

## LES 5 - BEHEERSING VAN HET INNERLIJK

Beheersing kan alleen *dán* bestaan, wanneer zij gebaseerd is op innerlijk weten. Elke beheersing komt voort uit een erkenning van toestanden en brengt met zich mee het doen van een keuze. Slechts indien wij tussen verschillende waarden *kún*nen kiezen en dit ook overlegd doen, mogen wij van beheersing spreken.

Uiterlijk komt de mens betrekkelijk snel tot beheersing, vooral omdat hij door omstandigheden buiten zichzelf genoopt wordt zich aan een bepaald gedragspatroon te houden. In het innerlijk, waar geen dergelijke remmingen bestaan, is een beheersing natuurlijk veel moeilijker en vooral ook het verkrijgen van een inzicht in de keuzemogelijkheid, die men heeft en het verwerven van een begrip voor de feitelijke - en niet alleen in de dagdromen - bestaande mogelijkheden.

Daarom wil ik deze avond gaarne met u spreken juist over het innerlijk, de daarin voorkomende waarden en keuzemogelijkheden om daarna een conclusie te trekken ten aanzien van de beheersing en al hetgeen daartoe kan bijdragen.

In de eerste plaats: Het innerlijk van de mens - iets, dat hij veelal zijn gevoelsleven noemt - is zeer complex. Wij behoeven hier niet alleen te denken aan de zuiver menselijke waarden, dus het stoffelijke (de erfelijke eigenschappen en kwaliteiten, de afwijkingen en storingen in het lichaam, die zeker hun invloed hebben), maar moeten daarbij ook wel degelijk onze aandacht richten op de bepaalde geestelijke problemen en contactmogelijkheden, die de mens innerlijk bezit. Contact met de geest b.v. speelt zich (een enkele uitzondering daargelaten) altijd op geestelijk niveau af. Een groot gedeelte van hetgeen uit dat contact voortkomt, openbaart zich als gevoelsleven.

Het innerlijk van de mens bestaat uit alle gevoelsargumenten die hij kent, zijn onbewuste ervaringen en ongetwijfeld ook de stoffelijke afwijkingen, die een bepaalde richting geven aan zijn denken en denkgewoonten. Om te komen tot een realisatie van wat ons gevoelsleven, ons denken enz. inhouden, zullen wij allereerst moeten ontrafelen op welke wijze ze tot stand komen. Dit is een taak, die gewoonlijk alleen met zeer veel moeite en onder vakkundige leiding kan worden volbracht. Er bestaan echter mogelijkheden, die niet zo nauwkeurig en juist zijn als b.v. het onderzoek van het "ik" gedurende enkele jaren onder leiding van een meester, maar die toch een redelijk inzicht verschaffen.

Wanneer wij een droom hebben, een bepaalde drang, een zekere tendens, dan moeten wij er rekening mee houden, dat die tendens zich altijd naar buiten toe vertoont. Ik denk hier b.v. aan veelkomende verschijnselen als verliefdheid en zo, die vaak in het "ik" verborgen blijven en die wij voor onszelf niet kunnen verklaren, wanneer wij op aarde zijn. Wat blijkt nu? In zeer vele gevallen is verliefdheid - dus niet werkelijke liefde - terug te brengen tot een behoefte het "ik" in de wereld erkend te zien. Met andere woorden. wij willen dat onze eigen perfectie erkend wordt door anderen. Daarom richten wij onze aandacht en onze verliefdheid - vooral wanneer wij niet in staat zijn deze te uiten - bij voorkeur op personen, die op de een of andere wijze in onze ogen een bepaalde status bezitten. Dit helpt ons in ieder geval al, wanneer wij een buitengewone genegenheid hebben voor predikanten, doktoren, rechters, bureauchefs e.d.. Want hiervan kunnen wij direct zeggen, dat de status van de aangebedene plus onze eigen behoefte om een soortgelijke erkenning te verkrijgen een grote rol spelen. Dit geldt op elk niveau. Ik heb hier verliefdheid als voorbeeld genomen, maar overeenkomstige invloeden kan men vinden b.v. in haat of afkeuring.

Er zijn vele mensen, die voortdurend bij anderen iets afkeuren en dit in zichzelf voortdurend als verwerpelijk beschouwen. In 9 van de 10 gevallen zullen wij tot de conclusie komen, dat zij een feitelijke behoefte voelen het afgekeurde, het verworpene, tot stand te brengen maar door geloofsoorzaken, door eigen aard en maatschappelijke positie, niet in staat zijn daaraan toe te

geven. Zij zullen zich daartegen dus verzetten door het voor zichzelf voortdurend als verwerpelijk te zien (b.v. als een soort jaloezie) en het bij anderen te vervolgen. Meer dan u denkt spelen deze elementen in het leven van de mens een rol. Het heeft weinig zin uit te gaan van verheven gedachte, wanneer wij het met redelijke stoffelijke gedachte kunnen klaarspelen. De mens, die in de stof leeft en op deze wijze aanvoelt: er is in mij ergens iets niet juist (de idee van verliefdheid, van afkeuring e.d.), want ik ben op dat gebied praktisch monomaan, moet zich realiseren: deze fout moet bij mij schuilen. Het zal dan blijken, dat in zijn gevoelswereld een soort splijting optreedt.

Hij erkent nu, dat wat hij afkeurt, hij tegelijk begeert en vreest. Door deze erkenning is hij niet alleen in staat zijn uiterlijk gedrag te wijzigen, maar zal daardoor deze gevoelswereld met al haar onbegrijpelijke opwellingen beter baas kunnen. Want nu ziet hij: Ik ervaar begeerte en vrees. Hoe kan ik deze beide zo goed mogelijk tegen elkaar afwegen? Hoe kan ik mijzelf een beeld vormen, waaruit ikzelf zonder dwang naar voren kan komen? Alleen dit is meestal reeds een grote verlichting voor de mens en maakt het hem eenvoudiger stoffelijk juist te handelen en vooral innerlijk juist te leven.

Een ander veelvoorkomend verschijnsel is wel het aanvaarden van bepaalde religieuze stellingen. Deze religieuze stellingen worden innerlijk niet als juist erkend, let wel! Zij worden slechts oorzaak voor een vrees. Een mens, die met buitengewoon veel nadruk voortdurend over de Satan en de hellepijnen spreekt, is in 9 van de 10 gevallen - zelfs als hij zich onschuldig en rechtvaardig acht - in feite innerlijk overtuigd, dat hij verkeerd leeft of handelt. Hij is niet op zijn plaats. Zijn innerlijke toestand van onrust en zijn beroep op het demonische, het duistere, komt daaruit voort. Wanneer men zich dit realiseert, zal het heel vaak mogelijk zijn ook dit te wijzigen. Want datgene, wat ik, met die hellestraffen bedoel, is in feite iets, wat in mijzelf verborgen is en wat ik vrees. Er behoeft tegen dergelijke innerlijke waarden geen bezwaar te bestaan, mits ze positief zijn gericht - zelfs als ze niet volkomen reëel zijn - maar ook dan is een beheersing toch wenselijk.

De voorbeelden, die ik heb genoemd, lijken mij voldoende om u te doen inzien, dat de opvoeding een zeer grote invloed heeft op uw gevoelsleven. Er zijn echter andere en waarschijnlijk even belangrijke factoren in het lichaam zelf gelegen.

Als u voortdurend prikkelbaar bent, als u zich voortdurend bedreigd voelt door anderen, zal in 9 van de 10 gevallen zeker een lichamelijke afwijking daarvan de oorzaak zijn, of - zo de eerste afwijking mentaal was - daaruit zijn voortgekomen. Wij weten b.v. dat het abnormaal functioneren van gal en lever een zeer grote invloed heeft op uw eigen instelling t.o.v. de wereld. Dit wordt voortgezet in uw gedachteleven en zal daarin zelfs intenser tot uiting komen dan naar buiten toe. U moet dit goed begrijpen, want u kunt daaraan weinig doen, tenzij u deze kwalen kunt genezen. Maar weten, dat het bestaat, betekent voor jezelf ook beseffen, dat deze innerlijke beelden, dit gevoelsleven, niet voldoende zuiver zijn. U kunt dus een correctie aanbrengen. Deze correctie is belangrijk om redenen, die ik zo dadelijk nog uiteen zal zetten. Wij gaan nu nog een stap verder. In elke mens leeft naast het zuiver stoffelijke een totale reeks van herinneringen. Men noemt dit het onderbewustzijn. Uit dit onderbewustzijn, zo zegt men, ontstaan vele complexen. Maar dit is niet volledig juist. Het is niet het onderbewustzijn, dat het complex veroorzaakt; het is de innerlijke reactie daarop. De reactie op feiten, op gebeurtenissen en vooral de angst om jezelf te erkennen voor wat je bent. De vlucht voor het "ik" is aansprakelijk voor een groot gedeelte van de afwijkingen, die wij op dit terrein kunnen constateren, ook wanneer dit toch eerlijk gemeend, doorvoeld en doorleefd wordt. Conclusie: Alleen al op zuiver stoffelijke gronden kunnen wij vaststellen, dat niet alle gevoelsleven volkomen zuiver kan zijn; dat in vele gevallen de oorzaken voor de onzuiverheid in stoffelijke oorzaken zullen zijn gelegen, die - mits erkend - kunnen worden bestreden.

Het is mogelijk het innerlijk leven, het gedachteleven, het gevoelsleven te zuiveren en na deze zuivering op een gezondere basis te stellen. Dan treedt de geestelijke invloed op. Een groot gedeelte van deze geestelijke invloed komt voort uit de persoon zelf. De invloed wordt over het algemeen opgebouwd in vele incarnaties, in welke bestaansvormen men ten slotte leert bepaalde dingen te haten en andere dingen na te streven. Deze waarden zijn - uit stoffelijk standpunt gezien - altijd abstract. Het zal ongetwijfeld soms nodig zijn deze in de stof weer te

concretiseren. Maar wat het gedachteleven betreft, kunnen wij stellen: uit de geest komen de denkbeelden in de eerste plaats als een abstractie. Wanneer zij gecentreerd worden om een bepaalde persoon of om bepaalde toestanden, dan vloeit dit voort uit de vooromschreven behoefte aan b.v. aanzien e.d..

Wat nu kunnen wij van de geest als invloed verwachten?

In de eerste plaats: De geest heeft in veel verschillende tijden geleefd. In elk van die tijden was de sociale ordening enigszins anders, er heersten andere zeden, de moraal was anders, de godsdienst was anders; kortom, al datgene wat het uiterlijk leven beheerste, had een totaal andere waarde dan heden. Hieruit volgt, dat de geest zich in haar instelling niet om de geldende stoffelijke waarden kan bekommeren; ook niet wanneer deze betreffen: een oordeel omtrent goed en kwaad, welke op dit ogenblik geldend is; een bepaalde mode of instelling of zelfs een inwijding t.o.v. godsdienst, esoterie en al wat erbij hoort. De geest gaat uit van zuivere, nuchtere feiten, die abstract worden uitgedrukt, zoals zij in elke toestand voor die geest althans toepasselijk blijken. Een belangrijk punt.

Wanneer wij n.l. inzien, dat onze geest dus altijd in ons werkzaam zal zijn, zolang wij in de stof vertoeven, op een basis die niets met de stof gemeen heeft, kunnen wij onszelf ook verklaren, hoe er in ons niet alleen strijd is - waaromtrent u reeds meer hebt gehoord - maar ook wel degelijk een absoluut onbegrip bestaat voor ons innerlijk wezen.

Hoe komt het dat wij bepaalde dingen als begerenswaard en goed aanvoelen en deze gelijktijdig toch zien als onmogelijk, als zondig enz.? Hier hebt u de verklaring: Stoffelijke waarden worden door de geest niet aanvaard.

De geest vraagt ervaring en bewustwording. Zij vraagt die ervaring en bewustwording op grond van een reeks van levens, die zich voor een doel in de stof, voor een deel in de sferen hebben afgespeeld. Zij trekt daaruit onmiddellijk haar eigen conclusies. Het zal u duidelijk zijn, dat zij daarbij in strijd zal zijn met althans een deel van wat in de stof gebruikelijk is. Indien wij dit niet beseffen, zal het gevoels- en gedachteleven, kortom het gehele innerlijk leven van de stofmens, vol van tegenstrijdigheden en verwarringen zijn, waarvoor hij geen uitweg weet te vinden. Het besef echter, dat een vroegere ervaring in strijd kan zijn met de huidige toestanden en gebruiken en ook met de huidige opvattingen, zal het u mogelijk maken ook hier tot een vergelijk te komen. Elke handeling n.l. die voortkomt uit een dergelijke geestelijke impuls, kan alleen werkelijk vruchtbaar zijn, wanneer zij niet indruist - een zeer belangrijk punt dus - tegen het reeds gevormde bewustzijn. De geest verlangt een gevoelsindruk; een indruk dus, die op emotie, innerlijke spanning, innerlijke realisatie is gebaseerd. Wanneer echter uw handelingen in strijd zijn met hetgeen u verstandelijk aanvaardt en in strijd zijn met hetgeen u op grond van godsdienst en erfelijkheid aanvaardbaar acht, dan kan deze indruk de geest nooit op een juiste en vruchtbare wijze bereiken. Ook hier is het noodzakelijk uit de bestaande mogelijkheden een keus te doen en een middenweg te vinden.

Dan zien wij verder dat in het innerlijk leven het contact met anderen een grote rol speelt. Dit contact met anderen ligt weer grotendeels hetzij op mentaal-geestelijk dan wel op zuiver geestelijk vlak. Elk mens draagt in zich bepaalde grondharmonieën. Een deel van die harmonieën komt voort uit de stof en het daarmee gepaard gaande begripsvermogen; een ander deel is inherent aan de geestelijke entiteit, die tijdelijk zo'n stoffelijk voertuig bewoont. Alle stoffelijke harmonieën nu zijn gebaseerd op een verdere integratie van het stoffelijke, een versnelling van de evolutie, een zo juist mogelijke aanpassing aan de stoffelijke mogelijkheden, kortom op het zuiver materiële. Al wat daarmee in strijd is zal tegenstand ervaren, niet slechts van uit de mens of van uit de geest maar ook van alles, wat buiten u bestaat; want er is een gemeenschappelijke drang tot zelfbehoud, die de gehele stoffelijke wereld regeert. Alles wat daarmee in strijd komt is voor u in beginsel onaanvaardbaar en schept een invloed van buiten, die bij weigering zelfs vernietigend zou zijn. De geest zelf heeft contact met althans een deel van de sferen, waarin zij bewust heeft geleefd. Zij ontvangt impulsen en gedachte en kan een deel daarvan onmiddellijk overdragen aan de stof. Bovendien kan de geest, die in staat is zich te bewegen op het mentaal niveau, waarop de stof geestelijke impulsen in gedachte kan omzetten, eveneens onmiddellijk op de stof inwerken.

Inwerkingen van geest tot geest gebeuren altijd op basis van harmonie. Daar waar geen eenheid van wezen, gevoelen of streven op enigerlei gebied aanwezig is, is alle contact praktisch uitgesloten en zeker een directe beïnvloeding. Daar waar grotere overeenkomsten bestaan, kan tijdelijk een schijnbaar dominerende invloed van buiten optreden. In dergelijke gevallen kunnen wij zelfs te maken krijgen met z.g. bezetenheid en al wat erbij hoort. Ik neem niet aan, dat het bij u zover zal komen, maar in uw gedachteleven zullen heel vaak bepaalde geestelijke noodzaken en behoeften een rol spelen. U kunt er wel zeker van zijn, dat ook uw eigen geest - door haar leven in een geestelijke sfeer - zekere behoeften en noodzaken erkent. Zij zoekt dus niet slechts haar eigen wezen maar ook de maatschappelijke norm van de sfeer, waarmee zij zich harmonisch en gebonden voelt, in de stof uit te drukken. Het is voor een mens onmogelijk aan al deze invloeden direct en volledig tegemoet te komen. Ook hier zal hij zich bewust moeten zijn van de invloeden, die optreden én van de tegenstrijdigheden.

Wat nu is de eenvoudigste methode om althans enigszins deze invloeden, en tegenstrijdigheden te ontdekken?

In de eerste plaats: Ga altijd uit niet van wat men u voorhoudt, maar van wat u in uzelve intens en innig gelooft. Dit geloof zal veelal onjuist of slechts ten dele waar zijn; maar als dit geloof werkelijk en diep in u leeft, is het voor u de directe verbinding van de stof met de geest. Het drukt een synthese van geestelijk en stoffelijk streven uit en is over het algemeen de realisatie van de grootste eenheid, die tussen stof en geest kan bestaan. In sommige gevallen - vooral bij een hoger bewustzijn of een verder gevorderde inwijding - zal dit geloof zelfs de vorm aannemen van een meer kosmisch contact.

In de tweede plaats: Realiseer u wat u werkelijk gelooft en niet wat u slechts hoopt. Wanneer u hier komt en u gelooft niet aan een voortbestaan, kunt gij u misschien toch voorpraten, dat u het wel gelooft, omdat u hóópt op een voortbestaan en vreest voor een beëindiging van uw stoffelijk leven. Tracht dit in uzelf te erkennen. Tracht te ontdekken wat u wérkelijk gelooft. Dit is minder dan u op dit ogenblik geneigd bent aan te nemen of te veronderstellen. Deze kern te zoeken is de eerste taak. Daaruit gaat u verder en u zegt: Wat is - stoffelijk en geestelijk - in overeenstemming met dit geloof en wat is daarmee in strijd? Al wat daarmee in strijd is, moet u verwerpen, zo goed als het u mogelijk is. Al wat daarmee in overeenstemming is echter, dient verder te worden gezien, zowel wat uw gedachteleven - iets wat naar buiten toe niet kenbaar wordt - als uw daadleven betreft. Datgene, wat volgens ons geloof aanvaardbaar en juist is, zullen wij trachten te splitsen en wel in de volgende delen:

1. Wat wil ik zelf?
2. Wat wil de wereld dat ik doe?
3. Wanneer er nog iets overblijft: Welke geestelijke invloeden zouden hier kunnen optreden?

In het geval dat u een beïnvloeding door de wereld ontdekt, stelt u altijd: Ik moet ook met mijn gedachte blijven binnen datgene, wat voor mij stoffelijk nog aanvaardbaar is. Ik zal trachten geen gedachte te vormen - tenzij met een zeer bepaald en bijna magisch doel - die niet beantwoordt aan hetgeen ik zou wensen stoffelijk verwerkelijkt te zien en zelf ook zou durven en willen verwerkelijken. Dit is zeer belangrijk. Wanneer u alles, wat met de stof samenhangt, onmiddellijk onderwerpt aan de toets: Zou ik dit metterdaad willen verwerkelijken, dan zult u reeds een groot gedeelte van uw denkbeelden kunnen verwerpen, omdat zij dromen zijn maar ten slotte niet bevredigen. U weet dan in hoeverre u t.o.v. de stof moogt en kunt denken en hebt daarmee gelijktijdig een gezondere basis voor uw handelen. Een basis, die - wel te verstaan - gegrondvest blijft op uw geloof ofwel op de hoogste en meest intense band, die tussen stof en geest (en zelfs de ziel!) kan bestaan.

Wanneer het gaat om beïnvloedingen afkomstig uit de gedachtewereld en zelfs uit de geestelijke wereld, dan moeten wij ons ook weer goed afvragen: In hoeverre is mij dit duidelijk? Het is voor een mens niet goed dingen te doen, waarvoor hij absoluut geen reden heeft. (Overigens mag ik hierbij opmerken, dat ook als reden geldt: het verschaffen van vreugde aan anderen, of het zelf vreugde ervaren door b.v. anderen te helpen. Dat is ook een reden; dus het behoeft niet alles mathematisch juist te zijn.)

Verder gaat u uit van het standpunt: Waar erken ik zowel in de stof als in de geest de grootste harmonie? U zult ontdekken dat, wanneer u b.v. naar ons luistert, bepaalde sprekers een zeer sterke invloed op u uitoefenen, anderen een minder sterke. Realiseer u welke sprekers dat zijn, welk element het is dat deze harmonie doet ontstaan en deze binding voortbrengt. De conclusie is in vele gevallen, dat u b.v. getrokken wordt door oosters-filosofische elementen; in andere gevallen door bepaalde stemcadansen; en soms zelfs dat u alleen geboeid wordt door het ondergaan van woorden, die u zelfs niet eens geheel begrijpt. Tracht u ook dat te realiseren. Wanneer u dit doet ten aanzien van de in u uit de geest voortkomende tendensen, zult u in staat zijn om alles wat licht is en dus krachtgevend kan worden geacht, te versterken. Alles wat echter duister is, wat u mismoedig en mistroostig zou maken, kunt u verwerpen. U hebt de mogelijkheid van keuze. En uit de vele gedachtemogelijkheden, die harmonisch zijn met uw wezen, moet u er steeds één als voornaamste uitkiezen. Wij kunnen niet harmonisch zijn met alle sferen tegelijk, zolang we mens zijn. De stoffelijke vorm beperkt die mogelijkheid in zeer belangrijke mate. Slechts degenen, die geestelijk zeer grote inwijdingen hebben ondergaan, zijn in staat met verscheidene sferen gelijktijdig althans enigszins in harmonie te blijven.

Hieruit volgt, dat wij dus de beïnvloeding van buiten altijd aan ons eigen wezen ondergeschikt moeten maken. Dergelijke proeven nemen wij op de eenvoudigste manier door onze dagdromen en ons wensleven zo nu en dan eens te ontleden; en daarbij vooral de nadruk te leggen op wat wij afkeuren, op wat ons droevig stemt en wat ons als hoogste vreugde in stof of geest bereikbaar lijkt. De ontleding van deze beelden draagt zeer veel bij tot zelfkennis en daarbij dus ook tot het uitschakelen van de voor ons schadelijke elementen.

Ten laatste wil ik nog opmerken dat - ook al is het geloof de directe binding met onze eigen geest - wij op grond van dit geloof toch bepaalde tekortkomingen in onszelf erkennen. Wanneer wij deze tekortkomingen niet in de eerste plaats zien als een tekort in daadkracht maar als een tekort in begrip, dan blijkt dat er bepaalde hiaten bestaan in de band tussen onze geest en onszelf, dan wel dat in onze geest zelf bepaalde begripshiaten aanwezig zijn. Deze hiaten kunnen in de stof wel worden aangevuld, maar niet door een bewust streven. Slechts wanneer door de ervaring van omstandigheden, welke buiten onze eigen macht liggen een dergelijk hiaat wordt aangevuld, zal blijken dat deze ook geestelijk wordt verwerkt, zodat we op deze wijze een redelijke harmonie kunnen bereiken.

Dit alles schijnt u ongetwijfeld bijzonder ingewikkeld. Het is dan ook niet de bedoeling dat u zo'n proces nu even gaat toepassen, maar wel dat u regelmatig - hetzij elke dag, hetzij desnoods telkens na enkele dagen - weer tracht u te realiseren want u in deze dagen als innerlijke beleving, als droom e.d. het meest heeft bezig gehouden. Noteer daarbij elke keer de meest voorkomende punten. Vergelijk regelmatig - b.v. eens per maand - de wensdromen, die u werkelijk hebben beheerst. Niet zo even een wensje, maar dingen, waarop u werkelijk bent ingegaan. Doe dit desnoods een jaar, twee jaar, drie jaar. Hoe langer u dit volhoudt, hoe meer u zult beseffen, dat u in staat bent bepaalde dingen eenvoudig te ontkennen. Die ontkenning zal stoffelijk niet altijd volledig alle dingen wegvagen, maar zal wel voeren tot prestaties en mogelijkheden, die ver liggen buiten die van hen, die normaal deze dingen aanvaarden zonder meer. Ontkenning van het negatieve, dat wij in ons leven in stof en geest zullen ontdekken en ervaren, heeft altijd als gevolg, dat positieve factoren in denken en zelfs in het stoffelijk leven versterkt worden. Zover ons geloof reikt is deze versterking ongelimiteerd. Een zeer belangrijk punt!

Ik wil dan nu nog opmerken, dat er juist in het innerlijk leven bepaalde vragen kunnen rijzen, die gebonden zijn aan het verleden. Wij ontdekken dat in zeer vele gevallen de mens bij al zijn reacties en daden wordt beïnvloed door de vraag: Heb ik toen niet verkeerd gehandeld? Eigenlijk schakelen wij daardoor de werkelijkheid uit. Het is niet mogelijk om thans het eigen "ik" (dus o.m. de innerlijke beleving) van dat ogenblik weer precies zo te ervaren en bewust te worden. Het is altijd een beoordeling. Een beoordeling, die uitgaat van nu verkregen inzichten en feiten, die toen niet bekend waren. Die verder uitgaat van ontdekkingen omtrent het "ik" en anderen, die evenmin in die dagen noch innerlijk noch uiterlijk bestonden. Het zal u duidelijk zijn, dat wanneer men in zijn denken daaraan te veel vasthoudt, men altijd tot foutieve conclusies moet komen, die tot innerlijke disharmonieën voeren. Elk zich baseren op het

verleden, elk teruggrijpen naar het eigen verleden, zover dit te maken heeft met eigen schuld e.d., dient te worden verworpen. Als men een tekortkoming heeft geconstateerd, zo betreure men deze niet, maar refereren er slechts aan, wanneer de mogelijkheid tot een dergelijke tekortkoming opnieuw rijst. Houdt u steeds aan de feitelijke toestand van heden. Al naar uw eigen instelling zult u misschien zeer acuut werkzaam worden, wanneer u een impuls krijgt of zeer voorzichtig zijn. U zult terughoudend zijn, wanneer het gaat om het lot van anderen; en misschien zeer terughoudend, wanneer het om uw eigen lot gaat. Dit ligt voor een groot gedeelte aan uw stoffelijke conditie, uw opvoeding en slechts in zeer geringe mate aan uw werkelijk geestelijk leven. Het heeft dus geen zin u daarmee innerlijk te veel bezig te houden. Vraag u niet af: waarom doet een ander dit wél en ik niet? Wanneer het behoefte-element groot genoeg wordt, doet u het wel. Wanneer het om uw zelfbehoud gaat, zult u zich niet terughouden, tenzij u innerlijk andere waarden hebt, die belangrijker zijn. Verdiep u dus niet te veel in die problemen. Constateer zo juist mogelijk wat u bent. Hebt u dit gedaan, dan zal ongetwijfeld juist innerlijk de vraag rijzen: wat moet ik doen en waar moet ik heen?

Dit is een probleem, dat voorkomt in elke stoffelijke beleving, vrienden. Het kan samenhangen met uw vriendschappen en vijandschappen; met de wijze waarop u leeft en woont; met het onderricht dat u anderen geeft of volgt; met de interesses die u hebt; met het contact met de mensheid als geheel en al wat erbij hoort. De geest heeft een zeer bepaald doel. Het is de geest onmogelijk dit doel zozeer in de stof uit te drukken en te omschrijven, dat het volledig kenbaar wordt. Elke mens wordt gedreven, al is het alleen door zijn geestelijke noodzaak en behoefte. Het is uw taak uw innerlijke wereld niet in verwarring te brengen door de nadruk te leggen op de tegenstrijdigheden maar deze juist te ontwarren. Zo zult u - erkennend wat de tegenstellingen in u zijn - de voor u gulden middenweg kiezen.

Dat klinkt misschien wat vreemd. Sommigen zullen hierin misschien een vlucht voor verantwoordelijkheid zien, anderen misschien een *laissez faire*. Dit is niet juist. Het kiezen van de middenweg betekent, dat men tegemoet komt - zover dit in het voertuig en door de omstandigheden innerlijk zowel als zuiver stoffelijk mogelijk is - aan hetgeen de geest verlangt. Het is zinloos de geest toe te staan die stof te vernietigen of aan te tasten. Toch zien wij dit vaak gebeuren. Er zijn zeer vele voorbeelden te geven van mensen, die onder de druk van een geestelijke noodzaak hun gehele leven doorbrengen in een voortdurend jachten en jagen, waarin van een feitelijk doelbewust zijn maar weinig of in het geheel geen sprake is. Men doet veel voor anderen en presteert ten slotte weinig. Men verzet onnoemelijk veel werk en ziet zeer weinig resultaat. Men tast zijn lichamelijke en zelfs geestelijke reserves steeds opnieuw aan. Men wordt overspannen, geestelijk gestoord, lichamenlijk ziek. Dit komt, omdat men de middenweg niet heeft weten te vinden. Op zichzelf is dit - zeker voor de geest - niet bezwaarlijk. Een dergelijk leven kan van geestelijk standpunt uit gezien zeer grote bewustwordingswaarden opleveren; maar het kan gelijktijdig stoffelijk en in het gedachteleven zeer veel strijd en opstandigheid veroorzaken. En - nog belangrijker - een onbeheerst denken scheppen, dat op den duur toch tot een verkeerd inzicht van stoffelijke en geestelijke belangrijkheid kan voeren. Een dergelijke miskennis, die zich uitdrukt in het gevoelsleven, heeft ongetwijfeld een negatieve inwerking op de geest zelf. Het is dus ook volgens de geest goed dat men, zover dit mogelijk is en zover men dit kan aanvaarden, steeds zorgt een gulden middenweg te kiezen.

Een gulden middenweg, een gulden woord vindt u bij Jezus: "Heb uw naasten lief gelijk uzelve." Maar niet bóven uzelve. Wij vinden het terug in de leer van de Boeddha: "Haat niet en vrees niet. Leef. En in uw leven dien, zo ge dienen kunt zonder vrezen of begeren." Dit kunnen wij in praktisch elk inwijdingsmysterie terugvinden. Altijd weer de weg van het midden. Nimmer een weg van ontkenning van de stof of ontkenning van de geest, maar altijd van een beheerst en zo bewust mogelijk stellen van zowel een innerlijk als een uiterlijk doel en uiterlijke mogelijkheid. Uw gedachteleven zelf kunt u slechts beperkt beheersen; dit neem ik althans aan. U zult altijd weer zien, dat bepaalde denkbeelden bij u oprijzen. Onthoud dan dit: Denkbeelden, die bij u een innerlijke afkeer veroorzaken, komen voort uit een niet-erkende behoefte plus een daartegen gerichte opvoeding of een daarmee strijdig inzicht. Ontwar deze beide en u zult in staat zijn deze denkbeelden te beperken tot een aanvaardbare vorm. En wat meer is, u zult daarvoor een stoffelijke gebruiksmogelijkheid vinden, die voor anderen een

zegen en voor uzelve een vervulling betekent. En daarmee ook weer een gevoelservaring, die voor de geest een aanvulling van haar eigen tekorten betekent en zo een uitbreiding van haar bewustzijn.

Ik weet, dat er ogenblikken zijn, dat uw gedachte voortdurend negatief zijn. Dat het u lijkt, alsof die hele wereld tot de ondergang is gedoemd; of ieder mens onverantwoordelijk en dwaas handelt en of uzelf machteloos als een dwaas tussen dwazen moet leven. Dat komt voor. Als dit het geval is, is de zelfnegatie (dus het zeggen "ik ben ook maar een dwaas") niet anders dan een verweer, omdat men in zich het onvermogen constateert goed te doen of logisch te handelen en te denken. De duisternis van uw gedachte kan (ik verwijs naar het eerste deel van mijn lezing) lichamelijke oorzaken hebben. Hebt u voortdurend last van een dergelijke somberheid, dan is het zelfs aanbevelenswaard u eens te laten onderzoeken. Constateert de dokter niets of zenuwen, dan verdient het aanbeveling - al mag ik dat misschien niet zo openlijk zeggen - u in verbinding te stellen met een magnetiseur, waarin u werkelijk vertrouwen hebt. Deze zal in staat zijn veel van die somberheid weg te nemen, u daarvoor in de plaats wat licht en veerkracht te geven en u zo tot een hernieuwd ordenen en ten slotte een beheersen van uw innerlijk leven in staat te stellen.

Hebt u al deze dingen gedaan en blijft er dan toch nog een mistroostigheid en neerslachtigheid over, vraag u dan af: staat deze in verband met het verleden? Daarbij zou ik u de raad willen geven de volgende punten te stellen:

Ontbreekt mij iets, wat ik eens meende te bezitten? Zo ja, heb ik dit niet geïdealiseerd? Kan ik dit misschien op een andere wijze vervangen of aanvullen in mijn leven en denken?

Indien dit niet in het verleden ligt, ligt het dan binnen door mij te beheersen condities en omstandigheden? Zo ja, waarom handel ik niet? Zo neen, in hoeverre ben ik daarvoor aansprakelijk of mede aansprakelijk? Ontdekt u, dat u hiervoor niet mede aansprakelijk bent, dan zult u moeten trachten uw gedachte te richten op datgene, waarvoor u zichzelf wel aansprakelijk voelt en waar u meent door gedachte, geestelijke werking en stoffelijke activiteit daadwerkelijk iets te kunnen verrichten. U vreest misschien ook de toekomst. Wanneer u die toekomst vreest, tracht dan voor uzelf vast te stellen: waarom vrees ik en wát vrees ik? Wees niet tevreden met uitdrukkingen als: de atoombom. Dit zal nooit juist zijn. U vreest niet in feite de atoombom; u vreest de vernietiging, het lijden, de armoede en al, wat daaruit voortkomt. Gebrek eerder dan de directe dood. Dat kan ik u verzekeren.

Wanneer u verder nadenkt: vreest u in de toekomst voor uzelve of voor anderen? Vreest u in alleen voor uzelve, vraag u af waarom? Wat is mijn geloof? Wat kan ik door dit geloof stellen tegenover deze vrees? Vreest u voor anderen, vraag u af: In hoeverre ben ik in staat daadwerkelijk voor deze anderen iets te doen? Is het antwoord "neen", zeg dan tot uzelve: Laat mij mij beperken tot hetgeen ik kán doen. Zoek voor uzelf iets, wat u geestelijk of stoffelijk kunt volbrengen en u zult zien, dat deze algemene vrees en somberheid verdwijnen, zodra u een doel hebt, dat te verwerklijken is.

U bent misschien ook vaak innerlijk onzeker. Innerlijke onzekerheid, zowel t.a.v. stoffelijke beslissingen en daden als meer geestelijke impulsen, komt regelmatig voor. Wanneer u onzeker bent, dient u zich te realiseren, dat deze onzekerheid niet voortkomt uit onvermogen. Wanneer u dát voor uzelve stelt, is het een ontvluchting van de waarheid. Elke onzekerheid, die innerlijk en in het gedachteleven belangrijk wordt, komt voort uit:

- a. Angst voor bepaalde gevolgen voor uzelf of anderen;
- b. Twijfel aan uw eigen vermogens en de vermogens van anderen.

Vraag u in geval a af of u al uw capaciteiten hebt gebruikt; of u zo goed, zo snel en zo volledig mogelijk hebt gehandeld en gedacht als maar mogelijk was. Zo ja, stel dan voor uzelf: Ik zal met diezelfde intensiteit voortgaan en uit de gevolgen leren.

In geval b moet u zich afvragen: Kán ik uit deze twee mogelijkheden die vinden, welke voor mij de meest begeerlijke is, de meest juiste, volgens mijn innerlijk geloof, ontdaan van alle bijkomstigheden? Zo ja, dan ga ik deze weg en laat de verantwoordelijkheid aan de hogere macht. Wij zijn niet in staat alles te doen, besef dat. U kunt niet voor alle dingen

verantwoordelijk zijn, u kunt niet alle zorgen dragen. U kunt alleen die zorgen en die verantwoordelijkheid dragen, die binnen uw eigen vermogens liggen. Door dit te doen, vrienden, ontwart gij uw denken. Dat wil niet zeggen, dat u elk ogenblik bezig moet zijn met die gedachte te ontleden. Want - zoals ik u heb duidelijk gemaakt - vele voor u niet direct in het bewustzijn bereikbare factoren spelen mede een rol. Maar wanneer u overweldigd wordt door dingen, die u in tweestrijd, in twijfel en in onzekerheid brengen, neem er dan de tijd voor. Ontleed deze dingen. Door die ontleding komt u tot een zekere innerlijke harmonie en kunt u een keuze maken; kunt u voor uzelf een weg en een doel bepalen.

Na deze opmerking zou ik nog willen wijzen op het feit, dat de mens een bepaalde intuïtieve methode kan volgen om zijn eigen moeilijkheden op te lossen. Dit betreft zowel de stoffelijke als de geestelijke moeilijkheden en alle moeilijkheden op tussenliggende gebieden, dus mentaal en zelfs onderbewust.

Op het ogenblik, dat wij erin slagen ons probleem juist en volledig te formuleren, zetten wij in het wezen alle factoren (zowel stoffelijke, mentale als zuiver geestelijke) aan het werk. Het gehele wezen reageert steeds op een nauwkeurige omschrijving. Elke nauwkeurige definitie vergt n.l. het putten uit ons diepste begrip en onze diepste kennis, terwijl het eigen geloof ongetwijfeld in de definiëring mede is vervat. Wen u aan om elk probleem, elk vraagstuk, dat u hindert, volledig te definiëren, zo scherp en zo goed als u kunt. Denk niet na over de oplossing, maar over een zo korte en zo duidelijk mogelijke omschrijving van uw probleem en wel zo, dat u ervan overtuigd bent het gehele probleem inderdaad te hebben omvat. Daarna laat u het probleem rusten. Zo mogelijk tenminste 5 á 6 uren. Ga daarna de definitie, die u hetzij hebt vastgelegd, hetzij hebt onthouden, hernieuwd na. En wanneer u nu het probleem overdenkt, zult u ontdekken, dat u de omschrijving enigszins moet wijzigen. In de wijziging, die u aanbrengt, ligt tevens de mogelijkheid tot de oplossing. Het verschil n.l. van de oorspronkelijke probleemstelling en de reactie daarop, nadat alle vermogens van het menselijk wezen - de geest inbegrepen - daarop hebben gereageerd, duidt in de eerste plaats aan in welke richting men de oplossing moet zoeken; in de tweede plaats: welke punten van het probleem als onoplosbaar kunnen worden beschouwd, omdat deze niet binnen eigen vermogens liggen. Uitgaand van hetgeen wij als voor onszelf veranderlijk vinden, kunnen wij en zeker als wij onszelf hebben leren ontleden - zeer snel onze eigen instelling en daarmee zowel onze daad- als onze reactiesnelheid in de daad aanpassen aan de eisen van het probleem. Dit geldt voor alle problemen, die het leven op meer één dan vlak beroeren. Het gaat er dus niet alleen om kwesties van het onderbewuste even actief te maken. Dat kan op dezelfde wijze gebeuren; n.l. door het probleem te omschrijven en dan het probleem vrijelijk te associëren, de associaties vast te leggen of kort te noteren en deze later te overdenken. In de vrije associatie blijkt het onderbewustzijn dan een groot gedeelte van zijn gegevens te hebben weergegeven, dus te hebben vastgelegd.

Voor een probleem, dat verdergaat, dat n.l. in het denkleven en in het geestesleven ligt, is dit niet voldoende. Hier moet een werkelijk geconcentreerde omschrijving gevolgd worden door een ruime pauze. De minimumpauze, waarbinnen dus nog redelijke resultaten bereikt kunnen worden, ligt voor de doorsnee-mens op 2½ á 3 uren; 6 uren is de gemiddelde minimumpauze, waarbinnen een redelijk resultaat kan worden gewaarborgd. Een herlezing na 6 uren en nog eens na tenminste 24 uren brengt over het algemeen voor de doorsnee-mens de beste resultaten.

U moet zich nu niet voorstellen, dat het dan mogelijk is geworden om alle problemen zonder moeite op te lossen. Wat ik u hier heb voorgelegd is niet bestemd om zonder meer uw problemen uit de weg te ruimen. Het betekent slechts, dat u een weg zult kunnen vinden, die een oplossing betekent voor uw eigen probleem, indien u de consequentie van hetgeen u innerlijk aanvoelt en weet wilt aanvaarden. Echter zal dan slechts een probleem kunnen worden opgelost, zover het u persoonlijk betreft. Problemen, die de wereld of een groter deel van de wereld of het leven van andere niet met u gebonden mensen betreffen, zijn langs deze weg onoplosbaar.

Ten laatste is er dan nog een andere mogelijkheid, die kan bijdragen tot het oplossen van problemen, maar dan niet langs de normale weg, dus niet in de mens zelf.



Ook deze vergt een beheersing van het innerlijk leven. Want men moet om tot een dergelijke oplossing te komen in staat zijn ten eerste: het probleem goed en zonder innerlijke weerstand te formuleren; ten tweede: zijn eigen wérkelijke geloof althans enigszins te omschrijven en in het gevoel werkelijk en diep te ondergaan, terwijl men dan bovendien alle met de wereld samenhangende factoren objectief (d.w.z. zonder het invoegen van eigen mening maar alleen door het vaststellen van feiten) een ogenblik moet vasthouden.

Dat laatste is moeilijker dan u denkt. Op het ogenblik, dat er in de wereld een probleem bestaat dat een oplossing vergt, een probleem dat buiten u ligt, kunt u door een beroep te doen op uw geloof en dus op de kern van uw wezen een zeer grote intensiteit aan wat wij noemen gedachtekracht opwekken.

In de tweede plaats zult u door de omschrijving van het probleem zelf in harmonie komen met de bestaande probleemwaarde. Juiste objectiviteit waarborgt hierbij dan een niet eenzijdige werking van uw kracht. Door uzelf hierin te verzinken komt u tot een formulering, die heel vaak een gebedsformulering kan en mag zijn. Zij kan ook de vorm krijgen van b.v. een muzikale improvisatie, van een diep in zichzelf verzonken zijn, ja, zelfs soms van een woordenspel. De uitingsvorm is niet belangrijk. Zij dient alleen om uw eigen spanningen te verwerken op een voor uzelf bruikbare wijze. De kracht, die zo ontstaat, wordt in het totale wereldbewustzijn afgedrukt. Zijn er voldoende harmonische factoren te vinden, dan is daarmee het begin gemaakt met een werking, die ten slotte misschien tot een lawine kan aangroeien. Hieruit en door de grote krachten, die hieruit kunnen voortkomen, zult u beseffen, hoe belangrijk het is, dat de mens een oplossing vindt voor de tegenstrijdigheden in zijn eigen denken; en dat hij leert in zijn gedachteleven een zeker systeem te brengen.

Dagdromen op zichzelf, het fantaseren, zijn niet schadelijk. Maar zij brengen u in een andere werkelijkheid; niet in de werkelijkheid, waarin u thans meent te leven. Dat betekent, dat door vervreemding van waarden uw eigen wezen vaak meer harmonisch wordt met de fantasiewereld dan met uw eigen wereld. Dit geeft - gezien het innerlijk, dat zich aansprakelijk gevoelt tegenover de werkelijkheid die men erkent en niet tegenover de fantasiewereld - problemen en ten slotte vaak schadelijke factoren en invloeden.

De fantasiewereld is een goede uitvlucht, dat geef ik toe; maar zij kan alleen gehanteerd worden, indien u in staat bent haar te beheersen; als u in staat bent uw tegenstrijdigheden althans enigszins - desnoods oppervlakkig - te ontleden en voor uzelf een weg te vinden, die u een innerlijke evenwichtigheid waarborgt.

Deze lezing wil ik dan besluiten met u erop te wijzen, dat wij allen - mens en geest - natuurlijk in staat zullen zijn samen te werken met grote geestelijke krachten. Dat deze samenwerking met de grootste geestelijke krachten echter afhankelijk is van de kleine details in ons eigen bestaan en denken.

Wanneer wij een werkelijke inwijding en een werkelijke taak verlangen, zullen wij steeds weer moeten terugvallen op het eigen wezen als basis. Zonder dit is niets mogelijk. Zorg ervoor dat u daarom niet alleen de schijnbaar buitengewoon belangrijke geestelijke problemen op deze wijze ontleedt, maar dat u ook tracht uzelf te kennen. Dat u ook uw kleine problemen en moeilijkheden zo nu en dan aan een beschouwing onderwerpt en daaruit voor uzelf tracht een doel af te leiden, dat binnen de mogelijkheden ligt, die u stoffelijk erkent. Een doel, dat volledig aanvaardbaar is en binnen de mogelijkheden van het geloof ligt, voor zover het uw gedachteleven betreft.

U zult dan door de innerlijke beheersing een grote schrede voorwaarts doen op het pad der bewustwording en daar door intenser één kunnen zijn - en dat is in deze dagen zeer belangrijk - met de meer bewuste krachten, die de mensheid trachten voor te bereiden op de grote veranderingen, die haar wachten.

### **BEHEERSING VAN LEVENSPROCESSEN**

De wil is de bundeling van praktisch de totale zenuwkracht van de mens. De zenuwkracht van de mens beheerst zijn lichaam zowel in de bewust beheerste als in de onbewust beheerste delen. Dit betekent dat een mens, die zijn wil op de juiste wijze weet te richten, elk deel van

zijn organisme inderdaad kan beheersen. Natuurlijk kost dat moeite, omdat men vooral in het begin niet kan gaan nadenken over het lichaam als geheel. Iemand, die bijv. zeer gespannen is, om niet te zeggen overspannen of oververmoeid, zal zich kunnen ontspannen. Maar dat kan hij niet doen door te zeggen: Ontspan jezelf. Want dan is dit een te algemeen bevel en daardoor zullen de spierweefsels niet op de juiste wijze reageren. Hij moet dus beginnen te denken b.v. aan zijn grote teen. Hij denkt: Die teen is ontspannen. Dan neemt hij de tweede, de derde, de vierde, de vijfde. Dan gaat hij zeggen: De voet is ontspannen. Daarna de hielpees. Nu ontspan ik mijn kuitspieren; nu de knie. En zo gaat hij stukje voor stukje alles af en richt daarop zijn gehele aandacht, totdat hij a.h.w. die spier niet meer voelt. Dan gaat hij verder.

Nu is de moeilijkheid, dat als je zo begint, het een hele tijd duurt voor je geleerd hebt alles te ontspannen. Begin dan maar met je armen en benen. Wanneer je die het eerst leert ontspannen, dan ontspan je automatisch al veel spieren mee. Heb je dat gedaan en kun je dat een beetje, dan begin je b.v. de lendenen mee te ontspannen. Dat betekent in feite, dat ook het middenrif voor een groot deel ontspannen wordt. En dat heeft weer invloed op de maag, de darmen en de daar liggende organen als het hart en zelfs de longen. Ontspan je door je ademhaling rustig te maken, natuurlijk. Want een regelmaat in het lichaam helpt ook weer mee om alle vermoeidheidsprocessen zo snel mogelijk weg te werken. Een spier n.l. die niet gespannen is, is rustig als een stad in de nacht, waar de reinigingsdienst veel vlugger en gemakkelijker kan werken dan op de dag, wanneer er druk verkeer is. Op deze wijze zou je dus b.v. zenuwspanningen teniet kunnen doen.

Maar laten we nu eens stellen, dat ik last heb van een bepaald orgaan. Zeg b.v. dat ik last heb van beklemming op mijn hart. Nu kan ik natuurlijk gaan zeggen: Dat hart is ziek. Hoe harder ik zeg, dat het hart ziek is, hoe zeker ik het maak. Ik moet dus tegen mijzelf zeggen: Ik wil dat dit hart normaal gaat werken. Ik wil dat het de oorzaak van die pijn wegneemt. Ik wil dat dit hart rustig gaat kloppen. Ik wil dat het regelmatig gaat kloppen. En als je dat ver genoeg doorzet, dan merk je inderdaad, dat dat orgaan prettiger gaat functioneren. Dat kun je op praktisch elk terrein toepassen, zo vreemd als het klinkt. Wanneer u een maagstoring hebt, b.v. maagzuur, dan kunt u natuurlijk beginnen met kalk en magnesium te slikken en daardoor de zuren neutraliseren. Maar als je er regelmatig last van hebt, dan is dit toch niet de juiste methode. Dus als het een regelmatig terugkomende last is, dan gaan wij tegen die maag zeggen: Ik heb gegeten, nu moet dit rustig worden verteerd. De maag moet dit kalm verteren. Er mag niet te veel zuur zijn. U zult denken: Dat is dan toch wel heel gek, dat die maag daaraan gehoorzaamt. Maar het is een feit. Want daardoor reguleert u de zenuwstromen en een groot gedeelte dus van de prikkels in uw lichaam zo, dat inderdaad minder zuren worden afgescheiden. Dat inderdaad het verteringsproces, dat misschien met een wat krampachtige beweging begon, zich in een veel kalmer tempo gaat afspelen. En wanneer u dat regelmatig doet, dan weet die maag niet beter meer en dan hoeft u er niet meer aan te denken.

U hebt last van uw benen. Die benen gaan moeilijk. Waar voel je die last? Misschien zit het ergens daar, waar de oermensen, die nog heerlijk in de bomen woonden, een staart hadden. Misschien heb je het wat lager in bepaalde spieren. Onthoud dan maar dit: Zelfs terwijl je in beweging bent, behoef je alleen te zeggen: Jullie moeten je herstellen; jullie moeten dus deze kramp, die de oorzaak is van de pijn, wegwerken. De aderen moeten het bloed weer normaal aanvoeren. Zo kun je vaak, wanneer je al een tweede of een derde vermoeidheid b.v. met het wandelen hebt gehad, die benen zo ontspannen, dat de automatische beweging niet meer wordt gevoeld en dat, ongeacht natuurlijk het verbruik van voedsel, dat noodzakelijk is voor de beweging (de omzetting ervan in energie, die ervoor wordt gebruikt) de spier na afloop niet vermoeid is. Daarop berust het geheim van de geestelijke snelwandelaars van Thibet. Zij hebben geleerd zich zo te ontspannen tijdens hun voortgang, dat deze volledig automatisch wordt. Daardoor hebben zij een veel grotere mogelijkheid tot inspanning. Want de kracht wordt precies gebruikt, zoals zij nodig is, geen greintje meer of minder. De yogi doet dat ook. Wanneer een yogin midden in de sneeuw gaat zitten en natte dekens met zijn lichaam droogt, dan doet hij dat heel eenvoudig door tegen zijn hart te zeggen: Het bloed moet iets sneller stromen. En door tegen zijn longen te zeggen: Er moet meer zuurstof worden aangevoerd. En

tegen zijn cellen te zeggen: Er moet een snellere verbranding plaatsvinden. En zo brengt hij de temperatuur van zijn lichaam omhoog.

De beheersing van het lichaam is een aparte kunst, dat geef ik graag toe. Maar een westerling, die daarvoor niet alle mogelijkheden heeft van de directe yoga-scholing en al wat daarbij behoort, kan meestal volstaan met een scherp geconcentreerd denken. Dit is een vorm van zelfsuggestie, waarbij de suggestie echter zo goed werkt, dat de weefsels en organen daarop reageren, waardoor het gestelde doel kan worden bereikt.

Nu zijn er natuurlijk wel gevallen, waarbij een absolute lichamelijke beheersing praktisch onmogelijk is. Een mens zou theoretisch kunnen leven van de energie, die in de atmosfeer rond hem is. Maar daar hij gewend is aan voedsel, zal hij niet in staat zijn zichzelf te suggereren, dat hij daar zonder kan. Dat kan dit organisme niet ineens verwerken. Maar hij kan zich wel suggereren, dat hij met steeds minder volstaan kan; en dat hij dit mindere steeds beter verteert en verwerkt. En dan komt hij op een gegeven ogenblik zo ver, dat hij misschien een tiende eet van wat een normaal mens eet en toch even krachtig en gezond blijft of er zelfs nog krachtiger en gezonder door wordt. Je kunt dus als mens door het richten van je gedachte op delen van je lichaam ervoor zorgen, dat het lichaam beter en juister functioneert. Door diezelfde concentratie kun je het lichaam ertoe brengen zich sneller en juister aan te passen aan andere condities en omstandigheden. Je kunt zelfs zover gaan, dat je daardoor de afweermogelijkheden in het lichaam, de vorming van afweerstoffen, aanmerkelijk vergroot en zo zelfs een zekere onaantastbaarheid bereikt tegen ziekten, waaraan een normaal mens zich niet kan onttrekken. Een andere mogelijkheid op dit terrein is wel het opnieuw doen plaatsvinden van groeiprocessen. Dat is betrekkelijk moeilijk. Misschien hebt u een kunstgebit en verlangt u weer naar wat eigen bijtertjes.

Nu moet u goed begrijpen: het vraagt een grote training. Want u moet om dit groeiproces te starten in uw lichaam bepaalde klierafscheidingen veranderen; u moet zorgen dat door uw lichaam zelf de opname van bepaalde stoffen wordt vergroot; verder moet u ervoor zorgen dat - in dit geval dus in de kaak - een bepaald proces van vorming en groei hernieuwd plaatsvindt. Iemand echter, die werkelijk in staat is zijn lichaam geheel te beheersen, kan - zoals lagere wezen, een hagedis b.v. - in staat is te doen een groot gedeelte van zijn beschadigde organen en weefsels, zolang deze niet vitaal noodzakelijke organen bevatten, eenvoudig regenereren, hernieuwd opbouwen. Dit echter vraagt een zeer grote en lange training en er zijn dan ook maar heel weinig mensen, die dat meester worden.

Het is echter voor de doorsnee-mens wel mogelijk vervalprocessen, door zijn concentratie daarop regelmatig te richten, stop te zetten of aanmerkelijk te vertragen. Dan kan dus een aangetast gebit (b.v. door tandwolf, dat gemene wegvreten) heel vaak worden afgeremd, doordat zich vreemd genoeg in het eigenlijke tandbeen (dus dat, wat ónder het glazuur zit) een soort glazuur vormt. Het kristalliseert een beetje; daardoor kan de aantasting niet verdergaan en ontstaat niet dat gemene gaatje, waardoor de zenuw dan later met vreemde lichamen in aanraking komt en schreeuwend protesteert.

U moet dus goed begrijpen: beheersing van het lichaam betekent voor de mens - tenzij hij een zeer lange en moeilijke trainingstijd heeft doorgemaakt - niet een panacee, waarmee hij alle dingen kan veranderen. Maar het betekent voor hem wel de mogelijkheid om uit hetgeen hij bezit het hoogste nut te trekken, zijn lichamelijke acties en reacties met zo klein mogelijk krachtsverbruik en zo groot mogelijk rendement te doen verlopen en bepaalde ongewenste processen ten dele stop te zetten of af te remmen.

Dit alles bijeen genomen maakt het voor de doorsnee-mens zeker belangrijk om ook eens na te denken over deze lichaamsbeheersing en daarbij vooral aandacht te wijden aan het deelsgewijs door wilspoging ontspannen van het lichaam, daar dit - door het wegvallen van zenuwspanningen, de goede rust, ontspanning en het goed herstel van de weefsels - de mens een veel grotere veerkracht en levensmogelijkheid geeft.

### ONEINDIGHEID

Er is een symbool van oneindigheid, dat bestaat uit een slang (soms ook een draak), die bezig is zichzelf te verslinden. Zo, zegt men, verslond Kronos zijn kinderen en doodde daardoor zichzelf. Het is duidelijk, dat hierin een diepere betekenis moet liggen dan alleen maar het symbolische beeld van de tijd of van iets, wat onbeperkt is.

Nu moet u het volgende eens overdenken. Naarmate wij meer deel hebben aan de wereld en meer aan bewustzijn van de wereld in onszelven dragen, zal het aantal nieuwe en dus voor ons belangrijke indrukken, die wij kunnen opdoen afnemen. Dat wil zeggen, dat het aantal werkelijk persoonlijke levensmomenten of de persoonlijke tijd t.o.v. de normale mensentijd steeds groter wordt. Voor de mens lijkt het dan, of de jaren veel sneller beginnen te gaan. Wanneer je kind bent, kan een dag erg lang duren. Wanneer je oud bent schijnt het soms, of de jaren voorbij vliegen vlugger zelfs dan vroeger de dagen.

Dit geldt nu ook kosmisch. In ons eigen wezen bestaat eigenlijk de slang, die zichzelf verslindt. De slang, die - zoals de legende zegt - in het paradijs de mens bracht tot het kiezen van de vrucht, waarin de kennis van goed en kwaad was verborgen. Kennis is iets, wat buiten de directe kosmos ligt. Maar ze is iets, wat voor die hele kosmos begrip geeft en overwicht. Wanneer wij in ons (en dat is geen boekenwijsheid maar kennis) dus deze kracht vergaren, zo zullen wij steeds grotere delen van het leven en van de sferen daarbij leren overzien. Zo staan wij verder af van de kleine dingen in het leven, die voor ons steeds onbelangrijker worden en daardoor gemakkelijker een harmonische oplossing vinden. Wij vinden gelijktijdig een veel snellere rondgang.

Er wordt in een bepaalde incarnatieleer wel gezegd, dat de ingewijde tussen het ogenblik van dood en van geboorte slechts de tijd van één maan (dat is dus vier weken) nodig heeft om door alle sferen te gaan, God te ontmoeten, in elke sfeer te spreken en een nieuw voertuig doelbewust op aarde te kiezen. Die gedachtegang berust dus op het feit: hoe rijper ik ben, hoe sneller ik bepaalde delen van mijn leven kan assimileren in mijzelf en hoe kleiner het aantal ervaringen en bewustzijnsnoodzaken ik daar nog vind. Je zou het misschien zo mogen zeggen. De veelheid van ervaring is een bewijs van jeugd. Hoe jonger je bent als geest of als mens, hoe meer ervaringen je najaagt, hoe meer ervaringen je zoekt. Hoe ouder en rijper je wordt, hoe kleiner het aantal ervaringen, dat voor jou belangrijk is. Geestelijk gezien wil dit zeggen, dat wij door opgedane ervaringen reeds harmonie hebben bereikt met een groot gedeelte van de kosmos en als zodanig tijdloos zijn geworden. Wat overblijft zal zich sneller en sneller bewegen in een kringloop van ervaren tussen sferen, werelden en grootmachten van het Goddelijke, tot ook daarin de eenheid met de kosmos wordt bereikt. Daarom is de slang der oneindigheid, de slang die zichzelf verslindt, niet alleen maar een symbool van het onbegrensde van de tijd, maar ook van die onbegrensde, welke in aanleg in ons eigen wezen bestaat.

Onthoudt u dan dit maar: Mozes richtte in de woestijn een kruis op en daaraan bevestigde hij een koperen slang. Hij offerde de tijd. En door het offer van de tijd werd voor hem, die dit beeld aanschouwde, genezing mogelijk. Wij mogen over de interpretatie van dit bijbelverhaal misschien van mening verschillen, maar opvallend is wel dit: dat wij, wanneer wij de tijd offeren, genezen; dus evenwichtig en harmonisch worden. Hoe minder wij ons door de tijd laten jagen, hoe meer wij afstand nemen van tijd en daarvoor in de plaats stellen het intens ervaren van een zo groot mogelijk deel van het leven, hoe dichter wij bij God staan.

De verlossing door het kruis, zoals Jezus het brengt, is ook niet alleen maar een mythe, een allegorie of een bloedig offer. Het is een symbool. Want het kruis kent de 4 afmetingen van het menselijk Al, n.l. de lengte, de breedte, de hoogte en de diepte. Die diepte willen de mensen wel eens zoeken onder hun voeten, in de aarde. Maar de diepte is in feite de achtergrond van het gebeuren. Wie de diepte kent, kent alle sferen die tot uiting komen op één niveau of één vlak in één bepaald gebeuren. Hij beleeft deze alle tezamen. Jezus zou daar ongetwijfeld aan hebben toegevoegd: "En ziet, wie in alle dingen de volmaaktheid en de Vader beleeft, is één met de Vader in het Koninkrijk Gods."

Tussen de onbekende oneindigheid van Gods wezen en de ons bekende beperkingen van de materie ligt het leven van de mens. Hij groeit. Hij groeit, opdat hij die oneindigheid bereikt en beroert. Maar hij wortelt als een boom altijd nog in de aarde. En het wezen breidt zich uit, nimmer verlatende wat het geweest is, maar daarin verliezende de tijd en daarvoor in de plaats zettende het eeuwige, de kosmische openbaring.

Laat mij dan deze zeer korte beschouwing besluiten met deze opmerking: Mijne vrienden, gij allen zult eens uzelf verslinden als de slang in het symbool. Gij zult uw tijd beperken en beperken, tot er alleen nog is oneindigheid. Wees verstandig en beperk de tijd reeds nu zoveel ge kunt door te zoeken naar het belangrijke, dat bewustwording en leven geeft en het onbelangrijke aan zijn eigen neigingen en wetten over te laten, wetende dat al, wat de Schepper heeft geschapen, voor de mens aanvaardbaar moet zijn, indien hij dit als deel van de Schepper kan aanvaarden. Zo, denk groot als je kunt, leef groot als je kunt, dan krimpt de tijd en wordt de werkelijkheid steeds groter.

### DE LEVENSBOM

De levensboom is het wezen van de mens, uitgedrukt in de kosmos.

De levensboom is de opeenvolging van voertuigen, niet gescheiden van elkaar naar wereld en sfeer, maar saamgegroeid als één geheel en één oneindigheid.

De levensboom is ons symbool. Want zoals de boom zich in vele richtingen vertakt, maar slechts met zijn top werkelijk de hemel beroert, zo zal ons wezen in vele sferen leren, in vele sferen leven en zijn, maar slechts zijn hoogste bereiking vinden in het Goddelijke zelf. En zoals de boom groeit en in het begin zijn takken laag bij de grond draagt, maar naarmate hij ouder wordt de lage takken laat vallen en de stam recht doet oprijzen tot grotere hoogte, zo zal ons wezen ook zijn, dat steeds meer zich losmaakt van het lagere, de onbelangrijkheid ervan beseffend en geen ervaring meer zoekend op dit gebied, maar gelijktijdig zich steeds meer uitbreidend in de hoogste werelden en de hoogste sferen.

Wij groeien. En alle eigenschappen, die in ons zijn, alle bewustwordingspaden, die er bestaan in de kosmos, zij kunnen worden uitgetekend als delen van de boom, als takken van de boom, of misschien zelfs als deel van de stam. Wij groeien naar de oneindigheid. Wij zullen in die oneindigheid zijn de weerkaatsing Gods. En God is microkosmos en macrokosmos. God is materie en het onzienlijke Licht zelf, dat de kracht is van de ziel. God is sfeer en wereld. God is sterrenlicht en duister. God is Al. En waar God Al is, zo zullen wij eens Al zijn, zijnde Gods spiegelbeeld. Als een broeder, geboren uit de Vader Zelf, tot Hem komend als Zijn beeld en gelijkenis, omspannend als Hij in ons wezen alle zijn en alle mogelijkheden.

Wanneer ge dus spreekt over de levensboom, zo denk aan uzelve en roep uzelve toe:

Dit is de weg, die wortelend onder de aarde, langzaam worstelt tot de dag en stil vermag zich op te richten, die in plichten en in wetten, in een zich verzetten tegen gebondenheid, in vrijheid en vrijwillig dienen en aanvaarden, leert vrucht te dragen. En terwijl hij vruchten baart op de aarde, zichzelf weet te schragen op het licht van de zon en weet te klimmen tot de hemel zelf.

Dit is uw pad:

Van onder de stof en de wereld van stof

en een wereld van geest en de sferen van licht,

verder te gaan tot het laatste bestaan,

waarin al het zijnde als werkelijkheid ligt.

Nú leven is waan in onvolledigheid. Niet waan, omdat niet werkelijk is wat gij beleeft, maar onwerkelijkheid, omdat het u geen beeld van het ware, van de kracht die werkt of zelfs van eigen wezen geeft.

Gij zijt een boom. Gij groeit en reikt tot aan den einder en verder. Ge zult de sterren beroeren. Laat u dan voeren door de kracht, die u roept. Aarzel niet u te openbaren, uw takken uit te spreiden in werelden, ook als lijden soms de vrucht is of vreugde en binding, die laag schijnen.

Leef, maar leef voor God. En zorg, dat al uw leven en al uw kracht steeds weer voert tot verder stijgen.

Zwijg als de boom, die in zichzelf groeiend en bloeiend slechts ritselt, als de wind hem beroert. Spreek slechts, indien God u tot spreken noopt. Maar zwijg, indien het u niet is gegeven in hoogste Naam te spreken.

Breek nimmer uzelf of uw leven, maar vorm uw streven tot een natuurlijke groei en bloei in uw voortgaan, waarin de vreugde ligt van een boom, die stijgt naar de zon.

Draag bloemen en vruchten als een boom. Want gij kunt in het leven de vreugde als een bloesemkleed, de ervaring als een rijkdom van rijpe vruchten dragen. En geef, zoals de boom vaak geeft, zonder vragen; niet wetend, waarheen gaat de vrucht of wie aan de bloesempracht het oog zal strelen en zich verheugen.

Leef in mededogen voor al het zijnde, maar groei, wetend: De levensboom is mijn pad. Ik zal zijn de band, die ligt tussen materie en God Zelve. Ik zal zijn het bewustzijn, waarin Gods taal zich openbaart en Zijn woord geuit wordt in alle sferen. Dit is mijn werkelijkheid.

En wil dan leren in dit streven op elk vlak, dat ge kent, bewust en volgens eigen weten goed en volgens Gods wet juist te leven.