

Brief 7

Commentaar III

*Birdlip,**12 juni, 1941***Aan jezelf werken**

Het is noodzakelijk om vandaag aan jezelf te werken. Elke dag is een weerspiegeling van je leven. Je leven is wat overblijft wanneer je sterft. Met andere woorden, een mens is zijn leven. Dat is wat bedoeld wordt in de geschriften wanneer er staat dat bij de dood het “boek des levens” of het “boek van de gelijkenis” wordt geopend. Een mens is zijn leven. Eén dag uit dat leven is een kleine afspiegeling van het geheel. Als iemand op een dag niet aan zichzelf werkt, kan hij zijn leven niet veranderen. Wanneer iemand zegt dat hij aan zichzelf wil werken en zijn leven wil veranderen, maar op een gewone dag niets doet, blijft dat slechts verbeelding. Hij stelt zichzelf gerust met het idee dat hij eraan zal beginnen, maar in werkelijkheid werkt hij geen enkele dag van zijn leven echt aan zichzelf. Je leven bestaat uit dagen en jaren. Als je op een willekeurige dag niet aan jezelf werkt – door middel van zelfobservatie en het praktisch toepassen van de ideeën van het werk – is er geen werkelijk begin. Hij zegt misschien dat hij morgen zal beginnen te werken. Hij zegt: “Alles komt goed.” Maar het is altijd iets voor morgen. Als iemand zegt: *“Ik begin morgen met het werk.”* dan zal hij in werkelijkheid nooit aan zichzelf werken, want het blijft altijd morgen, nooit vandaag. In het werk wordt dit soms *de ziekte van morgen* genoemd. Zolang iemand steeds *mañana* zegt – wat ‘morgen’ betekent, zal hij zichzelf nooit werkelijk veranderen.

Om aan onszelf te kunnen werken, is het nodig om het werkveld duidelijk af te bakenen. Dat betekent: niet ijdel wegdromen over de toekomst of wachten op een of andere grootse gelegenheid, maar vandaag nog aan de slag gaan. Praktisch werk is altijd verbonden met de dag van vandaag, met deze dag en alles wat daarin gebeurt. Stop met denken in termen van morgen. Ben je gestart met jezelf te observeren in het kader van deze dag? De gewone, steeds terugkerende dag dat het kosmisch bepaalde miniatuur is van het jaar en van iemands hele leven. Jullie kennen allemaal het gezegde uit het evangelie (*Mattheüs 6:34*) : *“Elke dag heeft genoeg aan zijn eigen last.”* Maar heb je ooit stilgestaan bij de werkelijke betekenis en in welke context Christus dit zei? Wat betekent het bijvoorbeeld dat er ‘*genoeg*’ is? Genoeg voor wat? Het betekent: “Er is genoeg om te werken aan de moeilijkheden van vandaag.” Als iemand

zelfs maar een beetje begint te werken met deze moeilijkheden en problemen van zijn dag, dan begint hij in feite aan zichzelf te werken. Maar hij moet leren zijn dag te begrijpen en zichzelf te begrijpen in relatie tot die dag. Iedereen heeft een bepaalde *gemiddelde dag* die zich steeds herhaalt, los van de toevallige gebeurtenissen. De gebeurtenissen van zo'n gewone dag vertonen, zoals je zult merken, een zekere terugkerende gelijkenis voor elk mens. Stel dat iemand zich dit niet realiseert en nooit zijn eigen reacties observeert tijdens de typische gebeurtenissen van zijn gewone dag, hoe kan hij dan denken dat hij werkelijk aan zichzelf werkt, of zelfs maar aannemen dat hij zichzelf kan veranderen? De verandering van het zijn begint met het veranderen van je reacties op de concrete gebeurtenissen van de dag. Dat is het begin van echt, praktisch leven: *het leven op een nieuwe manier vormgeven*. Als je elke dag op dezelfde manier reageert op de steeds terugkerende situaties, hoe kun je dan geloven dat je werkelijk kunt veranderen? Om jezelf te leren kennen, begin je met het observeren van je gedrag in relatie tot de gebeurtenissen in je leven. Let op hoe je reageert – met andere woorden, let op je automatische, mechanische reacties op kleine gebeurtenissen en op andere mensen. Let op wat je zegt, wat je voelt, wat je denkt, enzovoort. Probeer vervolgens te zien hoe je deze reacties kunt veranderen. Maar als je ervan overtuigd bent dat je altijd bewust en rationeel handelt, dat je nooit ongelijk hebt, en dat je altijd weet wat je doet, dan zal er niets in jezelf veranderen. Want dan zul je nooit kunnen inzien dat je in werkelijkheid grotendeels mechanisch bent: een mens die op automatische wijze typische dingen zegt, voelt, denkt en doet, afhankelijk van steeds wisselende omstandigheden. Misschien besef je toch meer – door een beetje nederigheid, een gevoel van vernedering, of beter nog, door een groeiend zelfbewustzijn – dat je niet één bent. Je bent geen volledig bewust individu dat zijn leven elk moment weloverwogen leeft. Het ene moment ben je een gemeen mens, het volgende een prikkelbaar mens; daarna een welwillend mens, vervolgens een ergerlijk of roddelende mens; even later een heilige en kort daarop weer een leugenaar. Probeer elke dag, al is het maar voor een moment, de werkoefening te doen om je bewuster te gedragen. Want alles wat we doen heeft blijvende invloed op ons. Eén enkel moment waarop iemand bewust genoeg is om zich niet mechanisch te gedragen is nuttig. Dat bewust moment kan – als dit vrijwillig gebeurt – veel toekomstige gevolgen veranderen. Als je vandaag een beetje Frans leert, zul je morgen meer weten over die taal. Maar als je vandaag niets doet, zul je er morgen ook niets meer van weten. Zo is het ook met werken aan jezelf. Je moet uit vrije wil aan jezelf werken, niet omdat iemand anders het je vraagt. Werken

uit frustratie of uit verlangen naar aanzien is één ding; aan jezelf werken omdat je iets in jezelf herkent dat je wilt veranderen is iets heel anders.

Onze hele manier van het beleven van een dag is verkeerd, omdat die vastgeroest is in gewoontes en daardoor mechanisch wordt. We zijn inderdaad mechanisch, want we hebben geen werkelijk gevoel met wat we doen. Zo glijden onze dagen voorbij op een vreemde, gevoelloze manier. We volgen de automatische gewoonten van de dag, en daardoor leven we niet echt en nemen we geen nieuwe indrukken op. *'Het'* handelt – met andere woorden: *de machine handelt*. Maar als een mens zijn dag bewust begint, kan die hele dag er totaal anders uitzien. Hij moet echter leren wat het werkelijk betekent om aan zichzelf te werken. Zijn leven te zien als één dag door te observeren, te beseffen en te begrijpen wat een dag voor hem betekent. Hij moet niet denken dat een dag onbelangrijk is omdat ze zo gewoon lijkt, of dat het echte werk pas later komt, in de toekomst. Evenmin moet hij denken, zoals iemand eens ernstig tegen me zei: *“Ik heb het werk nog niet op mezelf kunnen toepassen, omdat ik het zo druk heb met mijn dagelijkse bezigheden.”* Hoe sta je op? In welke stemming ben je tijdens het ontbijt? Wat maakt je telkens weer van streek? Enzovoort. Denk alsjeblieft niet dat jezelf veranderen alleen maar betekent dat je minder rookt of minder eet. Onthoud: *dit werk is psychologisch*. Ons dagelijks leven, ons beroep, onze handel, ons vakgebied, enzovoort – is niets anders dan een droom waarmee we ons mee vereenzelvigen. Maar dit inzicht komt slechts langzaam naarmate we beter beginnen te begrijpen wat slaap en mechanisch leven werkelijk betekenen en waarom de mensheid slapend leeft en het bestaan zo vaak mechanisch genoemd wordt. Als je aan jezelf wilt werken, begin dan met werken in het dagelijks leven. Dan zul je gaan begrijpen wat er bedoeld wordt met de opmerkelijke zin uit het ‘Onze Vader’: *“Geef ons heden ons dagelijks brood.”* Het woord ‘dagelijks’ betekent in het Grieks eigenlijk ‘*boven-substantieel brood*’ of ‘*brood van boven*’. De werkideeën geven ons dit brood – brood voor het leven – in een dubbele betekenis: enerzijds ideeën en kracht om de moeilijkheden van het dagelijkse, mechanische leven het hoofd te bieden, en anderzijds het ‘*brood van boven*’ dat het nieuwe leven voedt dat in ons geboren kan worden. Door het werk wordt ieder mens *een nieuwe mens*. Niemand kan zijn leven veranderen of zijn automatische reacties op het dagelijks leven overstijgen, tenzij hij hulp ontvangt van deze nieuwe ideeën en van de kracht die ervan uitgaat: de nieuwe gedachten die in de geest ontstaan wanneer men ze begint te begrijpen. Onthoud dat het kleinste detail telt: elke mechanische reactie op het gewone leven, elke kleine negatieve gedachte, elke verkeerde houding

tegenover jezelf of anderen, elke interne overweging, elke negatieve verbeelding – ze doen er allemaal toe. Om de lagere centra voor te bereiden op het ontvangen van de ideeën en de kracht die altijd uit de hogere centra komen (maar die we doorgaans niet waarnemen door onze diepe innerlijke slaap), is veel werk nodig. Elke bewuste poging om een negatieve reactie te corrigeren of los te laten, heeft betekenis. Elke keer dat je jezelf probeert te herinneren te midden van moeilijkheden, is werken je aan jezelf. Ook een moment van oprechte zelfobservatie helpt of dat nu is wanneer je jezelf probeert te rechtvaardigen of je belangrijk voelt door de valse persoonlijkheid, of de waarheid verdraait om een ander te kwetsen. Al deze bewuste inspanningen helpen om goede verbindingen te maken met de lagere centra. Zo bereid je jezelf voor op de verbinding met de hogere centra en op de hulp die daaruit voortkomt.

Notitie toegevoegd

Laten we nu spreken over persoonlijk werk in deze tijd, nu er ook oorlog is. Een mens die dit werk volgt, moet zich leren isoleren van de invloeden van het leven. Anders wordt hij als het ware opgegeten door het leven. Al het werk aan jezelf is verbonden met het vermogen je af te zonderen. Alleen zo kan er iets in je groeien en zich ontwikkelen. Dat kan niet onder invloed van het gewone leven, want het leven ontwikkelt niets dat verder reikt dan de persoonlijkheid. Hoewel persoonlijke ontwikkeling noodzakelijk is, gaat het hier niet om de groei van het ware deel in ons. Persoonlijke groei blijft iets kunstmatigs. Als iemand zich niet isoleert, maar zich met alles identificeert en zijn kracht verspilt aan negatieve emoties, piekeren, verbeelding, of aan eindeloos mechanisch praten, kan er niets in hem groeien. Hij blijft mechanisch. In de esoterische leer wordt gezegd dat een mens *hermetisch* afgesloten moet worden. Dat verwijst naar iets innerlijks – iets wat te maken heeft met de kracht van stilte. Deze uitdrukking stamt uit de oudheid, toen men sprak over de innerlijke evolutie van de mens, verbonden met de naam Hermes. Wanneer je voortdurend ‘lekt’, en je niet afschermt van het leven, zul je nooit genoeg innerlijke kracht bezitten om iets in jezelf te laten groeien. Uiteindelijk zul je zelfs moeite krijgen met de eenvoudigste prestaties. Daarom is het noodzakelijk om te leren hoe je je kunt beschermen en hoe je zo elke dag weerstand kunt bieden aan het leven. Daarom wordt soms gezegd dat dit werk *tegen het leven* is. Dat is een manier om vanuit het werk naar het leven te kijken. Maar als je een verkeerde houding hebt en gelooft dat alles goed gaat in het leven, zul je zelfs de gewone problemen als uitzonderlijk ervaren. Je zult dan voortdurend

teleurgesteld zijn, je kracht verliezen, en zwak worden – *zwak in het leven*. Er wordt veel sentimentele onzin over het leven geschreven. In dit werk komt dat niet voor. Het werk zegt dat het leven mechanisch is, dat de mensheid slaapt, en dat de mens niets kan doen en alles gebeurt. Toch geloven mensen dit niet, zelfs niet wanneer er verschrikkelijke dingen gebeuren. Ze denken dat het te wijten is aan een persoon, of dat het een uitzondering is. Het is het gevolg van een verkeerde houding. Je herinnert je misschien de betekenis van de goede huishouder in dit systeem: een mens die zijn plicht doet, verantwoordelijk is, maar die niet gelooft in het leven. Dat is moeilijk te begrijpen en ik zal er nu niet verder op ingaan. Maar het is in deze tijd van groot belang dat je je gedachten, gevoelens en ervaringen van het werk niet laat verzwakken door wat er in het leven gebeurt. Veel mensen verliezen hun geloof wanneer ze de verschikkingen van de oorlog zien. Ze besluiten dat er geen zin meer in het bestaan is, dat er geen God kan zijn. Onthoud: *het werk zegt dat het leven mechanisch is en dat de mens slaapt*. Het vertrekt dus niet vanuit verkeerde ideeën over de aard van het leven of de mens. Als je de buitenwereld als norm neemt, zie je dan niet hoe deze oorlog je naar beneden kan trekken en je kracht kan doen verliezen? Maar als je een werkhouding hebt tegenover het leven, kan deze oorlog juist de werkelijkheid van het werk in jou vergroten. Probeer te begrijpen wat hiermee bedoeld wordt en probeer ernaar te handelen. Denk vanuit de werkideeën en ontwikkel zo de juiste houding tegenover dit leven op aarde. De aarde waar we onder zoveel wetten staan en die zich, zoals je weet, in een van de laagste delen van de schepping bevindt. Je hebt vaak gehoord dat het in dit werk nodig is om indrukken te transformeren. Dat is de essentie van de eerste bewuste schok. Veel mensen begrijpen de aard van deze eerste bewuste schok niet. Men zegt eenvoudig dat het *Zelfherinnering* betekent, maar één woord verklaart dat niet. De transformatie van het dagelijks leven – van de invloed die het op ons heeft – hangt af van het praktische werk: zelfobservatie, werken aan negatieve toestanden, en het loskomen van identificatie. Dat alles isoleert ons. Wanneer je beseft dat je een persoon of een situatie niet hoeft te zien zoals je dat gewoonlijk doet, dan transformeer je iets – en isoleer je jezelf tegelijkertijd. Zelfherinnering, niet-identificatie en niet-mechanisch denken helpen je allemaal om je meer te bevrijden van de invloeden van het leven. Ook bewust handelen op een moeilijk moment heeft hetzelfde effect. Wanneer je een moment van echt bewustzijn ervaart, een ogenblik van Zelfherinnering, voel je dat je afgescheiden bent van het leven, alsof niets je kan raken. Zo zou het zijn als we altijd in een staat van Zelfherinnering leefden. Onze taak is te proberen deze hogere

bewustzijnstoestanden te benaderen, zodat we ze uiteindelijk kunnen aantrekken.

Psychologische Commentaren op de leer van Gurdjieff - Deel 1 - Maurice Nicoll P. 25-29 - Red Wheel/Weiser