Conflict tussen positief en negatief plezier, oorzaak van pijn

4 februari 1966
lezing 140

“Gegroet, lieve vrienden. Zegeningen voor ieder van jullie, voor iedere stap, voor iedere inspanning op je weg naar bevrijding.

Als inleiding op de lezing van vanavond wil ik de betekenis van pijn bespreken, of de echte oorzaak van pijn. *Pijn is het gevolg van een conflict*. Pijn ontstaat wanneer er in een persoonlijkheid twee tegengestelde stromen bestaan. De universele scheppingskrachten streven naar licht, leven, groei, ontplooiing, bevestiging, schoonheid, liefde, eenheid en het hoogste genot. Wanneer een andere stroom hiertegen ingaat, treedt er een storing op. De stoornis op zich is niet de oorzaak van de pijn, maar door de komst van de tegenstroom wordt het evenwicht verstoord en ontstaat er een speciale spanning. Dat conflict veroorzaakt het lijden. Het is heel belangrijk dat jullie dit begrijpen, vrienden, omdat zonder dit basisbegrip de rest van deze lezing moeilijk te volgen is.

Het principe dat ik hier uitleg is op alle niveaus van toepassing. Op fysiek niveau is het duidelijk zichtbaar. Het fysieke organisme streeft naar heelheid en gezondheid, zoals elk ander organisme dat doet. Wanneer een tweede kracht de andere kant uittrekt, veroorzaakt dat de pijn. Dat kun je zien aan het feit dat, wanneer iemand de strijd opgeeft, loslaat en de pijn toelaat, deze ophoudt. Veel mensen hebben de waarheid van dit principe ondervonden. Op het moment dat de strijd tussen de twee tegengestelde krachten wordt opgegeven en zelfs de

negatieve kracht (pijn) wordt geaccepteerd, houdt de pijn op.
Wanneer de persoonlijkheid - hoewel ze gezond wil zijn - het feit negeert dat ze ook ongezond wil zijn, wordt het conflict dus ondoelmatig bestreden. Als dat deel onderdrukt en genegeerd wordt, wordt de strijd om gezondheid steeds meer verbeten. Dat is de pijn. Als de persoonlijkheid zich bewust zou worden dat ze zowel ongezond als gezond wil zijn, zou de strijd meteen ophouden, want ze kan dan de wens om gezond te worden niet meer staande houden. De wens om ongezond te zijn staat dat in de weg. De onbewuste kant schept een kloof tussen oorzaak en gevolg, waarbij de negatieve wens de oorzaak is en de stoornis in het lichaam het gevolg. Je wordt steeds naar twee kanten getrokken en dat doet pijn.

Maar wanneer je dat wat er in je omgaat volledig begrijpt, de tijdelijke, nog onvermijdelijke gevolgen van de negatieve wens accepteert en de nu bestaande pijn toelaat, moet de pijn ophouden. Dit moet je niet zien als een destructieve manier om pijn te koesteren, of als een element van masochisme en zelfkastijding, dat in zich een negatieve wens bevat en in stand houdt. Door helemaal te accepteren wat er is, houdt de pijn op. Het is te vergelijken met het principe van pijnloos bevallen: de pijn aanvaarden en erin meegaan. Het is het principe van ‘strijdloosheid’. Dit bedoelde Jezus Christus, toen hij zei: “Weersta het kwade niet”. Accepteer het bestaan van kwaad. Wanneer de strijd al te hevig wordt en alle niveaus van de persoonlijkheid daarin betrokken zijn, kan alleen de dood nog volgen. Dood kan ook het gevolg zijn van het opgeven van de strijd. Dit geldt voor het fysieke niveau, waar de pijn ophoudt wanneer de spanning ophoudt. Dit gebeurt als je doodgaat.

Iets dergelijks gebeurt op het mentale en emotionele vlak. Wanneer de strijd helemaal begrepen wordt als een tijdelijk verschijnsel, als een gevolg van de onbewuste, negatieve wens en als zodanig geaccepteerd wordt, dus niet als iets definitiefs maar in het bewustzijn dat het een terecht gevolg is, stopt de psychische of emotionele pijn. Dit gebeurt niet wanneer het negatieve gewenst wordt, want zoals we gezien hebben, creëert dit alleen maar een nieuwe richting, tegengesteld aan de oorspronkelijke positieve richting. Dit gebeurt evenmin door het positieve principe als zodanig af te vallen, maar door het in het *nu* te begrijpen en het bestaan van de negatieve stroom te accepteren. Net zoals fysieke pijn houden psychische en emotionele pijn op, wanneer de tegengestelde kracht wordt losgelaten. Ieder van jullie die een dergelijk pad van zelfontplooiing volgt, heeft dit wel eens ervaren.

Op het spirituele vlak is het anders omdat het spirituele niveau de oorzaak is, terwijl alle andere bewustzijnssferen gevolgen zijn. Het spirituele niveau is de oorsprong van de positieve richting. Het kent geen negatieve richting. De negatieve richting wordt veroorzaakt door andere houdingen en veroorzaakt die zelf ook weer. Ze zijn onverenigbaar met de oorsprong van alle leven. Het spirituele niveau is de eenheid zelve; daarom zijn conflicten, tegengestelde richtingen en dus pijn daar ondenkbaar en onlogisch.

Als iemand vrij is van conflicten en pijn moet hij wel in harmonie zijn met zichzelf. Een mens kan alleen in totale harmonie zijn wanneer hij de ononderbroken positieve richting van zijn levenskrachten volgt. Als het mogelijk zou zijn voor een entiteit om geheel en al het negatieve te wensen, zou de pijn ook ophouden. Maar dat is onmogelijk, aangezien het ware zelf afgestemd is op de werkelijke wereld van absolute constructiviteit. Dat is de uiteindelijke werkelijkheid, zodat het gewoon zinloos is te denken, dat iemand in harmonie kan zijn rondom een negatief doel. Het leven kan door zijn essentie en diepte nooit en te nimmer negatief gericht zijn. Negatieve gerichtheid kan alleen maar een vervorming zijn. Aangezien onder die vervorming het ware zelf blijft voortbestaan, heeft dit zijn uitwerking, ongeacht de vervormingen die het positieve afdekken en ondanks de kracht van de tijdelijke, negatieve gerichtheid. Aangezien de mens en het leven één zijn, kan hij nooit helemaal negatief zijn. Wanneer er sprake is van negativiteit in een persoonlijkheid, moet er wel spanning en strijd bestaan, en dus is er pijn. De negatieve richting is in strijd met het leven, en niet-leven kan nooit geheel en al verlangd of zelfs voorgesteld worden zonder in conflict te komen, want het is zinloos.

Jullie moeten begrijpen dat het negatieve alleen verlangd kan worden door een deel van de persoonlijkheid, nooit door de hele persoonlijkheid. Er is altijd een ander deel van de psyche dat zich heftig verzet tegen de negatieve wens, daarom is pijn het gevolg. Zowel op fysiek als op emotioneel en mentaal niveau is het mogelijk om tijdelijk het negatieve te accepteren als een voorbijgaand stadium, in de wetenschap dat het het gevolg is van een onbewuste oorzaak en een tijdelijke stoornis. Door dit te begrijpen en te aanvaarden stop je de strijd. Je accepteert het negatieve met een objectieve houding en als iets voorbijgaands, zonder jezelf erin te koesteren. Maar op het spirituele vlak, dat het hele wezen omvat, het hele leven, de oorsprong

van alles, is dit onmogelijk. Je kunt nooit met je hele wezen het negatieve willen. Pijn en lijden zijn altijd het gevolg van het gegeven dat de persoonlijkheid twee kanten uit getrokken wordt: leven en antileven, liefde en haat, eenheid en scheiding, positief en negatief. De buitenste lagen van de persoonlijkheid moeten lijden zolang er geen eenheid is bereikt - en eenheid bestaat uitsluitend in de werkelijkheid van het kosmische scheppingsbeginsel. Het is uiterst belangrijk dat jullie begrijpen wat ik hier zeg, want deze kennis opent nieuwe deuren voor jullie.

Een aantal van jullie heeft onlangs een belangrijke stap gezet op hun pad met het bewust worden van gebieden, waarin zij zelf het negatieve verlangen. Dit is een uiterst belangrijke nieuwe fase. Het maakt heel veel uit of iemand *zich wel of niet bewust is van zijn negatieve verlangens.* Er bestaan natuurlijk diverse niveaus van bewustzijn. Het is ook mogelijk dat je je er af en toe vluchtig bewust van bent. Het is mogelijk dat je een belangrijk inzicht in het bestaan ervan verworven hebt, maar dat dit bewustzijn weer is verwaterd. Hoe meer je je bewust bent van een opzettelijk verlangen naar het negatieve, hoe meer je jezelf en het leven in de hand hebt en hoe minder je je een hulpeloos en zwak slachtoffer voelt. Wanneer een entiteit zich niet bewust is van zijn opzettelijk verlangen naar het negatieve, moet het lijden oneindig groter zijn dan alle lijden of pijn die kunnen volgen wanneer je ziet dat je het zelf gewild hebt. Wanneer je een dergelijk bewustzijn niet toelaat, ontstaat er een psychisch klimaat waarin je het gevoel hebt, dat je slachtoffer bent. Je moet je wel hulpeloos voelen als je niet ziet, dat je het gevolg (de pijn) zelf geschapen hebt. Als in je bewustzijn oorzaak en gevolg van elkaar gescheiden zijn, moet dit wel verwarring, twijfel en wanhoop met zich mee brengen. Op het moment dat je door intensief persoonlijk werk het negatieve verlangen bent gaan zien, weet je tenminste hoe je uiterlijke moeilijkheden en onwelkome situaties veroorzaakt. Zelfs voordat je in staat bent de negatieve verlangens op te geven, wat je niet lukt omdat je de reden van hun bestaan nog niet begrijpt, zal alleen al het feit dat je weet dat jij de ongewenste verschijnselen in je leven geschapen hebt, je een vrijer mens maken.

Diegenen van jullie, die een eerste stap hebben gezet op weg naar bewustwording van hun negatieve verlangens, moeten zorgen dat zij dit bewustzijn groter maken en het in verband gaan zien met onwelkome verschijnselen in hun leven. Deze essentiële stap kan niet worden overgeslagen. Want het is inderdaad mogelijk - minstens tot op zekere

hoogte - je bewust te worden van een negatief verlangen en desondanks niet te willen zien, dat dit negatieve verlangen de directe oorzaak is van een aantal verschijnselen in je leven, waar je je met grote inspanning tegen verzet en mee worstelt. En dat is precies je pijn. Je vocht tegen iets wat je zelf teweeg hebt gebracht, terwijl er tegelijkertijd altijd een hang in je is naar licht, heelheid, liefde, harmonie en constructiviteit, naar schoonheid en ontplooiing. Wat je verwart en pijn doet is dat je deze positieve richting ontkent, je niet bewust bent van deze ontkenning en niet weet dat je tegelijkertijd twee tegengestelde dingen wilt. Laten we bekijken wat een entiteit moet doen om dit bewustzijn en begrip te bereiken.

Diegene van jullie, die het bestaan van hun negatieve verlangens zijn gaan zien, krijgen nieuwe kracht en hoop wanneer dit bewustzijn levend wordt gehouden, niet wordt weggeduwd. Want dan ga je, beetje bij beetje, zien hoe het leven zou kunnen zijn als je niet langer het negatieve verlangen had, ook al weet je nog niet waarom je aan de negatieve verlangens vasthoudt en waarom je ze eigenlijk koestert. Maar alleen al het feit dat je weet dat je deze negatieve verlangens bezit en ze vervolgens in verband brengt met de onwelkome gevolgen, moet je nieuwe hoop en nieuwe perspectief geven.

Zij die nog niet tot dit bewustzijn zijn gekomen, moeten hun uiterste best doen om hun negatieve verlangens te ontdekken. In eerste instantie kunnen de meeste mensen zich niet indenken hoe ze destructieve verlangens kunnen koesteren. Zelfs een aantal van jullie is tot nog toe niet in staat je destructieve kant te voelen. Mediteer hierop en wens oprecht er achter te komen wat er in je is. Dit is des te moeilijker wanneer iemand ijverig zijn onaangename aspecten ontkent, wanneer hij niet wil inzien dat hij iets mist, dat er iets is dat hem kwelt. Zo'n ontkenning van iets waar hij werkelijk naar snakt en wat hij echt van zijn leven vindt, maakt het hem onmogelijk om ooit echt vervulling in zijn leven te vinden. Deze ontkenning van wat er nu in je is, is toch nog steeds aanwezig bij sommigen van jullie, die al geruime tijd met dit werk bezig zijn. Dus vraag jezelf af: "Heb ik wat ik verlang, maak ik wel maximaal gebruik van mijn mogelijkheden? Wat stoort me mogelijk meer dan ik wil toegeven?" Dat is de eerste vraag, een relevante vraag voor iedereen die de neiging heeft zijn onvrede te ontvluchten, te ontkennen, te verbloemen en zijn toestand verkeerd voor te stellen. En dan zijn er natuurlijk mensen, die zich maar al te pijnlijk bewust zijn van hun lijden en van wat ze missen, maar innerlijk

zijn afgesneden van het mechanisme in hen, dat het negatieve resultaat wenst en voortbrengt.

Hier gaat het werk op dit pad verder. Het ontdekken en je bewust worden van opzettelijke negatieve verlangens, of het vermijden van positieve resultaten (wat op hetzelfde neerkomt) is, zoals jullie kunnen zien, een essentiële mijlpaal op je ontwikkelingsweg. Dit bewustzijn is belangrijker dan al het andere. Want dat maakt het verschil uit tussen je een hulpeloos blaadje in de wind voelen, een klein werktuig in een uitgestrekt universum, vergeten en hulpeloos, of voelen dat je je eigen leven leidt en autonoom bent. Deze autonomie werkt zowel positief als negatief. De hele kosmos bestaat bij de gratie van het grootse principe van zelfinstandhouding. Telkens wanneer we het principe van cycli of cirkels bespraken - of het nu om een opwaartse of neerwaartse spiraal ging - telkens behelsde dit het beginsel van zelfinstandhouding. Alles houdt zichzelf in stand, in beweging gezet door het bewustzijn.

Je kunt dit op je pad zien. Wanneer je een zekere mate van inzicht in je psyche hebt verworven, zie je hoe de positieve en negatieve houdingen zichzelf in stand houden. Neem bijvoorbeeld een gezonde, positieve houding. Wanneer je uitreikt, constructief en open bent en je aansluit, gaat alles gemakkelijk. Je hoeft er niet hard voor te werken. De stroom hernieuwt zichzelf. Je hoeft zelfs geen energie te spenderen aan doelbewuste meditatie. Je positieve gedachten, houdingen en gevoelens scheppen vanzelf meer positieve gedachten, houdingen en gevoelens. Daardoor is dat deel van je leven productief, vredig, dynamisch en vervuld. Precies hetzelfde geldt voor negatieve situaties. De zichzelf in stand houdende krachten kunnen in dit geval alleen veranderd worden door een doelbewust proces, zoals het werk dat jullie op je pad doen en dat iets nieuws in beweging zet en waarmee de cirkel doorbroken wordt.

Verder moeten jullie begrijpen en je voorstellen dat alle bewustzijnssferen precies volgens de richtingen werken, die we tot nu toe besproken hebben. Met andere woorden, er is een positief beginsel en een positieve richting. Dit is de werkelijkheidssfeer, de sfeer waarin er een onbegrensde zelfhandhaving is onafhankelijk van hoe het bewustzijn weet heeft van dit bestaan. Ik wil hier overigens bij opmerken dat het principe van zelfhandhaving, dat ik zojuist op spiritueel niveau heb uitgelegd, in identieke vorm op wetenschappelijk gebied bestaat. In de scheikunde, de natuurkunde, op praktisch elk

wetenschappelijk terrein vind je dit principe. Daarom moet het gemakkelijker te accepteren zijn dan wanneer een verschijnsel nog niet ontdekt zou zijn in de stoffelijke mensenwereld.

Een persoonlijkheidsniveau dat het negatieve wil en die kant opgaat, schept een nieuwe wereld of psychische sfeer die de oorspronkelijke bedekt. Beelden en vormen, voortgekomen uit houdingen, gedachten en gevoelens, scheppen deze negatieve wereld. Er zijn veel variaties mogelijk voor deze negatieve wereld, afhankelijk van de kracht van de negatieve verlangens, het bewustzijn van zowel positieve als negatieve verlangens en het evenwicht daartussen. Je kunt dit enigszins begrijpen wanneer je naar je eigen verandering kijkt ten aanzien van bewustzijn, vergeleken met je vroeger onbewust vermijden van positieve ervaringen, of zelfs van een direct verlangen naar negatieve ervaringen. Vergeleken met je huidige bewustzijn zul je zien, dat dit verschil een ander bewustzijnsniveau laat zien, elk met zijn eigen kenmerken en sfeer.

De fysieke, stoffelijke wereld waarin je leeft, is de precieze weergave van een bepaalde mengeling die het positieve, het negatieve en een combinatie van beide laat zien Al deze werelden bestaan binnen jezelf en buiten je, in tijd- en ruimteloosheid Je kunt deze werelden in je psyche bereiken; je moet ze bereiken in die zin, dat je je er nauwkeurig van bewust wordt. Ze zijn een voortbrengsel van je eigen uitingen, van je verschillende bewustzijnsniveaus. Daar moet je laag voor laag doorheen. Waar je betrekkelijk vrij bent van negatieve verlangens is de wereld van waarheid - waar al het goede bestaat en zichzelf bestendigt - betrekkelijk eenvoudig te vatten en te ervaren. Daarom zijn strijd, twijfel, angst en ontbering daar niet nodig. Je merkt dat je op deze terreinen je hart zonder angst opent voor positieve, dynamische ervaringen, die te allen tijde de kant opgaan van verdere ontplooiing, groter geluk, meer eenheid. Je stopt deze beweging niet door haar in toom te houden en zo tot stilstand te brengen. Deze sferen bestaan niet alleen diep in je innerlijk, waar je het eeuwig leven van al het bestaande kunt voelen, ze komen ook in je dagelijkse leven tot uiting. Het is nuttig om je van die sferen bewust te worden, zodat je ze goed kunt vergelijken.

En dan is er natuurlijk altijd het hoofdprobleem, het gebied diep in je, waar de angst voor het positieve - en daardoor de ontkenning ervan - bestaat. Daaruit komen de ontberingen en het lijden in je leven voort.

Dit niveau in je bewustzijn moet je volledig ervaren, zodat je het kunt overstijgen. Je moet het doorleven, niet door het te ontkennen of je eraan te ontworstelen, maar door het te zien en te accepteren en de aard ervan te leren begrijpen. Dit wordt bedoeld met *doorleven*. Alleen wanneer het onderkend en bevestigd is als tijdelijke werkelijkheid, kan de wereld daaronder bereikt worden, de wereld van het goede, dat zichzelf in stand houdt en waar je niet langer hoeft te grijpen, te graaien en te willen, maar waar je wéét dat het al van jou is, zelfs voordat je het hebt gekregen.

Wanneer de mens is afgescheiden van zijn medemensen, bevindt hij zich in een negatieve wereld; in een zichzelf in stand houdende negativiteit vlecht hij verder aan zijn destructieve wensen. Hij moet wel lijden, omdat hij de ware betekenis van de strijd die hij is aangegaan, ontkent en negeert. De mensheid bevindt zich in deze voortdurende strijd, die overigens van mens tot mens verschilt, van fase tot fase, zelfs van uur tot uur, omdat mensen op verschillende momenten in verschillende richtingen getrokken worden. Daarom is er altijd die onophoudelijke strijd in je, waarbij één kant streeft naar heelheid en eenheid met je medemensen, naar liefde en begrip, naar achting, naar geven en ontvangen en waar de andere kant die positieve kant ontkent en verloochent, vreest en zich ertegen verzet. Daarom is daar waar als gevolg van strijd een bepaalde pijn bestaat, de pijn evenredig groot aan de ontkenning. Want vergeet niet dat het onmogelijk is volledig isolement en afscheiding te willen. Als dit wel mogelijk was en je kon je volledig met de gevolgen verzoenen, zou er geen pijn zijn. Maar het is onmogelijk dit totaal te willen, je kunt het alleen in sterke mate willen. En daarom: hoe groter de positiviteit, hoe sterker de hang naar het tegengestelde van gezondheid en eenheid - en hoe heviger de pijn.

Nu wordt de pijn nog versterkt door de strijd die je met een ander aangaat. Want, vergeet niet, het is al pijnlijk genoeg dat je soms met iemand contact wilt hebben en van hem wilt houden en dan weer hem wilt haten, afwijzen en je terugtrekken. Het wordt nog veel ingewikkelder en conflictueuzer wanneer dit nog eens wordt verveelvoudigd door een tweede persoon, in wiens omgeving je komt en die eenzelfde innerlijke strijd voert.

Zowel de positieve als de negatieve richting is verbonden met plezier,

zoals ik in een andere lezing uitleg.[1] Het is deze verbinding die het zo moeilijk maakt op te geven en te veranderen. Het positief en negatief gerichte plezier verscheurt je. Op zich veroorzaakt dit al pijn, maar het bestaat niet alleen in jou. Diegenen met wie je in zo'n conflict verkeert en van wie je niet weet of je ze nu moet liefhebben of afwijzen, zouden - als zij volmaakt in evenwicht waren en een dergelijke innerlijke verdeeldheid niet kenden - zeker niet door je strijd beïnvloed worden. Hun harmonie met de universele krachten en hun hoge graad van bewustzijn zouden hen voor negativiteit behoeden en voor de daaruit voortvloeiende spanning tussen positieve en negatieve krachten. Als het mogelijk zou zijn dat zo'n ontwikkeld wezen een relatie aan zou gaan met een gewoon iemand die verscheurd wordt door deze strijd, dan zou laatstgenoemde nog steeds pijn ondervinden van zijn eigen verdeeldheid. Maar het wordt veel gecompliceerder, wanneer beiden in een gelijke positie verkeren, want dan wordt de strijd niet verdubbeld, maar vervierVoudigd. Stel je de vele wiskundige mogelijkheden voor die uit een dergelijke situatie voortkomen, met al hun psychologische gevolgen van onbegrip, verkeerd beoordeeld en gekwetst worden, die op hun beurt weer negativi-teit creëren. Laten we ons twee mensen voorstellen, A en B. A geeft op zeker moment uiting aan de positieve richting, de hang naar eenheid. B is hier bang voor, trekt zich daarom terug en wijst A af. Met als gevolg dat A ervan overtuigd raakt dat de gezonde zielsbeweging naar eenheid riskant en pijnlijk is, zodat hij vervalt in het negatieve en de ontkenning. Aangezien het zo pijnlijk is, verbindt het negatieve plezier zich hiermee om de pijn draaglijker te maken. Dan gaat hij genoegen scheppen in de negatieve situatie. Ondertussen wordt voor B de pijn van zijn isolement ondraaglijk en hij waagt zich naar buiten, terwijl A zich op dat moment in zijn donkere hoek bevindt. Dit gaat maar door, soms is de tegenstelling compleet, soms is er een vluchtige ontmoeting. Soms ontmoet A's positieve richting B's negatieve, soms is het andersom; dan weer komen beide negatieve stromen naar buiten, trekken beide zich terug of zijn met elkaar in conflict. Bij andere gelegenheden wagen beiden zich tijdelijk in het positieve, maar aangezien het negatieve principe nog steeds in hen bestaat, is de positieve positie slechts een aarzelende poging, zo onzeker, zo angstig, zo verdeeld, zo defensief en bezorgd, dat al deze negatieve emoties ten aanzien van de positieve richting vroeg of laat wel negatieve gevolgen moeten hebben. Deze negatieve gevolgen worden dan eerder toegeschreven aan de positieve opening dan aan de

[1] Zie lezing 135 'Beweeglijkheid in ontspanning; lijden ontstaan door het verbinden van levenskracht aan negatieve situaties' (Noot vertaler)

problematische emoties daarover. Zo krijgt de negatieve richting onvermijdelijk weer de overhand na zulke perioden van positiviteit; dit blijft doorgaan totdat de negatieve, destructieve en ontkennende kant in beide persoonlijkheden helemaal begrepen en opgeruimd is.

Jullie kunnen duidelijk zien dat dit een aantal recente lezingen samenvoegt tot één overzichtelijk geheel. Zoals ik in een onlangs gegeven lezing uitlegde: het negatieve, de ontkenning, de destructieve richting zou niet zo hevig en niet zo moeilijk te overwinnen zijn als het niet verbonden zou zijn aan plezier. Want de mens komt dan zover dat hij het twijfelachtige plezier van het zich verlustigen in destructieve gevoelens en houdingen niet meer los wil laten. Dit gebeurt ongemerkt op subtiele en verraderlijke wijze, zelfs wanneer aanvankelijk de gezonde en constructieve richting bij iemand de overhand heeft.

Laten we het volgende voorbeeld nemen, dat voor jullie allemaal nuttig kan blijken. Veronderstel dat je op je weg naar zelfverwerkelijking aan kracht en zelfvertrouwen wint. Waar je je eerst onzeker en schuldig voelde op het moment dat je wrijving voelde ten opzichte van iemand anders, ervaar je nu een nieuwe innerlijke rust, een zekerheid en voel je je ongekend sterk en veerkrachtig. Vroeger had je misschien onderdanig gereageerd om je schuld te sussen, óf agressief en vijandig om je minachting over je eigen onzekerheid te sussen. Wat je ook deed, hoe je ook reageerde met je innerlijke negativiteit en twijfel, je had te maken met negatief gericht plezier. Je genoot van je moeilijkheden. Nu ben je verder. Je ervaart jezelf op een nieuwe manier. In plaats van knagende twijfel aan jezelf, krijg je inzicht in de ander. Daardoor begrijp je waarom de ander zich zo gedraagt, hoe hij in elkaar zit. Dit objectief begrip maakt je vrij en sterk en geeft je een objectiever inzicht in jezelf en de ander. Met andere woorden, het principe waarbij inzicht en begrip groeien, is in werking gezet.

Maar dan verbindt het nog steeds bestaande, want nog niet helemaal herkende, negatieve plezier van jou zich aan je begrip van de negativiteit van de ander. Je praat jezelf steeds meer fouten en zwakheden van hem aan en begint er onbewust plezier in te scheppen. Je ziet niet onmiddellijk het onderscheid tussen de twee soorten plezier: het eerste maakte je vrij, toen je zag wat los van jou in de ander bestaat; het tweede bindt je wanneer je genoegen schept in de fouten van de ander. Wat je eerst als observaties opmerkte, blaas je steeds meer op, totdat het oude negatieve plezier weer is verschenen in een

nieuw jasje. Hier verlies je je harmonie en vrijheid, omdat je opnieuw genoegen schept in het negatieve plezier. Dit is een voorbeeld hoe dit weer kan binnensluipen, wanneer de oude oorzaken nog onaangetast bestaan.

Met dit alles wordt het vervolg van dit pad helderder en duidelijker omschreven. Jullie hebben het directe gereedschap om aan de slag te gaan en te zien wat ik hier heb uitgelegd. Zijn er nog vragen?"

VRAAG: Het lijkt wel alsof de hele lezing voor mij bestemd is. Wanneer ik de pijn en gekwetstheid in de ander ga zien, komt bij mij meteen negativiteit, vijandigheid en woede naar boven en word ik door deze negatieve gevoelens verblind. Ik kan niets positiefs zien of de strijd in de ander begrijpen. Hoewel ik bid om los te laten 'zit ik nog in mijn hoek'.

"Ben je je er van bewust dat je genoegen schept in de negativiteit?" (*Jazeker)* "De volgende stap zou heel eenvoudig moeten zijn. Spreek de gedachte uit: "Ik wil het negatieve opgeven. Ik wil mijn plezier aan een positieve situatie verbinden. Ik wil constructief zijn. Ik wil aandacht schenken aan deze situatie en me laten leiden door de meest constructieve krachten." Doe dit op een ontspannen en lichte manier, door de onderbewuste krachten in je te mobiliseren om je ermee te helpen. Probeer het niet louter met je uiterlijke wilskracht te doen, want met uiterlijke wilskracht kun je niet slagen Dit heb ik onlangs nog uitgelegd. Alleen je bewuste denken kan een besluit nemen tot zo'n constructieve intentie en daarmee geeft het een aanzet tot een positieve beweging, die vervolgens een positieve zichzelf voortzettende cyclus gaat vormen. Als je hiertoe bereid bent, moet het werk heel eenvoudig en gemakkelijk verder gaan. Waarom geloof je dat het veiliger voor je is om het negatieve te willen dan het positieve? Je belet jezelf het positieve te willen. Als je dit proces niet kunt stoppen, moeten er nog steeds redenen zijn die je niet kent en deze moeten aan het licht gebracht worden."

VRAAG: Zonder duidelijk aanwijsbare reden ben ik bang dat men misbruik van mij maakt en ik mijn integriteit verlies. Ik heb zo'n gevoel dat dit niet waar is, maar ik zie niet precies waarom.

"In de eerste plaats moet je werkelijk willen zien dat dit mogelijk een

foute conclusie is. Het gevoel van hulpeloosheid of machteloosheid stoelt weer op het principe van zelfinstandhouding, in die zin dat je de macht over jezelf uit handen geeft wanneer je je mee laat slepen door negatieve kracht. Daardoor komt het niet in je op dat je de mogelijkheid hebt je eigen leven te leiden. Op het moment dat je zegt: "Ik besluit dat ik niet negatief wil zijn of aan dit soort misvattingen vast wil houden," neem je de leiding. Je kunt oprecht stellen: "Ik hoef geen slaaf te zijn van besluiten die niet van mij afkomstig zijn. Ik ben constructief. Wat ik wil, is mijn zaak." Dan ervaar je, dat hoe meer je wensen constructief zijn, hoe vrijer je wordt en hoe gemakkelijker het is om onafhankelijk te bepalen wat je wel of niet doet. Anderen zijn dan niet in staat jou hun wil op te leggen; daardoor blijft je integriteit bewaard en wordt zelfs groter in precies die mate dat je actief verlangt om constructief te zijn en om het aan negativiteit verbonden plezier op te geven.

Het feit dat je je niet meer bewust was van je negatieve verlangens, verzwakte je. Je had ze onderdrukt, ontkend en verborgen en vervangen door valse positieve verlangens. Zo verloor je het contact met jezelf. Als je je bewust geweest was van je negatieve verlangens, zouden ze niet zo sterk zijn geworden. Maar zelfs al was je je dat wel bewust geweest, dan nog was je niet hulpeloos en machteloos geworden. In werkelijkheid houden je zwakheid en hulpeloosheid geen verband met de sterkere wil van anderen. Zij bestaan omdat je wordt meegezogen met de zichzelf in stand houdende kracht van je negatieve verlangens, die je tot op heden bewust genegeerd hebt. Dit gebrek aan grip op jezelf maakt het je onmogelijk je voor te stellen hoe het is om de leiding te nemen. Nu kun jij, met jouw geweten en energie, niet bewust de leiding nemen in negatieve verlangens. Dit kan alleen door positieve verlangens.

Wanneer je zulke positieve verlangens uit, geeft dat je meer zelfbeschikking, maakt het je sterker en minder hulpeloos en daarmee minder kwetsbaar, want je vrije en actieve besluiten worden genomen terwijl je je volkomen bewust bent van wat je doet en waarom. Iets anders is, dat je door de knagende schuld - die onvermijdelijk is wanneer er negatieve verlangens aanwezig zijn, of je je daar nu bewust van bent of niet - misbruik van je laat maken. Je schuldgevoel laat je overstag gaan. Juist door die negatieve richting in je laat je misbruik van je maken, voel je je onzeker, ongemakkelijk en zwak ten aanzien van je rechten. Alleen daardoor! Als je zelf vrij was van de destructieve

verlangens, zou je je niet schuldig voelen en dan zou je het ook niet hoeven goedmaken. En je zou af en toe, als dit juist is en je het wilt, heel gemakkelijk, vriendelijk en zonder verdedigende houding 'nee' kunnen zeggen en niet toegeven aan eisen die er aan je gesteld worden. Dus je ziet, het is precies het tegendeel van wat je dacht. Positiviteit maakt je vrij om je integriteit te behouden, om je rechten te doen gelden en te verdedigen, terwijl ontkenning en destructiviteit je verzwakken en je weerloos maken. Wanneer het nu nog onmogelijk is de wens te kennen te geven om constructief en positief te zijn, zeg dan tegen jezelf dat je nu op dit punt bent. Bevestig dit. Zie dat je in ontkenning en destructiviteit verkeert en ga op zoek naar andere nog niet ontdekte redenen die achter deze weerstand verscholen liggen. Er gaan nog meer, diepere angsten achter schuil; die zullen we nog tegenkomen en die zal ik in de toekomst bespreken."

VRAAG: Ik concentreer mij gewoonlijk te zeer op de negatieve aspecten, met name die rond het vaderbeeld. De laatste tijd vraag ik mij af of ik niet iets verberg door dat te doen, iets wat dieper zit en waar ik niet naar wil kijken? Ik concentreer me op een combinatie van een vaderbeeld en een opvatting over mannelijkheid. Ik denk dat ik niet zie waar het om gaat, doordat ik al te zeer analyseer.

"Er is ergens een verlangen in je om niet de mannenrol op je te nemen. Ben je je bewust van dit verlangen?" *(Nee)* "Welnu, dat is het. Bewustzijn hierover zal komen, eerst indirect door bepaalde verschijnselen te herkennen, en vervolgens door de emoties daarover naar buiten te brengen. Op bewust niveau heb je een groot verlangen om een sterke man te zijn. Je gaat zelfs buiten jezelf en overdrijft dit beeld van mannelijkheid bij wijze van overcompensatie. Deze overcompensatie zou niet bestaan als er ook innerlijk een bereidheid was om de mannenrol op je te nemen. De angst bestaat dat je misschien niet in staat bent deze rol te vervullen en dat er eisen aan je gesteld worden als je die wel op je neemt. En ook is er een soort wrok tegen het leven, tegen de maatschappij, waarin je 'nee' zegt. Je benijdt het vrouwelijk geslacht, dat het op dat gebied gemakkelijker lijkt te hebben. Je voelt weerzin tegen de inspanning die het je kost om dit bewuste manbeeld in te vullen. Je denkt dat je dit moet doen en je bent verbolgen dat dit schijnbaar van je verwacht wordt. Misschien verwacht je het van jezelf, maar toch denk je dat je dit moet doen en moet zijn en je voelt wrevel. Daarom is het belangrijk dat je precies het

tegendeel vindt van dit bewuste streven, waar je je lijdelijk verzet tegen je mannenrol, waar je die vreest, ontkent, niet wilt en vol wrok weigert. Wanneer je je daarvan bewust wordt, heb je ontdekt wat ik vanavond heb besproken. Dan ben je je bewust van je belangrijkste negatieve verlangens. Dit betreft natuurlijk je identiteit als man." *(Ja, ja. Ik heb me hier verleden jaar mee bezig gehouden, maar de laatste tijd heb ik het totaal over het hoofd gezien.)* "Ja, dat gebeurt zo vaak. Men ontdekt iets en bergt het dan weer op, alsof het ontdekken voldoende is. Het is dan niet veranderd of uit de weg geruimd. In feite heb je slechts aan dat facet geroken. Het is vaak nodig dat je een tijdje aan andere aspecten werkt, voordat je op het basisprobleem terug kunt komen.

Wees gezegend, allemaal. Ontvang deze warme liefdesstroom die om jullie allen heen is en ieder van jullie transcendeert. Open jezelf. Want deze liefde is waarheid, en deze waarheid is leven. En dit leven is ook voor jou weggelegd. De moedige stappen die jullie allen hier zetten, hebben betekenis. Zij zijn niet zinloos. Vergeet dit nooit. Iedere erkenning van iets negatiefs in je draagt meer bij aan het universele heelwordingsproces dan wat dan ook. Ga daarom zo door.

Wees gezegend. Wees in vrede. Wees in God!"

Deze lezing werd gegeven via Eva Pierrakos in 1966
Oorspronkelijk uitgegeven door Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.)
onder de titel: 'Conflict of Positive versus Negative Oriented Pleasure Principle as the Origin of Pain'.
Vertaald door in Lidewij Frijlink; herzien in 1992 door Wim Scholtens.
© 1992 Stichting Gemeenschap Het Pad. Uitgave 2005