

ALGEMENE ZELFVORMING

5 5^e Les.

DE KUNST DER ONTSPANNING.

Als wij ons bezighouden met zelfvorming en vooral met de geestelijke aspecten daarvan, zijn wij vaak geneigd een der meest belangrijke punten te verwaarlozen, nl. de ontspanning. Ontspannen, b.v. van een menselijk lichaam, is niet alleen een onbewuste maar in haar meest juiste vorm zelfs een volledige bewuste handeling. Alle door ons aangegeven mogelijkheden tot het bereiken van para-normale capaciteiten, het gebruiken van bepaalde meditatie-methoden enz., zijn eigenlijk gebaseerd op een zekere ontspanning, die primair moet zijn. U zult begrijpen dat deze ontspanning niet kan worden vergeleken met b.v. een ontspanningscultuur, zoals deze tijd die kent: concert, toneel, film, circus en wat er nog meer aan vertoningen mogen zijn. Een ontspannen betekent nl. het wegnemen van alle ook maar enigszins hinderlijke prikkelingen, enigszins vermoeiende toestanden of spanningen in het totaal van het menselijk spierweefsel. En daarnaast in het menselijk zenuwstelsel. Een derde fase zouden wij kunnen noemen geestelijke ontspanning, maar deze berust op geheel andere grondslagen. Ik zal deze zo dadelijk nog behandelen, maar wil u eerst het een en ander zeggen omtrent de methode van ontspanning.

U zult heel vaak horen, wanneer wij bezig zijn met raadgevingen: gaat u liggen, ontspant u zich zoveel mogelijk, maak het u zo gemakkelijk mogelijk. Voor een doorsnee-mens is dat meestal wel voldoende. Maar als wij een maximum prestatie willen gaan leveren op geestelijk terrein, als wij b.v. het denkvermogen een zo groot mogelijke vrijheid en intensiteit willen verschaffen, zullen wij verder moeten gaan dan deze normale relaxatie, die in feite altijd onvolledig blijft. De meest perfecte methode is helaas alleen geschikt voor degenen, die een behoorlijk omvattende kennis hebben van het menselijk lichaam. Ik zal toch deze allereerst even schetsen.

Men begint zich zo neer te leggen, dat zo weinig mogelijk spanning wordt gezet op de spieren en een zo juist mogelijke steun wordt verkregen. Verder proberen wij daarbij het lichaam voor zover mogelijk in een horizontale richting te houden, dus geen te grote hoogte- of diepteverschillen, tenzij deze uit de lichaamsbouw zelf zouden voortvloeien. Nu gaat men dus na waar spanningen zijn. Over het algemeen is de eerste spanning, waarmee een mens te maken heeft, een van de spanningen die het minst vermeden wordt: die van de nekspieren. Men gaat nu nadenken en probeert voortdurend een bepaalde spier te visualiseren en deze bewust bevel te geven zich volledig te ontspannen. Het vreemde is dat u dan op een gegeven moment het idee krijgt, alsof het daar een beetje weker is geworden. Op het ogenblik dat u dat bereikt hebt, gaat u rustig verder met de volgende spier.

Andere spieren, die over het algemeen zeer hinderlijk kunnen zijn wanneer zij enigszins gespannen zijn, zijn de spieren bij de schouderbladen en daarnaast ook natuurlijk in de lendenen. Ook deze spieren ontspannen wij zoveel mogelijk, ook deze stellen wij ons zoveel mogelijk voor en geven daar b.v. gedurende een minuut bewust bevel aan zich te ontspannen. Heeft men enige training hierin verkregen, dan zal blijken dat de spieren - getraind door het bewuste bevel - zeer snel zich ontspannen en dat het voldoende is om alleen een spier te visualiseren, waarbij dan reeds gelijktijdig de ontspanning intreedt. Het is dus een trainingsproces. Het lichaam is dan volledig ontspannen. Er is geen spier meer, die niet a.h.w. rust.

Dan nemen wij als laatste - altijd als laatste! - de hoofdhuid zelve. Rond de schedel vinden we nl. de hoofdhuid met ook enkele kleinere spieren, evenals in het aangezicht, waar een betrekkelijk groot aantal spiertjes voorkomen. Nu gaan wij dus proberen de hoofdhuid en het aangezicht als laatste volkomen te ontspannen. Is deze ontspanning afgelopen, dan moet dit lichaam volkomen gemakkelijk en rustig liggen, zodat je het haast niet meer voelt.

Daarna beginnen wij aan het tweede: het zenuwstelsel. Het eenvoudigste hiervoor is dit: Wij ontladen dat zenuwstelsel voor zover het mogelijk is, dus onze activiteit eventueel. Daarna stellen wij ons voor: wij voelen niets meer. Wij houden dit even vol en in het begin van de training is het soms nodig hier een vijf minuten op te hameren, voordat men het idee krijgt dat het bijna zo is. Daar laten we het dan even bij, want dit vraagt wat meer oefening dan het ontspannen van het lichaam zelf. Daarnaast proberen wij dan op den duur ook alle gehoor- en alle visuele waarnemingen a.h.w. te verminderen. Wij kunnen dit nooit totaal uitschakelen, denkt u dat niet. Wij kunnen niet elke prikkel van het zenuwstelsel uitschakelen. Maar door a.h.w. een bevel te geven niet actief te zijn, verkrijgen wij hier een rusttoestand, die alleen door betrekkelijk heftige prikkels van buitenaf verstoord kan worden.

Weet u wat van het zenuwstelsel af, dan is het vaak heel goed je het verloop van de zenuwstrengen te visualiseren en a.h.w. daar op de knooppunten (ruggemerg b.v. en er zijn er nog zo'n paar) met speciale nadruk te zeggen: Hier moet alles ontspannen zijn; hier mogen geen prikkels worden opgenomen; dit moet zich volledig tot rust brengen. Als dit is gebeurd, heeft het lichaam nl. betrekkelijk weinig weerstand meer tegen geestelijke impulsen.

Ik begrijp heel goed, dat de doorsnee-mens zijn anatomie niet zo goed kent, dat hij dat allemaal precies kan doen. En daarom zou ik voor de leek het volgende willen aanbevelen: Gaat u zo goed mogelijk liggen, ontspan u zoveel mogelijk. Voor deze oefening (dus een uitzondering t.o.v. wat wij anders altijd zeggen) probeert u zoveel mogelijk op de rug te liggen met geen of slechts een zeer lage steun onder het hoofd. De handen liggen ontspannen, de palmen naar beneden, dus op de rustplaats langs het lichaam. De voeten wijzen iets naar buiten toe, wat ze onwillekeurig doen en u ligt volkomen gemakkelijk. Vraag u niet af, of u er mooi bij ligt; dat heeft er niets mee te maken. Ga van af dit ogenblik voor uzelf trachten om overal waar u het idee hebt "daar zouden pijntjes kunnen zitten" of "dat ligt nog niet gemakkelijk," niet te verliggen (dus het lichaam te verplaatsen), maar die spieren te bevelen allereerst zich te ontspannen. Slechts indien na herhaalde pogingen juist op een bepaald punt (en dan gaat u niet af op de spier maar op de pijn, die u voelt of de spanning, die u meent te voelen) geen ontspanning is bereikt, probeert u uw lichaam iets te verplaatsen, dan wel - wat voor sommigen nodig zal zijn, vooral aan de zijkanten - het te steunen met enkele kussens. Op deze manier kan ongeveer hetzelfde bereikt worden en dan doen wij ook voor die zenuwen precies hetzelfde wat ik hier heb omschreven. En kunnen wij dan het gehele zenuwstelsel niet visualiseren, we zijn ons toch wel vaak bewust van b.v. een gevoel in het hoofd of in een arm of een been, een onprettig iets hier of een onprettig iets

daar. Wij trachten dan om die prikkels uit te schakelen en bereiken daarmee heel vaak dat ook het verdere zenuwstelsel zich ontspant.

U zult begrijpen dat die ontspanning ons een grote vrijheid geeft, een grote capaciteit. Want alle energie, die normalerwijze door spanningen in de spieren, het vaak fel blijven functioneren van delen van het zenuwstelsel e.d. optreden, hebben we weggenomen. Onze gehele kracht blijft beschikbaar voor het denken. Het denken is een handeling, die betrekkelijk veel krachten van het lichaam eist. Denkarbeid is vermoeiender dan men over het algemeen aanneemt. Wij kunnen echter nu een zeer grote energie opbrengen, waardoor wij sneller, rationeler denken en vooral ons ook gemakkelijker zullen kunnen concentreren.

In enkele gevallen ligt ons doel echter geheel buiten een stoffelijke wereld. Wij zullen dan overgaan tot een andere vorm van ontspanning na de eerste ontspanning zo goed mogelijk te hebben bereikt. Wij gaan proberen het denken stil te zetten. Denk niet dat dit gemakkelijk is. U kunt nl. het onwillekeurig denken nooit uitschakelen. Wat u wel kunt doen is u bewust te realiseren, dat alle zuiver stoffelijke begrippen onbelangrijk zijn. Daarnaast neemt u als punt van concentratie a.h.w. de geestelijke kracht of krachten of stellingen desnoods, waarmee u zich zult bezighouden. U gaat niet de bijgedachten terzijde schuiven, u gaat niet bewust over dit punt denken; maar elke gedachte, die met dit punt samenhangt, vervolgt u. Elke andere gedachte echter die opkomt laat u rustig haar gang gaan; u laat die niet associëren of verder vervolgen, die legt u neer.

In het begin is het resultaat een tamelijk warrig denken: een reeks van opkomende gedachten, waar je eigenlijk geen meester over bent. Heb je die oefeningen enkele keren gedaan, dan blijkt jouw gekozen punt steeds scherper en helderder, alsof iemand je een verhaal vertelt en zichzelf blijft aanvullen, terwijl daarentegen de andere punten (de kwesties b.v. van huishoudelijke zorgen, dagbewustzijn, wat een ander over die stelling zou denken, hoe het gezegd is of hoe u het gelezen hebt) langzaam maar zeker zo laag worden in niveau, dat ze als een soort stoorgeruis op de achtergrond blijven. Deze ontspanning - want het is een ontspanningsvorm - maakt het niet alleen mogelijk u scherp te concentreren, het maakt het u ook mogelijk praktisch geheel van het stoffelijke los te komen. De ene idee nl., die je in je draagt en die je als kernpunt neemt, is in dit geval een idee van geestelijke waarde. Het is dus iets, wat niets met de stof te maken heeft. Het kan een voorstelling zijn van een sfeer, van een geestelijke meester, het kan een voorstelling zijn van de behoefte tot lering of tot rust; maar altijd buiten de stof. Door deze voorop te stellen zal praktisch het gehele lichaam zonder enige reactie blijven en ook het denkvermogen - zeker na enige oefening - alleen zich daarmee nog bezighouden.

Voordelen? In de eerste plaats: Zou men eventueel uittreden of contact krijgen met een andere wereld, dan wordt dit feller en scherper dan elke andere impuls in de hersenen vastgelegd. De mogelijkheid dus van recaptulatie door herinnering is veel groter geworden.

Ten tweede: Wij hebben door deze methode te volgen voor onszelf een bepaling geschapen, die de geest onmiddellijk dirigeert. Er is tussen geest en stof een volkomen gelijke factor ontstaan, die de band tussen beide enerzijds aanmerkelijk verstevigt, maar anderzijds de geest met deze sterke band een volledige beweeglijkheid laat. Het bewustzijn is in deze gevallen vaak in staat na afloop van de beleving of oefening volledig na te gaan, wat geestelijk tot stand werd gebracht. Een zeer belangrijk punt!

De intensiteit, waarmee de geest werkt, is ook aanmerkelijk groter. Want zoals u weet, bevindt zich in het lichaam o.m. wat wij noemen plasma of fluïde. Dit plasma (ik geef daaraan de voorkeur) van fijnstoffelijke of halfgeestelijke geaardheid kan door de geest heel vaak gebruikt worden voor manipulaties in lagere sferen. Onder lagere sferen wordt hier ook nog verstaan een Zomerlandsfeer en dus niet alleen maar een astrale wereld.

Tot ver in het mentaal gebied zelfs kan men vaak met deze kracht opereren. Zo kan de geest, indien zijzelve meent tekort te schieten, in deze gevallen kracht en steun bij het lichaam halen en deze gebruiken. Het voordeel daarvan - vooral voor iemand, die geestelijk nog niet volledig ontwikkeld is - lijkt mij wel zeer groot en zeer belangrijk.

Na deze belangrijke en tamelijk praktische punten der ontspanning wil ik u echter wijzen op andere, voor u noodzakelijke ontspanningen. Zolang men niet meester is van zijn lichaam - iets waarnaar ieder mens eigenlijk moet streven - zal men aan dat lichaam zover mogelijk tegemoet komen. Zover mogelijk betekent: dat het lichaam nooit volledig verzadigd mag zijn en dat de verzadiging en de wijze, waarop deze bereikt wordt, nooit en te nimmer aanleiding mag zijn tot innerlijke verdeeldheid. Wanneer u uw lichaam beheerst, kunt u honger uitschakelen. Maar wanneer u het niet beheerst, zal de honger in uw lichaam ondanks alle pogingen tot ontspanning voortdurend een gespannenheid blijven betekenen. Kunt u de spieren tot ontspanning brengen, dan zal over het algemeen het zenuwstelsel blijven protesteren en deze protesten zullen vaak worden omgezet in allerhand gedachten. Het is voor ons noodzakelijk dat wij deze storende factor uitschakelen en dus zullen wij eten. Overdaad echter zou een soort loomheid kunnen veroorzaken, waarbij het lichaam te grote werkzaamheden op het gebied van spijsvertering en stofwisseling heeft te verrichten. Het is niet wenselijk dat dat geschiedt. Wij rekenen bij onze ontspanning dus ook: een zodanig eten of een zolang wachten na een maaltijd, dat het lichaam een groot gedeelte van zijn omzettingsbezigheden heeft volbracht.

Wanneer wij te veel geboeid zijn door een bepaalde idee of gedachte, wanneer ons werk ons te sterk in zijn greep heeft gehad, kunnen wij deze dingen bij een geestelijke ontspanning niet direct overwinnen. Wij zullen daarnaast ook lichamelijk hiermee moeilijkheden kunnen ondervinden. Wij zullen dan trachten daartegenover een waarde te stellen, die - al is het tijdelijk - die problemen oplost. Dat kan gaan van tuinieren, golfspelen, tennissen tot luisteren naar muziek, het lezen van een goed boek en wat dies meer zij. Wel geven wij in dit geval altijd de voorkeur aan die bezigheden, die niet een groot gezelschap vragen. Dus om het heel eenvoudig te zeggen: als u met uw gezin naar de televisie kijkt, kan dat een gunstige ontspanning zijn. Maar zou u naar een bioscoop gaan en tussen veel mensen zitten, dan zou u daarvan allerhand invloeden kunnen opdoen, die het voor ontspanning minder gunstig maken. Als u gaat voetballen, bent u te veel deel van een team, u zult er te veel door worden gepakt. Als u alleen met een partner een paar sets tennis speelt of u maakt een rondje golf, dan zal dat meestal meevallen. Dan is het meer de sport en zijn het niet de mensen rond u, die u afleiden en u binden.

Aan alles wat het lichaam vergt, zal dus in het begin a.h.w. voldaan moeten zijn. Maar wij kunnen voor onszelf sublimeren. Daarover hebben wij het ook al eens gehad. Dat wil zeggen, wij kunnen vaak een vervangingsmiddel vinden voor dat, wat op het ogenblik niet bereikbaar is. Dat doen wij ten dele met het voorstellingsvermogen, ten dele doen wij dat ook door krachten, die voor het ene gebruikt zouden worden, nu praktisch voor het andere te gebruiken. Activiteit is meestal noodzakelijk bij deze sublimatieprocessen, indien ze voor ontspanning gebruikt worden. We kunnen dus niet alleen volstaan met het denken.

De kwestie van ontspanning, die ik hier heb aangesneden zou eigenlijk ten dele moeten worden doorgevoerd in het menselijk leven zelf. Over het algemeen bent u geneigd u zeer sterk te spannen, als dingen tegen uw zin gaan of als een ander niet in overeenstemming met uw opvatting handelt; als u om enigerlei reden meent, dat men u te veel of te weinig aandacht geeft, dat men te veel a.h.w. zich met u bezighoudt ofwel te weinig. Dat zijn allemaal factoren, die invloed kunnen hebben. Een mens die zichzelf volkomen beheerst kan deze invloeden afsluiten. Die afsluiting

vergt oefening en vaak een langdurige en voortdurende oefening. Maar wij kunnen wel iets anders doen. Wij kunnen ook hier deze spanningen afreageren. Ik mag hier misschien een voorbeeld geven dat verhelderend kan werken.

Er was een wetenschapsman, tevens esotericus, die nogal snel gekwetst en gekrenkt was. Deze man had een apart, zeer klein vertrekje, dat hij alleen gebruikte om te schelden. Hij schold nl. niet tegen zijn medemensen, maar wanneer hij voelde dat hij te veel opgeladen was van binnen, ging hij dat kleine vertrek binnen, stelde zich voor dat de ander tegenover hem stond en barstte los. Zo'n tirade van vijf of tien minuten was meestal voldoende voor hem om het belachelijke van zijn eigen verzet en verweer in te zien, het onbelangrijke van het geschil en hij kon daarna weer rustig verdergaan.

Ik geef dit voorbeeld voor wat het is. Ik verwacht dus niet, dat u allemaal een kamertje zult gaan inrichten om daarin te schelden, ofschoon het voor sommigen misschien nuttig zou zijn. De idee echter die hierachter schuilt is wel voor iedereen bruikbaar. Wij moeten op een gegeven ogenblik de zaak eruit gooien. Dat kan niet anders. Als je niet in staat bent de zaak te beheersen, dan moet het afgereageerd worden. Afreageren is vaak noodzakelijk, voordat men ook maar aan verdere maatregelen voor ontspanning kan gaan denken.

Leer uzelve verder om - zo u al emotioneel in verweer kunt komen soms - dit verweer altijd te beperken tot het ogenblik, dat het daadwerkelijk optreedt. Geen opwindingen waar wij uren van nasidderen, geen boetpredikaties die wij uren nadien nog steeds voor onszelf herhalen. Leer jezelf steeds dat een zaak af is, wanneer ze is uitgesproken en afgehandeld. Ook dit zal u ongetwijfeld zeer ten goede komen, juist wanneer u geestelijk wilt werken. Vergeet nooit, hoe goed of hoe kwaad u iets bedoeld hebt, dat altijd de gezagskwestie een rol speelt. Dat wil zeggen, dat u uw eigen goede bedoelingen op de voorgrond stelt en niet overziet wat de ander doet of hoe de ander zal reageren. Houdt u zich daaraan vast, dan wordt ook dit pijnlijk. Ik kan mij voorstellen dat u met uw kinderen of op een andere wijze tot een dergelijk geschil komt. Oefen uw gezag uit voor zover u dit noodzakelijk lijkt. Tref elke maatregel die voor u belangrijk is. Zet er daarna echter een punt achter. Dat wil zeggen, zet het probleem opzij. Wen u aan dit probleem opzij te zetten zolang het niet daadwerkelijk op de voorgrond komt.

Het zijn allemaal betrekkelijk eenvoudige regels, die ik u vanavond geef. Toch hangen zij samen met een zeer eigenaardig deel van de structuur van uw wezen. Ze hebben nl. niet alleen invloed op uzelf, maar bepalen tevens de sfeer. Niet alleen een sfeer (dus een toestand, een uitstraling) in één wereld, maar voor de meeste mensen in 6 tot 8 werelden, soms zelfs in 9 à 10. Wanneer wij een uitstraling van gewelddadigheid hebben voor een kort ogenblik, is dat niet erg. Dat is normaal. Maar blijft deze uitbarsting te lang duren, dan trekken wij krachten tot ons, die deze uitbarsting versterken. Het is a.h.w. zo: strijk je (vergelijkend) een lucifer af, dan is dat goed; dat is een ontlading, het vuur is weg. Maar maak je er een klein brandje van, dan heb je kans, dat van alle kanten brandstof wordt aangedragen, tot het vuur je dreigt te verteren. Dat gebeurt niet in één wereld, dat gebeurt in vele werelden. En omdat uw probleem, dat u in de stof heeft, in elke wereld zijn eigen facetten en verschijnselen heeft, zal het vuur, dat in die verschillende werelden wordt gewekt, geheel anders van geaardheid zijn. U krijgt op deze wijze weerslagen, die u een ontspanning - geestelijk en stoffelijk - volledig onmogelijk maken, omdat alleen door de uitbarsting zelf een directe strijd kan ontstaan.

Laten we nu maar het eenvoudige voorbeeld nemen van haat. Voor een ogenblik komt er haat op. U blijft deze haat even vertroetelen. Onmiddellijk krijgt u uit elke sfeer, waarin de haat een werkzame factor is, een versterking van die haat. Gelijktijdig begint men boven, waar die haat absoluut

strijdig is met het leven, te proberen die haat weg te drijven. Nu kunt u zeggen: "Ja, wit licht wint toch altijd." Zeker. Maar de strijd wordt in uw wezen uitgevochten. Ze verteert uw energie, niet alleen die van de verschillende werelden en sferen. Het zijn uw gedachten, die daardoor worden beïnvloed. Het is zelfs uw lichaam, dat daaronder lijdt, terwijl alle astrale (dus u nabij liggende) vormen mede door die strijd worden beïnvloed en vaak in zeer sterke mate. Trek uw conclusie. Als u niet weet hoe op de juiste wijze a.h.w. neutraal te zijn en u te ontspannen, als u niet in staat bent een zekere rust te gewinnen (zo nodig door ontlading), zult u niet in staat zijn ooit geestelijk werk te doen in één bepaalde sfeer of op één bepaald vlak. Elke handeling, die u verricht, brengt een soort lawine met zich mee van andere verschijnselen, die u niet kent en niet kunt beheersen. U kunt dit voorkomen. U kunt in de plaats van het enkele begeerde effect vergezeld van een hele hoop niet-begeerde bij-effecten, het zuiver gerichte bereiken krijgen. En het zuiver gerichte bereiken, mijne vrienden, kan alleen voortkomen uit een absolute ontspanning. Is de beheersing daarbij groot, zoveel te beter, maar zelfs bij de meest absolute beheersing van menselijke en geestelijke capaciteiten zal nog voor het werken op een bepaald vlak of zelfs met een bepaald begrip een absolute ontspanning op elk ander terrein noodzakelijk zijn.

Voor de mens zijn deze dingen nog meer van kracht dan voor de geest. Voor de geest bestaat de mogelijkheid betrekkelijk snel te wisselen tussen de verschillende niveau's van haar wezen. Bij de mens echter is het voorstellingsvermogen voor een zeer groot gedeelte gebonden aan de stof. Hij kan aan die stof niet ontkomen. Begrijpt u, dat juist daardoor voor de geest het oplossen van een raadsel nog wel eens gemakkelijk is, waar een mens - door zijn verdeeldheid in stoffelijke zin, zijn verdeeldheid mischien op geestelijk terrein - voortdurend overstelpt wordt met invloeden, die hij (niet in staat zijnde onmiddellijk de oorzaak te vinden en daar te antwoorden) moet ondergaan, moet lijden.

Dit lijden is niet noodzakelijk. Als wij werkelijk gebruik willen maken van alle capaciteiten, die in een mens schuilen, dan zullen wij, mijne vrienden, zeker door ontspanning te leren, door een volkomen relaxatie te leren gebruiken, een stap in de goede richting doen, ja, voor velen zelfs een alles beslissende stap.

De vele stellingen, die wij u hebben gegeven in deze cursus en de gegevens, die wij u in het vervolg nog denken te verstrekken, zijn alle tezamen niet meer of minder dan de voortzetting van hetgeen ik u vanavond zeg. Zo min als u gelijktijdig op de kinderen kunt letten, aan de telefoon kunt luisteren en een ingewikkelde berekening kunt maken, zo min kunt u - zelfs bij een poging tot absolute sublimatie van een bepaald gevoel of zelfs de absolute omzetting - ooit gelijktijdig andere factoren goed in het oog houden zonder dat u fouten maakt.

Het lijkt voor de mens vaak onbelangrijk, want het zijn eigenlijk maar gedachten, zegt men. Maar laat ik u verzekeren dat vele gedachten van de mens een veel verder strekkende en langer durende invloed hebben dan zijn daden. Men vergeet dat wel eens. Er zijn mensen, die zich krampachtig van een daad onthouden, terwijl ze voortdurend aan die daad en over die daad blijven denken. Dat wil zeggen, dat zij door die gedachten die daad als een werkelijkheid hebben opgebouwd in 9 werelden en dat ze in een 10e wereld, waarin ze toevallig bewust zijn, deze niet realiseren en nu menen dat er niets gebeurd is. Integendeel, men heeft een grote spanning opgebouwd. Die spanning uit zich in alle werelden der gedachten, waarin de gedachtenkracht tevens scheppend of beeldend is. Te zeggen dat u al uw gedachten volledig moet beheersen is waanzin. Ik heb nog geen enkele mens gezien, die werkelijk mens was (en niet tevens een heel groot ingewijde), die in staat was om zijn gedachten ook maar voor 90 % te beheersen. Zelfs de grootste ingewijden komen over het algemeen niet veel verder dan dat, zolang ze in de stof leven tenminste.

De conclusie is duidelijk: Wij moeten niet proberen alle gedachten te beheersen, maar wij moeten onszelf afleren bepaalde gedachten zo lang te continueren, dat zij vaste beelden scheppen in verschillende werelden, die daarvoor vatbaar zijn. Wij moeten er verder rekening mee houden, dat het in vele gevallen beter is om in de eigen stof dan eens even daadwerkelijk iets te doen, dan dit in gedachten voortdurend meer te substantiëren (niet te transsubstantiëren in dit geval, maar te substantiëren, dus reëel te maken, werkelijk te maken, materie te geven) in verschillende andere werelden.

Ik geloof, dat ik hiermee voor vandaag genoeg heb gezegd.

--:

HET WENSLEVEN VAN DE MENS.

Over het algemeen vinden wij in het menselijk leven een directe tegenstelling tussen dat wat hij is en dat wat hij zou willen zijn. Het is niet vreemd, want men komt er niet zo snel toe om datgene, waaraan men gewend is op zijn juiste waarde te waarderen. Tevens heeft men onvoldoende inzicht in hetgeen voor een ander mogelijk zou zijn of voor een ander bestaat. Het resultaat is, dat men een aantal uiterlijkheden voor zichzelf opneemt, waaraan men een reeks wensen gaat verbinden. Deze wensen vinden altijd hun basis in de mens zelf; d.w.z. in zijn stoffelijke structuur en daarnaast in wat wij kunnen noemen zijn karakter of zijn temperament.

Wij moeten beginnen met dit te stellen: Een zeer groot gedeelte van het menselijk wensleven is direct of indirect verbonden met zijn sexuele drang. Het vreemde bij een mens is nl. dit: Waar bij het dier de sexualiteit een normaal deel van het leven uitmaakt, wordt dit bij de mens meestal gemaakt tot een ten dele geestelijke activiteit. Zijn denkleven is daarmee zeer sterk bezig. Hij wil voor zichzelf vaak daarnaast bepaalde uitingen van het sexuele niet erkennen of schaamt zich vaak voor hetgeen in hem leeft. Het resultaat is, dat een onvolkomen uiting tot stand komt, die b.v. tot zuiver sexuele dromen en wensen aanleiding kan geven. Deze blijven wel in de mens verborgen, maar zij komen toch regelmatig als wensdromen terug. Wat dat betreft is het misschien aardig op te merken dat vele goede en vlijtige huismoeders in haar diepste droomleven zich soms voorstellen courtisanes te zijn of de zeer schone en aantrekkelijke vrouwen, die door de damesromans heendwalen.

Ook bij mannen zien wij precies hetzelfde. Het kleine ventje, dat voortdurend achter zijn bureau zit gekropen, droomt ervan als een rasechte "he-man" door de woeste vlakten te dwalen, tegenstanders te verslaan en natuurlijk steeds weer de huldevolle kus van een schone bruid te winnen.

Er zijn zeer vele varianten op deze droomthema's te noemen, deze dagdromen dan, deze wensen. Want de mens wenst voor zichzelf niet datgene wat hij nodig heeft, maar datgene wat hem voldoende afwisseling biedt van het normale en hem gelijktijdig ontdoet van alle complexen die hij heeft. Je zou in zekere zin zelfs mogen stellen, dat het wensleven in de mens een poging is tot compensatie van gevoelde tekorten.

Daarnaast - zoals ik reeds zeide - speelt het karakter een rol. Sommige mensen zijn van een betrekkelijk stormachtig karakter. Zij weten alles zo goed en niemand doet het goed. Zij stellen zich voor, dat zij een absolute macht zouden hebben en menen dan de zaak te kunnen beheersen en te regeren, zij dromen zich als een soort super-dictator en scheppen zich een wereld, die over het algemeen aan geen enkele praktische

eis beantwoordt, maar die hun de mogelijkheid laat voor zichzelf te zeggen: "Kijk, ik zou het toch eigenlijk wel goed kunnen doen."

Andere karakters weer zoeken juist naar leiding. Zij durven dat voor zichzelf niet toe te geven, maar in hun droom hebben zij over het algemeen als wensleven iemand, die hen voortdurend terzijde staat en die hen voortdurend helpt en die op een wonderbaarlijke wijze al hun behoeften vervult. De droom of de wens dat men wonderen zou kunnen doen komt ook al veel voor. Zij wordt niet als zodanig gerealiseerd, maar men stelt zich voor dat men met een enkel woord of gebaar iets volbrengen kan, wat op het ogenblik veel moeite kost of misschien zelfs onbereikbaar is.

Al deze wensen, al deze dromen zijn dus te herleiden tot tekorten. En het eerste tekort dat hierbij optreedt is het tekort aan realiteitszin. De doorsnee-mens realiseert zich niet wat de voordelen en de nadelen van zijn eigen positie werkelijk zijn. De arme droomt zich rijkdom, maar realiseert zich niet hoeveel ellende, zorg en last ook aan die rijkdom verbonden kan zijn. Een mens die een teveel heeft van alle dingen droomt zich de sombere, bittere armoede, waarin hij echter kan tonen wat hij is en van voren af aan beginnen, ofschoon hij daartoe de capaciteiten niet bezit.

U zult zich afvragen: Hoe moeten wij dit wensleven nu bezien in verband met de menselijke psyche en ook diens geestelijke ontwikkeling? In de eerste plaats: in de geest zijn gedachten machten. De mens schept zich soms - bewust of onbewust - door zijn wensleven een reeks van complexe waarden, die in een andere sfeer voor hem tot uiting komen. Dat wat hij zich hier werkelijk heeft gewenst en bij voortdurend, zal hij in een andere wereld als deel van zijn bestaan en leven moeten ontmoeten en moeten ontmaskeren, voordat hij verder kan gaan. Hij krijgt hierdoor de mogelijkheid een juister blik te werpen op zijn eigen bestaan en de werkelijke geestelijke ontwikkeling, die hij in de stof heeft doorgemaakt. Daarnaast zal hij door zijn wensen te richten een doel hebben om naar te streven. Over het algemeen is het niet belangrijk wat voor een doel een mens heeft, maar als hij hopen kan of geloven kan dat zoiets nog mogelijk zal zijn en dat het verwerkelijkt kan worden, dan kan hij daarvoor heel veel dragen. In het wensleven van de mens komen dan ook vele dingen voor die - hoe irreëel ze ook zijn - voor hem in feite de kracht betekenen om voort te leven.

Het zou misschien verstandig zijn dit wensleven terug te brengen tot het normale, maar ik vraag mij af, of dat mogelijk is. De moderne maatschappij, waarin de mens leeft, heeft zoveel condities, die absoluut strijdig zijn met de eigenlijke menselijke natuur en de eigen menselijke verlangens, dat zijn wensleven vaak de aanvulling vormt, waardoor hij de moderne samenleving in zijn huidige vorm nog kan verdragen. Dan krijgen wij het aspect van het wensleven dus als een soort compensatie. Het kind dat zich bezighoudt met de overmacht, die de volwassenen t.o.v. dit kind bezitten, heeft zijn wensdroom in de vorm van: als ik maar groot ben! En het droomt zich dan dingen, waardoor hij het respect van anderen zal winnen, waardoor hij zijn genegenheid of haat zal kunnen uitdrukken. Het feit dat dit kind dit droomt, maakt het voor het kind gemakkelijker mogelijk het heden te aanvaarden. Want later, nietwaar, dan zal het veranderen.

Vreemd genoeg hebben deze aspecten in de menselijke psyche ertoe geleid, dat een groot gedeelte van het wensleven naar een niet controleerbaar "later", het z.g. hiernamaals, wordt verschoven. De mens neemt aan dat zijn wensen daar vervuld zullen worden, opdat hij deze wens zal kunnen continueren, ongeacht de onwaarschijnlijkheid ervan volgens de condities die hij kent. Ook hier weer in zekere zin een ontvluchting aan de werkelijkheid. Als een mens volkomen reëel zou worden geplaatst in de toestand, die hij in zijn gedachten wenst, zou hij over het algemeen wegvluchten voor de consequenties daarvan.

Ik moet nog even terugkomen op hetgeen ik zo even reeds aansneed nl. het sexuele aspect hier. Veel mensen hebben in de eerste plaats behoefte aan genegenheid, aan betekenis, kortom aan deelhebben aan het leven; en zij menen dit het best te kunnen uitdrukken in sexualiteit. Een vergissing - dat geef ik toe - maar een vergissing, die heel vaak voorkomt. Zij zullen nu in hun wensdromen heel vaak het sexuele contact zetten in de plaats van het feitelijk begeerde contact met de mensheid of het betekenis hebben of het zich gewaardeerd weten. Het is begrijpelijk dat in deze gevallen op den duur een aberratie van denken kan optreden. Ik stel dan verder dat ook het sexuele vaak verdringingsverschijnselen kent. Deze verdringingsverschijnselen zijn vaak sterker, omdat zowel in de man als in de vrouw aspecten van beide sexen op de voorgrond komen. Over het algemeen wordt bewust slechts één deel ervan aanvaard. De verdringing brengt dan pseudo-sexuele dromen, waarbij in de plaats van de genegenheid of de beheersing van de geliefde een wereldhervorming b.v. komt of een onderdanigheid wordt uitgedrukt in het vervullen van wensen van anderen.

Over het algeheel genomen lijkt mij het wensleven een noodzakelijke factor. Maar het zou aanbeveling verdienen, als wij dit wensleven - voor vele mensen althans - voor een korte tijd of voor een kort ogenblik tot een reëel beleven zouden kunnen maken. Mij dunkt dat zij dan zeer veel van hun wensen zouden oorrigeren en daardoor voor zichzelf geestelijk een beter bestaan opbouwen.

-:-

D E T I J D.

Er zijn door alle eeuwen heen mensen geweest, die een ogenblik hun geest buiten het lichaam konden werpen en soms zelfs vrijelijk als reizigers door de tijd konden gaan. Er zijn onder hen slechts enkelen geweest, die konden doordringen tot die geestelijke rijken, waarin de tijd niet meer bestaat en deze wordt gezien in zijn werkelijke verhouding. Ik wil trachten voor u te beschrijven wat één van hen op zijn eerste tocht naar het tijdloze meende te zien en te ondervinden.

Het begint met een diepe concentratie. Dieper en dieper trek je je in jezelf terug, tot de gehele wereld is afgesloten. In het "ik" is het slangenvuur als een toenemend stuwende kracht, tot plots het wezen naast zichzelf blijkt te staan. Je ziet jezelf nog voor een kort ogenblik, maar het vuur dat je naar buiten heeft gedreven drijft je verder. Het is alsof een vreemde, warme kracht je opheft en in een nevel schijnt alles te verdwijnen. Nog een ogenblik zie je terug. Je eigen wezen ligt daar te midden van een duisternis als een enkele, fel belichte plek op een donker toneel.

Rond je trekken sterren hun baan. Je ziet de aarde haar tollende baan gaan rond de zon, je ziet de zon vluchten in een grijp-arm van sterren rond een Melkweg. Je ziet de Melkweg zelf met een tomeloze vaart een baan beschrijven, die eerst rechtlijnig lijkt en die later de vorm van een parabool krijgt. Een vreemde, zwarte, lichtende kracht, die je niet verder beseffen kunt en die toch schijnt aan te geven: hier is deze sterrennevel geweest en daar zal ze gaan.

De vele witte vlekken tezamen schijnen een vreemd patroon te schrijven in een oneindig Niet, wanneer je je bewust wordt van een eerste licht, een eerste zingen, dat haast klinkt als het ruisen van de zee. Sterker en sterker wordt het licht, sterker en sterker wordt het ruisen en er schijnen zich vele stemmen uit los te maken. Het wordt tot een stortvloed van geluid, tot een veelheid van kaleidoscopisch flitsend licht, die je ver-

doofd achterlaat. Je meent: nu zal ik sterven. Maar nog drijft de vreemde, warme kracht ergens uit een vergeten stofvlek in een vergeten Al je verder.

Dan wordt langzaam het licht concreter. Uit de vele felle wisselingen, de voortdurend trillende wisseling schijnt weer een vorm te ontstaan. En ook de veelheid van geluid neemt af en wordt weer tot een herkenbare toon. Je meent: ik ben in een andere wereld gekomen. Maar als je dan de vorm ziet en je ziet in de vorm, dan zie je dat ze alle vormen gezamenlijk schijnt te bevatten. Het is vreemd.....een gedachte, een woord, een citaat dat in je oprijst haalt uit het beeld dat je ziet plotseling de reeks van voorstellingen, die je vormden. Een vraag over de toekomst wordt beantwoord met flitsende beelden, alsof een hele wereld plotseling voor je wentelt, alsof je veldslagen ziet en krijg, welvaart en steden, die dansen bij de komende lente. En het geluid, die schijnbare eentonigheid, schijnt uit zich te kunnen breken - keer op keer - het geluid dat behoort bij het beeld. Ja, meer nog, te worden tot een stem, die in je spreekt van ongekende levens, ergens in een verleden. Die spreekt van levens, die je nog niet kent en die je toch op een onbegrijpelijke wijze verwant lijken.

Eerst als je hebt leren begrijpen en het luisteren en het zien geblust zijn, beseft je waar je bent. Want zelve ben je déél - op een onbegrijpelijke wijze - van het geheel en toch sta je het geheel tegenover. Je vraagt je af: Wat is dat? En je tracht terug te zien. En dan zie je beneden je liggen als een kristallen eenheid de gehele cosmos. En de banen, die je zo oven zag als een zwart licht, dat achter een sterrennevel in zijn volle vaart meetrekt, nu zie je daar een complex geheel als een sneeuwvlok. En de bewegingen tezamen zijn gekristalliseerd tot een beeld en je kunt niet meer zien, dat er een beweging is. Je ziet niet meer een sterrennevel, alleen de banen blijven over. Het is een mathematisch geheel, dat misschien zou kunnen worden vertaald in kleuren of gedachten en die toch geen kleuren of gedachten inhouden. Het is een structuur, zo volkomen redelijk en logisch, een meesterlijk plan, een structuur die voleind is, dat je je afvraagt, hoe dit tot stand kon komen en wat het betekent.

En als je het plan hebt gezien en meent dat de zin tot je doordringt, dan begint de duizeling opnieuw. Een zee van licht en geluid overspoelt je en je keert terug tot een lichaam, terug tot een sfeer. En je wacht een ogenblik in jezelf. Je meent: ik ben slaaf van de tijd. Maar dat, wat je van het meesterplan, van het scheppingsplan zelf hebt onthouden, dat was een kracht van de schepping, die in jezelf voortleeft. Dat komt soms als een herinnering op. En wanneer je je een deel van dit plan herinnert, staat de tijd stil en dan kun je elk deel van de schepping, dat binnen dit plan behouden werd, zien voor jezelf van moment tot moment. Van af het leven van een insect en een mens tot het ontstaan en de ondergang van sterren.

Dan beseft je, dat de beweging die wij zien in feite niets anders is dan onze eigen reis door de ruimte. Dat de tijd de kracht is, die ons beweegt in de opeenvolging van dingen. Maar je beseft ook, dat in ons looft dat ene vaste plan Gods, afgedrukt in ons; en zo het ons gerealiseerd wordt, ons meester makend over ruimte en tijd, waar wij kunnen beleven al, wat wij beseffen uit het goddelijk scheppingsplan in alle tijd, in alle plaats, in de volheid van eigen beseft.

Ik weet dat dit beeld onvolledig is. Ge kunt u niet voorstellen wat het meesterplan is. Ik spreek over kleuren en geluiden, omdat ik geen andere woorden ken dan deze. Woorden om iets uit te drukken, wat onbeschrijfbaar is, bezit ik helaas. Maar misschien kunt ge u voorstellen, hoe in uzelve het totaal van het scheppingsplan weerkaatst is als een vaste waarde. En waar ge ook leeft en waar ge ook zijt, die waarde blijft in u dezelfde. Het erkennen van deze waarde betekent: meester zijn over ruimte en tijd en iets beseffen van het goddelijk scheppingsplan, waarvan u zelf deel uitmaakt in vele vormen en vele levens.