Beweeglijkheid in ontspanning; lijden, ontstaan door het verbinden van de levenskracht aan negatieve situaties

5 juni 1965
lezing 135

"Gegroet, dierbare, dierbare vrienden. Zegeningen voor ieder van jullie. Moge de kracht die in deze zegeningen is vervat jullie helpen deze lezing in je op te nemen, niet alleen met je verstand maar ook met je *innerlijk* begrijpen.

Jullie hebben in de loop van dit jaar allemaal vorderingen gemaakt, ieder op zijn eigen manier, de meeste van jullie maakten aanzienlijke vorderingen. Het is vaak moeilijk aan de buitenkant te beoordelen wat echte vooruitgang is. De grootste vooruitgang is in de ogen van anderen dikwijls het minst zichtbaar. Jullie hebben allemaal nieuwe inzichten verworven, en daardoor zijn jullie in staat je eigen leven op een andere manier tegemoet te treden. Zelfs diegenen van jullie die nog niet echt met het werk op dit pad zijn begonnen moeten een innerlijke groei hebben doorgemaakt want anders zouden ze hier niet eens zijn.

In deze lezing van vanavond, de laatste van het seizoen, wil ik een poging doen om de stof die we in het verleden hebben besproken samen te vatten en tegelijkertijd nieuwe gebieden voor toekomstig werk te ontsluiten. De bedoeling ervan is dat jullie het materiaal dat jullie is gegeven en dat jullie al in je persoonlijke werk hebben opgenomen als ervaringsfeiten gaan zien - niet als een louter theoretische les - en dat jullie tegelijk een overzicht van het komende werk krijgen. Deze lezing kun je als een wegenkaart voor je innerlijke reis beschouwen.

Het hele universum is doordrongen van een trillende levenssubstantie. Deze substantie bestaat uit krachten die geweldig sterk zijn; de mensheid is nog maar pas begonnen deze te ontdekken en dan nog alleen vaag en in beperkte mate. Het maakt geen verschil of die krachten fysisch van aard zijn zoals elektriciteit of atoomkracht dan wel gedachtekracht zijn want het is allemaal dezelfde kracht of het zijn verschillende facetten van dezelfde kracht. Deze kracht is een heel beïnvloedbare massa, een substantie die alleen door het bewustzijn kan worden gestuurd en gevormd. Het resultaat van deze vormgeving is materie met haar verschillende dichtheidsgraden. Het gaat echter ook om iets dat subtieler dan gewone materie is. Het is het leven zelf zoals zich dat voor de mens ontvouwt. Het is ervaring. Het is toestand, omstandigheden, lot of bestemming, als je dat zo wilt noemen. Wat de mens ook ervaart, in welke omstandigheden hij zich bevindt, het is allemaal 'materie' of vorm, en die is het resultaat van een combinatie van bewustzijn en de manier waarop bewustzijn de levenssubstantie doordringt. Dit is een hele korte samenvatting van alles waarover ik in de loop van deze jaren heb gesproken. Ik herhaal het hier in het kort om wat nu volgt begrijpelijker te maken.

Deze geweldige levenssubstantie is zoals jullie wel weten en zoals ik al vaak heb gezegd voortdurend in beweging. Laten we iets dieper op de betekenis hiervan, op de bijzondere aard en het ritme van deze kosmische beweging ingaan. Als je dit echt begrijpt, heb je inderdaad nog een sleutel tot je leven.

Deze kosmische beweging die alles wat is doordringt, is een mengsel van *beweeglijkheid en ontspanning.* De sleutel van beweeglijkheid verenigd met ontspanning opent de wereld. Het *is* de staat van zijn. Dit is het verenigende principe van zijn. Alleen misvattingen doen dualiteit of conflict ontstaan. De specifieke dualiteit of vervorming van dit verenigende principe - beweeglijkheid in ontspanning - heeft de volgende misvatting tot gevolg: enerzijds ontspanning als niet-bewegen of stagnatie, anderzijds beweeglijkheid als gespannen inspanning. Dit is van grote betekenis en het is in verband met haar problemen heel belangrijk dat de mensheid dit begrijpt.

Alle misvattingen die je in de loop van je persoonlijke werk ontdekt, zijn afgeleiden van deze dualiteit. Ontspanning kan dan alleen bestaan in de vorm van niet-bewegen en stagnerende passiviteit tegenover een beweging van gespannen, angstige, inhalige en worstelende

inspanning. De mens moet schijnbaar tussen deze alternatieven kiezen. Telkens wanneer er sprake is van dergelijke alternatieven ontstaat er strijd want dat is een gevolg van conflict. Het is noodzakelijk om door deze dualiteit heen te gaan, deze te overstijgen en zich naar het verenigende zijnsprincipe te richten. Ik hoef niet te zeggen dat dit van toepassing is op *alle niveaus* van je persoonlijkheid. Ik kan niet genoeg benadrukken dat mijn lezingen beslist geen abstracte, filosofische verhandelingen zijn maar heel praktische sleutels tot je dagelijkse leven vormen, vrienden. Zie dit feit nooit over het hoofd.

Laten we meteen hier en nu gaan kijken hoe waar dit is. Als je de misvattingen, de beelden onderzoekt die door je padwerk te voorschijn komen en als je deze misvattingen op een voldoende diep niveau bekijkt, moet je wel tot de ontdekking komen dat ze heel direct in deze tweedeling thuis horen. Zelfs vanuit een louter verstandelijke benadering zou je gemakkelijk moeten kunnen zien dat de vervorming van beweeglijkheid en ontspanning de primaire dualiteit is die aan alle misvattingen ten grondslag ligt en die een situatie tot gevolg heeft waarin je alleen maar twee even onbevredigende alternatieven ziet. Deze primaire misvatting verstoort het harmonische ritme van de kosmische beweging.

Je zult deze waarheid met een nog grotere innerlijke bewogenheid en nog persoonlijker ervaren wanneer je naar je zielsbewegingen, naar je eigen innerlijke uitdrukkingen en uitstralingen luistert. Neem rustig en kalm de uitstraling van je eigen psychische krachten waar. Je zult dan het punt in je verstoorde beweging ontdekken waar je stagneert omdat niet-bewegen zo verleidelijk lijkt. Het lijkt de spanningsloze toestand te zijn waarnaar de ziel verlangt. Of het lijkt juist noodzakelijk om te bewegen teneinde niet te stagneren en omdat schuldgevoel je aanzet tot worstelende, overspannen beweging. Je kunt misschien niet eens precies aanwijzen waar je nu eigenlijk zo hard naar streeft. Wanneer je de toestand van je eigen psychische uitstraling bekijkt, zul je deze bijzondere tweedeling precies kunnen aanwijzen.

Dit is heel belangrijk want vanaf het moment dat je deze verwarring en dus verstoring van je persoonlijke kosmische krachten kunt erkennen, zul je door die erkenning, door die aanvaarding, door die waarneming of dat besef het evenwicht van deze verstoorde beweging langzaam maar zeker gaan herstellen. In de mate waarin je je heroriënteert en tot dusverre onbewuste - maar nu bewust geworden - opvattingen,

waarden, begrip van het leven en van jezelf, je relatie met het leven en met jezelf wijzigt, in die mate zal *als een natuurlijk gevolg* de beweging weer met de grote kosmische stroom gaan harmoniëren. Beweeglijkheid in ontspanning wordt dan steeds meer een zijnstoestand.

Hetzelfde geldt voor het fysieke bestaansniveau. Wanneer je naar de uitstraling van je denken, voelen en reageren kijkt en dus deze bijzondere onevenwichtigheid waarneemt, zul je zien dat die zelfde onevenwichtigheid ook je fysieke lichaam beïnvloedt. *Aangezien het levensprincipe zelf de harmonie tussen beweeglijkheid en ontspanning is, moet het verschijnsel dood het gevolg zijn van het verkeerd begrijpen van dit principe met als gevolg dat er dualiteit ontstaat*. Wanneer dit misverstand ver genoeg is doorgedrongen en steeds meer niveaus en aspecten van de entiteit heeft beïnvloed, vindt op de uiterlijke niveaus het verschijnsel doodgaan plaats. Maar waar dit evenwicht wordt hersteld, zet het leven zich voort en is dood een onmogelijkheid.

Als de psychische onevenwichtigheid wordt opgeheven, gebeurt dat automatisch ook op de uiterlijke, fysieke niveaus. Dit betekent echter niet dat de mens niet ook van buitenaf kan helpen door in zijn uiterlijke leven de kunst van beweeglijkheid in ontspanning te leren cultiveren in plaats van onbeweeglijkheid en stagnatie of krampachtige beweeglijkheid te cultiveren. Door er van binnenuit en van buitenaf aan te werken wordt het proces zeker versneld en zal de harmonie eerder zijn hersteld. Het is heel belangrijk dat jullie dit zo doen, vrienden.

De dynamische levenskracht is een uiterst levendig principe en vooral in de liefdesverhouding tussen de geslachten kan de mens zich van deze levendige, dynamische ontspanning bewust worden. *Wanneer het streven of verlangen van de mens naar deze ervaring met een negatieve situatie is verbonden, komen daar altijd moeilijkheden en frustratie uit voort*. Op bepaalde manieren hebben we dit al eerder besproken, vrienden, maar jullie hebben het toen niet voldoende begrepen. En het is heel belangrijk dat er meer licht op dit onderwerp wordt geworpen. Nu ik het voorgaande heb uitgelegd, zal ik proberen wat dieper op dit onderwerp in te gaan.

Vaak wordt de vraag gesteld waarom destructiviteit, ziekte, oorlog en wreedheid bestaan. De antwoorden die ik heb gegeven worden vaak

niet voldoende begrepen en zelfs wanneer ze enigszins worden begrepen, ontbreekt er iets. Ik denk dat de meeste van mijn vrienden er nu aan toe zijn dit op een dieper niveau te begrijpen. Ik heb vaak gezegd dat misvattingen aanleiding zijn tot strijd en dit klopt volkomen. Maar er komt nog een factor bij; als die er niet was zouden misvattingen geen macht hebben. Het gaat hierom: als mensen alleen negatief zouden zijn, alleen een destructieve houding zouden hebben, zou de destructieve invloed veel minder zijn. De negatieve manifestaties in deze aardse sfeer zijn vooral ernstig of hevig als en wanneer de destructiviteit met het positieve levensprincipe als zodanig wordt verbonden en vermengd. Met andere woorden, wanneer een op zich positieve kracht zich met iets negatiefs of een destructieve houding verbindt en vermengt, dan is het deze combinatie die het kwaad maakt tot wat het is - als je dit woord wilt gebruiken. *Echte destructiviteit is daarom niet alleen een vervorming van de waarheid en een verstoring van de constructieve universele krachten maar deze vervorming moet van het krachtige levensprincipe en de constructieve kracht in haar zuivere vorm zijn doordrongen. Als het positieve levensprincipe er niet bij was betrokken en niet onachtzaam werd gebruikt, dan zou het kwaad of de destructiviteit van zeer korte duur zijn.*

De beste manier, vrienden, om toe te passen wat ik nu zeg en om meer uit deze lezing te halen dan een vaag, abstract principe, is vanuit het volgende gezichtspunt naar jezelf te kijken: jullie die op dit pad zijn hebben allemaal ontdekt dat je als kind bepaalde kwetsingen en pijnen hebt moeten verdragen. Sommigen van jullie zijn gaan begrijpen, al is het maar een heel klein beetje, dat er op dat moment, toen je als kind werd gekwetst, een specifiek proces plaatsvond. En dat is, dat het erotische of het genotprincipe in dienst van je verdriet, je lijden, je pijn werd gesteld. Alle emoties die uit deze oorspronkelijke kwetsingen voortkomen, verbinden zich - al naar gelang karakter en temperament - met het genotprincipe en hechten zich daaraan. Dit feit schept alle persoonlijke moeilijkheden, alle ongewenste situaties.

Al die vele, vele zielen die deze aarde bevolken, scheppen met elkaar de algemene strijd van de mensheid. Wanneer je je realiseert (nadat je je van dit proces bewust bent geworden) hoe ongelooflijk veel mensen ondanks hun uiterlijke gedrag het genotprincipe alleen in fantasieën van wreedheid kunnen ervaren, dan zul je begrijpen dat dit de eigenlijke kern van oorlog - van wreedheid als zodanig is. Daar hoef je je niet schuldig over te voelen. Je zou er veeleer lichter en vrijer door

moeten worden zodat je de innerlijke processen de gelegenheid geeft om zich te ontwikkelen. Want deze toestand werd door misplaatste en verkeerd begrepen pijn teweeggebracht. Wreedheid zou zonder het genotprincipe nooit echt macht kunnen hebben. Gebrek aan bewustzijn over de combinatie van wreedheid en genot verzacht geenszins de gevolgen daarvan voor de algehele sfeer van de uitstraling van de mensheid en haar invloed op de levenssubstantie.

Als je wreedheid hebt ervaren, en of deze wreedheid nu werkelijk plaats vond of dat je dat alleen maar gelooft, je genotprincipe is dan aan wreedheid gekoppeld en functioneert alleen een beetje in verband met wreedheid. Het schuldgevoel en de schaamte daarover zijn vaak zo sterk, dat het hele fantasieleven niet wordt toegelaten. Een enkele keer, echter, is het bewust. Je moet je vanuit dit algehele gezichtspunt van het plezier in wreedheid bewust worden en het ook van daaruit gaan begrijpen. Want als je dit echt begrijpt, zullen schuldgevoel en schaamte verdwijnen. Als het begrip groeit, zal het genotprincipe geleidelijk aan, beetje bij beetje gaan reageren op positieve gebeurtenissen.

Het verband tussen genotprincipe en wreedheid kan zowel in actieve als passieve zin tot uiting komen. Dat wil zeggen dat bij het begaan van wreedheid of bij het ondergaan daarvan of bij beide genot wordt ervaren. Vaak heeft het feit dat het genotprincipe met zo'n negatieve toestand is verbonden en dat het voornamelijk en het meest krachtig in samenhang met wreedheid functioneert, tot gevolg dat je terughoudend bent ten aanzien van het feitelijk ervaren van genot of dat je dat beperkt, waardoor het echt ervaren van liefde onmogelijk wordt. Of dit ervaren bestaat alleen als een vage hunkering die niet kan worden volgehouden of vervuld. Want dan is liefde niet de lokkende, aangename ervaring die het op een andere laag van je persoon wel is. Het conflict dat ontstaat door een hunkering naar liefde en het niet weten waarom je het feitelijk aanwezig zijn daarvan afwijst – met name de angst voor de verbinding van het genotprincipe met negativiteit - schept vaak een diepe wanhoop. Deze wanhoop kan alleen worden begrepen en terstond worden verlicht wanneer je het hier beschrevene door en door begrijpt.

In minder schrijnende gevallen wanneer een kind misschien niet zo zeer openlijke wreedheid maar wel een vage afwijzing of een niet aanvaard worden heeft ervaren, zal de werking van het genotprincipe, van de zielskrachten zich aan een soortgelijke situatie hechten en kan

dit genotprincipe ondanks het bewuste verlangen naar aanvaarding alleen in samenhang met afwijzing functioneren. Er zijn vele gradaties en variaties mogelijk. Er zijn bijvoorbeeld situaties waarin een kind voor een deel acceptatie en voor een deel afwijzing ervaart. Dan is het genotprincipe verbonden met precies zo'n soort ambivalentie. Dit veroorzaakt dan een conflict in de huidige relatie.

In het eerste geval waarin wreedheid duidelijk met het genotprincipe of levensprincipe - beide zijn hetzelfde - is verbonden, zal dat een relatie zo riskant maken dat je die vaak volledig uit de weg gaat. Of hij wordt ervaren als een angst die je voor raadsels stelt. Je voelt je niet in staat er mee door te gaan. Of je bent heel erg geremd omdat de schaamte voor het verlangen naar het begaan dan wel het ondergaan van wreedheid alle spontaniteit smoort en maakt dat je jezelf terugtrekt en je gevoelens verdooft.

Dierbare vrienden, dit is een geweldig belangrijk principe dat begrepen dient te worden. Het geldt zowel voor de mensheid als geheel als voor iedereen afzonderlijk. Over het algemeen heeft men het niet voldoende begrepen omdat de psychologie en de geesteswetenschappen zich onvoldoende hebben verenigd. Door de psychologie zijn vage pogingen gedaan om deze factor te begrijpen en er is *enig* begrip voor maar de onmetelijke betekenis ervan voor het lot of de evolutie van de beschaving wordt niet begrepen. De wereld is nu klaar om dit facet van het leven te begrijpen.

Evolutie, vrienden, betekent dan dat ieder mens persoonlijk door het proces van zelfconfrontatie en zelfverwezenlijking geleidelijk de innerlijke oriëntatie van het genotprincipe verandert. Steeds meer mensen zullen spontaan op positieve gebeurtenissen, situaties en omstandigheden reageren.

Jullie weten allemaal dat zo'n innerlijke verandering niet rechtstreeks door de wil tot stand kan worden gebracht. De rechtstreekse uitdrukking van je uiterlijke wil kan en moet worden gericht op het volhouden en doorzetten van je werk op dit pad, waardoor het vermogen om te begrijpen en de wil en de moed om naar jezelf te kijken worden vergroot. Je wil moet worden gericht op het ontdekken en overwinnen van weerstand. Als je je wil en de vermogens van je ego op deze constructieve manier gebruikt, vindt de echte verandering plaats, zoals sommigen van jullie beginnen te ervaren, bijna alsof dat niets met deze inspannin-

gen te maken heeft maar een nevenproduct is, een ontwikkeling die niet specifiek ergens mee is verbonden. Dit is de ware verandering! Dit is de manier waarop vooruitgang en groei moeten plaatsvinden. Door dit proces van geleidelijke groei geeft de ene mens na de andere, beetje bij beetje een nieuwe richting aan zijn zielsbewegingen, zijn zielskrachten. De uitdrukking van de kosmische beweging in de psyche gaat zich dan verbinden met zuiver positieve toestanden en omstandigheden. Positieve of aangename gevoelens zullen dan niet langer worden ontleend aan negatieve omstandigheden.

De mens is nu gewend aan het laatste; daarom verdringt en onderdrukt hij het gegeven dat aangename gevoelens met negatieve gebeurtenissen zijn verbonden. In plaats van dit feit te verdringen, te ontkennen, de rug toe te keren, moet hij het onder ogen zien. Terwijl hij dat doet en het begrijpt, zonder schuld of schaamte, moet hij in de loop van zijn ontwikkeling leren dat alle onvolmaaktheden eerst aanvaard en begrepen moeten worden voordat ze veranderd kunnen worden. Zo is het ook in dit opzicht: naarmate hij er in slaagt dit conflict onder ogen te zien en te begrijpen, gaat het genotprincipe door andere kanalen stromen. Als dit gebeurt, kent beweeglijkheid geen krampachtigheid en angst meer. Er kan ontspanning zijn zonder stagnatie.

Probeer allemaal, vrienden, je specifieke innerlijke ‘huwelijk’ tussen genot en een negatieve toestand te vinden. Als je de precieze aard van die ‘verbintenis’ in je eigen zielskrachten ontdekt, zul je bepaalde uiterlijke manifestaties van je problemen herkennen en volkomen begrijpen. Deze opluchting als gevolg van een diepgaand begrip kan alleen tot stand komen wanneer je de moed hebt dit ‘huwelijk’ onder ogen te zien. Als je in staat ben om duidelijk en beknopt deze ‘verbintenis’ tussen positieve en negatieve krachten te formuleren, zul je het beeld van je eigen onvervuldheid duidelijk en in een nieuw licht voor je zien. Je zult zien waarom je je voor jezelf en voor het leven verborgen hield, waarom je je voor je eigen gevoelens terugtrok, waarom je verdringt en waarom je je voor de meest spontane en scheppende kracht in jezelf afschermt. Je zult zien waarom je die blokkeert, soms met veel pijn die je dan probeert te rationaliseren en weg te redeneren. Zelfs psychologische waarheden die tegenwoordig in zwang zijn dienen om dit simpele feit te camoufleren, vrienden. Misschien zullen de zomermaanden - een tijdelijke onderbreking van het actieve padwerk - je toch helpen bij de voorbereiding op het komende werkseizoen.

Probeer de twee factoren die ik vanavond heb besproken te ontdekken:
1) Ontdek de subtiele, maar niettemin duidelijke vervorming van het verenigende principe van beweeglijkheid en ontspanning. Waar is bij jou sprake van beweeglijkheid en krampachtigheid? Of van ontspanning, stagnatie en onbeweeglijkheid? Neem het waar in de manier waarop je denkt, in je emoties en ook in je lichaam.
2) Ontdek in welk opzicht het levens- en genotprincipe verbonden is met een negatieve toestand. In welke mate komt dit - misschien in je fantasieën - naar buiten en hoe verhindert je dat om jezelf uit te drukken, om tot eenheid, tot ervaringen en samen met een verwante geest tot een staat van zelfverwezenlijking te komen die vrij van angst is.

Zijn er nu nog vragen met betrekking tot dit onderwerp?"

VRAAG: Ik zou iets concreter willen begrijpen hoe dat zit met dat 'huwelijk' tussen de liefdeskrachten en gevallen van bijvoorbeeld wreedheid. Bijvoorbeeld in het geval waarin een kind zich door de moeder afgewezen voelt. Betekent dit 'huwelijk' in dit geval dat de persoon geen genot kan ervaren tenzij hij ook wraakgevoel ervaart - een soort sadistische wens ten opzichte van de moeder? (Misschien alleen in zijn fantasie, nooit in werkelijkheid, en dan is hij zich gewoonlijk niet bewust van het feit dat de partner de moeder vertegenwoordigt.)

"Ja, dat zou het precies kunnen zijn. Het kan ook zijn dat genot alleen kan worden ervaren in samenhang met opnieuw afgewezen worden, of een beetje afgewezen worden, of met angst om afgewezen te worden."

VRAAG: Maar hij voelde geen genot toen hij werd afgewezen.

"Natuurlijk niet. Maar het kind gebruikt het genotprincipe om de negatieve gebeurtenis, het lijden, draaglijker te maken. Dit gebeurt onbewust, onbedoeld en bijna automatisch. Als het ware onopzettelijk verbindt en verenigt het genotprincipe zich met de negatieve toestand. De enige manier waarop dat kan worden vastgesteld is door een onderzoek van het fantasieleven. Op die manier komt het 'huwelijk' tot stand. De automatische reflexen worden dan afgestemd op een situatie die het genotprincipe onafscheidelijk verbindt met de pijnlijke gebeurtenis."

VRAAG: En hij wil deze afwijzing herhaald zien?

"Hij wil dat natuurlijk niet bewust. Niemand wil echt worden afgewezen. Het probleem is dat zijn verlangen naar aanvaarding en liefde bewust is. Maar onbewust kan hij niet reageren op een gunstige situatie waarin hij volledig aanvaard wordt. In zo'n geval is het genotprincipe al in het negatieve kanaal geleid en de stroom kan alleen door bewustzijn en begrip in het juiste kanaal worden geleid. De aard van dit conflict is juist dat het genotprincipe functioneert op een manier die hij bewust juist wil vermijden. Je kunt niet zeggen dat hij onbewust naar afwijzing verlangt maar de reflex was in een tijd waarin deze manier van functioneren het leven voor het kind dragelijker maakte al een gewoonte geworden. Begrijp je dat?"

VRAAG: Ik begrijp niet goed hoe iemand eigenlijk genot kan ervaren als hij wordt afgewezen, behalve in de vorm van wraakgevoelens. Dat kan ik begrijpen.

"Misschien kun je je ook voorstellen (je ziet dit telkens weer gebeuren) dat als iemand er té zeker van is dat hij wordt aanvaard en dat men van hem houdt, hij de vonk van zijn belangstelling verliest. Dit wordt gerationaliseerd door te beweren dat het een onvermijdelijke wet is en dat het komt door gewoonte, enzovoort. Maar het hoeft niet zo te zijn en wordt alleen veroorzaakt door de in deze lezing besproken factoren. De vonk, de belangstelling, de dynamische stroom bestaat alleen wanneer er sprake is van een onzekere of ongelukkige situatie. Dat zie je vaak gebeuren. Soms manifesteert de negatieve toestand zich alleen in fantasieën. Die fantasieën zijn, als ze nauwkeurig worden onderzocht, op de een of andere manier verbonden met lijden, vernedering, vijandigheid of wat dan ook. Dit wordt dan masochisme of sadisme genoemd. Begrijp je het nu?"

VRAAG: Ja, ik geloof van wel. Omdat ieder kind afwijzing ervaart en ieder kind onverzadigbaar is wat zijn eisen betreft, hoe kan er dan ooit een einde komen aan deze situatie? Want die begint toch altijd weer opnieuw met elke nieuwe incarnatie?

"Je kunt zien dat mensen daarin niet gelijk zijn. Sommigen functioneren veel meer op een gezonde manier. Daar reageert het genotprincipe veel sterker op een gezonde situatie. Dit is de loop van de evolutie. Wanneer de volledige positieve situatie eenmaal in de

psyche bestaat, is reïncarnatie niet langer noodzakelijk. Evolutie vindt dan verder op andere niveaus plaats. Tot op zekere hoogte heeft iedereen negativiteit en deze negativiteit wordt op de een of andere manier geactiveerd, versterkt en gevoed door de levenskracht. Maar er zijn gradaties en die wijzen duidelijk op het evolutieproces. Want in het ene uiterste heb je mensen die zelfs geen rechtstreekse relatie met iemand kunnen hebben, die alleen leven in fantasieën die diepgaand verbonden zijn met negatieve ervaringen. Anderzijds heb je mensen die in de loop van hun groei, van hun rijpingsproces in de meest positieve zin van het woord fantasie en werkelijkheid met elkaar hebben verenigd. Ik heb dit in een ander verband besproken. In dit verband betekent dit met elkaar verenigen van fantasie en werkelijkheid niet dat het fantasieleven wordt onderdrukt maar dat het echt wordt overwonnen, want de werkelijkheid is wenselijker en aangenamer net zoals positieve omstandigheden dat zijn. Tussen deze twee polen bestaan vele gradaties. Daaraan kun je het evolutieproces aflezen."

VRAAG: Worden krampachtige beweeglijkheid en stagnerende ontspanning minder wanneer je het genotprincipe losmaakt van negativiteit?

"Natuurlijk. Er bestaat een wisselwerking tussen die twee en je kunt zien hoe dat in zijn werk gaat. In de mate dat er een samengaan, of een 'huwelijk', óf versmelting van het positieve levens- of genotprincipe met een negatieve situatie plaatsvindt, ontstaat er in dezelfde mate spanning en angst. In de mate waarin sprake is van spanning en angst lijkt onbeweeglijkheid een welkome opluchting bij de inspanning die het kost om weg te lopen voor wat er in het zelf gebeurt en bij de vermoeidheid die uit de strijd tegen het zelf voortvloeit. Als er sprake is van een kortsluiting die de ware ervaring van het genotprincipe verhindert, dan is dat op zich al stagnatie. Het is een niet-bewegen, terwijl de hele kosmos voortdurend en prachtig beweegt. Als de mens in zijn eigen psyche dezelfde kosmische beweging tot stand brengt, is hij in harmonie met de kosmische krachten."

VRAAG: Duidelijker dan nu heb ik nooit begrepen wat er met mij in dit 'huwelijk' van negativiteit en het genotprincipe is gebeurd. Dat ik dus telkens een afwijzing moest oproepen. Ik zie het nu duidelijk en ik herken precies hoe het werkt, maar wat moet ik er nu verder mee doen?

“Het is uiterst belangrijk dat je je bewust wordt van de *specifieke* negatieve toestand waarop het genotprincipe in jou reageert. Dit besef moet niet alleen verstandelijk zijn, maar je moet dit mechanisme in jezelf echt voelen en ervaren. Je moet jezelf dit besef toestaan. Rijk ver in je diepste zelf en ruim het voorbehoud uit de weg zodat dit tot je bewustzijn kan doordringen. Realiseer je dat deze bewustwording niet betekent dat er een vernietigend oordeel over je wordt uitgesproken. Het betekent niet het einde van je. Je wordt niet zoals je onbewust gelooft als verloren beschouwd, juist het tegendeel. Dit is een nieuw begin en een uitweg uit een situatie waarin je ten onrechte hebt aangenomen dat jou een vernietigend oordeel stond te wachten. Als je de duidelijke en beknopte formulering van deze specifieke versmelting in je emotionele ervaring kunt toelaten - hoe de automatische reflexen van het genotprincipe zijn afgestemd op het negatieve – als je dit moedig kunt ervaren, in de wetenschap dat dit niet zo hoeft te zijn en te blijven, als je rustig en kalm verlangt te groeien, dan moet je wel vooruitkomen.

In dit verband zou ik er nog een factor aan willen toevoegen - niet alleen voor jou, maar in het algemeen. Het is voor jullie ook nuttig, vrienden, om onderscheid te maken tussen twee gangbare reacties op dit conflict. Beide zijn voor het grootste deel onbewust, of half bewust. De ene reactie die in jullie en ook in vele anderen plaatsvindt, is strikte ontkenning van het besef van de hier bedoelde combinatie zodat je je er niet bewust van bent, zelfs niet in je fantasie. Dit is het gevolg van angst, schuld en schaamte, en van het geloof dat je daarom ‘verschrikkelijk’ bent.

De andere reactie vindt plaats in mensen die zich volkomen bewust zijn van hun fantasieën maar die het principe alleen maar in hun fantasie kunnen ervaren, of ze nu een relatie met iemand hebben of niet. Dit is het geval wanneer seks en liefde, of eros en liefde, of eros en seks gescheiden zijn. In deze gevallen bestaat er een half bewuste weerstand tegen het opgeven van dit fantasieleven omdat ze geloven dat er dan helemaal geen genot meer is. Ze kunnen zich niet voorstellen dat het zuivere, gezonde genotprincipe zich veel mooier en bevredigender manifesteert wanneer positiviteit versmelt met positiviteit. Ze verbeelden zich dat dit saai en vervelend is. Ze komen tot die conclusie omdat de huidige relatie in het dagelijks leven in hun geval nooit zo bevredigend is als hun fantasie. Daarom wordt aangenomen dat het opgeven van de fantasie gelijk staat met het opgeven van genot. En

niemand wil natuurlijk zijn genot opgeven.

Deze twee soorten weerstand bestaan. Het is belangrijk dat je eerst duidelijk onderscheidt welke van de twee op jou van toepassing is. Is het de weerstand om zelfs maar te erkennen dat de automatische reflex van genot is afgestemd op een negatieve situatie? Of is het de weerstand tegen het opgeven van het hele complex, uit angst dat je helemaal niet meer zult genieten? Beide weerstanden zijn een gevolg van misvattingen. Deze vormen van weerstand scheppen bijvoorbeeld een verwarring van bewegingen: ofwel de beweeglijkheid van het zich ontworstelen aan wat is (dus inspanning, krampachtigheid, angst) ofwel stagnatie (niet willen veranderen uit angst dat je in dat proces aan het kortste eind trekt).

Zoals ik aan het begin van deze lezing heb gezegd, kan elke tweedeling, alle dualiteit eenvoudig worden teruggebracht tot deze basale gespleten beweging. Als je dat ziet, zul je daar veel baat bij hebben.

Jullie hebben voor de komende zomermaanden voldoende materiaal om mee te werken, om over te mediteren, om toe te passen in je persoonlijke werk. Ik wil jullie allemaal zegenen aan het eind van dit seizoen. Deze korte onderbreking symboliseert voor velen van jullie een nieuwe drempel waarbij je je voorbereidt op nieuwe groei en bevestigt wat je al bereikt had. Het afgelopen jaar was voor de meeste van mijn vrienden en voor de groep als geheel bijzonder vruchtbaar. Het ziet er naar uit dat dat zo blijft. Er bestaat geen twijfel, lieve vrienden, dat ieder van jullie die dat echt wil, steeds meer de schoonheid, de vrede, het dynamische leven en de innerlijke zekerheid gaat vinden die tot uiting komen in de zelfverwezenlijking waarmee jullie zijn begonnen. Zo ervaar je momenten van het leven in het eeuwige NU van jezelf, in plaats van daarvan weg te lopen. Het overstijgen van elk NU geeft je beslist alle antwoorden. Als je in je meditaties, in je benadering van je zelf aan dit simpele feit denkt, zullen je meditaties steeds vruchtbaarder worden. Wat je in de toekomst nog kunt verwachten zal veel en veel bevrijdender zijn dan je nu al bent gaan ervaren.

Wees gezegend, wees in vrede, wees in God.”

Deze lezing werd gegeven via Eva Pierrakos in 1965.
Oorspronkelijk uigegeven door Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.)
onder de titel: 'Mobility in Relaxation. Suffering through Attachment
of the Life Force to Negative Situations'.
Vertaling door Frans Oosterbaan in 1985; herzien in 2000 door Marije Mol.
© Stichting Gemeenschap het Pad. *Uitgave 2010*

135/16