

DE THEORIE VAN DE GATEN

door A.H. Almaas

Oorspronkelijke titel: *The theory of holes.*
hoofdstuk 2 uit *THE DIAMOND HEART, Book One*

Het concept dat we in dit hoofdstuk behandelen, is fundamenteel in ons werk: de theorie over *gaten*. Wat is een gat? Een gat heeft betrekking op een deel van jou waar je geen contact meer mee hebt. Iets dat je bent kwijtgeraakt en daardoor is een gat ontstaan. Zo'n gat is feitelijk heel pijnlijk want die stukken van jezelf waar je je niet meer van bewust bent, maken deel uit van je essentie. Wanneer we ons niet bewust zijn van onze essentie, manifesteert die zich niet meer en lijkt hij verloren te zijn gegaan. We voelen dat als een gebrek aan iets, als een tekortkoming. *Een gat is dus niets anders dan de afwezigheid van een bepaald aspect van onze essentie.*

De meeste van ons hebben heel veel gaten. Daarbij kan het gaan om verlies van liefde, van waarde, van helderheid, van het vermogen om contacten te leggen, van kracht, van wilskracht, van plezier en al dergelijke kwaliteiten van onze essentie. Onze essentie heeft vele kwaliteiten, waarvan er vele voorgoed verloren lijken te zijn. Maar ze gaan niet echt verloren. Ze zijn nooit van ons weggegaan, we hebben er alleen geen contact meer mee.

Laten we als voorbeeld de kwaliteit *zelfrespect* nemen. Als je afgesneden bent van deze waarde dan voel je dat als een gat in jezelf, het is leeg daar. Je voelt een tekort, je voelt je minderwaardig en je wilt het gat vullen met waarde die je van anderen krijgt: waardering, lof, enzovoorts. Je wilt je gat dus vullen met surrogaat-waarde die je niet uit jezelf maar bij anderen haalt. Iedereen loopt met heel wat gaten rond, maar we zijn ons daar gewoonlijk niet van bewust. Meestal zijn we ons alleen bewust van onze verlangens: 'ik wil dit, ik wil dat, ik wil roem verwerven, ik wil succesvol zijn, ik wil dat mensen van mij houden, ik wil die-of-die ervaring.' De aanwezigheid van verlangens en behoeften duidt altijd op de aanwezigheid van gaten.

Deze gaten hebben hun oorsprong in de kindertijd. Ze ontstaan met name als gevolg van traumatische ervaringen of conflicten met de omgeving. Op die momenten raak je afgesneden van de kwaliteiten die tot je essentie behoren. Misschien hebben je ouders je niet op je waarde geschat, dat wil zeggen: hebben ze je behandeld op een manier die weinig ruimte liet voor jouw aanwezigheid en jouw wensen, alsof jij er niet echt toe deed, ze negeerden jouw essentiële waarde. En omdat jouw waarde niet werd gezien of erkend en misschien zelfs werd aangevallen of ontmoedigd, ben

je afgesneden geraakt van dat deel in je. Wat er overblijft is een gat, een tekort.

Later als we diepere relaties aangaan met anderen dan vullen we onze gaten met die andere persoon - en hoe dieper de relatie is hoe meer dit het geval zal zijn. We kunnen een aantal van onze gaten vullen met die dingen waarvan we denken of voelen dat we die van anderen krijgen. We voelen ons op onze waarde geschat omdat die ander ons waardeert en dat vult ons gat rondom zelfrespect. We zijn ons niet bewust van het feit dat die ander ons gat vult, we voelen ons gewoon vol en gewaardeerd als we met die ander zijn. Dus als ik met die ander ben dan voel ik me waardevol, maar onbewust weet ik dat die andere persoon eigenlijk mijn waarde heeft. Die ander geeft mij niet alleen mijn waarde, alles wat hij of zij mij geeft, maak ik tot een deel van mijzelf en dat leidt tot de volheid die ik in mijzelf ervaar. Dus op onbewust niveau zie ik dat stuk van de ander dat mij een goed gevoel geeft, niet meer als iets van die ander maar als iets van mijzelf en ik vul er mijn gat mee. Bewust weet ik niet dat dat gat er is; ik ervaar alleen de volheid. Als de ander doodgaat of de relatie eindigt, dan heb ik niet het gevoel dat ik die persoon verlies - ik verlies een stuk van mezelf, namelijk datgene wat mijn gat vulde. Dus het verliezen van iemand wordt niet ervaren als het verliezen van een ander individu maar als het verliezen van een stuk van jezelf omdat die ander jou voor een deel vulde. Daarom is het zo pijnlijk om een dierbaar iemand te verliezen. Het voelt alsof er iets uit je weggesneden wordt. Dat is waar de wond en de pijn over gaan --- de pijn van het verlies. Soms voelt het alsof je je hart bent verloren; soms alsof je je veiligheid kwijt bent, je kracht, je wil - wat die ander dan ook voor je vervulde. Dus als je een heel dierbaar iemand verliest dan verlies je daarmee ook datgene waarmee hij of zij een of meer van jouw gaten vulde.

Het is ook daarom dat mensen zeggen 'we vullen elkaar zo goed aan'. De geliefden vullen elkaars gaten en voelen zich alsof ze één ding zijn. Ze kunnen niet meer zonder elkaar, want als je ze uit elkaar haalt, komen er een heleboel gaten tevoorschijn. Zolang deze twee mensen bij elkaar zijn, voelen ze zich vol en compleet. Ze vullen elkaar aan; ze vormen samen een geheel. Maar het komt maar zelden voor dat een ander echt al jouw gaten kan vullen. Je hebt meerdere mensen om je heen en je ontwikkelt allerlei activiteiten, maar nog steeds zijn niet al je gaten gevuld. Er blijven gaten over en daarom blijf je je ook onbevredigd voelen. En natuurlijk is het onmogelijk om al je gaten door anderen gevuld te krijgen: als de ander verandert of iets zegt wat jou pijn doet dan voel je meteen weer het gat of het tekort: 'o, dus eigenlijk vindt hij me toch niks waard.' Je voelt je dan boos en gekwetst omdat je gat weer voelbaar wordt. De frustratie blijft omdat een ander nooit op volmaakte wijze jou gat zal kunnen vullen, vooral niet als de ander ook wil dat je zijn gaten vult.

Vraag: Als je een andere relatie begint of als iemand die dichtbij is, verandert, dan heeft dat dus ook invloed op de gaten die daarbij betrokken zijn.

A.H.: Precies. Als er iets verandert gaat het wat betreft de gaten ook allemaal verschuiven; sommigen raken leeg, andere worden juist gevuld. De betrokkene moet zich daaraan aanpassen, hij moet de lege gaten op een andere manier gevuld zien te krijgen en dat betekent meestal ook dat hij er iets van onder ogen zal moeten zien - hij zal voelen dat ze er zijn en er misschien iets over gaan inzien. Nu is het makkelijker te begrijpen waarom het kwijtraken van iemand die heel dichtbij en intiem was, zo pijnlijk is. Als je een tijd intiem met iemand leeft dan raak je zo gewend aan de manier waarop je elkaar wederzijds aanvult dat je begint te geloven dat de ander een deel van jezelf is. De ander verliezen wordt op die manier een deel van jezelf verliezen.

Een dergelijk verlies en het daarmee gepaard gaande gevoel van scheiding en incompleetheid geeft je ook de mogelijkheid om te ervaren dat datgene dat je (ver)vulde niet van jezelf was. Als je bij de pijn van het verlies blijft zonder te proberen die pijn te bedekken of uit de weg te gaan, dan is het mogelijk dat je de leegte gaat voelen, dat je het gat gaat voelen, het gat gaat zien. Dan als je jezelf toestaat om de leegte en het tekort in jezelf echt te voelen dan kan je ook in contact komen met datgene in jou waarmee je het gat zelf, van binnenuit, kan vullen. Feitelijk is er dan geen sprake meer van 'vullen'; je elimineert het gat en je eigen identificaties met dat wat je als tekortkomingen in jezelf ervaart. Op die manier herwin je een stuk van je eigen essentie. Je herstelt het contact met een aspect van jezelf waar je niet meer bij kon komen en waarvan je dacht dat alleen anderen je daarin konden bevredigen.

Het kan heel pijnlijk zijn. De meeste mensen voelen zich erg aangetast in hun gevoel van eigenwaarde als een intieme relatie eindigt, daarom gebruik ik zelfrespect als voorbeeld. Maar als je bewust bij dit gevoel aanwezig kunt blijven en je vraagt aan jezelf: 'waarom voel ik me zo waardeloos, waarom denk ik dat ik niets waard ben alleen omdat deze persoon niet meer bij mij is?' En je blijft bij dit gevoel zonder het gat weer meteen ergens anders mee te willen vullen, als je jezelf er gewoon van bewust kan zijn en probeert het te begrijpen, dan ga je het tekort en het gat ervaren. Als je het tekort kan voelen dan kan je ook de aanleiding ervoor leren kennen: het is mogelijk dat je je plotseling precies de gebeurtenis - of het patroon van gebeurtenissen - herinnert waardoor je het contact met je eigenwaarde bent verloren. Het deel van je persoonlijkheid dat nog weet heeft van hetgeen verloren is gegaan, ligt feitelijk verborgen in het gat. In het gat bevindt zich als het ware de herinnering aan de situatie die het gat heeft veroorzaakt en de herinnering aan de pijn en de conflicten die daarmee gepaard gingen. We moeten weer door die pijn heen om het gat echt te kunnen voelen en de oorzaken ervan te leren kennen. Als we ons herinneren wat verloren is

gegaan dan herwint het verloren deel van onze essentie de mogelijkheid om in ons te gaan stromen.

Dus ieder groot verlies is een gelegenheid om te groeien, meer over jezelf te begrijpen en je bewust te worden van je gaten die je door anderen probeert te laten vullen. Helaas verzetten de meeste mensen zich tot het uiterste tegen het diep doorvoelen van een zwaar verlies. Dat is vooral verzet tegen het voelen van de gaten waar dit verlies hen mee confronteert. Mensen gaan dan denken dat het gat openbaart wat men op het diepste niveau is en dat daar niets meer na komt. Ze krijgen het gevoel dat er iets heel erg mis is met hen. Het gevoel dat er iets fout aan je is, duidt er altijd op dat er een gat is dat je probeert niet te voelen. De angst is dat als je dichtbij het gat komt, het je zal verzwelgen. In de buurt van het gat rondom liefde zal je een enorme eenzaamheid en leegheid gaan ervaren, in de buurt van andere gaten voel je de dreiging vernietigd te worden. Geen wonder dat je uit de buurt probeert te blijven! Maar in ons werk is iets heel verassends gebleken; als we ophouden ons te verdedigen tegen het voelen van een gat, dan is de feitelijke ervaring ervan niet pijnlijk. We ervaren gewoon lege ruimte, een gevoel dat er niets is, maar geen bedreigend gevoel van verlatenheid, meer een uitnodigende, meegaande ruimte. Vanuit deze ruimte krijgt de essentie de kans om zich te manifesteren - en het is alleen de essentie die het gat kan doen verdwijnen.

Vraag: Kan een gat zich als boosheid manifesteren?

A.H.: Ja, je kan boosheid ontwikkelen, met name om jezelf te verdedigen tegen het voelen van een gat. De meeste emoties, vooral de automatische en dwangmatige zijn het gevolg van gaten. Als er geen gaten zijn dan zijn er ook niet dergelijke emoties. Wat voor soort emoties zijn het? We hebben het dan over emoties als verdriet, gekwetst voelen, jaloezie, boosheid, haat, angst. Al deze gevoelens komen altijd voort uit gaten. Als je geen gaten hebt, dan zal je ook geen enkele van deze emoties hebben. Dan ben je uitsluitend essentie. Het is om deze reden dat zulke emoties soms passies, valse gevoelens of pseudo-gevoelens worden genoemd. In onze maatschappij wordt ons voorgehouden dat we onze waarde van buiten, bij anderen moeten halen. We proberen voortdurend om de liefde, de kracht en het zelfrespect dat we nodig hebben om onze gaten te vullen, van buitenaf naar ons toe te halen. We zeggen tegen elkaar hoe prettig het is om iets voor anderen te kunnen betekenen, om verliefd te worden of om een leuk en gerespecteerd beroep te hebben, zulke dingen. In onze samenleving is het in het algemeen zo geregeld dat mensen steeds bezig zijn elkaars gaten te vullen. Zo is de samenleving opgezet: rond het vullen van gaten. Onze beschaving, zoals hij nu is, is het product van valse persoonlijkheid.

Vraag: Is dat altijd zo geweest?

A.H.: Ik denk het niet. Ik denk dat het een geleidelijke ontwikkeling is - dat het een tijd geduurd heeft voordat de valse persoonlijkheid zo dominant kon worden in de beschaving. En hoe meer we mechanisch gaan handelen en denken, hoe meer de cultuur zal draaien om het vullen van gaten. Veel mensen zeggen dat er in het verleden meer liefde, meer echtheid, meer realiteitsbesef en meer essentie was en dat de mensen in het algemeen meer contact hadden met hun essentie dan tegenwoordig. Heb je wel eens gehoord van het Gouden Tijdperk? In het Gouden Tijdperk leefden alle mensen hun essentie, geen gaten. Toen kwam het Zilveren Tijdperk: de essentie nam af en de gaten begonnen te verschijnen. Toen kwam het Bronzen Tijdperk en nu zitten we in het IJzeren tijdperk. Het is de zwaarste en donkerste periode. IJzer is echt niets anders dan defensie. We kunnen soms de ijzer-kwaliteit in onze verdedigingsmechanismen voelen: de hardheid, de vastbeslotenheid om onszelf te beschermen - allemaal verdediging tegen het voelen van gaten.

Daarom is het juist in deze tijd zo moeilijk om jezelf toe te staan een gat te voelen en er doorheen te gaan: alles en iedereen in deze samenleving verzet zich daartegen. De maatschappij wil niet bij de essentie komen. Iedereen om je heen, waar je ook gaat, is bezig met het vullen van gaten en men ervaart het als heel bedreigend als jij niet hetzelfde doet met jouw gaten. Als iemand niet steeds maar probeert zijn gaten te vullen, dan heeft dat op anderen de uitwerking dat zij hun gaten heel erg gaan voelen. Het wordt dus steeds moeilijker om het Werk te doen - en het Werk wordt aan de andere kant ook steeds noodzakelijker.

Daarom zijn groepen als deze zo belangrijk, groepen waar alle mensen bezig zijn met dezelfde taak: zichzelf beter begrijpen. Hier ondervindt je de steun van mensen die zichzelf en de anderen toestaan om hun gaten te voelen in plaats van steeds maar bezig zijn ze gevuld te willen krijgen. Het is heel moeilijk, zo niet onmogelijk, om dat in je eentje te doen omdat iedereen in je omgeving zich daarin tegen je keert.

Vraag: U zei iets over het verband tussen gaten en emoties en dat er in de essentie geen emoties zijn. Ik begrijp dat niet.

A.H.: Als je je gevoelens begrijpt dan kom je bij je essentie terecht. Maar dat betekent niet dat je gevoelens je essentie zijn.

Vraag: Betekent dat, dat ik als ik mijn essentie ben, als ik doorlopend mijn essentie leef, dat ik dan niets meer voel?

A.H.: Nee dat betekent het niet: er zijn echte gevoelens en er zijn pseudo-gevoelens. Pseudo-gevoelens zijn pogingen om je gaten te vullen en die gaten bestaan uit de afwezigheid van echte gevoelens.

Vraag: Dus daar waar er een gat is zijn alleen onechte gevoelens?

A.H.: Ja. Als je bijvoorbeeld je eigenwaarde verliest, als je van je eigenwaarde afgesneden raakt, dan ontstaat daar een gat. Dat gat zal je ervaren als een gevoel van minderwaardigheid, 'niet goed genoeg zijn', maar dat is geen echt gevoel, het is de afwezigheid van je zelfwaardering, je gevoel van eigenwaarde. Tegen dat gevoel van minderwaardigheid zal je je verdedigen door te proberen je juist superieur aan anderen te gaan voelen. Dus misschien voel je je soms superieur aan iedereen om je heen, maar dat is ook geen echt gevoel; het is een poging om aan een ander pseudo-gevoel te ontkomen. Als je in zo'n geval van iemand een reactie krijgt waardoor je je gekleineerd voelt, dan wordt je erg kwaad. Dat is weer een pseudo-gevoel. En al deze onechte gevoelens komen op omdat je niet in contact bent met je echte gevoel van eigenwaarde. Al het andere is compensatie. Die verschillende lagen van pseudo-gevoelens zijn alleen echt in de zin dat je ze ervaart. maar ze zijn niet echt in de zin dat ze dienen als compensatie voor het echte dat afgesneden is. Dat is een belangrijk verschil. Als je bent afgesneden van een echt gevoel dan nemen andere dingen die plaats in: emoties. Dus door die emoties te voelen kun je iets gaan begrijpen. Je gaat zien wat je verloren bent en dat verlies ook ervaren. Als je je werkelijke gevoel van eigenwaarde gaat ervaren dan zie je hoe verschillend dit is van de pseudo-gevoelens die het verlies moesten bedekken. Emoties zijn reacties, maar essentiële staten zoals eigenwaarde, zijn staten van Zijn. Dat zijn geen reacties.

Vraag: Maar als je deze pseudo-gevoelens, deze emoties, hebt, wat zit daar dan onder? Wat is de essentie?

A.H.: in dit geval: onder de minderwaardigheid, de boosheid en de gekwetstheid zit het fundamentele gevoel van waarde, een aspect van de essentie. Heb je Plato gelezen? Herinner je je de Platonische Ideeën of de Platonische Vormen? Socrates zei dat niemand je ooit zou kunnen onderwijzen over de vormen. De enige manier waarop je er iets over te weten kon komen was door je de vormen te herinneren, want je hebt er een herinnering aan al ben je je daarvan misschien niet bewust. Door terug te komen bij deze herinnering kom je tot het Idee. Datgene waar jij toe terugkeert zijn geen emoties. het is je essentie. De essentie is werkelijker en substantiëler dan emoties. Essentie is net zo echt als je bloed. Het is niet een reactie op iets. Emoties zijn noodzakelijk voor ons; door ons bewust te worden van onze emoties kunnen we iets van onze essentie gaan begrijpen. Onze emoties gidsen ons en wijzen ons het punt waar we het contact met onze essentie zijn kwijtgeraakt. Het begrijpen van onze emoties kan ons helpen de knopen te ontwarren die het gevolg zijn van onze pogingen en strategieën om onze gaten niet te voelen en die ons afhouden van onze essentie. Sommige mensen hebben echter zelfs geen contact met hun emoties. Ze zijn niet alleen afgesneden van hun essentie. ze zijn ook afgesneden van hun emoties. Ze zijn ver weg geraakt van hun eigen werkelijkheid. Het enige wat hen rest zijn de gedachten, die het gevolg zijn van hun emoties. Op deze manier kunnen we eerst onze essentie kwijtraken en wat er dan overblijft zijn onze emoties en

vervolgens kunnen we ook het contact met onze emoties verliezen en kunnen we ons bijna uitsluitend nog identificeren met onze gedachten.

Hoe meer je je essentie ervaart, hoe minder emoties je voelt. De meeste mensen vragen zich af: wat voel je dan wel? Je zult nog steeds allerlei sensaties ervaren en ze zullen dieper en sterker zijn dan hetgeen je nu doorgaans ervaart; maar je emoties die worden niet dieper en sterker, die verdwijnen gaandeweg. Al je emoties komen voort uit een reactie van je zenuwstelsel. Wanneer mensen het over hun emoties of hun gevoelens hebben dan gaat het vrijwel nooit over hun essentie. Liefde, vrede, waarde, kracht en wil zijn aspecten van de essentie. Dat zijn de dingen die je ervaart: in plaats van boosheid, ervaar je kracht, kalme kracht; in plaats van minderwaardigheid of superioriteit, ervaar je eigenwaarde. ervaar je jezelf als een ronde aanwezigheid, vol en krachtig.

Vraag: Het werken hier vult veel van mijn gaten: in de perioden dat ik niet hier ben voel ik me vaak paniekerig. Ik voel ook dat de volheid die ik hier in het werken ervaar kwalitatief verschilt van wat ik voel als ik mijn gat vul met wat ik van andere mensen krijg. Hier voel ik mij ook veilig genoeg om de leegte aan te gaan. Heel vaak voel ik de volheid van het werken hier nadat jij mij hebt geholpen mij veilig genoeg te voelen om in het gat te gaan.

A.H.: Ja, in het werk hier gaat het anders dan in de buitenwereld. Je kan hier echter ook hetzelfde doen wat je in het alledaagse leven doet - en dat gebeurt ook: mensen proberen hier ook wel hun gaten te vullen. Maar er is ook altijd de andere kant en dat is dat het werk zelf erop gericht is naast de volheid ook de tekorten, de gaten te ervaren.

Die twee processen gaan hand in hand. Jij voelt je in de perioden dat wij niet bij elkaar zijn angstig omdat je de volheid verliest. Wel, als je de volheid die je in het werken hebt ervaren wilt gebruiken om in je dagelijkse leven je gaten te vullen, dan kun je het verlies van die volheid net zo gebruiken als ieder ander verlies; dan kun je kijken naar wat je verloren bent en je kunt proberen het gat dat daar is te ervaren en te begrijpen.

Mensen komen juist ook vaak hier om gaten te vullen. Je kunt hier denken 'ik hoor bij een groep intelligente, oprechte, naar de waarheid zoekende mensen; ik moet ook wet bijzonder zijn.' Maar uiteindelijk gaat iedereen weer naar huis, dan krijg je misschien weer het gevoel dat je toch niet zo bijzonder bent. Geef jezelf de kans dit gat te ervaren en te begrijpen. In andere gevallen kunnen bepaalde processen in de groep je een heel vol en intens gevoel geven vanwege de aanwezigheid van een echte volheid in de groep die jou in contact brengt met je eigen volheid. Als je dan wat later het contact met die volheid niet meer zo sterk ervaart, dan word je je dat bewust en ga je je afvragen hoe dat komt. Misschien heb je je vol gevoeld zonder te begrijpen wat er precies gebeurde, of zijn er andere

dingen die aan het licht gebracht en uitgewerkt moeten worden voordat je die volheid weer ervaart. Maar de volheid die je in het werken hier ervaart is een andere volheid dan wat mensen ervaren als hun gat gevuld wordt. Feitelijk voelt je geen volheid als je gat gevuld wordt. Het voelt altijd onzeker en het bevredigt niet echt. Het voelt als een tijdelijke opluchting. En er is een neiging tot hebberigheid en willen vasthouden; je wilt niet dat de ander weggaat of zijn of haar houding naar jou verandert. Op een dieper niveau ben je geblokkeerd; er is geen echte openheid, terwijl de volheid van het Werk juist optreedt in de afwezigheid van blokkades.

Soms komen er in dit werk een heel stel gaten tegelijk aan de oppervlakte. Dat geeft wel wat verwarring. Gewoonlijk is het zo dat mensen, als zij beginnen met het werken in de groep, een heleboel gaten tegelijkertijd gaan voelen. De opzet is dat de gaten aan het licht gebracht worden en dat iedereen zelf van binnenuit zijn gaten voelt en aangaat. Het is niet onze bedoeling om van buitenaf die gaten te vullen.

We zouden hier van alles kunnen doen waardoor mensen fantastische ervaringen zouden kunnen krijgen. Door middel van meditatie en oefeningen kunnen mensen heerlijke dingen gaan voelen. Maar dit werkt allemaal niet blijvend zolang iemand niet zelf de confrontatie met zijn gaten aangaat. Het is geen eenvoudig proces; het kan veel tijd kosten en zwaar en moeilijk voelen. Een gat ervaren en dan niet direct het tekort willen aanvullen is heel lastig want de neiging om het gat koste wat het kost gevuld te krijgen, is zeer sterk. Het kan soms voelen als een zaak op leven en dood.

Vraag: Toen ik vanochtend ontbeet in een broodjeszaak besepte ik hoe groot het gat is dat de serveerster op dat moment voor mij vulde.

A.H.: Ja, veel mensen verdienen hun brood met het vullen van de gaten van anderen; heel veel ondernemingen en activiteiten in onze maatschappij ontlene daar hun bestaan aan. Maar we moeten niet moralistisch worden over het vullen van gaten. Het is geen zonde, het is niet slecht. Je hoeft je niet te schamen of jezelf te straffen omdat je gaten probeert te vullen. Soms laat je jouw gaten vullen, soms vul jij de gaten van anderen; wat dan nog? Het gaat erom dat we begrijpen wat er gebeurt. Ik wil er geen dogma van maken: 'Gij zult geen gaten vullen'. Je kunt alles wat je jezelf en anderen ziet doen, bekijken vanuit het Werk, in termen van gaten of het vullen van gaten. Je zult zien dat steeds hetzelfde gebeurt: je vult een gat of je laat het er zijn en herstelt daardoor voor een deel het contact met de echtheid die je kwijtgeraakt bent. Zo gaat het steeds maar door en gaandeweg durf je steeds grotere gaten te gaan voelen. Eerst de kleinere gaten en dan de grotere tot je uiteindelijk bij het grootste van al je gaten komt: het gat waarin je alles kwijtraakt. Dat gat heet: de dood. Nietwaar? Als je doodgaat ben je alles kwijt en je zult dat gat moeten accepteren om alles terug te krijgen. In je fysieke dood verlies je je lichaam en dan heb je niets meer: je ervaart een

groot zwart, donker gat met niets erin. Je probeert dat gat te vullen met je lichaam. Als je je lichaam loslaat, dat wil zeggen: met je bewustzijn je lichaam al loslaat terwijl je gewoon verder leeft, dan ervaar je plotseling wat je werkelijk bent maar waarvoor je je lichaam altijd in de plaats hebt gezet. De meeste mensen denken dat zij hun lichaam zijn. We identificeren ons heel sterk met ons lichaam. Daarom zoeken we naar plezier en genot voor ons lichaam. Ik denk dat de basis voor onze grootste begeerte, de begeerte naar lichamelijk genot, een gat is. En het gat is ontstaan door de afwezigheid van echt genieten, genieten vanuit je essentie.

Natuurlijk wil niemand daaraan. 'Als ik dat opgeef, wat blijft er dan voor me over? Als ik niet twee keer per dag koekjes eet en om de dag sex heb en dit doe en dat doe ... wat is er dan nog te genieten?' Dit is één van de laatste gaten om in te gaan. Eerst krijgen we te maken met gaten rondom liefde, compassie, waarde, kracht, wil, vrede; de dingen die we van buitenaf binnen willen halen.

Doe in je eigen leven gewoon wat je te doen hebt maar kijk goed naar wat er gebeurt. Alles wat je hoeft te doen is: de dingen waarnemen teneinde ze te begrijpen. Een manier waarop men in het verleden het Werk deed, was in het klooster gaan en overal afstand van doen. Het ging er daarbij niet om dat men alles waar men afstand van deed ook afwees. Nee, het was de bedoeling om daardoor de gaten te gaan voelen. In die tijd kregen zulke keuzes in de praktijk natuurlijk veelal een morele en religieuze lading - het idee dat het slecht was om je met wereldse zaken in te laten. Maar de eigenlijke bedoeling van zo'n retraite is het voelen en begrijpen van de gaten door afstand te doen van de mogelijkheden om ze te vullen. Ik herinner me een diagram dat is gemaakt door Meher Baba, de man die zegt 'Don't worry, be happy'. In dat diagram wil hij laten zien dat God Alles is en dat Alles alleen compleet is als het ook Niets bevat. En uit dat Niets komt de wereld voort. Hij zegt dat alles wat we weten voortkomt uit het Niets dat onderdeel is van het Alles. En we moeten dat Niets leren kennen om het Alles te kunnen ervaren. Zonder het Niets ben je nooit compleet.

Nog even terug naar onze theorie over gaten. Zoals ik zei: de gaten ontstaan in onze kindertijd. Als baby heb je geen gaten, je wordt compleet geboren. Gedurende je jeugd raak je het contact met bepaalde aspecten van je ware zelf gaandeweg kwijt vanwege de interactie met de omgeving en de moeilijkheden die je daarin tegenkomt. Elke keer dat je afgesneden raakt van een essentieel deel van jezelf, ontstaat daar een gat. In deze gaten bevinden zich de herinneringen aan datgene wat verloren is gegaan en aan wat zich rondom dat verlies afspeelde. Je gaat vervolgens die gaten vullen met valse gevoelens, ideeën en overtuigingen over jezelf en met de strategieën die je hanteert om je omgeving het hoofd te kunnen bieden. Deze opvullers worden in het algemeen aangeduid als je

persoonlijkheid - maar het is je valse persoonlijkheid, wat wij noemen 'de valse parel'.

De valse persoonlijkheid is dus wat er overblijft nadat je bepaalde essentiële delen van jezelf bent kwijtgeraakt. Maar gaandeweg gaan we denken dat dit is wat wij zijn. De valse persoonlijkheid probeert het over te nemen van het ware zelf, daarom doen we hier zoveel werk om onze persoonlijkheid beter te begrijpen. Door het achterhalen van de ontstaansgeschiedenis van onze valse persoonlijkheid komen we uiteindelijk op een punt waarop we ons iets gaan herinneren van de situatie waarin een bepaald gat is ontstaan. Op deze wijze kun je je essentie heroveren, stukje voor stukje, tot je weer compleet bent.

Dit is allemaal nog heel erg in het algemeen gesproken maar we kunnen veel specifieker worden: we kunnen iedere kwaliteit apart bekijken en zien waardoor hij verloren is gegaan en wat de gevolgen waren. Soms gaan combinaties van kwaliteiten verloren; je kunt bijvoorbeeld tegelijk je kracht, je wil en je liefde verliezen en daar ontstaat dan een samengesteld gat. Het is mogelijk om een complete psychologische visie rondom dit inzicht te ontwikkelen de psychologie van gaten - en dat is dan ook de psychologie van de persoonlijkheid, de valse parel.

Vraag: Als iemand mij onderuit haalt in mijn gevoel van eigenwaarde dan voel ik het gat en ik raak in paniek; ik zoek dan een manier om daarin te gaan voordat alles weer wordt opgevuld met compensatie. Maar ik voel me steeds niet sterk genoeg om er bij te blijven en dan vult het gat zich met paniek, verlangen en zelfkritiek en identificeer ik me weer volledig met die gevoelens. Is het nu gewoon een kwestie van oefenen om mezelf het gat sterk genoeg te laten voelen?

A.H.: Ja, dat is wat ik zeg: we werken er hier aan om zulke gevoelens te tolereren, erbij te blijven en er niets tegen te doen. Maar vaak gebeurt dat gewoon; je vult het gat automatisch. De persoonlijkheid doet het inmiddels automatisch, mechanisch. Je weet niet eens dat je iets opvult.

Vraag: Hoe moet je dat proces keren? Door het bewust waar te nemen?

A.H.: Ja, als het je lukt het echt waar te nemen, dan ben je je meteen bewust dat je een gat probeert te vullen. Op zo'n moment kun je bewust besluiten om het niet te doen, je probeert niet langer je gat te vullen. Je zou je bijvoorbeeld voor kunnen nemen 'De komende twee weken, zal ik niet proberen om van anderen bevestiging te krijgen, ik zal mezelf gewoon waarnemen en niets ondernemen.' Dat is één manier om het te doen. De valse persoonlijkheid is mechanisch in de zin dat als je een essentiële kwaliteit van jezelf kwijtraakt, je persoonlijkheid automatisch probeert het gat wat daar ontstaat te vullen met valse kwaliteiten van buitenaf. Daarmee ontstaat dat betreffende deel van je valse

persoonlijkheid. De handelingen van de persoonlijkheid richten zich naar twee kanten: aan de ene kant wordt doorlopend geprobeerd het gat te vermijden, pijn te vermijden en genot na te streven, dat gebeurt automatisch. Aan de andere kant zal de persoonlijkheid doorlopend proberen het gat te vullen zodra het ook maar enigszins voelbaar wordt. Dat gebeurt ook automatisch. Het is van belang dat we onszelf heel nauwkeurig observeren. De meeste mensen hebben zich zo geïdentificeerd met hun doorlopende pogingen hun gaten te vullen dat ze zich niet meer kunnen voorstellen dat ze dat niet zouden doen. Ze denken dat dit het beste is om te doen en kunnen zich niets anders voorstellen. Ze stellen zichzelf daar ook geen vragen over; het gaat zo vanzelf. Ze zeggen: 'zo ben ik, dit is mijn werkelijkheid'. Als je je klein of waardeloos voelt, zoek je naar iemand die aardige en waarderende dingen tegen je zegt. Wat moet je anders? Als je je niet geliefd voelt, ga je op zoek naar iemand die van je wil houden. Mensen hebben zich gewoonlijk zo sterk met deze patronen geïdentificeerd dat verandering onmogelijk lijkt. Als je aan zulke patronen wilt werken, dien je je eerst bewust te worden van hun bestaan en durven zien hoe ze zich steeds opnieuw voltrekken en ook durven erkennen dat ze eigenlijk nooit werken. Over het algemeen komen mensen pas naar groepen als de onze wanneer ze zich ervan bewust worden dat hun manier niet werkt. Tot die tijd geloven ze in hun strategieën en dat die uiteindelijk zullen werken als ze er maar nog beter in worden. Ze denken dat ze gewoon moeten volhouden; misschien hebben ze nog niet de juiste personen ontmoet of laten de juiste omstandigheden nog even op zich wachten maar uiteindelijk is dit toch de enige manier, geloven ze.

Dit soort rationalisaties houden de meeste mensen aan de gang. Voor hen die zichzelf observeren zal gaandeweg duidelijk worden dat deze patronen hen niet geven wat ze echt willen. Zulke mensen komen hier werken en voor hen bestaat de mogelijkheid dat ze andere dingen zullen gaan ervaren. Daarmee wil ik niet zeggen dat de mensen die aan het Werk beginnen, al bewust besloten zouden hebben dat ze hun gaten zullen gaan ervaren. Integendeel, als ze hier komen zijn ze juist op zoek naar betere manieren om hun gaten te vullen. Zo komen de meesten hier: 'ik zoek naar betere manieren om een liefdesrelaties met iemand aan te gaan', '...om mijn besluit om af te stanken uit te voeren', '...om succesvoller te worden', etc. Dat is wat men gewoonlijk wil. Maar als je hier een tijdje bent dan kom je er achter dat het Werk ergens anders over gaat. Je raakt gefrustreerd omdat wij blijven zeggen: 'nee, gaten vullen dat werkt niet'. Je gaat je gaten steeds meer voelen en je wilt ze vullen, je voelt je ellendig: 'wanneer wordt het nou beter? wat moet ik doen zodat ik dit niet meer hoef te voelen?'.

Het kost meestal veel tijd voor je echt gaat begrijpen dat het vullen van je gaten niet werkt. Zelfs in het luisteren naar mijn woorden, nu, probeer je waarschijnlijk alweer gaten te vullen. Sommigen van jullie hebben de verwachting dat wat ik zeg hen zal helpen om hun gaten te vullen: 'als ik

dit goed in mij opneem. zal het ongetwijfeld beter met mij gaan'. Wat ik hier zeg is alleen effectief als je begint met het voelen van je gaten, als je je leegheid begint te voelen. Als je dat uit de weg blijft gaan en het allemaal weer opvult met woorden en ideeën dan gebeurt er niets.

'Oh, dus het gaat allemaal om het vullen van gaten, nu begrijp ik het. Dan kan ik nu beter rustig aan gaan doen en beter niets meer ondernemen.' Of een vrouw bedenkt: 'Oh, dus dat doe ik met mijn man: ik gebruik hem om mijn eigen gaten te vullen. Oké, dan praat ik de komende twee weken niet met hem.' Zo vult zij haar gat dan door hem de schuld te geven. Mensen zijn heel slim als het gaat om het vullen van gaten: 'Aha! Het is dus zinloos om naar werk te gaan zoeken. Mijn positie verbeteren zou alleen maar dienen om mijn gat te vullen en hij zegt dat dat niet werkt!' - en met behulp van deze rationalisaties vult men vervolgens weer andere gaten.

Ik denk dat deze visie ons de mogelijkheid geeft om onze samenleving op een andere manier te bekijken en dan zullen we zien dat bijna alles in onze samenleving te maken heeft met het vullen van gaten. Het gat is aan de macht! Waar maakt de reclame gebruik van? Waar ontleent reclame zijn invloed aan? De macht van reclame is de macht die onze gaten over ons hebben. Reclame spreekt de mensen aan op hun gaten. Reclamemensen zien een gat en bedenken vervolgens de schijnbaar ideale opvulling voor dat gat. Een goed reclamebureau speelt daar heel effectief op in. Ze kijken naar het product en naar de gaten die het zou kunnen vullen en ze verleiden de mensen via hun gaten. En ze verdienen miljoenen op die manier.

Vraag: Richten de reclames zich alleen op bestaande gaten of creëren zij op de een of andere manier ook zelf nieuwe?

A.H.: Ik denk dat dat niet kan. Zij kunnen geen gaten creëren; je gaten ontstaan in je kindertijd. Wat ze doen is de mensen op hun gaten wijzen, de al aanwezige gaten benadrukken, en van daaruit proberen ze je op allerlei verschillende manieren te verleiden. Neem bijvoorbeeld de behoefte om mooi te zijn. Sommige vrouwen hebben het gevoel dat ze niet mooi zijn en het tekort wat ze daarin ervaren, daar kun je op heel veel verschillende manieren op inspelen. Dat gebeurt ook, de vormen blijven veranderen, ze bedenken iedere keer iets anders maar ze spreken je steeds aan op datzelfde tekort. Reclame stimuleert en versterkt het mechanisme van gaten vullen. Het stimuleert de behoeften die het gevolg zijn van gaten. In het gat bevinden zich de plaatjes van de dingen die we van buitenaf denken nodig te hebben. Onbewust hebben we onze gaten gevuld met allerlei beelden en we blijven maar steeds in de buitenwereld zoeken naar de realisatie van die beelden. Reclame werkt het sterkst op het niveau van het verlangen. Zij proberen dat verlangen te versterken. Zij zeggen: als je ons product koopt zul je mooi en aantrekkelijk of gelukkig of succesvol of onsterfelijk worden.

Vraag: Waarom speelt de reclame niet in op het verlangen naar essentie?

A.H.: Omdat ze dan geen geld verdienen.

Vraag: Is dat dan niet een krachtig verlangen, het verlangen naar essentie?

A.H.: O zeker, het is het krachtigste verlangen. Er zijn ook wel mensen die je proberen te verleiden op grond van je verlangen naar essentie: de kerk, alle religieuze systemen spelen daar op in, maar dat is op een ander niveau. En uiteindelijk leiden zij maar weinig mensen ook echt naar hun essentie.

Vraag: Is het verlangen om de gaten van anderen te vullen gewoon een andere manier om je eigen gaten te vullen?

A.H.: Je kunt je eigen gat uit de weg gaan door te geloven dat andere mensen gaten hebben en jij niet. Er is een mechanisme om je eigen gaten te vermijden door ze op anderen te projecteren: andere mensen komen tekort en ik ga ze helpen.' Dit patroon van gaten vullen is geen schijnprobleem of een simpel iets. Het is heel diep en subtiel: het gaat tot de basis van je wezen. Je moet heel diep werken om los te komen van de patronen van de persoonlijkheid, 'zodat je uiteindelijk in staat bent om je om te draaien en terug te keren tot je essentie.

Vertaling: Peter Kok

ERROR: syntaxerror
OFFENDING COMMAND: --nostringval--

STACK:

/Title
()
/Subject
(D:20141121145251+01'00')
/ModDate
()
/Keywords
(PDFCreator Version 0.9.5)
/Creator
(D:20141121145251+01'00')
/CreationDate
(Almaas)
/Author
-mark-