

Beweeglijkheid in ontspanning. Lijden, ontstaan door verbin- ding van de levenskracht aan negatieve situaties

*5 juni 1965
lezing 135*

“Gegroet, lieve, lieve vrienden. Zegeningen voor ieder van jullie. Moge de kracht om te begrijpen vervat in deze zegen jullie helpen deze lezing in je op te nemen, niet alleen met je verstand, maar ook met je innerlijk weten. Jullie hebben in de loop van dit jaar allemaal vorderingen gemaakt, ieder op zijn eigen manier, de meeste van jullie in aanzienlijke mate. Het is vaak moeilijk waar te nemen waaruit echte vooruitgang bestaat. Vaak is de grootste vooruitgang weinig zichtbaar in de ogen van anderen. Jullie zijn allemaal meer gaan begrijpen en beter gaan waarnemen, waardoor je in staat bent je eigen leven op een andere manier tegemoet te treden. Zelfs diegenen van jullie die nog niet echt met het padwerk zijn begonnen moeten een innerlijke groei hebben doorgemaakt anders waren ze niet eens hier.

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 tegelijk een opening geven voor toekomstig werk. De bedoeling ervan is dat jullie materiaal uit het verleden als ervaringsfeiten in je persoonlijk werk gaan begrijpen en niet als een louter theoretische les. En tegelijkertijd wil ik jullie een overzicht geven van het komende werk, bijna als een wegenkaart die je kunt volgen.

Het hele universum is doordrongen van een trillende levenssubstantie. Deze substantie bestaat uit krachten die zo geweldig sterk zijn dat de mensheid ze nog maar pas aan het ontdekken is en dan nog alleen vaag en in beperkte mate. Het maakt geen verschil of die krachten fysisch zijn, zoals elektriciteit

of atoomkracht, dan wel geestelijk, want het is allemaal dezelfde kracht of verschillende facetten daarvan. 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 die meer of minder dicht kan zijn. Het gaat echter ook om iets dat subtieler is dan gewone materie. 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, de omstandigheden waarin hij zich ook bevindt, het is allemaal 'materie' of vorm, die het resultaat is van een combinatie van bewustzijn en de manier waarop bewustzijn de levenssubstantie beïnvloedt. 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 je wel weet en zoals ik al vaak heb gezegd, voortdurend in beweging. Laten we iets dieper op de betekenis hiervan ingaan, op de bijzondere aard en het ritme van deze kosmische beweging. Als je dit echt begrijpt geeft het je een andere sleutel tot je leven.

Deze kosmische beweging, die alles wat is doordringt, is een mengsel van *bewegelijkheid en ontspanning*. De sleutel van bewegelijkheid, samen met ontspanning, opent de wereld. Het *is de* zijnstoestand. Dit is het één-makend principe van zijn. Alleen misvattingen doen dualiteit of conflict ontstaan. De specifieke dualiteit of verdraaiing van dit één-makend principe - bewegelijkheid in ontspanning - heeft de volgende misvatting tot gevolg: enerzijds ontspanning als niet-bewegen of stagnatie, anderzijds krampachtige en moeizame bewegelijkheid. 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 afgeleid van deze dualiteit. Ontspanning kan voor de mens alleen bestaan in de vorm van niet-bewegen en stagnerende passiviteit tegenover krampachtige, moeizame, angstige en ingespannen beweging. Hij moet schijnbaar kiezen tussen deze alternatieven. Telkens wanneer er sprake is van dergelijke alternatieven ontstaat er strijd, want dat is een gevolg van conflict. Het is noodzakelijk dat je deze dualiteit te boven groeit en overgaat in het één-makend zijnsprincipe. 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, 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 ze heel nauwkeurig bekijkt, moet je wel tot de ontdekking komen dat ze heel direct in deze splitsing thuis horen. Zelfs vanuit een louter verstandelijke benadering zou je gemakkelijk moeten kunnen zien dat de verdraaiing 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 fundamentele misvatting verstoort het harmonieuze ritme van de kosmische beweging.

Je zult deze waarheid nog dynamischer en persoonlijker ervaren wanneer je naar je zielebewegingen luistert, naar je eigen innerlijke uitdrukkingen en uitstralingen. 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 beweging lijkt juist zo noodzakelijk om niet te stagneren en omdat een schuldgevoel je aanzet tot ingespannen, krampachtige activiteit. 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, langzaam maar zeker het evenwicht van deze verstoorde beweging gaan herstellen. Terwijl je jezelf opnieuw oriënteert aan de hand van je tot dusver onbewuste - maar nu bewust geworden - opvattingen, waarden, begrip van het leven en van jezelf, zal *als een natuurlijk gevolg de beweging* weer gaan overeenstemmen met de grote kosmische stroom. Dan komt beweeglijkheid in ontspanning steeds meer tot leven.

Hetzelfde geldt voor het fysieke bestaansniveau. Wanneer je naar de uitstraling van je denken, voelen en reageren kijkt en dus deze bijzondere onevenwichtigheid ziet, zul je zien dat die zelfde onevenwichtigheid ook je fysieke lichaam beïnvloedt. *Aangezien het levensprincipe en de harmonie tussen beweeglijkheid en ontspanning een en hetzelfde zijn, moet het verschijnsel dood het gevolg zijn van het verkeerd begrijpen van dit principe, zodat er dualiteit ontstaat.* Wanneer dit wanbegrip diep genoeg is doorgedrongen en steeds meer niveaus en aspecten van de entiteit heeft beïnvloedt, vindt op de uiterlijke niveaus het verschijnsel van de dood plaats. Maar wanneer dit evenwicht is 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 uiterlijk leven de kunst van beweeglijkheid in ontspanning te leren cultiveren, in plaats van onbeweeglijk te zijn en te stagneren of krampachtig actief te zijn. Door er van binnenuit en van buitenaf aan te werken wordt het proces zeker versneld en zal de harmonie eerder hersteld zijn. 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 bewust worden van deze levendige, dynamische ontspanning. *Wanneer het streven of verlangen van de mens naar deze ervaring verbonden is met negativiteit, dan 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 er wat dieper op in te gaan.*

De vraag wordt vaak 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 element bij waardoor misvattingen zoveel 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 als en wanneer de destructiviteit verbonden is aan en gecombineerd is met het positieve levensprincipe op zich. Met andere woorden, wanneer een op zich positieve kracht zich verbindt en vermengt met iets negatiefs of een destructieve houding, dan is het deze combinatie die het kwaad maakt tot wat het is - als je dit woord wilt gebruiken. *Echte destructiviteit ontstaat daarom niet alleen door vervorming van de waarheid en een verstoring van de constructieve universele krachten, maar deze verstoring moet doordrongen zijn van het krachtige levensprincipe en de constructieve kracht in haar zuivere vorm. Als het positieve levensprincipe er niet bij betrokken was en niet zonder aandacht 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 naar jezelf te kijken vanuit het volgende standpunt: jullie die op dit pad zijn hebben allemaal bepaalde pijnlijke omstandigheden ontdekt die je als kind hebt doorgemaakt. Sommigen van jullie zijn gaan begrijpen, al is het maar een heel klein beetje, dat er een speciaal proces plaatsvond op het moment dat je als kind werd gekwetst. Het erotische of het genotprincipe werd in dienst gesteld van je verdriet, je lijden, je pijn. Alle emoties die uit deze oorspronkelijke pijnlijke ervaring voortkomen, combineren en verbinden zich ook - al naar gelang karakter en temperament - met het genotprincipe. 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 realiseert (nadat je bewust bent geworden van dit proces) hoe ongelooflijk veel mensen ondanks hun uiterlijk gedrag het genotprincipe alleen kunnen ervaren in fantasieën van wreedheid, dan begrijp je dat dit de eigenlijke kern van oorlog is - van wreedheid als zodanig. Daar moet je je niet schuldig over voelen. Je zou er lichter en vrijer door moeten worden, zodat de innerlijke processen hun loop kunnen hebben. Want deze toestand werd teweeggebracht door misplaatste en verkeerd begrepen pijn. Wreedheid zou zonder het genotprincipe nooit echt macht kunnen hebben. Gebrek aan bewustzijn van de combinatie van wreedheid en genot verzacht geenszins de gevolgen daarvan voor het algemeen klimaat van de uitstraling van de mensheid en haar invloed op de levenssubstantie.

Als je wreedheid hebt ervaren, of dat nu werkelijk zo was of alleen in je fantasie, dan is je genotprincipe daaraan verbonden en functioneert het in zekere mate in verband met wreedheid. Schuldgevoel en schaamte daarover zijn vaak zo sterk, dat het hele fantasieleven wordt ontkend. Maar soms is het bewust. Bewustheid van plezier en wreedheid moet vanuit dit algemene standpunt worden gevestigd en begrepen. Want als je dit echt begrijpt, zullen schuldgevoel en schaamte verdwijnen. Als het begrip groeit, zal het genotprincipe geleidelijk aan gaan reageren op positieve gebeurtenissen.

De combinatie van genotprincipe en wreedheid kan zich zowel actief als passief vertonen. Daarom kan genot ervaren worden bij het toepassen van wreedheid, ofwel bij het ondergaan daarvan - of bij beide. Vaak heeft het feit dat het genotprincipe verbonden is met zo'n negatieve toestand en dat het voornamelijk en het meest krachtig functioneert in samenhang met wreedheid tot gevolg, dat je terughoudend bent tegenover de feitelijke ervaring van genot of dat je die beperkt, waardoor het echt ervaren van liefde onmogelijk wordt. Liefde bestaat alleen als een vage hunkering die niet

kan worden volgehouden of vervuld. Want dan is liefde niet de lokkende, aangename ervaring die het voor een ander deel van je persoonlijkheid wel is. Het conflict dat ontstaat uit een hunkering naar het genot van liefde zonder te weten waarom je de aanwezigheid daarvan afwijst - namelijk de angst voor de verbinding van het genotprincipe met negativiteit - scheidt vaak een gevoel van diepe hulpeloosheid. Deze hulpeloosheid kan alleen begrepen en onmiddellijk losgelaten worden wanneer je het hier beschrevene door en door begrijpt.

In minder schrijnende gevallen wanneer een kind misschien niet zo zeer openlijke wreedheid heeft ervaren maar wel een vage afwijzing of niet aanvaard worden zal het genotprincipe zich verbinden met een soortgelijke situatie. Hierdoor kan het, ondanks het bewuste verlangen naar aanvaarding, alleen functioneren in samenhang met afwijzing. 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 *vast en zeker* verbonden met een soortgelijke ambivalentie. Dit veroorzaakt dan een conflict in de huidige relatie.

Als wreedheid met het genotprincipe of levensprincipe (beide zijn hetzelfde) is verbonden, dan wordt een relatie zo gevaarlijk dat je die vaak volledig uit de weg gaat. Of het wordt ervaren als een angst die je niet begrijpt. Je voelt je niet in staat er mee door te gaan. Of je bent heel erg geremd omdat de schaamte voor het verlangen om wreedheid toe te passen dan wel te ondergaan, alle spontaniteit tegenhoudt; dat maakt dat je jezelf terugtrekt en je gevoelens verdooft.

Lieve vrienden, dit is een geweldig belangrijk principe dat jullie moeten begrijpen. 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 niet voldoende in elkaar zijn opgegaan. Door de psychologie zijn vage pogingen gedaan om dit punt 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 moet gaan en geleidelijk de innerlijke oriëntatie van het genotprincipe verandert. Steeds meer mensen zullen spontaan reageren op positieve gebeurtenissen, situaties en omstandigheden.

Jullie weten allemaal dat zo'n innerlijke verandering niet rechtstreeks door de wil tot staan 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 inspanningen te maken heeft, als een bijkomend gevolg, als een ontwikkeling die nergens verband mee houdt. 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 ander, beetje bij beetje een nieuwe richting aan zijn zielebewegingen, zijn zielekrachten. De uitdrukking van de kosmische beweging in de psyche gaat zich dan verbinden met zuiver positieve 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 verbonden zijn met negatieve gebeurtenissen. 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 groei 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 zielekrachten ontdekt, zul je bepaalde uiterlijke manifestaties van je problemen kennen 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 bent om duidelijk en beknopt deze 'verbintenis' tussen een positieve en een negatieve kracht te formuleren, zul je het beeld van je eigen onvervuldheid duidelijk en in een nieuw licht voor je zien. Je ziet waarom je je voor jezelf en voor het leven verborgen hield, waarom je je terugtrekt voor je eigen gevoelens, waarom je verdringt en waarom je je afschermt voor de meest spontane en scheppende krachten in jezelf. Je ziet waarom je 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 te ontdekken die ik vanavond heb besproken:

1) Ontdek de subtiele, maar niettemin duidelijke verdraaiing van het eenheidsbrengende 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 naar buiten (misschien in je fantasieën) en hoe verhindert je dat om tot zelfexpressie te komen, tot eenheid, tot ervaringen en tot een staat van zelfverwezenlijking zonder angst met een verwante geest.

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 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 kan goed mogelijk zo zijn. Het kan ook zijn dat genot alleen kan worden ervaren in samenhang met opnieuw afgewezen worden, of een beetje afgewezen, of met angst om weer afgewezen te worden.”

VRAAG: Maar de persoon 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 het genotprincipe zich met de negatieve toestand. Of dit klopt kan alleen worden vastgesteld 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 dan wil de persoon 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 worden verlegd door bewustzijn en begrip. De aard van dit conflict is juist dat het genotprincipe functioneert op een manier die hij juist wil vermijden. Je kunt niet zeggen dat hij onbewust naar afwijzing verlangt, maar de reflex was al een gewoonte geworden in een tijd waarin deze manier van functioneren het leven voor het kind dragelijker maakte. 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 aanvaard wordt en dat men van hem houdt hij 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, als ze nauwkeurig worden onderzocht, op de een of andere manier verbonden zijn met lijden, vernedering, vijandigheid of wat dan ook. Dit wordt dan masochisme of sadisme genoemd. Begrijp je het nu?" (*Ja, ik denk het wel; maar 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 aangener 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 gebeurd is in deze ‘verbintenis’ van negativiteit en het genotprincipe. 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. Je blijft gewoon bestaan. Je wordt niet beschouwd als verloren, zoals je onbewust gelooft, 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, zo dat 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 en 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.

Dit zijn de twee soorten weerstand. Het is belangrijk dat je eerst duidelijk onderscheidt welke van de twee in jou aanwezig 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 soorten 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 fundamenteel 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 1969.

Oorspronkelijk uitgegeven 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'

© 2002 Stichting Gemeenschap Het Pad