

Omgaan met het negatieve, met krachten die tegen ons werken

Iedereen heeft ermee te maken

De laatste jaren hoor ik steeds meer mensen die te maken hebben met grote tegenwerkingen. Uiteindelijk is het zo dat willens nillens iedereen in zijn leven te maken krijgt met tegenwerkingen of negatieve zaken. We leven ook nog eens in een tijdsgewricht waar je niet meer rond dit fenomeen heen kan kijken. Ongunstige opmerkingen, kritiek van collega's, familie, vrienden, ... maar ook de suggestieve, emotionele en uitermate manipulatieve berichtgeving. De tegenwerkingen zijn m.a.w. alomtegenwoordig.

Soms is het merkwaardig om vast te stellen dat kleine veranderingen heel eigenaardige reacties met zich meebrengen. Van zodra je ook maar iets aan je kledij of je eetgewoontes verandert krijg je al snel opmerkingen. Daarmee omgaan is een deel van het leven zelf.

De ziel omvat het kwade en het goede

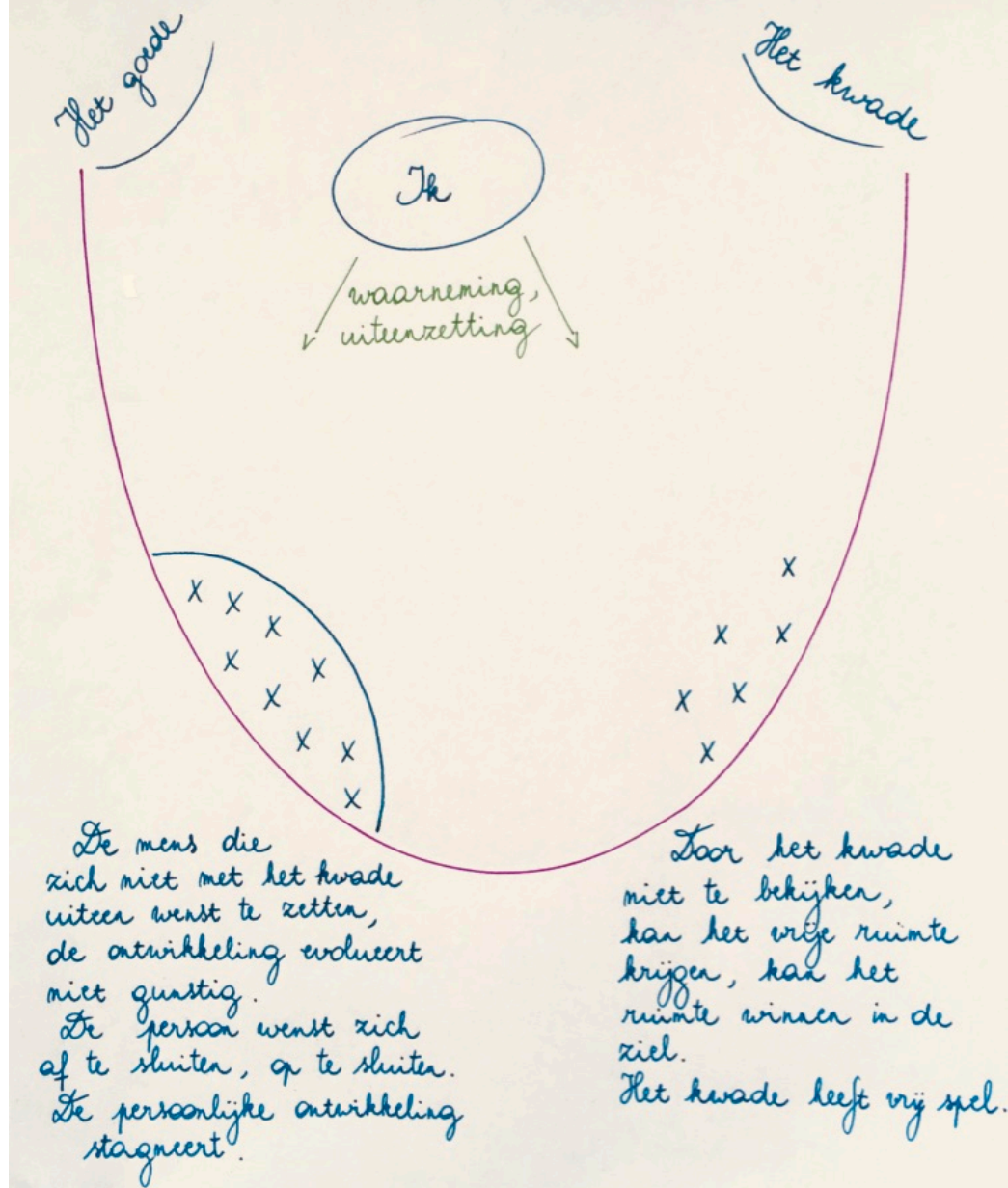
Een mens is voortdurend in een (on)bewuste ontwikkeling waarbij de meesten zich op positieve manier willen ontwikkelen, de meesten willen het goede doen. Het is echt een heel kleine minderheid die echt het slechte willen doen, die bewust iemand bekritisieren, beschadigen of erger.

Velen willen zich niet met dit kwade, dit zogenaamde kwade, het slechte, het negatieve of de tegenwerkende krachten uitzetten omdat ze denken dat deze uitzetting iets negatief is. Het voelt niet goed aan en dus bekijken ze dit liever niet. Antwoorden als 'laat het rusten, laat het zijn, je kan er niets aan doen, waarom hou je je daarmee bezig, je plaagt er enkel jezelf mee' en 'je verspreidt op deze manier het negatieve' komen dan op.

Maar is dit zo, is het werkelijk zo dat, als je je uitzet met het negatieve, je ook negatief wordt, dat je dan dit negatieve opneemt? Het slechte bestuderen betekent evenwel niet dat je het slechte opneemt of dat je slecht wordt. Een inspecteur die beroepshalve moorden onderzoekt, of als je beroepshalve de sociale achtergronden van moordenaars onderzoekt, je m.a.w. de wetmatigheden van bepaalde tegenkrachten onderzoekt, betekent toch niet dat je dan in dit geval een moordenaar wordt. Wel integendeel, het wakkert net het omgekeerde aan, het wakkert net de moraliteit aan. Het negatieve wekt net het omgekeerde op in je bewustzijn, het moedigt je net aan om deze negatieve kenmerken uit je ziel te verbannen en om een grotere kracht, een grotere positieve kracht in jezelf te laten ontstaan.

De ziel, de fijnere componenten van ons bewustzijn, omvat het kwade en het goede. De menselijke ontwikkeling kan enkel dan gunstig verlopen als je je met de twee uitzet.

De ziels-geestelijke ontwikkeling van het individu



Neem nu een yogaoefening. Je kan niet enkel het goede, het positieve bekijken want automatisch word je ook met je tekortkomingen, met datgene geconfronteerd dat spanningen geeft. Dit kunnen we als 'het slechte' zien. Door je evenwel met de wetmatigheden van de oefening uiteen te zetten kan je dit 'kwade' of deze tegenwerkende kracht herkennen en overwinnen. Zo ontwikkel je jezelf, je individualiteit en kan je een betere sociale integratie vinden.

Onderzoeken van de tegenwerkingen

Stel dat je op je werk bekritiseerd wordt. Iemand reageert heel negatief. Om te beginnen is het belangrijk dat je onderzoekt met welke negatieve krachten je te maken hebt. Daarvoor dien je zelf de werking van deze kritiek te onderzoeken.

Je leert heel klaar, heel rustig naar een aanval te kijken. Je bekijkt de kritiek die naar jou gericht is, wie zegt dit, hoe wordt dit gezegd, wanneer wordt dit gezegd en ook hoe werkt deze kritiek, deze tegenwerking op mij. In gedachten maak je een reconstructie van wat er gezegd en gedaan is en je observeert ook hoe dit op je werkt. Zo leer je het wezen beter kennen. Dit wezen is dus de werking. Welke werking bezit deze kritiek? Hierdoor ben je al beter beschermd, beschermd tegen een dergelijke aanval. Zo kan je er bijvoorbeeld achter komen dat de kritiek al dan niet ernstig te nemen is of dat je merkt dat het gunstiger is zijn om de werkplek te verlaten omdat de kritiek uitermate vernietigend werkt.

Het kan altijd interessant zijn om je de vraag te stellen waarom iemand überhaupt iemand anders belachelijk moet maken,... waarom doet iemand zoiets? Dit doe je nooit vanuit een sterkte, eigenlijk drukt deze zucht naar kritiek een beperkte tot zelfs angstige persoonlijkheid uit. Het drukt onzekerheid uit. De persoon in kwestie is zelf niet in staat om werkelijk naar zichzelf te kijken en uit eigen kracht in een gezonde ontwikkeling te komen.

Als je dit duidelijk beseft heb je sowieso minder angst voor de persoon die jou bekritiseert.

Onderzoek van de tijdsgeest

Het lijkt mij heel belangrijk te zijn om je ook met de tijdsgeest uiteen te zetten. Momenteel is dit het Corona-virus en de vele maatregelen die er tegen genomen worden. Je kan er niet omheen. Interessant wordt het wanneer je eens rustig de kranten, het nieuws waarneemt. Het lijkt mij ook goed om even andere nieuwskanalen op te zoeken en deze informatie ook even rustig bekijken.

Je kan de informatie dan zo lezen met de vraag welke logische gedachten je hier terugvindt, welke inhoud is hier aanwezig en welke suggesties, welke gevoelens worden er opgewekt. Welke uitwerking heeft dit ganse op je gevoelsleven en zelfs welke lichamelijke reacties ontstaan er als je deze nieuwsberichten volgt? Over de werking van de ziekte zelf valt er natuurlijk veel te zeggen. De media overrompelt je heel duidelijk met dit nieuws. Je moet natuurlijk iedere ziekte ernstig nemen, maar je kan je de vraag stellen of alle informatie inhoudelijk is of dat er ook suggesties, manipulaties aan het werken zijn waardoor er paniekreacties kunnen ontstaan.

Voor alle duidelijkheid, het is de bedoeling dat je op onderzoek gaat, welke motivatie deze aanvallen, deze tegenwerkingen, deze tijdsgeest heeft. Op een meer esoterische wijze uitgesproken, welk wezen of welke krachten zijn er hier werkzaam. Dit betekent dat er in het nieuws een bepaalde onuitgesproken en onzichtbare motivatie aanwezig is, er leeft een welbepaalde kracht, een wezen verborgen. Wat drukt deze aanval m.a.w. uit, welke kracht leeft erin of als je wilt, welke kracht leeft daarachter? Wat wil deze uitspraak dus bereiken. In het nieuws kan je al heel snel bemerken dat er een angst werkzaam is. Waartoe dient deze angst?

De moed om te onderzoeken

Het vergt natuurlijk wel een enorme moed en wakkerheid om deze wetmatigheden te onderzoeken. Je mag niet in de naïviteit terechtkomen dat het allemaal zo niet bedoeld is want op deze manier ga je niet echt wakker kijken. Of het nu zo bedoeld is of niet is in de eerste plaats niet zo belangrijk. Je dient je waarneming te gebruiken en verder te ontwikkelen. Het rustig bekijken van het nieuws zorgt ervoor dat je deze angst herkent en dat je daardoor deze angst minder opneemt. Dit kan je enkel doen als je ook de moed vindt om vanuit jezelf zowel het positieve als het negatieve te bekijken.

Dat laatste punt is uitermate interessant en in deze nieuwsbrief wens ik maar kort in te gaan op de werking van de immuniteit. Als je het negatieve bestudeert neem je dit negatieve nl. niet op. Als je de kritiek van je onderdrukkers rustig kan bekijken, vooral als je hun motivatie kan doorgronden. Is het een banale kritiek of is het echt de wens van je collega's om je te pijnigen? Zo ga je dit minder opnemen en verzwakt dit niet de werking van de immuniteit. Als je door de berichtgeving over Corona werkelijk angstig wordt, dan verlies je je bewustzijn, de angst neemt van je bezit en dit zorgt ervoor dat je levenskrachten verzwakken en dat de immuniteit ook minder gunstig functioneert. De berichtgeving is eenzijdig en verspreidt daardoor angst. Net deze angst verzwakt en zorgt ervoor dat het denken niet zo gunstig werkt.

Vooraf diegenen die al enige tijd naar de yoga komen, zullen zeker al bemerkt hebben dat net dit waarnemen, deze waarnemende gedachten, dit denken een grotere mentale klaarheid schenkt. Verder zorgt dit beschouwelijke, rustige maar heldere waarnemen ervoor dat de gevoelens lichter en vrijer zijn. Je voelt je vrijer en hierdoor vorm je vanuit een waarneming bij de oefeningen levenskrachten en versterk je hierdoor je immuniteit.

Belangrijk evenwel is dat je ook bereid bent om het negatieve te leren kennen, de werking ervan, de wetmatigheden, motivatie maar ook de uitwerking op jezelf. Hoe werkt deze angst in mij om zodoende een grotere kracht in jezelf, bij jezelf en ook een grotere zelfkracht tot ontwikkeling te brengen. Je leert door dit negatieve net een grotere morele kracht te ontwikkelen, je wenst nog minder dit negatieve in je te zijn. Alleen dien je eerst deze angst te zien, zodat je niet deze angst zelf opneemt en zo zelf deze angst verspreidt om zodoende ook andere mensen ermee te belasten. Alleen al om deze reden is het belangrijk dat je de tijdsgeest of de kritiek die op je geworpen wordt langzaam en rustig leert te bekijken.

De yogaoefeningen zijn goede oefeningen om deze waarnemingen te leren kennen, om van daaruit met de vele spanningen die in het leven aanwezig zijn om te gaan en ze los te laten, om zo een grotere vrijheid in jezelf tot ontwikkeling te brengen. Op deze manier kan je het negatieve zelfs gebruiken om iets positief in jezelf tot ontwikkeling te brengen.