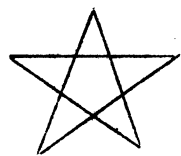


DE GOUDEN STILTE

Orde Der Verdraagzamen



---

's-Gravenhage

NO 319

PRUS FL. 3,50

22-3-87  
2-8-95

vereniging

ORDE DER VERDRAAGZAMEN

Giro nr 46 88 74 t.n.v. de Penningm. der "ODV" Delfgauw

Uitsl.v.publ.& abonn.: Van Blankenburgstr. 76, 2517 XT Den Haag, tel.070-465592  
(tussen 17.30 en 18.30 uur)

Secretariaat: Troelstralaan 38, 2641 WG Pijnacker tel.01736-6577

DE GOUDEN STILTE.

Wij zitten met een onderwerp dat, als we het letterlijk nemen, mij zou verplichten onmiddellijk mijn mond te houden. Maar er zitten een aantal aspecten aan vast die we wel kunnen bespreken; dat is voornamelijk contemplatie, meditatie en bepaalde mystieke belevingen. Daarom zullen we toch spreken over de Gouden Stilte.

Stilte in jezelf is een vreemde, bijna verlichtende ervaring. Wanneer alles wegebt, als zelfs het ruisen van het bloed in de aderen je niet meer bereikt, dan is er een moment dat je niet kunt beschrijven. Het is a.h.w. een opgaan in iets. Als je later dan uit die toestand ontwaakt, ben je meestal ook gesterkt, vaak blijmoedig. Ben je een beetje mystiek aangelegd, dan heb je het zeer waarschijnlijk over een gouden licht, een gouden stilte.

Hoe komen wij daaraan? Wij kunnen wel gaan mediteren en voortdurend met onze gedachten bezig zijn, we kunnen contempleren en doordringen in de essentie van één enkel onderwerp, maar daarmee zijn we niet aan de stilte toe, want die stilte ontstaat eigenlijk op het ogenblik dat we zelfs in ons denken, voelen en beleven even totaal daadloos zijn; een enkele actie vanuit onszelf vertonen.

Een bekend gezegde is: Je moet je gedachten blank maken. En dan zitten de mensen: blank, blank, blank. Alles is blank, behalve blank, want blank overheerst alles. Je kunt dus niet op een dergelijke manier werken. Dus je gedachten helemaal schoonmaken gaat eenvoudig niet. Je kunt echter je gedachten a.h.w. laten afsterven.

Rustig en ontspannen zijn. Zorgen dat je lichamelijk geen enkele hinder ondervindt al is het maar een gordel die iets te nauw is of een boord dat de adamsappel beknelt. Zo helemaal ontspannen kun je natuurlijk allerlei houdingen aannemen. Er zijn mensen die baat hebben bij een lotushouding. Maar de ervaring leert ons dat de meesten die zich daarmee bezighouden na ongeveer 2 minuten aan gewrichtspijn en spierpijn beginnen te denken.

Anderen kunnen zich zittend heerlijk ontspannen. Daar is geen bezwaar tegen zolang je daarin een toestand kunt bereiken van bijna indommelen. De meest praktische houding die ik ken, is zo recht mogelijk liggen ( u moogt rustig op een matras liggen, het hoeft niet op de vloer), het hoofd op gelijke lijn met het lichaam, de handen ontspannen langs het lichaam zonder dit te raken en de benen een tikje van elkaar af zodat ook hier zo weinig mogelijk vlees vlees beroert. Door zo te gaan liggen

heb je een aantal signalen en ervaringen uitgeschakeld. Zit je, dan komen er van bepaalde delen van het lichaam wel signalen, al is het maar van je ruggegraat, je zitvlak en misschien je nek. Deze door mij voorgestelde houding is overigens maar een raad. Probeer het eens, maar denk niet dat het de enige oplossing is.

Heeft u eenmaal een bepaalde meditatietechniek, dan zou ik u raden: Begint u voorlopig maar met de houding die u gewend bent daarvoor aan te nemen, omdat het hier een gewoontevorming is en deze kan bijdragen tot een gemakkelijker veranderen van het bewustzijn.

Een volgend punt is ook van belang. Wij moeten het gevoel hebben (dat is voor het onderbewustzijn nog belangrijker dan voor het bewustzijn) dat wij op dit uur, op deze plaats niet gestoord kunnen worden. Als je denkt: dadelijk gaat de telefoon, haal dan de stop er maar uit of leg de hoorn naast de haak, zodat je niet het gevoel hebt: die kan mij storen. Je moet echt het gevoel hebben: ik zit ingekapseld. Van buiten kan mij niets bereiken. Het lawaai dat er eventueel buiten is, gaat mij niet aan. Ik ben hier helemaal alleen met mijzelf.

Dan zijn er natuurlijk bepaalde trucjes die je kunt gebruiken. Ademhaling b.v. Weet u wat een reinigende ademhaling is?

Een reinigende ademhaling is de adem met stoten zo ver mogelijk uit de longen persen. Als u niet in een bedompt vertrek zit (dat is voor uw meditatie ook niet goed) dan kunt u door de adem langzaam in de longen te laten komen een betere oxygenatie van het bloed krijgen, maar gelijktijdig wordt daardoor het behoefte-element in het lichaam aanmerkelijk minder. Zenuwspanningen vallen weg.

Als u eventueel nog een paar diepe ademhalingen ervoor over heeft, doe het dan zo dat u 4 tellen inademt. U moet zelf maar eens nagaan wat voor u de juiste tijd is. Eigenlijk moet u dat op de polsslag doen. Als u 4 tellen inademt, probeer uw adem 8 tellen in te houden en laat die dan gedurende 8 tellen ontsnappen. Als u dat niet helemaal lukt, is dat niet erg. Het gaat er alleen om dat u een ademritme vindt waardoor u de longen zoveel mogelijk de gelegenheid geeft de adem om te zetten en waardoor u langzaam, gedegener en vollediger uitademt. Door de betrekkelijk korte tijd waarin u dat doet vult u de longen toch geheel met verse lucht. Het blijkt, dat dit voor alle zenuwspanningen, bepaalde overspanningen zelfs van meer psychische aard een heel goed resultaat heeft.

U heeft het allemaal gedaan en u bent erbij gaan zitten of gaan liggen.

Dan moeten we proberen een weg te vinden naar de gouden stilte. Die weg gaat altijd door een wirwar van gedachten. Wij kunnen dan wel over mooie dingen gaan denken, maar in de meeste gevallen blijven we daar dan weer in steken. We kunnen natuurlijk ook proberen aan niets te denken en dan denken wij zo intens eraan dat we aan niets moeten denken dat we een zeer hoge activiteit vertonen. Als u gedachten heeft, laat ze maar rustig gaan, maar zeg tegen uzelf: Het is niet belangrijk. Luister niet naar uzelf als u denkt.

Blijf zoveel mogelijk ontspannen ook wat uw ademhaling, uw houding betreft. Gaat u eens wat verliggen of verzitten dat is helemaal niet erg. Alleen, niet bewust daarmee bezig zijn.

Als u al een voorstelling wilt gebruiken, gebruik dan een woord waarvan u de betekenis niet kent. Herhaal dat dan maar als een soort heidens rozenhoedje of stel u een kleur of een licht voor. Doordat u daarmee bezig bent, bent u wel degelijk actief. Een kleur of een zinloos woord wordt langzamerhand een cadans en zal u dus niet tot gedachten aanzetten en als een bijna automatisme hindert het u niet in de verdere ontspanning.

Wees ook niet bang dat u wegdroomt. Als u het gevoel heeft: ik zak weg, zak dan maar rustig weg. Deze ontspanningsmethode is uitstekend en heeft het grote voordeel dat u haar zelf te allen tijde kunt toepassen.

Er zijn andere ontspanningsmethoden waarbij u met suggestie e.d. werkt. Maar ja, de meeste mensen die in staat zijn anderen iets te suggereren, zijn niet in staat dit zichzelf te doen. Als u anderen niet kunt suggereren, is het ook weer heel moeilijk om uzelf ervan te overtuigen dat hetgeen u zegt belangrijk is. Dus ik vind die methode op zichzelf wel bruikbaar, maar de beschrevene de eenvoudigste.

Laten we daneens kijken wat voor fasen je krijgt.

De 1e fase is over het algemeen zo'n beetje van: nou ja, laten we het maar proberen. Dan komen er van alle kanten gedachten zo van: ik moet nog een kaart schrijven aan Mien. Morgen moet ik toch eens kijken, of ze brussels lof hebben. Of bij de heren: Laat mij die mop nu niet vergeten, dan kan ik die morgen aan Willems tegenover mij vertellen. Laat die gedachten maar rustig draaien. Zeg tegen uzelf: Het is van geen belang. Ach, ik zal wel zien. In deze fase worden de gedachten steeds ijler.

Bij heel veel mensen ontstaat er dan zoiets als een fluisterstemmetje dat in je iets schijnt te zeggen. Niet luisteren. Als iemand je wat te zeggen heeft, dan moet hij het maar duidelijk doen. Als hij het niet duidelijk doet, dan behoef je niet te luisteren. Laat dat dus gewoon maar sissen. Laat dat maar een beetje zijn gang gaan; dat verdwijnt wel.

Na de fase van het fluisteren krijgen we meestal een fase waarin men met bepaalde voorstellingen wordt geconfronteerd. U denkt ineens aan een landschap of aan een ballet. U ziet iets van het Zwanenmeer of van iets moderns. Laat dat maar rustig voorbij trekken. Als u zich daar later iets van herinnert, kan het u vaak helpen om iets van uw persoonlijke inhoud (uw voorkeur, uw afkeer) te leren kennen. Maar op dat moment is het niet belangrijk. Laat het voorbij gaan.

Het wordt vager en op een gegeven ogenblik heeft u het gevoel alsof u in de mist zit. Alles is wat nevelig, alles is gedempt; ook wat u van buiten normaal nog hoort, is er eigenlijk bijna niet meer. Zeg dan niet tegen uzelf: Nu moet ik wat gaan doen, maar laat dat zichzelf verder ontwikkelen. Als u dat doet, dan komt op een gegeven ogenblik de behoefte om iets te doen. Denk dan mijnentwege aan het gouden licht of gebruik een woord dat u als betekenis niet belangrijk vindt. Er zijn van die sleutels die u kunt herhalen. Wat mij betreft, kunt u net zo goed zeggen: artisjokken sjokken. Dat maakt niets uit. U gebruikt dat eenvoudig, omdat u de behoefte heeft om in die vaagheid toch weer iets te scheppen.

Een mens is een wezen dat geneigd is, zoals de hele natuur, om een ledig te vullen. Maar omdat hij het doet met iets wat voor u verder geen betekenis heeft, scheidt u een bevrediging enerzijds voor dat onbehaaglijke gevoel van leegte en anderzijds handhaaft u de rust. En dan zult u tot uw verbazing merken dat - of het nu een kleur, een woord of wat anders is - het van binnen is alsof er een snaar wordt aangeslagen. Het is geen echte trilling, maar het is net of u ineens in een totale stilte ergens toch iets hoort maar heel vaag. Of dat u in een totaal duister ergens een enkel lichtflitsje ziet, misschien een glimwormpje.

Vanaf dat ogenblik, kijk naar het verschijnsel. Concentreer u niet daarop, maar volg het verschijnsel, of laat het toontje maar tot u doordringen. Dan blijkt, dat het langzaam maar zeker ook overgaat in een ruisen zoals de zee op een heel rustige windvrije zomerse dag, als de branding heel zacht en regelmatig is.

Heeft u die fase bereikt, dan bent u er op een gegeven ogenblik niet meer; u bent gewoon weg. U weet van niets meer. Op dat ogenblik beleeft u wat

wij noemen de gouden stilte. Dit is allemaal eenvoudig genoeg gezegd, meen ik.

Deel II. Een beetje theorie die u waarschijnlijk wel kent, maar eenvoudigheidshalve hier toch weer even herhaald.

De totale kosmos is eigenlijk opgebouwd uit energie. Wijzelf zijn daar ook uit opgebouwd. Onze geestelijke kracht is eveneens een vorm van kracht: energie. Normalerweise bestaat er tussen ons en al het andere een scheiding. U wordt gevormd door ons bewustzijn, door onze confrontatie a.h.w. met de wereld, met het andere. Ja zelfs met onze denkbeelden die ons heel vaak toch afzonderen van alles wat er om ons heen is.

Wanneer wij nu in die toestand komen waarin wij eigenlijk helemaal niet meer actief zijn, dan zijn we ook niet meer begrensd ten aanzien van de energie om ons heen. Om het heel eenvoudig te zeggen: Wij kunnen ons opladen tot het niveau dat wij als top kunnen verdragen binnen het geheel. Wij zullen nooit teveel energie krijgen, maar wij komen tot de top daarvan. Wij hebben een gevoel van vervuld zijn als gevolg daarvan. En als u dan weer een beetje bij troost komt, dan bent u blij, blijmoedig, een beetje gelukkig van binnen. U heeft a.h.w. een ogenblik van zelfbevestiging. Dit is erg belangrijk.

Bij die zelfbevestiging zullen we niet zoals anders een bepaald aspect van onze persoonlijkheid op de voorgrond plaatsen. Wij zijn gewoon een geheel. Wij zijn daar gelukkig, tevreden mee en de reacties die daaruit voortkomen zijn eigenlijk niet overlegd. Ze ontstaan eenvoudig en worden uit de aard der zaak weer ingepast in het dagelijkse schema van doen, van denken en z. Wij werken op dat ogenblik met kosmische energieën.

Het wonderlijke is, dat als wij geconcentreerd zijn op iets dat niet tot onszelf behoort (het kan een grassprietje zijn, het kan een bloem of een boom zijn of een andere mens zijn, een hond, kat of paard) en u probeert daar kracht aan over te dragen, dan valt u eigenlijk ten dele terug in die toestand van absoluut stil zijn, van deel zijn van het geheel. Daardoor kunt u bij anderen beter energie opwekken, u kunt die anderen meer energie geven.

Het allerbelangrijkste is wel: de energie die u geeft is evenwichtig. Ze wordt dus niet door uw persoonlijkheid gekleurd. Als u normaal magnetiseert, dan doet u dat wel. Dan geeft u eigenlijk een deel van uw persoonlijkheid en afstemming mee in de kracht die u aan een ander geeft. Ook als de geest u extra van kracht voorziet en u bent middelaar, dan wordt de kracht toch a.h.w. getransformeerd tot iets dat lijkt op uw eigen energie. In dit geval gebeurt het dus veel minder. Iets blijft er altijd wel hangen, maar u krijgt een veel grotere evenwichtigheid en gelijkmatigheid en daardoor kunt u anderen helpen zichzelf te helpen in plaats van in te grijpen om anderen te helpen.

Dit kan bij genezing erg belangrijk zijn, maar het kan vaak ook van belang zijn als we met psychische problemen van anderen te maken krijgen. U kunt niet zeggen: Nu weet ik ineens waar het vandaan komt of: hoe ik het moet oplossen. Maar doordat u op de ander bent geconcentreerd, wordt a.h.w. het beeld van het evenwicht dat in u op dat ogenblik bestaat geprojecteerd over de onevenwichtigheid van de ander en ziet u waar de afwijking zit.

Dan kunt u zeggen: Als wij hier wat kunnen wegnemen en we kunnen het daar bijbrengen (b.v. iets van het onderbewustzijn overbrengen naar het bewustzijn of middels een suggestie de nadruk hiervan verschuiven daarheen, dan kunnen wij die persoon evenwichtiger maken. Verder zullen we, als we raad geven, bewust of onbewust eigenlijk optreden vanuit de ander. Want wij zijn nog steeds in een toestand dat wijzelf niet zo erg belangrijk zijn.

De gouden stilte op zichzelf is iets dat je niet kunt beschrijven, dat is duidelijk. Maar de gevolgen ervan kun je wel schetsen. Ze berusten voor zover ik het kan nagaan op een tamelijk complex aantal relaties.

U heeft vele verschillende fasen van leven gekend waaronder zeer waarschijnlijk een redelijk aantal stoffelijke incarnaties. U bent dus een gereïncarneerde. Daardoor heeft u ervaringen opgedaan. U heeft daardoor mogelijkheden ontwikkeld. Aan de andere kant heeft u terughoudendheid om niet te zeggen afkeer of angsten ontwikkeld. Bewust bent u zich daar niet van of maar zeer ten dele. Omdat u zoveel relaties heeft met anderen zonder ze te beseffen, kunnen die relaties een heel grote rol spelen bij de benadering van anderen.

Is het een geestelijke benadering of is het een benadering waarmee u hulp probeert te geven. Dan is het heel duidelijk dat u juist, omdat u op dat moment eigenlijk niet zo scherp geformuleerd uzelf bent, vanuit de ander de impulsen kunt opnemen. U deelt op grond van een relatie, die waarschijnlijk in het verleden geestelijk of stoffelijk heeft bestaan, een deel van de problematiek van de ander, een deel van diens persoonlijkheidsinhoud, soms zelfs een deel van diens levensgeschiedenis. U bent echter niet daarbij betrokken. U kunt zelfs bepaalde dingen onbewust overbrengen naar het bewuste. U kunt onbewuste factoren stimuleren en daardoor iets te voorschijn brengen dat voor de persoon zelf een opluchting is. U kunt ontdekken in hoeverre de persoonlijkheid in een deel van het wezen haar bewustzijn al dan niet onderdrukt is. U kunt daarvoor meestal een evenwicht vinden. Het is dus echt belangrijk.

Verder is er nog iets dat in dit geval een rol speelt. Normalerweise kan een mens onder omstandigheden één, misschien zelfs twee of drie incarnaties kennen. Je gehele wezen heeft echter één vaste lijn. Die lijn is veroorzaakt door de ontwikkelingen in alle fasen van bestaan, geestelijke zowel als stoffelijke incarnaties.

In uw ontspannen toestand heeft u niet te maken met alle afzonderlijke fasen, maar alleen met die lijn. Dan zult u het ene ogenblik misschien denken aan het amphitheater in Rome, het volgende ogenblik voor uw gevoel met een Griekse amphora lopen te sjouwen en weer een ogenblik later misschien aan het een of ander hof strijkages maken, iets opdienen of bedienen. Misschien uzelf ook nog zien als een soldaat of een dame van de tros. U krijgt dus eigenlijk een warrig beeld. In dat warrige beeld speelt dan steeds weer een bepaald element een rol.

Bijvoorbeeld: u bent bij al die fasen toeschouwer geweest. Of u heeft al die fasen meegemaakt. U bent moe geweest, bang geweest, verveeld geweest. Als u die stemmingen herkent, dan herkent u gelijktijdig de belasting van uw huidige incarnatie. Dat kan ook heel belangrijk zijn.

Een mens is zozeer geneigd te zeggen: Ik wil dat anders hebben. De vraag is alleen: Kun je werkelijk anders? En wel zonder een deel van je persoonlijkheid zo te onderdrukken dat je nog meer verminkt bent dan de dikke dame die steeds probeerde een wespentaille te krijgen door een stevig rijsnoer te gebruiken. Weten, dat dit een deel is van je bestaan, maakt het gelijktijdig ook minder gewichtig. Het wordt iets als eten, drinken, lopen, ademen.

Het is een proces waarmee je eenvoudig werkt en niet meer een proces waarmee je voortdurend bezig bent, waar je voortdurend voor wegloupt of dat je voortdurend probeert te corrigeren en om te werken. Dan heb je eigenlijk op dat ogenblik de lijn van je lot aanvaard en gelijktijdig door het te miniseren in belangrijkheid jezelf de mogelijkheid gegeven om het evenwichtiger aan te vullen; wat voor een geestelijk bestaan en later voor een volgende incarnatie eventueel van groot belang kan zijn. Alles omdat we behoren tot een eenheid. En in die eenheid niet alleen met het geheel verbonden zijn, maar ook nog bijzondere contacten en bindingen kennen met

heel veel persoonlijkheden uit het verleden die misschien nu in geïn-carneerde vorm aanwezig zijn. Ik meen, dat je ook daarom de gouden stilte niet moet onderschatten.

Het is een ervaring. Het is een onbeschrijfbaarheid. Maar het is een onbeschrijfbaarheid waarvan we althans enige manieren tot benadering kennen. Dat houdt in, dat we weten hoe wij er komen, maar niet hoe het eruit ziet. Nu is het belangrijk dat we op weg gaan. Wanneer we het bereiken, verandert ons bewustzijn zodanig dat we het toch niet terug kunnen brengen. Maar we moeten regelmatig op weg gaan omdat elke keer, wanneer die toestand wordt bereikt, ons wezen a.h.w. wordt gestabiliseerd, het een mate van vervulling ondergaat. Daaruit ontstaat ook, vooral wanneer men op aarde leeft met alle zorgen en problemen die daar gebruikelijk zijn, de mogelijkheid om de problemen beter onder ogen te zien, beter te beseffen en ook ze op een juister wijze op te lossen.

Nu wijk ik even voor een kort ogenblik af.

Een ik is niet alleen maar het beeld dat je in de spiegel ziet of de voorstelling die je van jezelf maakt. Want de voorstelling die je maakt is niet ontleend aan wat je bent, maar aan datgene wat je zou willen zijn. Wat je wilt zijn, kun je niet zijn. Wat je bent, moet je zijn. Maar wetend wat je bent, kun je met jezelf leven. Dat kun je nooit, als je met een geprojecteerde figuur bezig bent, als je denkt: ik kan misschien mijn spiegelbeeld op de spiegel schilderen, dan word ik zelf knapper. Dat gaat niet. Het is voor een mens van bijzonder belang dat hij leert zichzelf te aanvaarden zoals hij/zij is. Pas nadat je jezelf hebt aanvaard en er geen probleem meer van maakt, kun je verdere oplossingen vinden.

Ons wezen bevat veel meer factoren dan we stoffelijk bewust ooit kunnen overzien. Laten we dan ook niet proberen die factoren te overzien; dat heeft weinig zin.

Ken uzelf is een mooie leuze, als u bedoelt: ken uzelf in de totaliteit, want dat is niet bereikbaar zolang u in menselijke beperkingen leeft. Maar ken uzelf in de zin van: beseef wat je werkelijk bent en aanvaard jezelf als zodanig, lijkt mij de grootste wijsheid die men op aarde kan uitspreken. Het is juist het jezelf zijn, het jezelf aanvaarden waardoor je toegang hebt tot zoveel werelden van geestelijke aard. Werelden van energie, van kracht, van licht. Sommige mensen zeggen zelfs van inwijding die je zonder dat nooit bereikt.

Er zijn mensen die proberen zichzelf weg te cijferen. Ik vind dat erg mooi. Het kan in een aantal vorige incarnaties liggen dat u dat nu probeert. Maar in 9 van de 10 gevallen is het eigenlijk dat u niet tevreden bent met uzelf. Hoe wilt u het gouden licht ooit bereiken, hoe wilt u ooit de gouden stilte kunnen beleven, als u niet eens vrede kunt hebben met uzelf? Want het gouden licht, de gouden stilte zijn de omschrijvingen van een onbeschrijflijke vrede. Het is daarom dat ik deze korte afwijking heb gepleegd.

Het is misschien moeilijk jezelf te accepteren. Het is misschien nog moeilijker om jezelf te zien zoals je bent. Niet met de ogen van een ander, maar gewoon weten: wat doe ik voor anderen? Wat voor invloed oefen ik uit? Wat ben ik?

Wanneer u de fasen gaat doorlopen (ik heb ze in het begin voor u opgenoemd), dan zult u ontdekken dat in plaats van een fluisterende stem er misschien een stem komt die u wel kunt verstaan. Het betekent gewoon dat u op dat moment niet verder kunt. Die stem kan dan allerlei dingen tegen u roepen: lapzwan, stommeling of kalm aan dan breekt het lijntje niet. Meestal zijn het korte kreten. Daarmee wordt u duidelijk gemaakt wat uw werkelijkheid op dat ogenblik bevat. Heeft u dat gemerkt, scheid dan maar uit. U zult de gouden stilte in deze meditatie niet bereiken.



Denk dan liever na over hetgeen u heeft gehoord en probeer te begrijpen waarom. Het is een omschrijving van uzelf. Heeft u dat werkelijk en eerlijk gedaan, dan zult u een volgende maal ontdekken dat u wel verder komt.

Denk niet, dat je de gouden stilte zo een, twee, drie bereikt. Je moet innerlijk teveel grenzen overschrijden om tot die absolute onverschilligheid te komen dan dat je dat in één keer of in een paar keren helemaal zou kunnen doen.

Aan de andere kant: de gouden stilte en het daarin bestaande gouden licht, als we de mystici kunnen geloven, zijn zo belangrijk, zo waardevol en zelfs zo praktisch bruikbaar dat je werkelijk een tijdje zou moeten proberen om mediterend, wegzuchtend misschien, toch iets van die vrede te bereiken. Bereik je die niet helemaal en krijg je er maar een beetje van, dan is het toch wat rustiger geworden. Je hebt een beetje meer kracht, een beetje meer veerkracht en dan kun je je gemakkelijker tegen het leven verweren en tegen de verschijnselen ervan. U heeft dan wat minder medelijden met uzelf. Dat is het belangrijke. De gouden stilte is iets wat je kunt ondergaan, maar dan moet je jezelf a.h.w. verliezen.

Ik heb getracht u een weg in die richting te tonen. Nogmaals, nadrukkelijk, het is zeker niet de enige weg. Het is wel een weg die volgens mij voor de meesten het best bruikbaar is. Probeer het. Denk niet, dat u ineens een heilige wordt, een ingewijde, of dat u plotse-ling ontwaakt begiftigd met paranormale krachten.

Realiseer u, dat u door steeds weer in die richting te gaan en eventueel deze toch wel mystieke ervaring te doorleven uzelf maakt tot een wezen dat niet alleen meer een mens is, maar dat steeds meer ook kosmisch gedreven wordt en daardoor in zijn wereld meer betekenis krijgt en gelijktijdig uit zijn wereld meer bewustzijn verwerft. Daar laat ik het bij als inleiding.

Ik wil er alleen nog dit bij zeggen: Het is natuurlijk een onmogelijk onderwerp om over te praten. Ik heb getracht randgebieden te beschrijven. De werkelijkheid is met geen woord te vatten. Ik hoop u echter wel in staat te hebben gesteld om daar eens over na te denken.

Als we tijd over hebben, zouden we een kleine suggestieve meditatie-oefening aan het slot kunnen plaatsen.

- :-

#### V R A G E N .

- x Is de gouden stilte ook bereikbaar na een gerichte meditatie of contemplatie?
- Zij is altijd bereikbaar en dus ook na een gerichte meditatie of contemplatie, mits deze voert tot de effecten van absoluut verlies van contact met de menselijke werkelijkheid en daardoor voert tot het langzaam opgaan in een onbewust **zijn** van je eigen bestaan als iets begrensd of afzonderlijks.
- x Uit welke tijd en cultuur stamt de term: gouden stilte?
- Ze stamt eigenlijk uit uw tijd. Wij kenden vroeger wel de grote stilte. Het gouden licht is al zo oud dat we dat kunnen aantreffen in



de periode van ongeveer 10 à 12.00 v. Chr. Maar de term zoals die hier is gebruikt, is tamelijk recent. Het is een vertaling van een in Amerika door collega's gebruikte term. Zij hebben die gekozen, omdat ze ofwel deze titel moesten geven, danwel een zo uitvoerige titel dat ze een klein hoofdstuk op zichzelf zou worden, want het is een gesteld onderwerp. U zult dus begrijpen dat wij hier het begrip 'stilte' en 'gouden' als heilig of verheven zonnekracht e.d. in feite hebben samengevoegd om daarmee een voorstelling te geven van een kosmische kracht waarin niets eigenlijk meer reëel is buiten het bestaan op zichzelf.

x Heeft u aanwijzingen om energieverlies na meditatie te vermijden?

- Het ligt natuurlijk aan de vorm van meditatie die u beoefent.

Er zijn nogal wat verschillende methoden. Een van de eenvoudigste is deze: Wanneer u uit uw meditatie bijkomt, rek u eens lekker uit. Neem beweging. Denk ook niet meer na over de meditatie en wat ze heeft betekend. Als het kan, adem wat frisse lucht in bij voorkeur boslucht. Zeelucht zal het ook wel doen. Begin dan gewoon met de dingen van alle dag. Tot uw verbazing zult u merken dat het gevoel van lamgeslagen zijn dat u na een geslaagde meditatie soms heeft dan niet optreedt. Ze is namelijk niet het gevolg van de meditatie zelf, maar van de spanningen die optreden, als u de meditatie later probeert te herzien.

x Hoe lang is de tijdsduur van de besproken meditatie?

- Voor uzelf een ogenblik dat een oneindigheid is, als u die bereikt. De aanloop kan verschillend zijn. Ik zou u niet aanraden de meditatietijd uit te strekken tot langer dan 30 minuten, als u daarbij bewust blijft. Als u echter wegzinkt, dan kan dat of heel vlug zijn of het kan aan het einde van die 30 minuten zijn. Die toestand kan dan een breukdeel van een seconde duren, maar ze kan ook ongeveer een uur aanhouden. Die tijdsduur zegt overigens niets. Dus wanneer het punt is bereikt, is de tijdsduur niet meer belangrijk. De meest voorkomende duur van mystieke ervaring (zo zou ik de gouden stilte toch willen noemen) bedraagt tussen de 3 en 5 minuten. Het kan voorkomen dat het veel langer duurt. Er zijn periode van uren bekend, zelfs 5 à 6 uur, maar dat komt zeer zelden voor en alleen bij zeer uitzonderlijke persoonlijkheden die zich bovendien dan nog in een zeer bijzondere situatie bevinden.

x Van waar of van wie komen de eventuele stemmen in de fluisterfase?

- Dit is moeilijk te definiëren. In de meeste gevallen zijn de fluisterstemmen eigenlijk ofwel telepathisch opgevangen in niet volledig verstande contacten, danwel - en dat komt veel meer voor - het zijn allerlei onderdrukte delen van uw persoonlijkheid die meestal in het suizen van het oor, het ruisen van het bloed proberen om op de voorgrond te komen. De duidelijke en heldere stemmen kunnen uit uzelf voortkomen. Zij kunnen door een entiteit u gegeven worden en ze kunnen ook nog voortkomen uit spanningen die u kortgeleden heeft ondergaan en die zich ontladen in een conclusie die u voor uzelf niet wilde trekken. U ziet, een definitief antwoord kan ik hier niet geven. Er zijn teveel mogelijkheden.

x Is de Vipassana-meditatie uit Birma geschikt om de gouden stilte te bereiken?

-Zo goed als elke andere vorm van meditatie. Met dien verstande, dat u dan deze techniek wel degelijk moet beheersen en dat u ook de achtergronden van die techniek moet kennen en beleven. Dat laatste lijkt mij voor westerlingen erg moeilijk. Dat is een zaak die moet u zelf uitmaken. De techniek op zich kan daartoe leiden.

x Is de gouden stilte ook via andere geestelijke oefeningen (b.v. magische) te bereiken?

- Magische niet. Ik zal proberen het kort te verklaren.

Magie is in feite het zodanig projecteren van jezelf of van een deel van jezelf dat hierdoor krachten of contacten kunnen worden gewekt. Hierbij is het ik in een dominerende positie noodzakelijk, omdat zonder dit een onbeheerst verschijnsel zou kunnen optreden dat dan meestal ten detrimente gaat van de magiër of van de aanwezigen. De magie eist dus een bewuste inspanning en een voortdurend besef van het gebeuren, zelfs als het gebeuren vanuit een rationeel standpunt gezien niet veel meer is dan een fantasie. Je moet er steeds en intens bij betrokken zijn. Het is juist het afstand nemen van alle dingen waardoor de gouden stilte kan worden benaderd en eventueel beleefd. Het zal u dus duidelijk zijn dat magisch streven zonder meer hiervoor niet de aangewezen weg is.

- x Door een Hongaars sjamaan wordt een techniek aanbevolen om de stilte te bereiken. Door eerst te zoemen wek je een vibratie in je op die je vervolgens voelt oplossen als suiker in water. Hoe vindt u die techniek?
- Bedenklijk en wel om de volgende reden: Het zoemen en het gebruik van bepaalde sleutelbegrippen en sleutelwoorden, het beschouwen van bepaalde afbeeldingen kunnen allemaal worden gebruikt in de eerste fase. Daarna komt de persoonlijkheid zelf aan het woord. Ook met het zoemen kun je dat niet veranderen. Bovendien eist het zoemen een voortdurende bewuste inspanning die pas na lange tijd tot een zekere automatisme leidt. Met gedachtenbeelden gaat het meestal veel vlugger dan met het veroorzaken van bepaalde trillingen. In dit geval zou ik zeggen: Het is misschien mogelijk, maar dan is het zoemen in feite de eerste fase van een proces en zeker niet de sleutel die u onmiddellijk tot deze stilte voert.
- x U stelde, dat de mens in de stof zijn totaliteit slecht overziet. Is dit in de geest wel het geval?
- Het kan in de geest in ieder geval vaker het geval zijn dan op aarde denkbaar is. Als je afstand doet van alle ik-begrippen die je op aarde hebt opgebouwd of aanmerkelijk zijn verzwakt, dan kom je tot een aantal herinneringen aan vorige levens. Als je die dan ook kunt accepteren, komt er een vaag, steeds groeiend besef waardoor je ook de tussenliggende fasen, dus de perioden van geestelijk bestaan ongeacht hun duur, gaat beseffen voor zover zij voor de keuze van die incarnatie belangrijk zijn geweest of daarin een belangrijke bewustwording werd bereikt.
- x Kan een mens een ander mens in een gedachtenloze toestand brengen waardoor deze de gouden stilte ervaart?
- Het is mogelijk. Maar dan moeten we veronderstellen dat de behoefte aan deze stilte in de persoon aanwezig is plus enig begrip daarvan. Verder, dat de suggestieve benadering dus niet is gericht op aspecten van een persoonlijkheid, maar werkelijk op het losmaken van deze persoonlijkheid van alle ik-ervaringen. Dit laatste zou, als het in hypnotische of mesmer-trance gebeurt, wel zeer hoge eisen stellen aan degene die iemand dan daarheen moet brengen. Hij moet ook het proces bewaken dat zich gaat afspelen in de persoonlijkheid als gevolg van de suggestie tot dat de stilte wordt bereikt. Het vergt dus een zeer grote kennis, een zeer grote bekwaamheid en vooral een bijzonder goed aanvoelen van hetgeen zich in het sujet afspeelt. Kan aan die voorwaarden worden voldaan, dan ben ik geneigd te zeggen: Het is mogelijk.
- x Kan de gouden stilte inderdaad stilte zijn, maar het volgend moment juist het horen van allerlei harmonische klanken .....
- Harmonische klanken is een van de bekende illusies die worden gekoesterd door bepaalde groepen en bewegingen. Het is eigenlijk afgeleid van het vroeg-Griekse denken waarin men kwam tot de kristallijnen sferen

die dienden ter verklaring van de afzonderlijke beweging van de sterrenhemel en de planeten. Men dacht: kristal klinkt. Dus wanneer je in de kosmos komt, dan hoor je het klinken van kristal en dat is dan de kosmische harmonie. Zo is het eigenlijk begonnen. Dat u het vertaalt, wanneer u terugkomt, in harmonische klanken of muziek kan voorkomen. Maar dan is het in wezen uw eigen behoefte aan melodische taal en moet u dus over muzikaliteit beschikken. Heeft u die niet, dan zal het verschijnsel niet optreden. Maar het is niet de stilte zelf. Het is alleen een na-effect zoals je, als je een tijdje naar een lamp hebt gekeken je ogen kunt sluiten en toch nog een lichtvlek kunt zien. Op deze manier krijg je dan je persoonlijke uitdrukking van hetgeen je hebt beleefd in klanken.

x U heeft gezegd dat er een kosmische kracht is. Waarom geen geestelijke?

- Omdat een kosmische kracht alles omvat. Een geestelijke kracht daarentegen slechts een bepaald deel van de kosmos. Maar alles is opgebouwd uit energie: de geest, de werelden van de geest, maar in wezen ook uw wereld. Alleen de binding van deze energie in afgegrensde gebieden is stoffelijk intenser dan in de geest. Als ik dus zeg: Kosmisch, dan probeer ik duidelijk te maken dat het een kracht is die alles omvat: de zon, de maan, de aarde, de planten, de dieren, de stenen, een rivier, een regenwolk. Zelfs de lucht die u niet ziet is energie. U bent deel van die energie, ook de energie van de geestelijke werelden, omdat ze in haar uiterste essentie identiek is.

Die kracht is dezelfde kracht van de geest, dezelfde kracht waarschijnlijk van wat wij God noemen. Dus dezelfde kracht waaruit materie wordt gevormd, waardoor groeiprocessen worden bepaald, waardoor natuurwetten worden gehandhaafd. Al deze zaken zijn te herleiden tot verschillende vormen van energie die in wezen bezien hetzelfde inhouden, namelijk een potente energie die zowel latent als actief kan zijn.

x Is er een paalde tijd om de meditatie te doen, b.v. 's avonds laat?

- Mag ik ondeugend zijn? Iemand vroeg mij eens: Wat denkt u van sex in de voormiddag, in de middag of is het beter om dat voor de avond en de nacht te bewaren?

Mijn antwoord was: Dat ligt heel sterk aan u. Mag ik datzelfde antwoord t.a.v. een totaal ander onderwero herhalen?

x Is het wel mogelijk om die stilte te bereiken? Moet het niet zo zijn dat je een afwachtende houding aanneemt en dat je het maar over je moet laten komen in tegenstelling tot de magische actie?

- Inderdaad. Dat heb ik in de inleiding geprobeerd op eenvoudige wijze zeer nadrukkelijk te betogen.

De beginfase is een actieve. Die moet leiden tot een zodanige afgrenzing van de wereld, een zodanige onverschilligheid dat het gebeuren je a.h.w. overspoelt zonder dat je zelf op enigerlei wijze probeert het te bepalen. Dat is de enige weg om de stilte te bereiken.

x Als je mediterende de stilte bereikt, betekent dat dan dat je de de volgende keer die gemakkelijker bereikt omdat je dan de sfeer kent?

- Dat is weer een vraag waarop geen antwoord mogelijk is. Je kunt het vele malen hebben bereikt, maar elke dag kunnen er andere ervaringen optreden. Uw persoonlijkheid, het evenwicht van uw persoonlijkheid, uw denken, uw eigen ritme kunnen allemaal wijzigingen ondergaan en dan moet u het elke keer weer opnieuw bereiken. Dan wordt het dus niet gemakkelijker. Het enige, dat je kunt zeggen: Degene, die zich bewust blijft van datgene wat hij heeft ondergaan, ook al kan hij het niet beschrijven, heeft er altijd een soort heimwee naar. Dat is het enige dat je met zekerheid kunt zeggen.

## MEDITATIE.

Ik zou deze bijeenkomst willen beëindigen met een soort meditatie. Het is gewoon een poging om u althans in de eerste fase van het proces dat ik heb beschreven een beetje te laten thuis voelen.

U gaat heel gemakkelijk zitten. Wat kan het u schelen wat een ander denkt. Dat is niet belangrijk.

Het gebeuren van het leven is niet belangrijk. Mensen maken zoveel van gebeurtenissen en ze beroeren je ook wel. Maar als je dan later terug kijkt, dan zijn er misschien in een heel mensenleven vier of vijf dingen van werkelijk en blijvend belang; al het andere kan voorbij gaan. Dus wij hebben helemaal geen reden om ons op het ogenblik druk te maken.

Laten we het leven maar even aan ons voorbij gaan. Voor die paar minuten kan dat. Laten we proberen om eens heel rustig diep in onszelf te verzinken.

Ach, al die gedachten, laat ze maar. Het is niet belangrijk. Of je nu kucht of niet, maakt ook niets uit. Niemand stoort zich daaraan. Er blijft niet meer over dan gewoon die innerlijk wereld waar we in zijn.

Die innerlijke wereld is toch iets vaags. Zullen we zeggen: Het is een heel klein beetje licht. Als u uw ogen dicht doet, dan heeft u het gevoel: Hé, daar schijnt wat rozig licht door in mijn wereld. Dat licht is er, dat werkt op je in. En als je nu gewoon denkt: ach, wat het mij schelen, dan kan het werken. Dan kunnen we nog wel even nadenken over mooie dingen of over God of over een mooi landschap. Maar waar komen we ten slotte terecht?

Wij staan op een strand. Een zandstrand met hier en daar wat steentjes. Het loopt in een flauwe bocht weg. Er ligt een eindeloos water. De golven kabbelen en klotsen wat. Het is geloof ik afgaand tij. Zo hier en daar kleine schuimkopjes van de brekers. De wind speelt een beetje. Achter ons is een begroeiing: het is helmgras, het zijn dennen. Je hoort vaag de wind en een enkele keer een hoge kreet van een vogel die overvliegt.

Daar sta je dan aan de oceaan ...eindeloos. Ze beroert ons niet. Ze loopt niet echt van ons weg en ze komt niet echt op ons toe. Ze is eeuwig bewegend. Dat bewegen neemt langzaam maar zeker de vorm aan van iets wat in ons weerkaatst, alsof we mee ruisen met de golven of dat we zelf iets zijn van de branding. Ja, of we zelf een symphonie zijn waarin zelfs de kreet van een vogel een soort contrapunt wordt tegen de achtergrond van het zich steeds herhalende. En terwijl wij daarin staan, ontspannen, is het net of de oceaan wat tegen ons zegt. Het is alsof in het ruisen ergens een roep is. En toch is het niet dat wij daar naartoe moeten gaan. Maar uit de verte komt iets op ons af. Wat is het?

Is het licht? Eigenlijk niet. Je ziet het niet eens, je beleeft het alleen maar. En dan weet je haast niet meer: waar is de grens. Uit de verte schouwt de grens tussen water en licht. Je kunt die niet eens ontdekken. Is het nog wel land of is het oceaan achter ons? We weten het niet. Het interesseert ons niet. Alles is rust.

In ons speelt de melodie nog even verder tot ze zelf tot een gefluister wordt en er niets meer overblijft. Wij zijn de lucht. Wij zijn de wind. Wij zijn de golven. Wij zijn de aarde. Wij zijn alle dingen en we zijn niets. Het is goed niets te zijn .... Alles wordt stil. Wij hebben geen schuld meer, geen verlangen dat ons drijft. Alleen nog maar die

vreemde stilte die zo rustig is geworden dat wij ons voelen als een vlak rimpelloos water dat een zon weerkaatst die ik niet kan zien.

Nu begint de kracht op ons neer te dalen. Geen grote kracht misschien. Niet iets wat je kunt herkennen. Het siddert gewoon zo door je heen en langs je. Het is niet warm, het is niet koud, het is er. Voor een enkel ogenblik laden wij ons op met de kracht die om ons heen is. Voor één kort ogenblik zijn wij één met alle dingen.

Langzaam horen we weer het ruisen van de zee. Wij worden ons bewust van de schaduw van een overvliegende vogel. De wind suist weer door helm en dennen. Wij draaien ons om. Wij zien het strand weer, het zand met hier en daar wat keitjes. We lopen langzaam weg, terug naar wat we zelf zijn, maar met de kracht van het ogenblik, met de rust die de stilte was, met die afstand. Voor een ogenblik hadden wij van alles. De afstand die we nu hebben zelfs t.a.v. onszelf, van onze problemen. En zo zijn we sterker, rustiger, bevrijd van al die tegenstrijdigheden voor een ogenblik.

Wij moeten de wereld weer in. Wij moeten weer mens zijn. Maar nu kunnen we dat beter. En als wij rusten op het ogenblik dat misschien de slaap ons nabij komt of dat wij denkend of mediterend even wegdrijven, dan zullen we weer het ruisen van de oceaan horen, het zingen van de wind, de kreet van een vogel. Wij zullen de glinstering zien en weten dat de kracht ons nabij is.

Zo zal het zijn ook voor u. De beelden van een fantasie grenzen weer aan de krachten van de werkelijkheid. Het zijn de krachten van de werkelijkheid waarvan u deel bent, die u zullen doordringen elke keer weer, wanneer u een ogenblik het ruisen van de zee hoort. Wanneer u een ogenblik in een glinstering die op u toekomt vergeet te denken wie en wat u bent. Zo zult u de kracht vinden om te leven, maar ook de kracht en het inzicht om te rusten, om stil te zijn. Om stil te zijn tot de flonkering u omvangt en zelfs de oceaan, ja uw eigen wezen ophouden te bestaan en alleen nog overblijft een gouden zijn, een gouden stilte waarin zelfs het gefluister versterft. Waarin je één kunt zijn met de kracht waaruit je bent voortgekomen en zult kunnen terugkeren naar je beperktheid en je mensheid met die kracht, met die stille zekerheid, met dat vermogen om te leven als mens en toch de grenzen van de oneindigheid voortdurend nabij te voelen.

Nu kunt u weer gewoon gaan zitten. Deze suggestieve meditatie beëindig ik hiermee.

U moet goed begrijpen, dit is maar één voorbeeld van honderdduizenden. Toch weet ik dat er onder u waren die voor een ogenblik werkelijk die siddering van kracht hebben gevoeld. De weg naar de gouden stilte is niet omschrijfbaar. De stilte zelf is beleefbaar en benaderbaar. Als enkelen van u zo dichtbij zijn geweest, al was het maar voor een breukdeel van een ogenblik, dan betekent dat dat u haar kunt betreden, kunt beleven, kunt zijn. Daarmee wil ik deze bijeenkomst gaan sluiten.

Ik heb getracht u zij het door bepaalde suggestieve middelen duidelijk te maken dat de gouden stilte ook voor u benaderbaar, bereikbaar, beleefbaar is. Ik heb u geleerd - hoop ik - dat zij belangrijk is in velerlei opzichten. Mag ik dan eindigen met de wens, dat u allen - hoe dan ook, waar dan ook, hoe vaak dan ook - iets van de gouden stilte zult mogen beleven en daaruit de kracht zult mogen putten om harmonischer en ook bewuster verder te gaan en uw leven te maken tot een belangrijk punt op de lange lijn van bestaan die voor ons allen is bestemd.

:--:~: