen was, zat ik nog te verzinnen met wat voor verrassingen ik de volgende keer kon komen aanzetten. Mijn leven stond geheel in dienst van deze mensen.

Vanaf de buitenkant lijkt dat allemaal fantastisch, maar dat was het niet. Dat bleek ook maar al te snel, want ik kreeg lichamelijke klachten, waaronder maagkrampen, die een enkele keer zelfs extreme vormen aannamen. Naar de signalen die mijn lichaam uitzond, luisterde ik echter niet erg in die tijd. Ik deed het minimale dat nodig was voor mijn maag en ging vervolgens gewoon door met de dingen van de dag. Het was immers toch goed om je totaal in te zetten voor iemand anders en jezelf tijdelijk weg te cijferen. Het kon geen kwaad en ik was in de omstandigheid dat ik het *kon* doen en ik voldeed hiermee tenslotte aan een oude wijsheid die ik in mijn jeugd had meegekregen.

Uiteindelijk heb ik deze ijzeren waarheid wel overboord *moeten* gooien, omdat het handhaven ervan me volkomen ging opbreken. De lichamelijke klachten verergerden en daarnaast werd mijn leven ook steeds vluchtiger. Ik kon nergens echt *zijn*. Zodra de noodzakelijke dingen gedaan waren, rende ik weg om de taak te gaan verrichten die ik op me genomen had, namelijk hulp bieden. Daardoor hield ik de contacten met mijn vrienden, door wie ik zelf gevoed zou kunnen worden, maar half bij. Daarop kreeg ik dan natuurlijk weer kritiek te horen en dat maakte alles nog complexer. Ik merkte dat ik mijn optimistische kijk op de dingen aan het verliezen was en dat ik steeds meer inteerde op mezelf.

Uiteindelijk is het me, met hulp van anderen, gelukt de ijzeren waarheid over de goedheid van 'er volkomen voor anderen zijn en jezelf helemaal wegcijferen' terug te dringen.

Dat was geen eenvoudige klus en het was geen eenvoudig proces dat ik aanging, maar het is uiteindelijk wel gelukt. Ik merkte toen dat ik weer contact met mijn eigen gevoel kreeg, en dat ik datgene wat anderen zo goed vonden, op de achtergrond kon laten. Een van de meest indringende en tegelijk heel eenvoudige ervaring die ik daarbij had, was de volgende. Ik reed met mijn auto naar het centrum van het dorp. Zelf woonde ik in die tijd aan de rand van dat dorp, aan een landweggetje. In het dorp stonden heel hoge bomen, die de dorpsweg prachtig markeerden. De toppen van deze bomen reikten hier en daar zelfs tot boven de huizen, in de richting van de uitgestrekte hemel erboven. Ik had daar al tientallen keren gereden terwijl ik klakkeloos aan dat prachtige beeld van die hoge bomen was voorbijgegaan. Maar nu er een soort van innerlijke rust in mij ontsproten was, die zich nog verder aan het ontwikkelen was, zag ik hoe fris groen de toppen van de bomen waren. Dit trof me heel intens. Zo groen had ik de toppen van bomen nooit eerder ervaren en het was een ware ontdekking.

Wat me ook trof was dat ik ontdekte dat ik weer aandacht voor deze dingen had. Een hele tijd was ik puur gefocust geweest op het mij in mijn leven staande houden en op het hulp bieden en me wegcijferen ten behoeve van anderen.

Nu was er weer ruimte voor ontroering, voor gevoel van schoonheid, voor iets wat dieper in mij zat, dat van mij was en dat ook weer aan de beurt wenste te komen. Er kwam eindelijk weer een glimp van intuïtie in me naar boven. In een later stadium is die ijzeren waarheid om 'er volkomen voor iemand te zijn en jezelf totaal weg te cijferen', nog verder verdwenen. Het inzicht dat mij toen bereikte, heb ik grondig getoetst en vervolgens, zoals de techniek uit deze les aangeeft, gekoesterd, zoals een kloek over haar kuikens moedert. Het inzicht dat je pas echt iets voor iemand kunt betekenen en dus oprecht kunt geven, als je eerst aan jezelf gedacht hebt.

Geven moet niet iets zijn wat je opgelegd krijgt, maar kent een natuurlijk verloop en ontstaat vanzelf. In feite is het zo dat geven ontstaat als je zelf overstroomt. Je hebt eerst goed voor jezelf gezorgd, naar je innerlijke behoeften geluisterd en het voor elkaar gekregen daaraan te voldoen. Dat maakt je tot een harmonisch en rijk persoon. Je hebt zelf genoeg 'in huis', en wel zo veel dat je nu ook aan anderen kunt geven. Het heet dan ook geen geven meer, maar *delen*. Je deelt vanuit een natuurlijk proces, doordat je overstroomt van gaven.

Wijze mensen zeggen wel dat je *alleen* maar kunt geven als je zelf aan je basisbehoeften voldaan hebt. Als je vóór die tijd aan het geven bent, geef je in feite niet echt. Je geeft dan eigenlijk omdat je zelf iets probeert te krijgen, omdat je misschien een tamelijk lage dunk van jezelf hebt, een normaal menselijk verschijnsel dat iedereen wel kent. We leven tenslotte in een maatschappij waarin veel mensen klaarstaan om kritiek op ons te leveren. En in elk handelen sluipt gemakkelijk een foutje, dus is kritiseren altijd mogelijk.

Door alle kritiek kan iemand een behoorlijke deuk in zijn zelfvertrouwen oplopen en daardoor geringschattend over zichzelf denken. Wat je in een dergelijk geval regelmatig ziet gebeuren, is dat mensen aan anderen gaan geven. Hiermee proberen ze te voorkomen dat er kritiek op hun afkomt en proberen ze zelfs waardering te ontvangen. Op dat moment ben je dus bezig om te geven, terwijl je eigenlijk uit bent op waardering. Dat is geen zuivere manier van geven, want geven vindt alleen plaats vanuit overvloed.

Je kunt het ook omdraaien. Vaak ben je je niet eens zo goed bewust van wat je allemaal in huis hebt en wat je aan een ander kunt geven en ook daadwerkelijk geeft. Opeens hoor je van een vriend of vriendin: 'Nou, ik nodig jou zeker uit voor mijn feest, want jij bent altijd zo enthousiast en dat brengt meteen al een goede sfeer.' Van jezelf weet je waarschijnlijk niet eens dat dit zo is. Je vindt het heel normaal en reageert op een natuurlijke

manier enthousiast als je binnenkomt op een feest, waar je een gezellige avond denkt te hebben met vrienden en nieuwe, onbekende mensen.

Door de uitspraak van de ander ontdek je dat je kennelijk over dit vermogen beschikt, want anders zou je niet zo'n sfeer van enthousiasme kunnen verspreiden. Zo zie je dus dat het ook kan gebeuren dat je wat jij kunt geven, blijkbaar al in huis hebt. Het is dus niet zo dat je vanuit een bepaalde ijzeren waarheid enthousiasme verspreidt op het feest, omdat je geleerd hebt dat dit van je verwacht wordt en dat dit sympathiek overkomt. Nee, het enthousiasme borrelt vanzelf op uit je binnenste. Het gebeurt vanuit je innerlijke ervaring en dus vanuit je intuïtie. Pas dus op voor het vasthouden aan ijzeren waarheden, maak jezelf er vrij van en ontdek je eigen waarheid, die je vervolgens koestert. Dan leef je vanuit je eigen innerlijk en krijgt je intuïtie alle kans aan bod te komen en zich verder te ontwikkelen.

Deze minicursus is een module uit de SORAG-cursus Werken aan je Intuïtieve Ontwikkeling.

Wil je meer weten over deze cursus, surf dan naar www.sorag.nl en lees hier de uitgebreide informatie. Ook kun je hier een proefles van deze cursus downloaden.

