Het overwinnen van negativiteit

10 oktober 1969
lezing 176

“Gegroet en gezegend ieder van jullie hier, vrienden.

Ik zal direct verder gaan met deze lezing die aansluit op de vorige. Voor diegenen hier die de laatste lezing niet gehoord en ook niet bestudeerd hebben, zal het moeilijk zijn deze voortzetting echt te begrijpen.[1] We hadden het over het belang van de geest, van het bewustzijn en zijn scheppende aspecten en krachten. We spraken ook over negatief scheppen, een proces dat in ieder menselijk wezen doorlopend aan de gang is. Want, als je vrij zou zijn van negatief scheppen, als je niet op een negatieve manier in scheppen verwikkeld was, zou je geen mens zijn; je zou niet leven op dit bewustzijnsniveau dat een zekere mate van ontwikkeling uitdrukt. De mens is in het algemeen - althans tot op zekere hoogte - zeer vrij, zodat hij in aanzienlijke mate constructief schept. Maar in verschillende gradaties gaat hij innerlijk nog steeds door met negatief scheppen. Dat betekent dat het de taak van de mens in deze sfeer is zich hier uit te vechten en zich steeds meer te bevrijden van de knellende banden der negativiteit. Dat is niet gemakkelijk, want ieder scheppend proces fascineert de mens en houdt hem zo in de greep dat hij er in wil blijven. Tegelijkertijd raakt hij verwikkeld in een flink aantal vicieuze cirkels die moeilijk te doorbreken lijken. Mijn taak is het nu om jullie te helpen stap voor stap de banden te doorbreken die je zo negatief betrokken houden bij misvormde scheppende processen.

Ik zal doorgaan met de specifieke aspecten waar dit padwerk zich in het bijzonder mee bezig houdt. Veel van mijn vrienden beginnen de waarheid in zichzelf te ontdekken; het feit van hun eigen negativiteit. Zij zien dat

[1] Lezing 175 ‘Bewustzijn’ (Noot vertaler)

hun negativiteit zelfs bewust gekozen is en ze zijn in staat te zien hoe ze er aan gehecht zijn. Het is van grote betekenis dat deze stap is bereikt. Er is geen groter verschil denkbaar dan tussen mensen die weten dat ze hun eigen lot creëren, dat ze negatief willen zijn, dat ze - ongeacht hoe onwenselijk het ook lijkt - toch deze negatieve houding willen handhaven, en mensen die wat dat betreft onwetend zijn. Iedereen die zich op welk pad dan ook bevindt dat oprecht leidt naar de verwerkelijking van het universele zelf, moet tot dit inzicht komen. Anders leidt zo'n pad je naar illusies en houdt het zich enkel bezig met theoretische bespiegelingen of met idealisering die je vervreemdt van jezelf en dus niet met echte levende ervaring.

Dus vrienden, omdat jullie mensen zijn, zijn jullie allemaal betrokken bij negatief scheppen. Je welbewuste negatieve houdingen en gevoelens die je niet wilt opgeven, *zijn* een creatie. Te geloven dat je ongeluk en je lijden je door anderen of door het leven zijn aangedaan, is uitermate dwaas. Het is de dwaasheid van de mensheid dat ze gelooft dat wát voor ongeluk dan ook mensen overkomt, dat dat ergens van buitenaf of door iets anders kan worden aangedaan dan vanuit je zelf. Je wist dit theoretisch al heel lang, want ik heb dit gegeven zeker vaak benadrukt, en je bewijst er lippendienst aan. Maar er is een wereld van verschil tussen het verstandelijke geloof in deze filosofie en het klinkklare besef dat je inderdaad negatief creëert; dat het ongeluk dat je betreurt en waar je anderen voor verantwoordelijk stelt, juist veroorzaakt wordt door negatieve houdingen waar je eigenlijk van geniet en die je wilt handhaven. Als je je frustraties, je onvervuld zijn of je pijn toeschrijft aan de maatschappij, zit je er helemaal naast. Dat betekent niet dat de ziekten die je in de maatschappij ziet, niet werkelijk bestaan. Ze bestaan wel degelijk. Maar ze zouden je niet echt kunnen beïnvloeden als je - door de negativiteit die je in je persoonlijk leven tot uitdrukking brengt - niet diep en nog onbewust betrokken zou zijn bij, en niet zou bijdragen aan precies die ziekten van de maatschappij die je zozeer betreurt.

Deze waarheid is misschien moeilijk te geloven als je nog aan het prille begin staat van een pad als dit. Maar als je eenmaal een flink eind op weg bent, moet je er wel achterkomen dat het echt zo gesteld is. Je bent nooit een onschuldig slachtoffer en de maatschappij zelf is slechts de optelsom, het resultaat, van wat jij en veel andere mensen voortdurend negatief voortbrengen en scheppen. Dit besef is eerst schokkend en pijnlijk, maar alleen maar zolang je niet bereid bent je negativiteit op te geven. In dat geval heb je de illusie nog nodig dat anderen de oorzaak zijn. Je hoopt in

een staat van gelukzaligheid te komen zonder datgene onder ogen te komen wat voor jou die staat onmogelijk maakt. Je hoopt een mens te worden die zichzelf echt accepteert en respecteert zonder al datgene wat je integriteit aantast op te geven. Zo leef je in de illusie dat anderen het je aandoen en dat jij ze daar de schuld van kunt geven omdat ze jou zogenaamd tot slachtoffer maken. Dit is een van de beroemde en zeer dikwijls gespeelde spelletjes die 'bedriegertjes' heten. Ze zijn door veel van mijn vrienden op allerlei manieren aan het licht gebracht. Als eenmaal deze illusies, deze bedoelingen om jezelf voor de gek te houden, overboord gezet zijn, realiseer jij je eigen scheppende kracht die constant aan het werk is, ook al is dat meestal nog negatief. Dit is eerst heel schokkend, maar dan wordt het een prachtige openbaring en bevrijding.

Ik zou nu graag de verschillende stappen bespreken die nodig zijn om je een weg te banen uit het net van je eigen illusies en uit je negatieve voortbrengselen waarin je zo onontwarbaar en onontkoombaar gevangen lijkt. Het is duidelijk dat *de eerste stap* moet zijn je eigen negatieve houdingen te achterhalen; je destructieve gevoelens, je subtiele leugentjes, je bedoeling om vals te spelen, je tegen het leven gerichte wrokkige weerstand tegen goede gevoelens; dit alles vast te stellen en te erkennen, het te zien en te accepteren. Het zijn allemaal negatieve scheppingen. Omdat deze lezingen speciaal bedoeld zijn voor mijn vrienden die zeer persoonlijk, dynamisch en systematisch aan hun eigen groei werken, kan ik zeggen dat de meeste van jullie al enigszins in contact zijn gekomen met wat je welbewust aan negativiteit hebt voortgebracht. Het is echter belangrijk dat jullie je er méér bewust van worden, zodat je het nog meer gedetailleerd kunt waarnemen.

De tweede stap is dat je diep van binnen je gevoelens, te weten je reactie op deze negatieve productie - waar die in jouw geval ook uit mag bestaan - ter discussie stelt in zoverre het de door jou bewust gekozen bedoeling betreft. Je zult dan zien dat je het leuk vindt, dat je er een of ander genoegen in schept en dat je dat niet wenst op te geven. In de vorige lezing besprak ik het aangename aspect van scheppen en dat zit ook in negatief scheppen. Het is absoluut noodzakelijk dat je dit voelt en toegeeft. Zelfs al begrijp je ergens in algemene en vage termen dat dat destructief is en op de een of andere manier verkeerd, je bent nog steeds gevangen in het perverse plezier dat je eigen negatieve productie je geeft. Deze erkenning is essentieel. Zonder dat kun je je lijden niet te boven komen, noch kun je het spirituele zelf bereiken waar je zo naar verlangt.
De derde stap is dat de precieze gevolgen van je negatieve

voortbrengsels in al hun consequenties nauwgezet doorgewerkt moeten worden, zonder enig detail, enig effect of bijeffect voor lief te nemen of daar snel overheen te stappen. Het besef en het nauwkeurige begrip van de schadelijke effecten ervan op jou en op anderen moeten heel helder worden. Het werkt niet als je je schuld verzacht door jezelf te vertellen dat je alleen jezelf schade berokkent. Je moet inzien dat je jezelf geen schade kunt toebrengen zonder dat dat consequenties heeft voor anderen, net zo min als je anderen kunt kwetsen zonder ook jezelf te kwetsen. Dit is geen wet van vergelding van een wraakzuchtige autoriteit boven in de hemel. Dit is zo omdat jij allen bent, wij zijn allen, iedereen is het ene universele zelf. Dat wat er met jou gebeurt, moet met ieder ander gebeuren en omgekeerd. Het is ondenkbaar dat iets wat jou beïnvloedt, anderen niet op dezelfde manier óók zou beïnvloeden. Zelfhaat bijvoorbeeld manifesteert zich altijd ook als onvermogen om lief te hebben, of zelfs als dwang om anderen te haten. Dit is maar een voorbeeld. Het is geen theorie. Je zult er achter komen dat het zo is, maar alleen als je deze stappen werkelijk doorwerkt.

De derde stap bestaat eruit, dat je ziet dat het plezier dat je ontleent aan je negatieve productie, nooit de buitensporige prijs waard is die je er voor betaalt; dat alles wat je in jezelf en in je levenservaring het meest betreurt, daar het directe gevolg van is; dat je je vreugde opoffert en vrede, zelfrespect, innerlijke vrijheid, expansie en groei, plezier op alle niveaus van je leven en een zinvol bestaan, vrij van angst. Dit alles en nog meer kan nooit het perverse plezier van je negatieve schepping waard zijn.

Ook moet je zien hoe jouw negatieve creatie inderdaad anderen beïnvloedt. Je moet zien dat een of ander diepgelegen deel in jou dit tamelijk precies weet en zich daar terecht schuldig over voelt. En dat zorgt ervoor dat je jezelf haat en straft en dat je je de echte voldoeningen van het leven ontzegt. Je moet gaan inzien dat een leven zonder schuld enkel kan bestaan als je ophoudt met negatief scheppen. Zelfs het oprechte en serieuze verlangen om dat te doen zal al verlichting brengen.

Nog een ander aspect van stap drie is tot het inzicht te komen dat het plezier, dat je ontleent aan het destructief zijn in gevoelens en gedrag, niet hoeft te worden opgegeven; in feite is het zo dat hetzelfde plezier omgezet wordt in positief scheppen, hetgeen je vreugdevol en zonder enige schuld kunt uitbreiden zonder de zware prijs die je in de negatieve situatie betaalt en zonder je kostbare leven er aan op te offeren. En dat is

niet overdreven. Kortom, het precieze doorwerken van oorzaak en gevolg en van het zien van de resultaten en verbanden, is het meest wezenlijke aspect dat je bij je verlangen kan brengen om je negativiteit op te geven. Zonder dat zal je motivatie nooit echt sterk genoeg worden. Het is niet voldoende dat je je bewust bent van je opzettelijke destructiviteit. Je moet erkennen dat je dat niet wilt opgeven. Je moet zien welke prijs je ervoor betaalt. Op deze wijze raak je intensief en uit ervaring verbonden met de oorzaak van je negatieve scheppen en de gevolgen die dat voor je heeft. Deze verbinding moet je leggen. Je moet heel helder zien dat wat je het meest ongelukkig maakt - je angsten, je zorgen, je afkeer van jezelf, je onzekerheden, je ontevredenheid met het leven, je frustraties, je gevoel jezelf en je leven te verdoen, je gekwetstheid en je pijn -, dat dit alles een direct gevolg en resultaat is van je bewust gewenste negatieve houding.

Bij stap twee ben je nog gescheiden van de gevolgen. Je ziet misschien de oorzaak - je destructiviteit en je geeft dat toe - maar je ziet niet het verband met alles waar je in je leven over klaagt. De verbindende schakel tussen oorzaak en gevolg is nog afwezig. Zolang deze verbindende schakel niet gelegd is, kun je niet echt je verlangen naar negativiteit opgeven. Je moet zien welke zware prijs je er voor betaalt om echt gemotiveerd te worden dat te willen opgeven. Probeer maar niet om het op te geven omdat het zo hoort, omdat je weet dat het ergens verkeerd is, en schadelijk voor jou en anderen. Deze vaagheid werkt nooit. De specifieke verbinding moet gelegd worden. De derde stap is gemakkelijker gezet dan de tweede stap. Ik zou zeggen dat een van de moeilijkste ingangen op dit pad het bereiken van stap twee is, namelijk dat je je volledig bewust wordt van je eigen negatief scheppen dankzij zelfverkozen destructieve houdingen. Er is een wereld van verschil tussen deze staat en de staat daarvóór waarin je je ongeluk buiten je in de wereld projecteert - je geeft de schuld aan de wereld, aan anderen, en ziet niet dat de oorzaak in jezelf ligt. Je geeft, als je dat laatste erkent, misschien nog steeds anderen de schuld, maar niet meer in dezelfde mate. De tweede stap is dus van cruciaal belang. Het houdt in dat je weet wat je kracht is en wie je bent, want in de mate dat je dit scheppende proces in jezelf in zijn negatieve versie ziet, in die mate kun je een vermoeden krijgen van wat jij kunt doen om prachtige levenservaringen voort te brengen. Stap twee is misschien het moeilijkst te bereiken; in ieder geval geeft het de meest drastische verandering in je waarneming van jezelf en de werking van het leven. Maar het doorwerken van stap drie is van even groot belang, want zonder deze is zoals gezegd de

motivatie afwezig. Stap drie is echter niet half zo moeilijk en ontmoet nooit zoveel weerstand als stap twee.

Wanneer je net zo gefascineerd raakt door het scheppen op een positieve manier als je eerst was door het negatieve scheppen, maar nu zonder lijden, schuld, angst en zelfverwijt, gaat de wereld met zo'n pracht en licht voor je open dat er geen woorden voor zijn. Je zult de vrijheid proeven van schepper te zijn van een leven zoals jij dat verkiest.

In samenhang daarmee, en om het besef van die verbindende schakel te vergemakkelijken - en ook als een zeer wezenlijk onderdeel van je zelfkennis en van je zelfacceptatie - zul je je onbelemmerde en niet meer verstopte destructiviteit en negativiteit achter velerlei façades ontdekken. Vele jaren hebben we gesproken over en gewerkt aan je voorwendsels, je verdedigingen, al je spelletjes, je geïdealiseerde zelfbeelden en de specifieke vormen van ontkenning die je zoekt om je destructiviteit te verbergen. Al deze maskers zijn hypocriet. Ze laten het tegendeel zien van wat je afwijst en niet leuk vindt in jezelf. Deze maskeringen zijn feitelijk veel verraderlijker en schadelijker dan de eigenlijke destructiviteit zelf, want als je eenmaal je naakte destructiviteit onder ogen ziet, dan stuit je op een waarheid in jezelf. Daarmee krijg je een eerlijke keuze voor de richting waarin je in de toekomst verder kunt gaan. Maar als je nog in de weer bent met toedekken, met rollen en spelletjes, kun je niet tot de kern van je verwarring komen. Je lijden wordt erger omdat je vervreemd raakt van de oorzaak van je conditie en je voelt je dan ook steeds hopelozer.

Om je voor anderen - en vooral voor jezelf - te verbergen, produceer je iets dat het tegendeel lijkt van wat je wenst te verbergen. Die rol wordt je tweede natuur, maar die heeft niets meer met jou te maken. Het is enkel een gewoonte, die je niet los kunt laten zolang je niet bereid bent erachter te kijken. Het is bijzonder belangrijk dat je je ontdoet van het illusoire beeld van jezelf dat je in de wereld projecteert en van welke echtheid je jezelf hevig probeert te overtuigen. *De kunstmatigheid van de rol waarin je opgaat, moet ontmaskerd worden.* Het lijkt altijd op de een of andere manier goed te zijn, vooral krachtens de pretentie dat je een slachtoffer bent, maar je moet het nauwkeurig analyseren en tot in detail begrijpen om te zien dat het helemaal niet is wat jij voorwendt. Het is nooit goed, jij bent nooit zo onschuldig en de anderen zijn nooit zo boosaardig. Maar aan de andere kant ben je ook weer niet zo hopeloos slecht en onaanvaardbaar in die rol als jij ondertussen bent gaan geloven dat je

echt bent. Want die rol drukt het tegendeel uit, niet alleen van wat je feitelijk bent, maar ook van wat je denkt te zijn.

Toch bevat de rol die je voorspiegelt dezelfde aspecten die je zo druk tracht te verbergen. Als je haat, is je rol dat je achtervolgd wordt door de haat en de onterechte beschuldigingen van anderen; de haat zit hem precies daarin dat je dat zo voorspiegelt. De buitenkant van de rol is nooit wezensvreemd aan dat wat ze toedekt. Je houding getuigt van haat wanneer je het doet voorkomen alsof jij slachtoffer bent van de haat van anderen.

Dit is slechts één voorbeeld. Andere zullen we nog bespreken. Het spel zelf moet ontmanteld worden, niet alleen ten aanzien van datgene wat het verbergt, maar ook voor wat betreft de feitelijke aspecten ervan en wat die werkelijk betekenen. De negatieve energie is geheel gericht op het beeld dat gepresenteerd wordt.

Om dit voor jullie duidelijker te maken en er een vloeiender begrip van te krijgen, stel ik voor, vrienden, dat jullie mij voorleggen wat je façade is en wat die verbergt. Iedereen die al zover gekomen is in het werken aan de ontdekking van zichzelf en een bewustzijn van het bovenstaande heeft, hoeft niet te aarzelen - ook al lijkt het je eerst in verlegenheid te brengen. Laat hij me zijn persoonlijke bevindingen in dit opzicht laten horen. Ik zal je dan verder helpen zien wat er zoal aan vastzit, zoals in deze lezing besproken is, om je sneller op weg te helpen de richting van je leven te veranderen. Het is echt de moeite waard dat je je blootgeeft. Zo'n directe en persoonlijke aanpak is veel beter dan dat ik zo maar wat voorbeelden kies. Het zal ook heel helpend blijken voor andere vrienden die nog niet in contact zijn gekomen met hun eigen destructiviteit en met de maskering die ze kiezen om zich achter te verbergen. Dat kan al vanavond na deze lezing gebeuren en de volgende keer in de vraag en antwoord sessie.

Laten we zoveel mogelijk tijd besteden aan de verschillende rollen die jullie gekozen hebben. Laten we deze rollen eenvoudig benoemen, in woorden die beschrijven wat ze bedoelen uit te drukken. Ik zal je ook laten zien hoe die rol, die geacht wordt voor een heel groot deel engelachtig te zijn, even destructief is als wat erachter verborgen wordt. Dat kan ook niet anders, want je kunt de energie van je zielstromen niet verbergen, je kunt die niet anders maken met voorwendsels, hoe zeer je ook probeert van je leven een spel vol raadsels te maken. Het spel of de

rol die je aanneemt in de illusie dat het je zelf gekozen destructiviteit doet verdwijnen, is de eerste laag waarmee je de confrontatie moet aangaan. Daarna kunnen de verschillende stappen beginnen zoals ik die heb aangegeven. Soms overlappen deze stappen elkaar.

Hoe meer je inziet dat je het spel dat je met het leven speelt onvermijdelijk zal verliezen als je vasthoudt aan de onechte rol die je destructieve houdingen toedekt, hoe meer je gemotiveerd wordt om dit alles op te geven. Je zult je wil sterken. Dit zal leiden naar de *vierde stap,* die het eigenlijke proces is van herschepping van je zielssubstantie. Door meditatie en gebed, door welbewust gedachten van waarheid over deze hele zaak te formuleren en deze in je destructieve psychische materiaal te prenten, begint die herschepping. Hoe bedrevener je er in wordt, hoe meer het begint te groeien. Als je steeds weer opnieuw je wil ontdekt om te haten, niet te vergeven, te straffen, wrokkig en gekwetst te zijn; als je ontdekt hoe je probeert oude wonden van stal te halen en te overdrijven, beseft hoe je tamelijk bewust anderen straft voor wat je ouders je hebben aangedaan (of wat jij denkt dat ze je hebben aangedaan) en hoe je weigert hun tekortkomingen als iets anders te zien dan een opzettelijke daad van haat jegens jou, ben je goed op weg. En als je dan bij jezelf waarneemt dat je er plezier aan beleeft om dit alles te koesteren en je manier van kijken, je houding noch je gevoelens op geen enkele manier wenst te veranderen, dan is dát het moment waarop je kunt beginnen opnieuw te scheppen.

Pas als je de onechtheid van je pretenties ziet, pas dan kun je jezelf er aan herinneren dat je wilt zien wat erachter deze façade van beschuldigingen en slachtofferrollen schuil gaat - hoe die er in individuele gevallen ook uit mogen zien. Je gevoelens van gekwetstheid lijken eerst tamelijk echt en het vraagt dieper onderzoek om erachter te komen dat ze helemaal niet zo echt zijn. Het zijn gecultiveerde gewoonten. En dat zijn ook de rollen die je speelt; waarvan het lijkt of ze je echte persoonlijkheid zijn. Iedere objectieve erkenning van je voorwendsels - de pretentie van je rol en de suggestie dat je gekwetst zou zijn, hetgeen je in stand houdt als de oorzaak van je negatieve emoties ten opzichte van mensen en levenservaringen - geeft je de mogelijkheid om in diepere waarheid te komen, om die oneerlijkheden overboord te zetten en het leven echt en eerlijk tegemoet te treden. Het uitspreken van deze bedoeling en een beroep doen op de hogere machten in jou om je te helpen is stap vier.

Een ander aspect van stap vier is je meest innerlijke wezen kort en

bondig te vragen: wat kun je er voor in de plaats aanbieden om in mijn leven werkzaam te zijn? Hoe *voelt* het om betere middelen voort te brengen om op de ervaringen van het leven te reageren? Iets nieuws zal zich ontwikkelen. Door dit proces van opnieuw scheppen zullen gezonde, levenskrachtige, adequate, waarachtige reacties je tweede natuur worden en deze hoef je niet meer met schone schijn te verbergen. In het proces van herschepping moet je bondig formuleren dat dat wat je doet niet werkt en waarom niet en dat je op een andere manier wenst te handelen. Als je het echt meent, hebben deze woorden grote scheppende kracht. Ze kunnen niet anders dan gemeend zijn wanneer je volledig begrijpt waar je mee bezig bent als je volhardt in je oude houdingen.

Dit zijn de stappen om je op de meest diepe en krachtige manier te zuiveren. Zuivering is ondenkbaar zonder dat je deze stappen doormaakt. Zuivering is ondenkbaar zonder dat je actieve hulp krijgt. Het is moeilijk om het alleen te doen. Het is de grootste illusie te hopen - bewust of onbewust - dat het onder ogen zien van deze aspecten van je wezen vermeden, overgeslagen, gepasseerd of weggewuifd kan worden door een of andere magische 'spirituele' techniek. Zelfverwerkelijking, zelfverwezenlijking of het bereiken van je innerlijke centrum – of welke naam je ook maar zou willen geven aan het benoemen van het doel van alle leven - kan niet plaatsvinden tenzij je je diepste vormen van negativiteit en hypocrisie onder ogen ziet: je welbewuste bedoeling om negatief en destructief, wrokkig en wraakzuchtig te zijn, vaak in die mate dat je je eigen geluk opgeeft enkel om iemand uit je verleden te straffen. Dat is pijnlijk, of het lijkt aanvankelijk in ieder geval pijnlijk. Maar in de mate dat het in de aanvang pijnlijk is, in die mate zal het bevrijdend blijken te zijn.

Op dit punt zitten we, vrienden, en diegenen van jullie die dit besef van jezelf op je individuele pad nog niet bereikt hebben, zullen zover komen. Je moet weten dat je op dit punt móet aankomen en dat je je er op kunt voorbereiden. Want je kunt geen geluk in je ziel toelaten, je kunt de alles doordringende schuld die je met valse schuldgevoelens probeert weg te werken niet laten verdwijnen, tenzij je deze stappen doorwerkt. Ongeacht hoezeer je nu gelooft dat anderen of de grillen van het leven je onthouden wat je verlangt, in werkelijkheid ben jij het die dat doet. Je kunt bij je binnen laten komen wat het leven je altijd bereid is rijkelijk te geven als je er maar ruimte voor maakt in je bewustzijn en in datgene wat je creëert. Er zijn mensen die spirituele hoogten willen bereiken, maar de onuitgesproken illusie gaande houden dat ze zich verre kunnen houden

van waar ik het hier over heb. Ze rennen van hot naar her en wanneer ze geconfronteerd worden met hun eigen onaangename waarheid lopen ze er voor weg. De denkbeeldige noodzaak om weg te lopen, blijkt zo illusie. Je hoeft niet voor jezelf weg te lopen. Dat is echt niet nodig.

Telkens als de destructieve houdingen niet onder ogen gezien worden en onaangetast blijven, leeft de mens in een zeer pijnlijke tweestrijd. Want hij kan nooit in één richting gaan als hij negatief wil zijn. Er is altijd nog het werkelijke zelf dat je roept naar de laatste werkelijkheid en dat trekt in de tegenovergestelde richting. Het op één spoor krijgen van de innerlijke gerichtheid kan enkel tot stand komen als de persoonlijkheid waarachtig en oprecht constructief is, zonder verborgen destructiviteit. Kun je je voorstellen hoe pijnlijk het is om in twee tegengestelde richtingen getrokken te worden? Misschien is deze strijd pijnlijker, verwarrender en verlammender dan wat dan ook van wat zich afspeelt in de menselijke psyche.

Om weer terug te keren tot de persoon die je ooit was voordat je betrokken raakte bij negatief scheppen - lang voor dit aardse leven - en om jezelf opnieuw te ervaren als datgene wat je wezenlijk en uiteindelijk bent, wat je altijd geweest bent en wat je altijd zult zijn, moet je de mogelijkheid van positief scheppen overwegen en toetsen. Je zult dan zien dat het zoveel *natuurlijker en gemakkelijker* is. Het is een organisch proces, terwijl het negatieve scheppen, de destructieve houdingen *kunstmatig en bedacht* zijn, ook al ben je er nu zo aan gewend dat ze heel natuurlijk lijken. Het positieve gaat moeiteloos. Op het eerste gezicht lijkt de inspanning veel te groot om het negatieve, dat zozeer een tweede natuur voor je geworden is, overboord te zetten. Dat lijkt zo, omdat je nog steeds gelooft dat je door negativiteit op te geven positiviteit als iets nieuws creëert. Als dat zo was, zou het in de meeste gevallen inderdaad tamelijk onmogelijk zijn. Maar op het moment dat je je realiseert dat het positieve scheppen, weliswaar bedekt, al in je aanwezig is en dat het zich kan ontvouwen en openbaren als jij het maar laat gebeuren, word je door het overboord zetten van negativiteit verlost van een zware last die je je hele leven - en vele levens hiervoor - al ontmoedigd heeft. Als je haat, als je wantrouwt, als je de dingen somber bekijkt, als je een gunstige afloop voorkomt door het ergste te verwachten, dan bestaat je liefde, je vertrouwen en je weten dat het leven goed en betrouwbaar is, al in je. Dit alles en nog veel meer bestaat al en hoef je enkel aan de oppervlakte te laten komen, zoals de zon van achter de wolken te voorschijn komt. Je zult zien dat het mogelijk is deze onderstroom te voelen. Tegelijkertijd

zul je de diepe vreugde ervaren die iemands hele wezen doordringt als een dergelijke ontdekking wordt gedaan. Een paar van mijn vrienden hebben dit zo nu en dan al eens ervaren en hun manier om deze laatste werkelijkheid opnieuw te beleven, zal niet half zo moeilijk zijn.

Als we zeggen dat God in de mens is, dan bedoelen we precies dit. Het is niet alleen dat fabelachtige bewustzijn met zijn oneindige wijsheid van de meest persoonlijke orde, altijd beschikbaar waar en wanneer je er maar behoefte aan hebt; het is niet enkel de grote scheppende kracht en energie en het zijn ook niet alleen de gevoelens van gelukzaligheid, blijdschap en het allerhoogste genot op alle niveaus. Dit alles bestaat, maar ook bestaat er direct onder je negativiteit een nieuw, oud leven; daarin zijn alle reacties tegenover alle mogelijke omstandigheden helder, sterk en precies goed voor iedere gelegenheid en ze vervullen je met totale tevredenheid. Achter je onechte pretentieuze rollen en achter je gehechtheid aan destructiviteit bestaat nu al veerkracht en creativiteit in je wijze van reageren. Onder je uiterlijke doodsheid bestaat nu reeds een vibrerende levendigheid. In het begin zal dat alleen zo nu en dan even doorbreken. Maar later zal het zich manifesteren als je eigen solide klimaat.

Voor je dit solide klimaat kunt leven, zul je door twee fundamentele fasen moeten gaan die met de negativiteit te maken hebben waarin je nog verwikkeld bent. De meeste mensen bevinden zich in de eerste fase van negativiteit. In deze fase *begin je zelf* met negativiteit. In de tweede fase *reageer je* op negativiteit. In de eerste fase reageert iemand automatisch op situaties met het destructieve patroon dat hij aangenomen heeft na sommige traumatische ervaringen in zijn kindertijd: hij handhaaft de negatieve reacties die hij ooit als kind onvermijdelijk produceerde en die toen onder die omstandigheden ook zijn leven beschermden. Maar als deze zelfde reacties in latere situaties herhaald worden terwijl er geen reden voor is, dan is zo'n reactie niet alleen 'neurotisch', zoals dat heet, maar initieert ook negativiteit en het maakt absoluut niet uit of de andere mensen die er bij betrokken zijn net zo handelen als de ouders of niet. De vier stappen die ik in deze lezing uiteen heb gezet, zijn allemaal bedoeld om met deze fase om te gaan. Als meer van mijn vrienden dichter bij de tweede fase komen, zullen we methoden bespreken om je te helpen negativiteit te overwinnen die louter responsief is. Dat komt voor bij iemand die zich al vrij gemaakt heeft van de initiërende negativiteit en wat dat betreft schoon is. Zijn reactie is steeds positief als anderen niet negatief op hem reageren. Maar de negativiteit komt nog wel reactief,

responsief naar boven als gevolg van de negativiteit van anderen. Nu zou je kunnen zeggen dat dat heel natuurlijk is. Als je het zo bekijkt is alles en iedereen 'heel natuurlijk'. Maar het is nog niet de gezuiverde staat. Het is niet de staat van waarheid. Want het is een waanidee dat je zo moet reageren. Ook hier bestaat een andere, een betere manier van reageren. Ook al kan een ander inderdaad een grote hoeveelheid onterechte vijandigheid op je ontladen, het is een illusie om daar bang voor te zijn en dan je negatieve verdedigingsmaatregelen te treffen. Je kunt jezelf veel adequater verdedigen zonder dat je je terugtrekt, zonder ook maar enigszins defensief te worden, zonder destructief te worden met je eigen gevoelens. Je hoeft het leven niet als somber en hopeloos te zien omdat iemand zich destructief tegenover jou gedraagt. Dus deze responsieve negativiteit moet ook recht gezet worden. Maar dat kun je pas doen nadat je afgerekend hebt met de initiërende negativiteit. De overgrote meerderheid van de mensheid, inclusief jullie allemaal met wie ik spreek, bevindt zich nog in de eerste fase. Als er maar even iets dwars zit, als je maar een klein beetje frustratie ervaart, ben je geneigd je oorspronkelijke reactie in te zetten. Je doet dit zelfs in veel gevallen bij wijze van voorzorgsmaatregel, enkel omdat je frustratie, oponthoud, kritiek of negativiteit van anderen zou kunnen ervaren.

We zullen nu, evenals op onze volgende bijeenkomst, een aantal van jullie rollen en spelletjes bespreken waarmee je je onderliggende destructieve gevoelens en houdingen toedekt en ik zal jullie helpen zien wat voor zelfvernietigende gevolgen daaraan vastzitten.

Ik denk dat de meeste van jullie het belang van deze lezing zullen voelen. Gebruik hem voor jezelf en beschouw hem niet slechts als een theoretische discussie. Dan zal het hier besprokene van wezenlijk belang blijken in het verloop van je ontwikkeling.

Wees gezegend. Liefde en kracht worden ieder van jullie hier gegeven."

Deze lezing werd gegeven via Eva Pierrakos in 1969.
Oorspronkelijk uitgegeven door Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.)
onder de titel: 'The Overcoming of Negativity'.
Vertaling door Jan v.d. Horst in 1989; herzien in 1999 door Marije Mol.
© Stichting Gemeenschap het Pad. Uitgave 2009