

UITTREDINGEN

10 juni 1966

Goedenavond, vrienden.

Zoals u waarschijnlijk reeds weet, zijn wij niet alwetend of onfeilbaar. Denk dus zelf na over alles, wat te berde wordt gebracht. Ons onderwerp van heden draagt de titel:

UITTREDINGEN

In bepaalde milieus pleegt men nogal eens over uittredingen te discussiëren. Daabij komen vaak enkele punten naar voren waarover de meningen wel zeer sterk verdeeld blijken te zijn.

1. Is uittreden eigenlijk een soort droom, desnoods een gemeenschappelijke droom, of iets anders?
2. Is uittreden een kwestie van techniek of eerder een aan slechts enkelen geschonken gave?
3. Is uittreden niet erg ongezond, is het niet erg slecht voor de stoffelijke levenskracht van de mens?

Wat dit laatste betreft, kan ik kort zijn. Indien ik een slagzin zou moeten geven hierover, zou ik onmiddellijk denken aan een avondje uittreden! Goed voor u! Voor het lichaam heeft uittreding, mits op de juiste wijze, een eigenaardig effect. Zoals u weet, gaat in de slaap een groot deel van de denkprocessen op onderbewuste basis verder en vinden dus buiten de normale herstelwerkzaamheden als ontspannen en afstoten van afvalstoffen in het lichaam nog verdere acties en reacties als gevolg van de denkactiviteit plaats. Tijdens een uittreding valt dit onbewuste denkproces zo sterk terug, dat het op het lichaam praktisch geen invloed meer heeft. Het gevolg is, dat het ontspannen van het lichaam veel vollediger zal zijn dan in de normale slaap. Dit geldt echter alleen, wanneer de uittreding op de juiste wijze geschied is. Wat ons op de techniek brengt. Uittreden is geen gave, maar bewust en gericht uittreden is het resultaat van een ervaring en een zo verworven techniek, waarover wel enkele gegevens in meer algemene zin verschaft kunnen worden. Er zijn natuurlijk vele verschillende wijzen van uittreding.

De eenvoudigste daarvan is de beginnersmethode, waarbij men zich voorstelt op een bepaalde plaats te zijn. Men probeert die plaats te 'zien' en ontdekt dan dat men op die plaats ook dingen waar kan gaan nemen waarvan men niets wist, maar die daar toch aanwezig waren of gebeurden. Volgt men deze werkwijze, dan is men nog wel degelijk geheel met het eigen lichaam verbonden. Men is zich daarvan ook vaak nog bewust. Wat betekent dat elke gedachtenassociatie, elke inspanning, elke actie die men in de geest (ver van het lichaam verwijderd dus) ondergaat of stelt, gereflecteerd wordt naar het lichaam toe. U kunt zich voorstellen, dat deze methode van uittreden zeer vermoeiend kan zijn. Indien men op deze wijze naar een andere sfeer zou gaan en daar harde arbeid verricht om iemand die net overgaat de weg naar het Licht te helpen wijzen (wat voorkomen kan) dan zal men als gevolg daarvan sterk vermoeid ontwaken. Dezelfde inspanning laat u echter geheel verfrist en versterkt ontwaken, wanneer u tijdens deze actie geen associatie meer kende met uw lichaam.

Kort gezegd: zolang men aan zichzelf denkt op lichamelijke wijze, het beeld van het Ik dus met het eigen lichaam en de mogelijkheden daarvan associëert, zal elke inspanning, elke kracht, die gebruikt werd om anderen te helpen, door het lichaam ervaren worden, onwillekeurige bewegingen en interne reacties opwekken en zo als een geheel aan het lichaam eigen inspanning worden geregistreerd met alle gevolgen vandien. Het lichaam ontbeert dus de ontspanning, die de slaap pleegt te brengen, deels of zelfs wel geheel. Het is dus wel jammer, dat zovelen die bewust of onbewust uittreden, deze associatie met het eigen stoffelijke Ik plegen te behouden.

Ik wil er hier even op wijzen dat wij een groot verschil moeten maken tussen verbindingen met anderen, die eerder de vorm van een telepathisch contact hebben en verbindingen, die tot stand komen in een werkelijke uittreding. Wanneer men kort voor het ogenblik van inslapen aan iemand anders denkt, komt het namelijk wel eens voor dat men in gedachten een gesprek met anderen voert. Gaat u later de waarde van dit contact na, dan blijkt dat de ander wel niet alles heeft gehoord zoals u het meende te zeggen en zelfs niet heeft geantwoord zoals u meende dat

hij deed, maar dat de belangrijkste punten van het gesprek toch wel degelijk in die ander ook tot leven zijn gekomen. Met uittreding heeft dit echter niets te maken. Het is een vorm van gedachtenoverdracht en degenen die zo iets als een uittreden beschrijven, hebben het dus wel helemaal mis. Bij uittreding is nimmer alleen sprake van een 'spreken' met anderen, maar is er tevens sprake van waarnemen en zal de hoofdinhoud van de beleving niet in woorden, maar in beelden tot u komen.

Hier zal bij u de vraag rijzen, wat voor een uittreden op de juiste wijze dan wel nodig zal zijn. In de eerste plaats dient men zich te ontspannen. Het lichaam moet geheel ontspannen worden, terwijl de gedachten bij voorkeur geconcentreerd worden op een gekende persoon, een gekend voorwerp, of een gekend punt in de ruimte. Bij gebrek daaraan kan men zich eventueel nog concentreren op een persoonsnaam of een persoonssymbool. Dit laatste blijkt vooral bij een uittreden naar de sferen vaak noodzakelijk te zijn. Eerst wanneer de ontspanning van het lichaam en de concentratie van de gedachten voldoende is, kan men aan het eigenlijke uittreden beginnen.

De persoon, die uit gaat treden, voelt dit meestal als een zacht deinen. Denk hier aan het bekende trucje waarbij men een geblinddoekte persoon op een plankje zet, vervolgens zegt dat men de persoon omhoog gaat tillen, doch in wezen alleen het plankje wat doet bewegen. De geblinddoekte denkt dan werkelijk te stijgen. Deze reactie berust op de werking van het evenwichtsorgaan. Bij een begin van uittreding ontstaat in dit orgaan een storing. Dit geldt voor 999 van de 1000 personen. Er is dus een soort duizeling, die echter al snel vervaagt en een gevoel van wazigheid achterlaat. Dit verschijnsel is als aankondiging van een uittreding bruikbaar, omdat het meestal optreedt voor een slaaptoestand of een toestand van semitrance bereikt wordt. Enkelens zullen in deze fase bovendien last hebben van kleine krampverschijnselen, die meestal liggen in de buurt van het middenrif of, nog zeldener, bij de nekspieren. Van belang is dit echter niet en, zo men zich daaraan niet stoort, trekt het zeer snel weer weg. Alle verzet en bezorgdheid zal echter het onbehagen vergroten en het uittreden bemoeilijken of zelfs verhinderen. Heeft men een contact, waardoor men wordt 'afgehaald', dan zal dit alles meer als vanzelf, eenvoudiger en gemakkelijker verlopen, omdat men dan geholpen wordt en een groot deel van de genoemde verschijnselen zich afspelen, nadat reeds een voldoende toestand van onbewustzijn bereikt werd.

De voornoemde verschijnselen zijn dus minder erg en vaak zelfs niet merkbaar. Ook hier is echter een ervaring, die als een aankondiging van de komende uittreding mag gelden: er treedt een gevoel van spanning op, vaak rond de kruin. De hoofdhuid gaat hier dan sterk steken of prikkelen, de haren lijken omhoog te gaan staan. Je zou het haast haarpijn kunnen noemen. Wanneer dit gebeurt, dan weten wij dus dat de uittreding aanstaande is. Ging dit verschijnsel vooraf aan een 'droom', dan mogen wij wel aannemen dat daarin waarden van de uittreding een rol spelen.

U moogt echter nooit verwachten het ogenblik van uittreding zelfbewust te kunnen beleven. Degene die dit probeert te doen, zal zijn werkelijke doel niet bereiken, maar gedurende de toestand van uittreding een direct contact met het eigen lichaam behouden. Dit betekent dan weer dat alle inspanningen, moeilijkheden en gevaren, die tijdens de uittreding voor de geest kunnen bestaan, het lichaam geheel zullen bereiken en beïnvloeden. Ja, op het lichaam als deel van een (overigens sterk suggestieve, maar daarom niet minder werkzame) realiteit worden overgebracht. Ik herhaal dus nogmaals met nadruk, dat men er goed aan doet tijdens uittredingen het maken van een lichamelijke voorstelling van het Ik te vermijden. Het is nog beter je jezelf als iemand met geheel andere eigenschappen en uiterlijkheden voor te stellen, dan te denken aan jezelf, zoals je jezelf op aarde kent.

Nog een raad. Wanneer men de eerste aarzelende stappen zet op het terrein van uittreding, heeft men de neiging naar zichzelf te kijken. Men ziet als het ware achterom en ziet dan zichzelf 'liggen slapen'. Onthoudt alstublieft dat ook dit niet goed is. Het is misschien wel aardig dit eens te zien, maar de binding tussen lichaam en geest wordt hierdoor versterkt. Wat betekent dat het lichaam veel meer energie dan noodzakelijk is, zal besteden aan de uittreding, terwijl voor de geest geldt dat het besef van afstand ten aanzien van het lichaam een belemmering wordt voor eigen snelle

en juiste reactie in een geestelijke sfeer. Het kan zelfs nadelig zijn voor het vermogen waar te nemen in een stoffelijke omgeving, die men in uitgetreden toestand bezoekt.

In verband met de techniek van het uittreden zijn er trouwens nog enkele punten, die u zou moeten onthouden. Bij een werkelijke uittreding heeft u het gevoel groter te zijn dan u werkelijk bent. U ziet alles op verkleinde schaal. Een mens van rond 1 meter, zal er in uw ogen uitzien als een poppetje van rond 13 à 14 cm. Ook ontdekt men dat er geen werkelijke scheidingen zijn. Men ziet wanneer men in de stof waarneemt, rustig door muren heen. De waarneming heeft echter alleen betrekking op een beperkte kring. Daarbuiten is het donker. De verklaring hiervan is eenvoudig genoeg: wanneer wij in deze toestand waarnemen, maken wij voor onszelf slechts datgene waarneembaar, werkelijk, waarop wij onze belangstelling richten. Onze 'ogen' fungeren dus als een soort zoeklicht dat zich scherp richt op de focus van onze belangstelling. Een verandering van belangstelling verandert dus het toneel dat wij waarnemen, maar zal gelijktijdig inhouden dat dingen die eerst wel 'gezien' werden, niet meer waarneembaar zijn.

Eigen bereikt bewustzijn (en enige training) plus de concentratie op een bepaald punt of wezen, bepaalt dus in feite het terrein dat wij kunnen overzien. Hoe meer onze belangstelling omvat, hoe 'hoger' wij ons boven het waargenomene schijnen te bevinden en hoe moeilijker het zal zijn, bepaalde details waar te nemen. Besef dus steeds, wat u in wezen met de uittreding wilt bereiken of waarnemen en concentreer u daarop, om een zo juist en goed mogelijk besef te krijgen van de dingen, die voor u belangrijk zijn.

Ik gaf u reeds enkele punten op. Wij hebben ons nu ontspannen, ons voldoende geconcentreerd. De aanwijzing dat een uittreding aanstaande is, is opgetreden. Wij hebben ons voorgenomen, vooral niet achterom te kijken, wanneer wij van ons lichaam weggaan. Wat gaat er dan gebeuren? Dit kan ik u wel het eenvoudigste als volgt uitleggen.

Bij sommigen begint bij het keelkopchakrum, bij anderen bij de atlas (aanzet van de nekwerfels dus) terwijl bij anderen rond het kruinchakrum (de meest gunstige plaats) een uitwaseming ontstaat. Een deel van het fluïde wordt daar geconcentreerd. In dit fluïde wordt allereerst de persoonlijkheid geprojecteerd. Er is dus een vervreemding van het lichaam, gepaard gaande met een sterke verhoging van de bewustzijnsdrempel, waarbij verder een vertraging van hartslag, een lichte verlaging van de lichaamstemperatuur en een mate van ongevoeligheid optreden. Bij degenen die geoefend zijn, kan de pijngrens zover worden verlegd, dat in feite een algehele ongevoeligheid ontstaat, waarbij zelfs een ernstige operatie geen reacties op zou wekken. Tot het ogenblik, dat de toestand van uittreding weer verwisseld wordt voor een erkennen van het normale lichamelijke bestaan dan.

Stel, dat de eigenlijke persoonlijkheid (of de geest, als u dit liever hoort) zich in het fluïde heeft geprojecteerd. Het is nu mogelijk verder te gaan, terwijl men bekleed is met het astrale lichaam, waarbij dan het fluïde een deel van de daarvoor noodzakelijke fijne materie bevat. Maar uittreden in het astrale lichaam draagt vele gevaren in zich. Om de astrale vorm van het voertuig met je mee te nemen, is het echter wel noodzakelijk, dat men een beeld van het eigen Ik heeft. Het is dus beter alle gedachten aan een eigen vorm of mogelijkheid terzijde te stellen en zichzelf te zien als een onzichtbare en niet belichaamde waarnemer. Het is wel zeker, dat de doorsnee mens er niet onmiddellijk in slaagt alle gevoelens van lichamelijke en alle bewustzijn van eigen vorm zonder meer terzijde te stellen. Indien men echter na enige oefening hierin slaagt, houdt dit in dat men ook het astrale voertuig achter kan laten. Hierdoor voorkomt men de mogelijkheid dat schade aan het astrale lichaam ontstaat, waarvan een terugslag in het lichaam onvermijdelijk is, terwijl men door deze voorstelling van eigen bestaan en werken bovendien schade voorkomt aan het levenslichaam. Schade hieraan is vooral merkbaar in het zenuwstelsel, maar kan eveneens lichamenlijk zeer grote schade betekenen.

Stel dat men hierin slaagt, zodat men voor alle materiële en semi-materiële (of astrale) invloeden onaantastbaar is geworden. Men zweeft nu in de ruimte, maar daarmee heeft men nog niet veel bereikt. Er moet nu ook een punt van bestemming zijn om de uittreding zin te geven. Dit punt van bestemming wordt gekozen door concentratie op een deel van de wereld, een gekende plaats, een voorwerp, een persoon, desnoods het gezicht van een mens. Daarnaast bestaat natuurlijk de mogelijkheid zich op een sfeer te concentreren. In de meest algemene zin zal men dit volbrengen

door zich op een kleur te concentreren. Men kan zich ook op een overleden persoon instellen. Maar dit heeft het nadeel, dat men de eerste malen niet precies kan weten in wat voor sfeer men terecht komt. Ook kan men in dit geval nog gebruik maken van geestelijk bestaande verwantschappen en in het Ik bestaande geestelijke kennis. Men kan in dit laatste geval ook geesten bij naam of wezen aanroepen en zich onder hun bescherming stellen. Het gevolg van dit zich concentreren, dit zich instellen is, dat men gevoelens van beweging waarneemt. Nu komt het belangrijkste punt van het uittredingsproces.

Om het gevoel van beweging voor het Ik tot een feit te maken, is er een actie nodig. Er is enige werkelijke energie noodzakelijk om het Ik tot bewustzijn te brengen van de plaats of persoon, waarop men zich instelde. Natuurlijk is hierbij geen sprake van een beweging in de lichamelijke zin van het woord. De toestand kan het best vergeleken worden met de gevoelens en instelling van een mens, die op het punt staat een sprong over een afgrond te wagen. Onthoudt dat, indien men de juiste techniek van uittreden wil beheersen, het van het allergrootste belang is, dat de primaire impuls van beweging met inzet van de gehele wil, met aanwending van alle wilskracht, wordt gegeven. Men moet zich geheel concentreren op de beweging en zich zo a.h.w. wegslijten in de richting van het begeerde doel. Deze richting wordt door de concentratie op het doel reeds bepaald, zodat dit geen extra inspanning of gedachte vergt. Voor het lichaam zal dit altijd een ontnemen van zenuwenergie betekenen, die zich voor een toeschouwer kenbaar zal maken door een onwillekeurige beweging van het verder roerloze lichaam. Deze beweging vindt meestal plaats in de handen, maar zal soms ook de arm- en beenspieren beroeren. In het ergste geval lijkt men dan een ogenblik op een trekkop, waarvan de touwtjes met een korte ruk worden bewogen.

Wij zijn nu op weg.... . In de meeste gevallen wordt een enkel punt kenbaar in een duisternis, die ons schijnt te omringen. Is men op de juiste wijze getraind, kent men de juiste techniek van uittreden, dan zal men zonder enige verdere inspanning dit punt op zich toe laten komen. In dit geval kan de beleving vergeleken worden met iemand die zich met grote snelheid in een betrekkelijk lange tunnel beweegt en daarbij de lichtende uitgang van deze tunnel langzaam maar zeker groter ziet worden, tot als met een slag het licht je opeens omgeeft en je er bent. Door alleen maar te achten op dit punt van licht in een voor het ik duistere wereld, waarin oriëntatie moeilijk is, én zich zolang het gevoel van beweging aanwezig is, zich op dit punt te blijven concentreren, zal de eigen gerichtheid voldoende scherp zijn, om een onaantastbaarheid van dit Ik te veroorzaken tegenover alle leven van eventuele sferen, die men doorloopt. Doet men dit echter niet, ontbreekt een voortdurende concentratie op het doel, dan ziet men al snel vier, vijf of meer andere lichtende punten en wordt het vaststellen van het lichtpunt, dat het juiste doel is, steeds moeilijker. In de meeste gevallen zijn deze additionele lichtpunten reflexen en voor het Ik dus geen werkelijke punten van contact. Men kan ze vergelijken met de dwaallichtjes in een moeras. Iemand die zijn doel niet voortdurend voor ogen houdt, zal gevaar lopen in de astrale wereld te verdwalen of langere tijd te dolen in een wereld, die gelegen is tussen fantasie en werkelijkheid.

Heeft men eenmaal het punt van bereiking ervaren, dan zal er geen gevoel van beweging meer bestaan. De eerste indruk is er steeds weer een, die je het beste kunt weergeven met de uitroep: "Hé , wat is het hier licht". Kijk je eenmaal rond je, dan valt op dat er veel duister rond je blijft bestaan, dat de contrasten tussen licht en donker zeer scherpomlijnd zijn. Dan geldt: let niet op duister en contrasten, maar neem het licht waar, gewen je eraan en zie wat zich daarin toont. Dit waarnemen is belangrijk, omdat het oriëntatie betekent. Het is daarbij niet zo belangrijk, dat u onmiddellijk gekende vormen, een gezicht of iets dergelijks waarneemt. Het is zelfs niet belangrijk, dat u, wanneer u personen herkent, onmiddellijk weet wie zij zijn en wat zij eventueel zouden willen of betekenen. U bent onzichtbaar, onaantastbaar, u neemt voorlopig alleen maar waar. Om de onaantastbaarheid te verbreken, om contact te maken, zal men zelf moeten antwoorden op de indrukken, die het Ik bereiken. Zolang men passief blijft, kan er ook nu nog niets gebeuren.

Een volgend punt kan ook van groot belang zijn. Indien men tijdens de uittreding in contact komt met een andere sfeer dient men vooral het volgende te onthouden. Alleen wanneer u heel zeker bent dat u in een Lichtende sfeer of wereld terecht bent gekomen, moogt u in die wereld met anderen deelhebben aan de waarden van die sfeer. Denk hierbij bijvoorbeeld aan beelden als eten en drinken. Degene, die deelheeft aan de waarden van een sfeer, zonder eerst vast te stellen

in wat voor sfeer hij zich bevindt, dient te beseffen dat door een deelnemen aan de waarden van die sfeer het eigen wezen tijdelijk wordt gelijkgeschakeld met de waarden van die wereld. Bevindt men zich dus in een lagere sfeer, dan zal de eigen trilling eveneens verlaagd worden en wel zolang als de waarden van die sfeer actief zijn in het eigen Ik. Om het gegeven beeld nog even aan te houden: men zal dus aan die sfeer gebonden zijn, zolang genoten voedsel of drank nog deel uitmaakt van eigen wezen. Hierbij is dus belangrijk, dat men geen paniek kent wanneer een weggaan uit de sfeer onmogelijk is en men beseft dat deze binding slechts tijdelijk is, terwijl haar duur in verband staat met de intensiteit (de hoeveelheid) waarmee men deel heeft genomen aan de waarden van die sfeer.

Het is dus wel degelijk mogelijk dat men, zelfs indien men qua instelling en bewustzijn een Lichtend wezen genoemd mag worden, in een lagere sfeer strandt en daar zelfs langere tijd (persoonlijke tijd dan) zal moeten wachten voor men weer naar een hogere sfeer of eigen lichaam zal kunnen terugkeren. De onaangenaamheid is niet zozeer gelegen in het feit, dat men in een bepaalde sfeer voor enige tijdgebonden is. De werkelijke onaangenaamheden zullen, vooral in bepaalde lagere sferen, liggen in het feit, dat men nu op hetzelfde trillingsgetal, dezelfde waarde van bestaan is gekomen als alle entiteiten die zich in deze sfeer of wereld bevinden. Dezen zullen u dus kunnen aanraken, manipuleren, mishandelen zelfs, zoals u in uw eigen wereld een medemens kunt beroeren. Daarom geldt vooral in het begin, dat men nimmer deel mag nemen aan acties, of zelfs handelingen mag verrichten, waardoor men (volgens eigen gevoel) deelheeft aan de sfeer als een volledige werkelijkheid.

U zult ontdekken, dat u wel kunt 'spreken', contact kunt maken in een sfeer, die waargenomen wordt, zonder dat men hieraan deelheeft, maar dat men niet iets kan beroeren. Houdt er rekening mee dat in bepaalde lagere sferen entiteiten zijn, die zullen proberen u te verleiden tot acties, waardoor u deel wordt (zij het tijdelijk) van hun sfeer en voor hen aantastbaar wordt. Bij uittredingen naar een plaats op aarde zal men ontdekken dat geen onmiddellijk contact mogelijk is met mensen die wakker zijn. Wel kan men op de materie enige invloed uitoefenen. Men zal zelfs een kruis-en-bord of ouiabord kunnen laten spreken of automatisch schrift voort doen brengen, maar daarvoor zult u steeds ook de beschikking moeten hebben over iets van het fluïde van een medemens. De aura van medemensen is eveneens te beïnvloeden, evenals die van voorwerpen en lagere wezens. Men kan echter niets onmiddellijk grijpen, ergens iets mee doen, tenzij men een veel verder gaande scholing op dit gebied heeft ontvangen, dan ik u hier in deze korte tijd kan aanduiden.

Men kan zich dus voor mensen die wakker zijn niet onmiddellijk kenbaar of hoorbaar maken, maar wel kan men zich op één van de aanwezigen zeer sterk concentreren. Kies hiervoor iemand die u 'sympathiek' aandoet. U zult ontdekken dat deze mens dan uw 'gedachten' uit gaat spreken. Het proces is te vergelijken met inspiratieve beïnvloeding. Wanneer men dit voor de eerste maal meemaakt, is het een zeer vreemd gevoel. Je hebt zo het denkbeeld: ik denk het en hij zegt het meteen, of zelfs: ik zeg het en hij of zij zegt het geheel gelijktijdig precies zo. Men noemt dit daarom wel eens een echo-effect. Iemand, die de juiste technieken beheerst, zal ook op aarde zo weinig mogelijk spreken. Wanneer hij dit doet, zal hij ervoor zorgen dat zo weinig mogelijke persoonlijke contacten met de uiting gemoeid zijn, dat zo weinig mogelijk emotionele waarden in het weergegevene worden gelegd. Zo iemand zal de voorkeur geven aan de mogelijkheden van bijvoorbeeld automatisch schrift of andere methoden van contact, die door een op afstand beïnvloeden van de aura van een mens tot stand gebracht kunnen worden, maar zal zich hoeden voor alle pogingen om vrijelijk in een ander in te treden, een ander te oversluieren als het ware. Men beseft dat dan stoffelijke bindingen kunnen ontstaan, die wel niet een terugkeer naar het eigen lichaam kunnen beletten, maar waardoor wel sympathische verschijnselen optreden, waardoor astraal en zelfs lichamelijk minder aanvaardbare gevolgen zouden kunnen optreden. Een zeer eenvoudig voorbeeld is wel: iemand heeft pijn. Door het contact ontstaat sympathische beïnvloeding, waardoor u nog enige tijd na de uittreding de lichamelijke pijn van de ander in uzelf weerspiegeld voelt.

Hiermede komen wij aan het laatste punt, dat bij de techniek van het uitreden van groot belang is: de terugkeer. Terugkeren naar het lichaam, wanneer je denkt dat je het helemaal zelf bent, die uittreedt, is moeilijk. Indien men zichzelf slechts als waarnemende waarde van het stoffelijk

ik beschouwt, zonder de vorm, mogelijkheden of waarden daarvan in eigen denken of besef te handhaven, zal de terugkeer veel eenvoudiger zijn. Ik geef u een voorbeeld uit de astrale wereld. Je ontmoet een schrikgestalte. Wanneer je denkt dat je het zelf bent die tegenover deze figuur komt te staan, dan zul je haast altijd vluchten. Heb je echter je beeld van het eigen ik achter gelaten en voel je je alleen waarnemer, dan is er ook het gevoel onaantastbaar te zijn, waardoor alle gevaar voor onoverlegde vlucht is uitgebannen. Wordt het je toch te erg, dan is een reactie: ik ben hier eigenlijk niet. Dit impliceert een realisatie van het lichaam, zodat je onmiddellijk ontwaakt en ten hoogste je dan wat verward of licht duizelig zult voelen, zonder verdere schadelijke gevolgen.

Heeft u een bepaald doel, verricht u in uitgetreden toestand werk, of ontvangt u, zoals soms mogelijk is, leringen, dan is het goed ook het volgende te onthouden. Wanneer wij in uitgetreden toestand het gevoel krijgen, dat er van een onbestemde plaats ons een lichte fluittoon of trilling bereikt, dus niet alleen geluid, maar eventueel ook het gevoel, of bijvoorbeeld de grond onder je voeten zeer snel vibreert, zo betekent dit, dat het noodzakelijk wordt naar de stof terug te keren. U zult zich realiseren, hoe u uw lichaam hebt achter gelaten. Zeg dan niet: ik keer terug naar mijn lichaam, maar denk liever: eigenlijk lig ik in bed, of zit in een leunstoel enzovoort. U zult ontdekken dat u, vooral bij het gebruik van deze laatste methode, onmiddellijk als het ware terugschiet in uw lichaam. Soms met een zo grote vaart, dat het door sommigen gebruikte beeld, dat bij terugkeer het zogenaamde goudenkoord je terugtrekt als een zeer sterk stuk elastiek, daaraan ongetwijfeld hun beeld ontleenden. Dit was dan iets over de technieken, die bij het uittreden van belang zijn. U ziet dus dat het zeker niet alleen een natuurlijke gave is. Helaas kan ik u in dit verband niet even een spoedcursus in het uittreden geven, maar zelfs met deze weinige gegevens zult u, indien u zich geheel daaraan wijdt, zeker reeds enige resultaten kunnen behalen, zonder dat hieraan voor u al te grote risico's verbonden zijn.

Dit brengt ons tot het laatste punt. Is uittreding nu eigenlijk een vorm van dromen of is het geheel een werkelijkheid? Het antwoord dat ik hierop moet geven, zal u na het voorgaande waarschijnlijk wel enigzins verbazen: datgene wat men zich van de uittredingen herinnert, kan als een droom worden beschouwd. Het is dus geen werkelijkheid of een herinnering aan een geheel zo bestaande realiteit en wel om de doodeenvoudige reden, dat het geheel van de fasen, die buiten eigen wereld liggen (en dit omvat zelfs een deel van uw belevingen, wanneer u op de aarde, doch bijvoorbeeld op afstand gaat waarnemen) nimmer in zuiver stoffelijke termen kunt vertalen.

De herinnering aan een uittreding zal daarom in wezen altijd samenhangend zijn. Deze fragmenten, die herinnerd worden, worden dan via associaties wel weer in een bepaald verband gebracht, maar juist dit komt geheel overeen met de wijze waarop een droom ontstaat.

Wat men zich dus van een uittreding herinnert, kan altijd vergeleken worden met, of zelfs omschreven worden als, een soort droom. Deze droom omvat echter elementen, die aan een al dan niet aardse werkelijkheid elders zijn ontleend. Het is misschien moeilijk u dit gans duidelijk te maken. Stel dat iemand precognitie tijdens de droom kent. Dan zal men toch ook niet beweren dat zo iemand niet droomt, maar zal men stellen dat er in de droom een reeks elementen die uit de werkelijkheid stammen zó sterk aanwezig zijn, dat de waarde van de droom daardoor in wezen wordt bepaald. Op soortgelijke wijze moet men de herinnering aan de uittredingen beschouwen: de reacties, menselijke reflexen, interpretaties komen overeen met de waarden die wij in de normale dromen op zien treden. Hierbij komt de, ook in dromen veel voorkomende, verschuiving van tijdswaarden. Zo zullen de hersenen het voor hen vatbare uit een uittreding, die uren duurde, samenvatten in zeg tussen de 30 en 90 seconden. Het is duidelijk, dat in deze tijd slechts fragmentarisch het beleven kan worden vastgelegd.

In dit verband is het goed op te merken dat, wanneer men zich tijdens de uittreding sterk met het lichaam blijft associëren, wel een voortdurende verbinding met de hersenen zal blijven bestaan. Toch zullen de herinneringen eveneens fragmentarisch blijven, daar de hersenen niet in staat zijn het geheel van de belevingen met voldoende intensiteit te verwerken. Dit is overigen niets bijzonders. Zelfs indien het van groot belang voor u zou kunnen zijn, zo zouden de meesten onder u bijvoorbeeld op het ogenblik geen antwoord kunnen geven op de vraag of zij nu eerst met de linker of rechtervoet de zaal binnentraden. Ook tijdens uittreding zal men vele dingen automatisch beleven en, wanneer men later de belangrijkheid daarvan zou ontdekken, toch niet

in de herinnering terug kunnen roepen. Indien de vereenzelviging met het eigen lichaam echter blijft bestaan, zullen de hersenen deelhebben aan alle arbeid en actie. Deze wordt dan vaak zelfs omgezet in een soort slaapwandel reflex. Soms kan dit zelfs zeer gevaarlijk zijn, want zelfs in de onschuldigste vorm van werking kan moeilijk beweerd worden dat het gezond is en niet schaden zal.

In dit verband horen wij vaak de vraag stellen, of de werelden, die wij in uitgetreden toestand bereiken, niet in wezen fantasiewerelden zijn. In wezen is dit inderdaad zo. Wanneer wij bijvoorbeeld te maken hebben met een Lichtende geest, dan zullen wij de persoonlijkheid en kracht aanvoelen, terwijl het werkelijke wezen voor ons onkenbaar blijft. Maar als wij ons een engel voorstellen als een ietwat ladylike jongeling in een wit gewaad, al dan niet voorzien van vleugels, dan zal de herinnering en zelfs vaak de feitelijke vaststelling dit beeld gebruiken om de ervaring aanvaardbaar te maken. Wij zien dus iets, wat er in wezen niet op die manier is. Stellen wij ons een punt waarop wij lering ontvangen voor als een tempel, dan zijn wij voor ons bewustzijn een tempel binnen getreden, ofschoon er in feite niets in de sferen is, dat met een stoffelijke tempel kan worden vergeleken. Let wel, het contact met de engel, de waarde van de ontvangen lering, is daarom niet minder werkelijk. Maar je zou kunnen zeggen, dat de mens en zelfs ook de geest in bepaalde fasen de ontvangen indrukken voor zich aankleedt, ongeveer op de zelfde manier, waarop men ook in deze dagen acteurs aankleedt als romeinen om Julius Ceasar aanvaardbaar te maken. De aankleding bepaalt niet de waarde van het stuk, de decors evenmin. Toch zullen deze bijkomstigheden vaak noodzakelijk zijn, om iemand er toe te brengen, zich een toestand rond het forum of in het atrium van een patriciër voldoende voor te stellen.

Onthoudt dus: bij uittredingen zullen wij in onze herinneringen, zelfs wel ook in onze belevingen, de zaak stofferen. De essentie van het vastgestelde of beleefde is weliswaar echt, maar onze fantasie geeft vaak details die in werkelijkheid niet bestonden. Voorbeeld: Een bekende uittredingsdroom omvat het zogenaamde uitstapje naar Zomerland. Let nu eens op: iemand, die veel van bloemen houdt, heeft in dit Zomerland vele bijzonder fraaie bloemen gezien. Er zijn afwijkingen van kleur en vorm ten aanzien van het gekende, maar in feite zijn zij toch aan stoffelijke herinneringsbeelden ontleend. Iemand die van vogels houdt daarentegen, zal vooral mooie vogels waarnemen. Terwijl iemand die erg veel van goud houdt, misschien zal menen over gouden plaveisels te gaan. Kennelijk spreken hier eigen belangstelling en behoefte, en kleden als het ware de sfeer aan met beelden, die niet noodzakelijk tot de werkelijkheid van die sfeer behoren of daar, zonder de aanwezigheid van de uitgetredene, zouden bestaan. De indruk van schoonheid, van overvloed, is echt de uitbeelding daarvan en heeft men er zelf bijgemaakt.

Volgende vraag. Hoe kunnen dan twee mensen in uitgetreden toestand elkaar ontmoeten en gelijke waarnemingen doen? Het antwoord is weer eenvoudig. De personen bevinden zich in de zelfde, werkelijk bestaande sfeer. Ieder van hen ziet de details anders en interpreteert de beleefde waarden anders. Men deelt echter elkaar deze beelden mee. De bloemenliefhebber vestigt bijvoorbeeld de aandacht op de bloemen en schept zo dit beeld in de vogelminnaar, terwijl de vogelliefhebber op zijn beurt de bloemenman wijst op de 'mooie vogels' en zo het gevoel van schoonheid in deze ook het beeld van vogels doet omvatten. Men neemt eenvoudig elkaars gedachtenbeelden over, niet beseffende dat deze projecties zijn van de werkelijke ervaring, plus de fantasie, interpretatie van de ander. Ongeacht deze fantasie elementen kan echter worden gesteld dat alles wat de beide personen elkaar tijdens de uittreding mededelen over andere zaken dan de onmiddellijke waarnemingen, en alles, wat zij beleven (buiten de vorm daarvan dan) geheel echt en werkelijk is.

Het feit dat een deel van de uittredingen dus fantasie is, doet de vraag rijzen of uittredingen dan ook werkelijk belangrijk zijn of kunnen zijn. Ik kan hierop als volgt trachten een antwoord te geven. Uittredingen vallen in 4 soorten uiteen:

a. De persoonlijke uittreding zonder eigen gewilde en bewuste actie. Dit omvat waarnemingen bijvoorbeeld op aarde. Deze vorm van uittreding is ongunstig en onbelangrijk, tenzij het waargenomene voor u een direct belang heeft en dus bewust wordt geobserveerd.

b. Daarnaast kennen wij de zogenaamde geleide uittreding. Een wijze van uittreden, die ook voorkomt bij vele mensen, die zich van het feit der uittreding of zelfs de mogelijkheid daartoe niet

of slechts zeer ten dele bewust zijn. In dit geval wordt zowel de wijze van uittreden als de daarin plaats vindende actie of ervaring door een ander bepaald. Het is hierbij dus wel mogelijk sferen of delen der wereld te betreden en te erkennen, maar het is iemand anders die het doel bepaalt. Ook leringen kan men opdoen, maar de aard daarvan zal men dus niet zelf bepalen. Zeggingschap over de duur en wijze van uittreding heeft men dus niet. Toch kunnen deze uittredingen voor het ontvangen van lering en het opdoen van ervaring zeer belangrijk zijn.

c. Dan bestaat er de z.g. actieuittrading. Hierbij kan men dus iets doen en in de meeste gevallen zal men proberen iets of iemand te helpen. De actie kan plaats vinden op de eigen wereld, in een duistere of lichte sfeer en omvat vooral een contact met personen, die met het ego ergens harmonisch zijn en hulp nodig hebben. De wil tot helpen, die voor dit soort uittredingen van belang is, voert ertoe, dat men meestal een tussenstop maakt bij een soort van clearinghouse. In het westen is de daarbij op de voorgrond tredende figuur meestal die van een monnik. Naargelang eigen geestelijke ontwikkeling en mogelijkheden zal men daarbij wel spreken van bruine monniken, grijze of witte monniken. Stel u dit maar voor als een soort klerk aan een geestelijke balie. Er worden u vragen gesteld, men geeft antwoord en krijgt dan het verzoek een bepaalde taak op zich te nemen. Vaak wordt hierbij ook gezegd, dat men voor de uitgetredene iets zal doen. Een veel voorkomende interpretatie in de droom van deze beloften luidt: ik zal uw naam veranderen ofwel: ik zal u een naam geven. Wat dus in feite betekent, dat men iets in het leven van de uitgetredene zal proberen te wijzigen en diens positie in de geestelijke wereld bij een durende samenwerking zal bepalen. Als actievormen kennen wij de combinatie, waarbij de uitgetredene optreedt als assistent van bijvoorbeeld een geest of bewuste, die iemand bij de overgang moet helpen of tracht geesten, die dit wensen, uit lagere sferen naar een geestelijk betere omgeving over te brengen. Daarnaast kennen wij zogenaamde lesactie, waarbij bepaalde leringen worden ontvangen, maar waarbij altijd deze leringen via een zelfstandige actie in de praktijk beproefd dienen te worden.

d. Ten laatste kennen wij dan de zogenaamde rij harmonische uittredingen, waarbij het Ik zich richt naar hogere werelden, waarvan het zich ten dele bewust is en deel van uitmaakt. Hierin worden dan wederom bepaalde handelingen verricht en bepaalde taken aanvaard en volbracht. Ook in dit geval zullen in het Ik bepaalde vaardigheden worden gewekt en begrippen ontstaan, zodat men ook in dit geval wel kan zeggen, dat lering wordt opgedaan. Deze lessen houden echter (in tegenstelling met de voorgaande lesactie) altijd de noodzaak de ontvangen leringen ook stoffelijk in de praktijk te brengen. Zonder dit is verdere uittreding of taakvervulling onmogelijk.

Dit zijn hoofdklassen, er zijn dus meerdere soorten van uittreding denkbaar, waarin de genoemde waarden op de een of andere manier vermengd zijn. In al deze gevallen kan worden gesteld dat degene, die op de juiste wijze weet uit te treden, daarvan alleen maar beter kan worden naar stof en geest.

Ten laatste wil ik opmerken dat men, of men nu tot een bepaalde klasse behoort, of misschien verschillende klassen van uittreden reeds doorlopen heeft, altijd in staat zal zijn met personen (dus levende entiteiten) van voldoende bewustzijn contact op te nemen. Tijdens uittredingen komen dan ook vaak contacten voor met mensen, die men op aarde heeft gekend en lief heeft gehad als ouders, kinderen enzovoort, terwijl het in vele gevallen mogelijk zal blijken dezen te helpen of met hen samen te werken. Onthoudt u dus, dat alle uittredingen bepaald worden door de harmonieën, die in het eigen Ik bestaan ten aanzien van het Goddelijke plus de harmonische waarden, die in het Ik ten aanzien van andere entiteiten bestaat. Treedt u uit in een wereld waarvoor u bang bent, dan kunt u er wel zeker van zijn, dat u terug kunt keren tot uw eigen lichaam zonder iets tot stand gebracht te hebben dan wel gevangen geraakt in die andere wereld. Dit laatste kan wel eens gevaarlijk zijn, ook voor de stof.

Nog een waarschuwing. Uittreding lijkt u misschien wel heel erg begeerlijk. Zij brengt echter grote verantwoordelijkheden met zich mee. Iemand, die niet zeker is van zichzelf of zijn doel, iemand, die gauw bang is, iemand, die alleen maar nieuwsgierig is, doet er beter aan de handen daarvan af te laten. De gevaren zijn, vooral voor de ongeschoolde die geen vast doel heeft en geen geleider naast zich kent, veel te groot om op lichtzinnige wijze pogingen in deze richting te wagen. Het is veiliger zonder uitkijken een drukke verkeersweg op het spitsuur over te steken

dan zonder een vast doel uit te treden. Ik hoop met dit alles u enig inzicht te hebben verschaft in alles wat zoal met uittredingen in verband kan staan. Na de pauze zal ik uw vragen beantwoorden. Zo ons tijd blijft zal ik daarna nog iets zeggen over uittredingen. Daarover zal ik echter geen vragen beantwoorden.

Goedenavond.

BEANTWOORDING VRAGEN

Goedenavond, vrienden.

Mag ik de eerste vraag van u?

Vraag: Ik keer na de slaap wel eens met een schok in mijn lichaam terug. Ook heb ik wel eens het gevoel, dat ik er niet in kan. Wijst dit op uittreding?

Antwoord: Het kan op uittreding wijzen, maar met een categorische verklaring in dit opzicht moeten wij voorzichtig zijn, daar anders een ieder die met een schok ontwaakt, onmiddellijk zal stellen, dat hij 'dus' uitgetreden is. En dit wil ik voorkomen, daar ook andere oorzaken denkbaar zijn. Bij terugkeer in het lichaam na uittreding, vooral wanneer er geen sprake is van een diepe slaap, zal de laatste actie die tijdens de uittreding aanwezig was, in het lichaam worden overgebracht. De poging, nog verder te reageren als in de geest, veroorzaakt dan strijdige impulsen. Men ontwaakt dan met een schok. Een dergelijk ontwaken kan echter ook worden veroorzaakt door: plotselinge geluiden, onverwachte geuren, een aangeraakt worden, onregelmatige hartactie. Deze dingen herinnert men zich na het ontwaken vaak niet. Kunnen wij echter dergelijke oorzaken met redelijke zekerheid uitschakelen, dan mogen wij wel aannemen dat er waarschijnlijk sprake was van een uitgetreden zijn. Verder geldt, dat juist na een dergelijk met een schok ontwaken, na uittredingen de herinnering aan een deel der uittreding zeer sterk zal zijn. Is dit het geval, dan zal men de ontvangen beeldimpuls vaak kunnen gebruiken als punt van uitgang, wanneer men de belevingen gedurende de uittreding en de waarde daarvan, later tracht te reconstrueren in de stof.

Dan het gevoel, dat men niet 'in zijn lichaam kan komen'. Het feit dat vraagsteller aanwezig is, bewijst wel, dat er nog nooit een geval is geweest, dat hij werkelijk 'niet binnen kon komen'. Er is dus sprake van zekere benauwdheid bij het ontwaken. Wij zien dit verschijnsel vooral bij mensen die erg in de zorgen zitten, of lichamelijk mindervalide zijn. Het valt hen kennelijk moeilijk de vrijheid van droom of uittreding weer te verwisselen voor de minder aangename gebondenheden van de stof. Hier is meestal sprake van een verzet tegen de werkelijkheid. Gevolg: onlustgevoelens, benauwdheid en soms zelfs braakneigingen.

Er is nog een andere oorzaak mogelijk bij een uittreden op onjuiste wijze (uittredingen met astraal voornamelijk) zal een contact met entiteiten van een andere sfeer of aard in het astrale lichaam een verschil doen ontstaan ten aanzien van het stoffelijke lichaam. Er is dus een verschil van afgestemd zijn, men zegt hiervoor ook wel trillingsgetal, tussen eigen lichaam en het uitgetreden deel van het ego. Bij terugkeer in het lichaam ontstaat dan een sterke bloedstuwung. De bloeddruk neemt dus voor korte tijd opeens en zeer sterk toe. Benauwdheid en duizelingen kunnen hieruit voortkomen. Daarnaast voelt men zich dan vaak onwezenlijk en kan men zich eerst met moeite weer in eigen omgeving oriënteren.

Ik wil hieraan nog toevoegen, dat een dergelijk 'niet in eigen lichaam kunnen treden' ook nog het gevolg zou kunnen zijn van een in beslag genomen zijn van het lichaam of het bestaan van een zeer sterke aanhechting. In dit geval duren de lichamelijke gevolgen echter tenminste enkele dagen en omvatten afwezigheid, schizoïde verschijnselen en gebrek aan coördinatie in de bewegingen.

Is dit niet het geval en weet u zeker, dat van uittreding gesproken moest worden, dan moogt u wel aannemen, dat uw astraal niet meer bij het lichaam paste. Bestudeer dan eens de aanwijzingen, die ik in het eerste deel van de avond reeds gaf. Is dit niet het geval, dan kan men aannemen dat sprake is van onlustgevoelens als gevolg van eigen lichamelijke omstandigheden en dergelijke.

Vraag: Is er dan geen gevaar, dat men niet meer terug kan komen?

Antwoord: Dit gevaar is wel aanwezig, maar is toch niet zo groot als men het wel pleegt voor te stellen. Men zegt in dit geval, dat het 'gouden koord' breekt. Men bedoelt daarmee, dat de levende kern van het Ik blijvend van de stof gescheiden wordt, wat in de stof dus een overlijden ten gevolge heeft.

Dit kan voorkomen door vlucht in de astrale sfeer. Het gouden koord, dat in feite een soort geestelijke umbilicus is, kan dan onder de spanning inderdaad breken. Dit komt echter zelden voor. Ten laatste wil ik nog opmerken, dat uittredingen vaak kort voor de dood optreden. Dit heeft het voordeel, dat de ervaringen van de uittreding het eenvoudiger maken het lichaam voor goed achter te laten en een bewuste overgang te bevorderen. Men voelt zich dan niet zozeer meer aan het eigen lichaam gebonden en zal, ook al keert men voor de feitelijke dood optreedt meestal nog terug (een voldoende besef van het andere bestaan in zich kennend) om de overgang te aanvaarden. Dit ligt op ongeveer hetzelfde vlak als de helderziende en helderhorende waarnemingen, die kort voor de dood heel vaak voorkomen. Men pleegt dezen wel te beschouwen als hallucinaties zonder achtergrond, maar ook dezen blijken heel vaak op werkelijkheid te rusten. Dus nogmaals: een breken van het gouden koord zal alleen voorkomen wanneer men wegvlucht, omdat men de toestanden in de sferen niet kan aanvaarden en gelijktijdig niet bewust genoeg is om zich te herinneren, dat het lichamelijke ik, het lichaam, slaapt en rust. Denkt men aan het lichaam op een dergelijke moment, dan keert men onmiddellijk daarin terug. Het ontwaken heeft dan vaak iets van een onaangename schok, maar men blijft verder ongedeerd.

Vraag: Terugkeren vóór het sterven?

Antwoord: Ja. Je kunt natuurlijk ook na het sterven nog wel tot de nabijheid van het lichaam terugkeren, maar dan heeft het geen zin meer en is een oriëntatie op het lichaam heel wat moeilijker geworden. Wel moeten wij in dit verband een scherp onderscheid maken tussen de zogenaamde klinische dood en de feitelijke dood, waarbij in het lichaam een zodanig verval van zenuwcontacten, hersenwerkingen en fluïde is ontstaan, dat de geest zich eenvoudig niet meer door of in het lichaam kan uiten.

Dus terugkeer vóór de dood. Het eigenaardige hierbij is, zoals wij bij mensen die in extremis liggen, wel meer zien, dat na een urenlange bewusteloosheid opeens een ervaring intreedt, waarbij men krachtiger is en zich vitaler en juister weet te uiten. Men zal dan vaak in korte tijd nog, geheel overlegd en redelijk, bepaalde zaken afhandelen, voor het ik belangrijke dingen zeggen, daarna zakt men ineens weg en dan is het meteen gebeurd ook. Bij dergelijke gevallen kan met met 7 op de 10 als maatstaf wel aannemen, dat aan de dood een uittreden voorafging. Dergelijke mensen zijn eigenlijk reeds 'van de andere wereld' en komen alleen terug om afscheid te nemen, of voor het ik noodzakelijk schijnende zaken af te handelen. Hun dood is dus in feite een terugkeer naar een wereld waarin zij reeds waren.

Vraag: Welk deel van het Ik reageert tijdens uittreding, bepaalt het doel en kan eventueel denken: ik lig in bed?

Antwoord: Het werkelijke Ik, dat echter deel uitmaakt van uw werkelijke Ik, ook zoals u nu hier voor mij zit. Dit ware ego omvat dus alles, wat men in de stof kan zijn, denken en doen, maar daarnaast heeft het het vermogen ongehinderd te functioneren in alle sferen.

Technisch gezegd: Dit Ik is een eenheid van kracht, die in zich en ten aanzien van de omgeving begrensd zijnde, in zich potentiaal verschillen kent. Deze kunnen een flux veroorzaken als gevolg van indrukken van buiten en werkingen in het Ik, waardoor sprake is van bewustzijn en, door de groepering van punten met bepaald potentiaal in het ego ook van geheugen. Dit Ik is dan weer het voertuig van een kracht, die in wezen niet eens meer als energie omschreven kan worden. Wat betekent dat u een ego hebt, waarin alle waarden van het bestaan aanwezig zijn. Dit is omgeven door een aantal zogenaamde voertuigen op ongeveer dezelfde wijze als de lagen van een ui zich om een gemeenschappelijk middelpunt groeperen. Het kernpunt is niet kenbaar. Het schijnt niets te zijn. Toch heeft het bepaalde waarde en dit is nu de werkelijke kern van het ego, de ziel.

Bij astrale uittreding zal het buitenste voertuig een fijn-stoffelijk replica zijn van het menselijk lichaam. Hierin is de hersenfunctie aanwezig via fijnstoffelijk geformeerde hersenen. Niet altijd is dit geheel volledig, maar er zijn ook gevallen bekend waarin zelfs de kleine hersenen en

daarmede de automatische functies van het lichaam in het astraal geheel aanwezig waren. Bij uittredingen met astraal voertuig zal dit dus optreden als bepalende kracht en onder meer kunnen denken: ik lig in werkelijkheid in bed. Treedt men uit zonder astraal voertuig, dan is in het ego toch het energiepatroon van de hersenen over het algemeen aanwezig en denkt en reageert men middels deze energetische waarden, die door verschillende "geleiding" het denken nog imiteren.

Mijn antwoord luidt dan ook: u bent het altijd zelf. Maar uw Ik is nu eenmaal niet het lichaam wat u kent, maar het bewustzijn dat zich daarin bevindt. Uw ware Ik is dus niet afhankelijk van de hersenwerking, ongeacht de mogelijkheid tot opslag van prikkels en energieën daarin besloten, maar kan zich daarvan in de stof wel bedienen. Of, om het nog eenvoudiger te maken: de hersenen vormen een soort computer, maar zonder de last van het lichaam kan de geest ook uitstekend en snel hoofdrekken. De hersenen zijn dus, geestelijk gezien, voor het functioneren en denken van het Ik niet noodzakelijk.

Vraag: Indien men lering zoekt, hoe moet men zich de leraar voorstellen?

Antwoord: Indien u een leraar moet gaan zoeken, lijkt het mij goed met een van de u meest bekende beelden te beginnen bijvoorbeeld één van de theosofische meesters of zo. U krijgt dan, naar u meent, contact met deze meester, maar bemerkt later dat hij niet goed lijkt op het beeld dat u van hem meende te kennen. Hij verandert langzaam en blijkt uiteindelijk een geheel andere persoon te zijn. Verder is het mogelijk dat u, ofschoon u in het begin meende alleen met de meester te zijn, ontdekken zult, dat u in feite de lering met vele anderen deelt en dus in wezen deel bent van een soort klasje. De leraar is hier allereerst een beeld van eigen doel en instelling en zal, volgens de wetten van harmonie, een contact mogelijk maken met iemand, die aan uw behoeften tegemoet kan komen. Voor het veranderen van het beeld en de daarbij behorende verklaringen verwijs ik u naar mijn inleiding. Dus, stel u een persoon voor, een kracht of desnoods een engelnaam, mits deze een uitbeelding inhouden van hetgeen u wilt bereiken. Concentreer u daarop. Hierdoor wordt uw eigen begrip en contactmogelijkheid bepaald, zelfs de sfeer, waarin je lering ontvangt en natuurlijk ook de leraren met wie contact mogelijk is. Inspanning van eigen wil plus de wil bij de meester tot het geven van de lering sluiten dan het contact. Eigen bewustzijn plus concentratie bepalen dus de geaardheid en inhoud van de leringen, die u zult kunnen ontvangen.

Vraag: Hoe weet men dat uittreding en niet droom aanwezig was?

Antwoord: Dit kan men alleen bemerken, wanneer blijkt, dat de waarden van de droom in de werkelijkheid bevestigd werden, of de waarden van de zogenaamde droom door anderen buiten de stof eveneens geconstateerd werden. Droomt men dus van iemand en blijkt later, dat deze ook van u gedroomd heeft, terwijl de omtandigheden of bepaalde woorden in beide dromen identiek waren, dan kan men aannemen dat van uittreding sprake was. In het begin zal men zich het beste houden aan het optreden van feitelijke constatering, die in de stof bevestigd worden. Later zal blijken, dat er ook sprake kan zijn van het opeens spontaan bezitten van zekere kennis of inzichten. Zich op dit laatste werpen als een maatstaf voor het al of niet uittreden, zal in het begin tot zelfbedrog kunnen voeren. Dus dromen, die feiten bevatten, die men niet normaal wist of kon weten, kunt u als uittredingen beschouwen met uitzondering van dromen, waarin waarden van de toekomst worden geopenbaard. Het uitkomen daarvan is geen bewijs, daar dergelijke dromen ook op andere wijze dan door uittredingen tot stand kunnen komen. Waarschuwing: bedrieg vooral uzelf en anderen niet. Dit voert tot grote misverstanden en mogelijk tot geestelijke schade, doe dus niet als sommige in eigen ogen hoog bewuste mensen, die een dutje doen en na een uurtje snurken wakker worden met een voor anderen bestemd: "ja ja, ik heb weer veel geestelijk werk gedaan" en zo hun slaapzucht voor anderen en op de duur voor zichzelf plegen te verbergen.

Vraag: Zijn er werkelijk mensen, die wetens en willens uittreden?

Antwoord: Ja. betrekkelijk veel. Degenen, die bewust uittreden, weten echter dat het voor hen niet wenselijk is dit aan anderen te zeggen. Naarmate iemand meer bewust en gericht uittreedt, zal hij er dus minder over zeggen. Om enkele getallen te geven: meermalen in het leven uittreden doet bijna iedereen, slechts 1 op 10.000.000 zal dit niet doen. Regelmatige uittredingen kennen ongeveer 78 op de 100 personen Bewust zijn zij zich hiervan meestal niet. Halfbewust uittreden doen ongeveer 15 per 1000. Bewust beheerst uittreden komt rond 1 op 3000 voor. Deze waarden variëren van streek tot streek en van tijd tot tijd, zij zijn dus een gemiddelde voor

heden. Indien u even denkt aan de aantallen van de wereldbevolking, zult u dus wel begrijpen, dat er velen zijn die bewust uit kunnen treden en dit, zo nodig, ook doen.

Vraag: Hoe kan men de gevaren van onbewust uittreden tegengaan?

Antwoord: Dit is moeilijk, daar je in dit geval niet weet, waar je aan toe bent. Ik geef u echter een trucje, dat van dienst kan zijn. Wanneer u een nachtmerrie hebt, u bevindt zich in een situatie die onwerkelijk is, moet u voortdurend tegen uzelf zeggen: ik ben dit niet werkelijk. Ik slaap en ik ga wakker worden. Suggereer uzelf, dat u dan inderdaad terug kunt naar uw normale bestaan. U zult dan door deze zelsuggestie in staat zijn onaangename dromen te onderbreken en bij een onbewuste uittreding terug kunnen keren in eigen lichaam. Wordt men bij onbewuste uittredingen 'geleid' dan is er praktisch geen gevaar aanwezig, daar uw lijfwacht dan wel weet hoe met eventuele gevaarlijke situaties af te rekenen. Doet men, ofschoon de uittredingen nog halfbewust zijn, werk in de sferen, dan zijn hieraan weliswaar gevaren verbonden, maar vòòr u alleen aan het werk moogt, leert men u wat te doen in dergelijke gevallen. Dus nooit bang zijn, maar zeggen: "ik slaap, ik droom, ik ga nu wakker worden". Het zal bij dromen niet altijd onmiddellijk werken, maar bij uittredingen doet het onmiddellijk een voldoende sterke binding met eigen lichaam ontstaan, om een terugkeer zonder meer mogelijk te maken.

Vraag: Kunt u uittreding in verband met genezing kort omschrijven?

Antwoord: Dit veronderstelt:

- a. Het vermogen bewust en gericht uit te treden.
- b. Het vermogen eigen geestelijke krachten geheel gericht uit te stralen.
- c. Het vermogen in contact te komen met geestelijke krachtbronnen of personen, die toegang hebben tot deze krachtbronnen.
- d. Voldoende inzicht om ziekten te bestrijden op de juiste manier en dit betekent, dat men zich nimmer mag richten op de symptomen, maar altijd moet werken op de oorzaken.

Vraag: Heeft het nut zich in uittreding te gaan trainen?

Antwoord: Dit is afhankelijk van hetgeen u daarmee wilt bereiken. Je trainen voor de Tour de France, omdat je wel eens een tochtje in de duinen wilt maken, is onzin. Om zich te trainen in uittreding moet men dus daarmee een doel beogen, dat inderdaad de inspanningen en moeite van de trainig waard is. Zolang men een dergelijk doel nog niet in zich kent, heeft het geen nut, zich te gaan oefenen. Ontdekt men echter, dat men toch reeds pleegt uit te treden, dan is het wel altijd de moeite waard zich te oefenen in het meer bewust uittreden. Voelt men aan, dat een bepaald, vooral geestelijk doel het best via uittredingen kan bereikt worden, dan zal men zich eerst het doel geheel moeten realiseren. Eerst indien het doel nauwkeurig omschreven kan worden, heeft het zin, zich in het uittreden te oefenen. Ontspanningoefeningen plus de wil tot uittreden en het nastreven van het omschreven doel voert dan haast altijd tot succes. Het verdient vooral in het begin aanbeveling door bidden of meditatie contact te zoeken met harmonische krachten, die u dan kunnen helpen uw doel te bereiken. U begint dan met uittreding onder geleide en leert dit steeds meer bewust en zelfstandig te doen.

Na al deze vragen nog enkele punten. Mensen, die met elkaar in harmonie zijn, zullen door uittredingen, bewust of niet, contact met elkaar op kunnen nemen, ook wanneer zij elkaar nooit in de stof ontmoeten. Deze belevingen komen tot uiting in zich steeds herhalende of voortzettende dromen. U dient er echter wel rekening mee te houden, dat men dan dus steeds in die droom dezelfde personen zal ontmoeten. Op deze wijze ontstaan zelfs gehele verbindingsnetten. Spreken wij wel eens over het verbindingsnet van de Broederschap op aarde, dan moet u zich bewust zijn, dat uittredingen en ontmoetingen in andere sferen daarbij vaak een zeer grote rol spelen. Zo gemaakte contacten maken een juister en meer omvattende overdracht van gegevens mogelijk, die via alleen een zuiver telepatisch netwerk mogelijk zou zijn. Indien in deze tijd gesproken wordt over het uittreden, zo is de reden daarvan niet, dat velen onder u wel eens uit zullen treden, maar omdat uittredingen en de daarin gelegen mogelijkheden voor de geest en de mens in de komende tijd steeds belangrijker schijnen te worden.

Door middel van uittredingen is het bovendien vaak mogelijk de mogelijkheden en waarden van een komende dag te overzien, bepaalde geestelijke en stoffelijke waarden te erkennen in hun juiste betekenis of de noden en mogelijkheden van anderen beter in te schatten. Degenen, die onbewust uittreden, zullen deze waarden waarschijnlijk eerder aan een soort 'gevoeligheid'

toeschrijven. Dit is niet belangrijk, zolang zij maar leren er waarde aan te hechten en de zo ontstane gevoelens van noodzaak en verbondenheid niet als een illusie te beschouwen, maar als een werkelijke band en verplichting. Dit is belangrijk.

Nog een laatste aspect in verband met uittredingen. Indien men uittreedt als men een bepaalde ervaring opdoet, zal men geneigd zijn daaraan bepaalde beeldassociaties te verbinden. Velen, die uittreden, zijn niet in staat voldoende van de werkelijke beleving terug te brengen of zelfs details van de belevingen. Zij brengen de resultaten terug in een symboolbeeld, het resultaat is een zeer eigenaardige weergave van een andere werkelijkheid. Iemand, die zich in een Lichte wereld bevond en bijvoorbeeld tijdelijk naar een lagere sfeer ging om daar een taak te vervullen, waarin hij echter niet slaagde, zal ongeveer als volgt kunnen reageren: "Ik droomde, dat ik in de zon liep, ik ging een bos in, dat eerst ook mooi was, maar toen steeds griezeliger begon te worden. Uiteindelijk waren er torren, adders, het onweerde en het was eenvoudigweg verschrikkelijk..." Dit is dus vaak niet een gewone nachtmerrie, maar een uitdrukking voor een tijdens uittreding beleefd contact met een lagere sfeer. Om nog een voorbeeld te geven: men droomt, dat men over een brug wil gaan, de brug blijkt echter halverwege op te houden. Men vreest te vallen, duizelt, maar schrikt net voor de val wakker. Achtergrond: men probeerde een uittreding en wilde daarbij een bepaalde afstand (sfeer, tijd en dergelijke) overbruggen. Men maakte echter een fout of ontmoette een schrikgestalte. Deze dingen wenst men niet te onthouden, het afbreken van het contact, het niet bereiken, wordt in de droom echter wel uitgebeeld.

Ik kan natuurlijk vele dergelijke voorbeelden geven. Het is hier van belang, dat u beseft dat de beleving tijdens uittreding dus niet altijd in gelijkwaardige dromen resulteert, maar dat volgens eigen aard, karakter en associatievermogen, daarvoor vaak vervangende beelden worden gevonden, die men dan als 'droom' onthouden kan. Hoe vreemd deze beelden ook mogen zijn, het is wel zeker, dat deze zowel de emotionele- als de feitelijke beleving zullen aanduiden. Velen onder u kennen dergelijke dromen. Stel dat u droomt aan een tafel te zitten met iemand, vrouw, moeder, vader of zo. Deze leeft al dan niet nog op. Aarde. Nu blijkt echter die persoon in meervoud aanwezig te zijn, bijvoorbeeld de moeder als jong meisje, als elegante wat geposeerde vrouw, en als de oude vrouw die zij was, kort voor haar overlijden. Men converseert met deze drie wezens, die zich als afzonderlijke persoonlijkheden gedragen. Verklaring: het is zeer wel mogelijk, dat men uitgetreden is buiten de tijd en daarbij in contact kwam met het werkelijke wezen van die moeder (op harmonische wijze) waarin alle fasen en vormen van de persoon dus gelijktijdig aanwezig waren. Daar het geheel niet menselijk voorstelbaar is, zal de droom verschillende fragmenten uit de persoon, waarmede men contact heeft, afzonderlijk voorstellen en zo toch een overdracht van de beleving enigzins mogelijk maken.

Kortom, vele eigenaardige en vooral persisterende dromen blijken dus niet enkel dromen te zijn, maar in wezen eerder tot het gebied der uittredingen te behoren. Toch kun je niet zeggen, dat elke vreemde droom nu ook betekent dat er een uittreding was. Men kan alleen stellen, dat dromen, vooral met zich herhalende elementen, een uittreding als oorzaak kunnen hebben. Komen dergelijke dromen met ongeveer gelijke inhouden nogal regelmatig voor, dan schenken zij de mogelijkheid, de uittredigen bewuster en juister te doen, daar de ontleding inzicht geeft in de waarden van eigen persoon en de waarden, waarmede het Ik harmonisch is. Vergeet niet, dat de figuren, gestalten, die men in dergelijke dromen ontmoet, niet altijd ook in werkelijkheid hoeven te bestaan. Zij kunnen evengoed als symbool staan voor een bepaalde gerichtheid. Realiseert men zich, wat een dergelijke persoon voor het Ik betekent, dan weet men dus ook, wat het innerlijke doel ongeveer is. Richt men zich verder niet meer op de persoon, maar op de erkende gerichtheid, dan zal men zich kunnen bevrijden van vele verwarrende vormvoorstellingen en zal het bewustzijn groter worden.

Treedt men juist uit, dan bestaat er geen gevaar voor schade of nadelen. Een uittreding, die halfbewust of bewust plaats vindt naar Lichtende sferen, is een bron van kracht, daar het mogelijk is de krachten van een hogere wereld naar eigen stoflichaam te projecteren, zonder dat hierdoor een binding met dit lichaam of een terugkeer noodzakelijk wordt.

Hiermede beëindig ik mijn betoog en hoop, dat u daarin ook iets hebt aangetroffen, wat voor u van praktische waarde is.

Goedenavond.

d.d. 3 juni 1966