

## INNERLIJKE RUIMTE

In de mens leeft een hele wereld. Elke cel heeft een afzonderlijk leven, een eigen levensduur, een eigen bestaan. Je zou dus kunnen zeggen: de mens is eigenlijk een wereld in zichzelf. Maar er is meer dan dat. In de mens zijn astrale waarden zijn levenskrachten. In die mens is ook de geest en althans een deel van het geestelijke weten dat in de stof is geprojecteerd. Hij heeft dus een enorme inhoud. Deze inhoud, een wereld op zichzelf die zowel stoffelijke als geestelijke elementen bevat, draagt in zich de mogelijkheid tot grote verkenningstochten. Maar daarnaast ook tot het vinden van bijzondere harmonieën waardoor kosmische waarden juist binnen het ik kunnen worden beseft en beleefd. Wij noemen dat de innerlijke ruimte. Diep in u bestaat er een voorstellingswereld die zo omvattend is dat het moeilijk voorstelbaar is dat enig ding dat u ooit heeft gehoord of gedacht, enig ding dat ooit kosmisch waar is geweest in uw innerlijke wereld, niet kan bestaan. Vaak beleeft u hier iets van wanneer u dromen heeft. Iets duidelijker wordt het misschien, wanneer u uittreedt en bepaalde harmonieën met kosmische werelden beleeft. En nog duidelijker wordt die totale inhoud, wanneer u soms terugdroomt naar vroegere levens in de stof of - ofschoon dat vaak niet zo duidelijk is - iets herbeleeft uit een geestelijke bestaan dat reeds achter u ligt.

Wij leven in ons, veel intenser en veel reëler dan we naar buiten toe kunnen leven. Ik weet, dat dit voor mensen een wat eigenaardige uitspraak is. Maar realiseert u zich nu eens even dat alles wat u buiten u ziet mede wordt bepaald door uw eigen interpretaties. U ziet de wereld niet zoals ze is. U ziet alleen de wereld zoals u haar interpreteert. Maar die innerlijke wereld is onaantastbaar: dat is uw wereld.

Die ruimte, de kosmos waarin u bezig bent dat is de wereld van uw werkelijk leven. Wanneer u de stof verlaat, dan laat u ook al die wereldinterpretaties achter u. Een deel ervan gaat mee als een herinnering, natuurlijk. Maar de werkelijkheid van de innerlijke wereld ontplooit zich dan eerst. Is uw innerlijke ruimte gevuld met hel- en hemelwerelden, u zult ze betreden. Is uw innerlijke, ruimte een erkenning van alle samenvloeiende krachten, harmonieën en spanningen die in de kosmos en ook in uw wezen bestaan, dan is de innerlijke ruimte eigenlijk het startpunt voor een reis die verder gaat dan u in een stoffelijke kosmos kunt gaan. Dus de innerlijke ruimte is niet alleen maar een woord. Als we kijken naar moleculen en atomen, dan zien mensen daarin materie. Een atoom is iets daar praat je over en dat kan nog exploderen ook. Maar werkelijk voorstellen kun je het je niet. Je zegt: Hier dit is materie (klopt op de tafel). Deze materie is eveneens leeg. Daar is ook ruimte. Die ruimte is groter dan de werkelijke materiele bestanddeel. Als je de zon zou ontdoen van alle ruimte die ertussen de verschillende moleculen en atomen die daar in werking zijn bestaan, ja, je zou haar ontdoen van alle ruimte die tussen de kleinste delen steeds aanwezig is, dan garandeer ik u ze zou een knikker zijn. Ze zou door de aarde zakken, zo zwaar is ze maar niet groter dan een flinke knikker.

Als u zich dat gaat realiseren, dan weet u ook: ruimte is eigenlijk datgene wat het meest algemeen aanwezig is. Ruimtelijk bestaan is voor ons iets wat noodzakelijk is. Zonder ruimte kunnen wij ons geen beleven, geen bestaan, kortom, geen werkelijkheid voorstellen. Zo is het ook in onszelf. In ons zou je alle leegte, alle ruimte kunnen weghalen en dan blijft er van het ik alleen maar een heel kleine sterke punt van energie over, - zo sterk misschien dat het 100 megaton TNT gemakkelijk kan overtreffen, maar zo klein als een speldenknop, groter zal die kracht niet zijn. Maar nu vult ze uw wezen en nog een deel daarbuiten. Het is een ruimte geworden waarin gedachten zich bewegen en veranderingen zich voltrekken. U spreekt op aarde zo graag over evolutie. Heeft u zich wel eens afgevraagd hoe het in uw innerlijke ruimte gesteld is? Daar is een verandering. Die verandering noemen we evolutie, omdat we altijd hetgeen we hebben bereikt minder belangrijk achten dan hetgeen wij moeten bereiken. Want dat hoort nu eenmaal tot de aard van elk wezen dat een ontwikkelingsgang doormaakt.

Wij zijn in het verleden heel simpel geweest. Onze gehele innerlijke ruimte was een leegte waarin alleen een enkel woord sidderde, een vaag ik, maar niet. Van daaruit zijn we verder gegaan. We zijn gekomen tot de grenzen van het ik.

Wij hebben beseft, dat daarbuiten andere dingen bestaan en zo zijn wij gegroeid tot we eindelijk met een element konden samenleven voor een tijd.

Wij hebben gedanst in de vlammen van een vulkaan of zijn meegedreven in de stormen die rond planeten woedden. Van daaruit zijn we verder gegaan en ons stoffelijk leven is kleiner en kleiner geworden.

Wij hebben meegedanst in de vreemde schokkende bewegingsritmiek van de pantoffeldiertjes, de eencelligen en de kleine meercelligen. Wij hebben in de wereldzeeën gejaagd. Wij zijn gejaagd. Wij zijn verder gegaan, soms via plantenleven, soms via andere dierlijke vormen. En eindelijk ben je dan nu mens.

Tussen elke fase was er weer een wegvallen van de indrukken van de wereld. Dan bleef er alleen een lege ruimte over met daarin een vaag, wat schemerig herinneringsvermogen dat zich langzaam maar zeker heeft geconcretiseerd tot je tenslotte zelfs de complexiteit van een menselijk leven kon begrijpen. En nu zoek je je weg.

Een innerlijke ruimte is in zichzelf ongedeeld en ondeelbaar. Maar een mens probeert er altijd sporen in te trekken, opdat hij tenminste ergens een houvast heeft en een maatstaf. En dan spreken wij over de verschillende stralen, over de verschillende banen en paden van bewustwording. Maar zijn deze niet eerder een verdelen van de innerlijke wereld zoals we tegenstellingen hebben en kenbaarheid zien ontstaan, dan een werkelijke scheiding waardoor onze eenheid in wezen uiteenvalt?

Wij zijn diep in onszelf levende wezens. In dat leven zijn vele sporen van herinnering uit het verste verleden tot aan het heden. De voorschaduwen van de toekomst leven eveneens in dat innerlijke bewustzijn. Zij vullen die ruimte op. Ze zijn een lijnenstelsel, een krachtveld waardoor dat ik wordt gevuld.

Daartussen zien wij voortdurend werkingen. In de innerlijke ruimte is er een voortdurende verplaatsing van energieën en daarmee een verplaatsing van erkenning en vermogen. Je kunt het menselijk niet uitdrukken.

Het denken van een geest kan een mens alleen bij benadering begrijpen. Je geeft er dan een analogie voor die redelijk aanvaardbaar is. Maar zoudt u zich kunnen voorstellen dat u zich bewust bent gelijktijdig van elke cel van uw lichaam? Van de cellen die sterven, de cellen die pas zijn ontstaan of pas vernieuwd, het stromen van het bloed, de functie van de verschillende rode en witte bloedlichaampjes, het werken van de organen, het ontstaan van de afscheidingen, omzettingsprocessen. U kunt het zich niet voorstellen. Daarom is het ook niet mogelijk om iets te zeggen over de innerlijke ruimte waarin het beeld zo concreet is dat je daar inderdaad in kunt leven als mens, over kunt denken als mens.

In deze schijnbare leegte waarin voortdurend schimmen en beelden voor ons opdoemen, als wij al overwegende proberen in onszelf te keren, zijn er alleen maar kleine chimres, kleine luchtspiegelingen ontstaan uit de werkelijkheid. Die werkelijkheid omvat alle dingen. Ze is niet uitdrukbaar in vormen, klanken of kleuren. Ze is zelfs niet uitdrukbaar in krachten zonder meer. Het is een voortdurende werkelijkheid: een statisch geheel in een constante staat van rimpeling. Als je zoekt naar je innerlijke wereld, dan zoek je onwillekeurig ook naar die eigenaardige innerlijke toestand van beleven. En dan weet je. Op een gegeven ogenblik staan de gedachten stil. Dan blijft er alleen een vage emotie over. Het ontwaken is dan een gevoel van vreugde en kracht zonder dat je weet waarom. Zo beleeft een mens dat. Dat is dan een tocht in de innerlijke ruimte waarin zoveel werelden leven als in de kosmos zelf. Waarin planeten hun baan trekken alsof ze een zonnestelsel zouden zijn. Allemaal verschillend. Allemaal anders van tijd. Allemaal anders van structuur. O, het is een analogie, natuurlijk, en niet eens een heel goede.

Stel u het volgende voor: u mediteert. De stroom van de gedachten wordt langzaam gelijk gericht, ze wordt zwakker en zwakker. Het is alsof op de achtergrond spookachtige beelden verschijnen. Nooit dezelfde, altijd weer andere. Langzaam maar zeker ontplooit het zich tot iets waaruit zelfs de vorm is verdwenen en waar alleen een gevoel overblijft van vrede, van vreugde, van kracht of misschien zelfs van een zekere verbondenheid. Dat is de innerlijke wereld. Dat is die vreemde ruimte waarin we soms dolen omdat we de weg niet kennen. Er zullen wel mensen zijn die nu uitroepen: Waarom wijst u ons die weg dan niet! Er is geen weg.

Kijk naar het nachtelijk firmament. Zie Venus piekend en fonkelend lang voordat de andere sterren hun aanwezigheid kenbaar maken. Zie hoe op de achtergrond Mercurius eveneens zich laat zien alsof ze samen een commentaar willen geven op de moderne wereld. Realiseer u, dat het over een paar maanden Mars zal zijn en niet Venus die deze rol speelt. En dat is binnen een zonnestelsel. Het zijn alleen maar planeten, meer niet. Vraag u dan eens af, of het in uzelf niet vergelijkbaar zou kunnen zijn.

De innerlijke ruimte bevat een oneindig aantal constellaties. Die constellaties bewegen ten aanzien van elkaar. Wat wij zien, dus de beleving van het innerlijk, wordt bepaald door de stand die ze op dat ogenblik innemen. Je kunt niet zeggen: de juiste weg is deze of die. Zomin als je kunt zeggen: In de ruimte is er een juiste en een onjuiste weg. Je kunt alleen maar zeggen. Ik kies mijn doel. De innerlijke ruimte is die verborgen wereld in onszelf waarin we ons, wanneer we waarnemen en wanneer we beleven, een doel moeten stellen. Dat is het enige dat ik u kan zeggen.

Als u niet met een zekere wil, met een zeker bewustzijn in uzelf kunt zeggen: dat wil ik beleven, dat wil ik bereiken, dan bent u alleen maar onbeheerst dolend in de ruimte en niet wetend wat u overkomt, niet beseffend wat er kan gebeuren. Als u een doel kiest, dan is het anders.

De kracht waarmee u uw wil richt, is natuurlijk een deel van het geheel dat u bent. Stel u nu eens voor dat ik in een vijver, die normaal tamelijk rustig is, alleen door de wind misschien gestreeld, een sterke stroming veroorzaakt door een waterstraal daarin te brengen met een behoorlijk grote kracht. U zult zien dat het gehele bewegingspatroon van het water daardoor wordt bepaald. De wil is de energie, die als het ware gestuwd wordt in de innerlijke ruimte. Ze is er wel deel van maar ze wordt nu in een bepaalde beweging gebracht en daarmee bepaalt ze de beweging van alle andere delen, ook van de herinneringen die er zijn, ook van de verschillende gaven, mogelijkheden en krachten waarover u beschikt. Zo en niet anders kunt u leren uw innerlijke ruimte te beleven door u bewust een doel te kiezen, door steeds weer uw meditatie doelbewust te maken.

Ik weet, dat er meesters zijn die zeggen: Beleef het Niets en je hebt alles beleefd. Denk niet, besta. Maar bestaan is weten en weten is denken. Wat zij zeggen is niet wezenlijk mogelijk. Wanneer je één wordt met al, dan weet je nog niets. Maar als je in het geheel voortdurend banen weet af te leggen, steeds weer verschillende, steeds weer anderen, dan ga je begrijpen hoe de innerlijke ruimte is gevuld met continu wervelende krachten die t.a.v. elkaar een spel van verschuivende evenwichten schijnen te spelen. En dan weet je hoe je de krachten in je kunt gebruiken. Dan weet je ook hoe je in je de herinneringen kunt wekken of terzijde kunt schuiven van het verste verleden of misschien van gisteren.

Innerlijke ruimte. Hoeveel dingen berusten daar niet op? De veilige atoomcentrale en zelfs de veilige atoombom zijn eigenlijk gebaseerd op atoomfusie in plaats van atoomontbinding. Je neemt eenvoudig de spanning weg tussen de deeltjes, zo vallen samen en de energie komt vrij, ze stuwt geen deeltjes voort. Als u ongecontroleerd bezig bent met uw krachten, dan is het als een atoomexplosie. Delen van uw wezen worden eruit gestuwd, aan alle kanten worden de krachten weggeslingerd. Ze beroeren andere, ze veranderen alles om je heen. Maar als je in jezelf de versmelting kunt bereiken van herinneringen en krachten en deelbewustzijn, dan is er nog energie. Maar ze is niet meer een energie die een deel van je wezen vertraagt of die een deel van het ik a.h.w. doet uiteenspatten. Neen, dan is het juist een stille vrede in jezelf en een onmetelijke kracht die in je ontstaat en vanuit je werkt.

Ik weet niet, of ik tot zover erin geslaagd ben enig beeld van de innerlijke ruimte over te brengen. Als het onduidelijk is, kunt u het zeggen. Kennelijk vindt u het duidelijk genoeg. Ik ben daar blij om daar ik zelf deze bevrediging nog niet ken. Ik wil proberen de zaak te vereenvoudigen en in retoriek het onbekende te schilderen voor een ogenblik laten rusten.

Eerste raad:

Als je diep in jezelf bezig bent, dan breng je niet alleen maar de dingen in beweging die behoren tot je stoffelijke wereld. Je bent betrokken bij alle sferen die je je kunt voorstellen. Elk van die werelden met haar wetmatigheden bevat een deel van je ik, maar de kracht daarvan is eveneens deel van je ego. Op deze manier stroomt van alle kanten de energie door je wezen heen.

Als je nu in staat bent om die krachten te beseffen en samen te voegen, dan beschik je over alle kracht, die behoort bij je persoonlijkheid op elk niveau waarop je haar wilt gebruiken. Je kunt haar gebruiken om een gedachte naar een medemens te sturen. Je kunt haar evengoed gebruiken om door te dringen tot in de diepste werelden van de geest om contact op te nemen met degenen waarmee je harmonisch bent. Je kunt licht ontsteken in een duistere wereld. Je kunt een mens genezen die stoffelijk lijdt. Daarom is de techniek die bij de innerlijke ruimte behoort misschien iets eenvoudiger en praktischer te benaderen dan de werkelijkheid die ik bijna te vergeefs, denk ik, probeerde te beschrijven.

Mediteren betekent, je afsluiten van de wereld. Sluit u af van de wereld, maar wees niet blind voor hetgeen er in u bestaat. Er zijn wervelingen van impulsen, gedachten, signalen diep in uzelf. Breng ze tot eenheid door een daarvan als drager uit te kiezen voor het geheel van de impulsen die in uw wezen werken.

U doet dit door u op dit beeld te concentreren, door uit te gaan van deze ene voorstelling, deze ene kracht, dit ene willen. Laat de stuwing in u opkomen. Ze zal gepaard gaan met vele afwisselende, soms caleidoscopisch verschuivende beelden. Let niet op de beelden. Let alleen op datgene wat u wilt, datgene wat u innerlijk zoekt. U zult merken, dat langzaam maar zeker alles verbleekt en vervaagt. Wat er overblijft is een beseffen, eerder een aanvoelen, want beseffen is het voor een mens niet, dat sterker en sterker wordt totdat het uw gehele zonschijnt te vervullen.

U heeft dan op dat ogenblik een harmonie bereikt waarmee u met uw gehele wezen verbonden bent. Op dat ogenblik en niet eerder ontstaat in u wat men wel "sleutels" noemt. Er ontstaat iets wat geen woord of een voorstelling zonder meer is, maar wat u kunt comprimeren tot iets wat zelfs menselijk kan worden onthouden. Een flits, een gevoel, een emotie, één woord desnoods waarmee u deze eenheid doet herontstaan. Dit is het belangrijkste.

Wanneer wij in de innerlijke ruimte dolen, dan kunnen wij van de ene bestemming naar de andere gaan zonder verder te komen, maar door deze techniek te gebruiken kunnen wij een en dezelfde vorm van harmonie in ons steeds weer bereiken. Alle krachten en besefsmogelijkheden die eraan verbonden zijn, kunnen wij daardoor eveneens steeds weer bereiken. Ze werden voor ons werkelijkheid, ze worden deel van ons persoonlijk leven.

Mijn tweede raad in dit opzicht is eigenlijk beladen met symbolen.

Elke mens kent in zijn bestaan een stoffelijk gevoel van juistheid. Dit gevoel van juistheid kan zich uitstrekken tot de ademhaling, de voeding, de bewegingsmotoriek én wat dies meer zij. Deze dingen behoeven op zichzelf niet zinrijk te zijn. Ze zijn voor u de uitdrukking van iets wat in uw innerlijke werkelijkheid bestaat. Probeer zoveel mogelijk deze van binnenuit komende stuwkracht in uw leven te vervlechten. Maak er desnoods de regels van uw bestaan van. Hierdoor brengt u die innerlijke wereld met haar totale gevoel dicht bij uw stoffelijke werkelijkheid. Het betreden ervan wordt eenvoudiger, de beleving ervan wordt zinvoller.

Een derde raad is misschien wat praktischer. In het begin zal elke mens zich voornamelijk bezighouden met het voorkomen van storingen, wanneer hij zich aan meditatieve of andere processen wil wijden. Besef, dat storingen eveneens in u bestaan. Dat wat buiten u is, kan u niet storen, tenzij u innerlijk daarop reageert. Ban het begrip 'storing' zoveel mogelijk uit. Wen u aan om deze verinnerlijking op elk ogenblik en ongeacht de omstandigheden te bereiken, als het nodig is. Met verbazing zult u zien, dat u daardoor de innerlijke ruimte langzamerhand heeft gemaakt tot iets wat ook buiten u kenbaar wordt. Juist het feit, dat die innerlijke werkelijkheid voortdurend vereend is met alle dingen en de wereld deze niet kan aantasten, betekent een superioriteit van al datgene wat er in u leeft. Door uw meditatie heeft u daar richting aan gegeven.

Wat die superioriteit inhoudt, zult u ook willen weten. Het is eigenlijk minder belangrijk.

Een innerlijke wereld schept harmonieën. Er is sprake van iets wat je als verschuivende constellaties kunt aanduiden. Zo iets als sterren die t.o.v. elkaar hun werking en aantrekkingskracht steeds wel iets wijzigen en gelijktijdig een eigen baan volgen. Wanneer u de innerlijke ruimte kunt betreden, kunt u die harmonieën erkennen, dat is duidelijk. Maar deze harmonieën zijn niet alleen beperkt tot uw persoonlijkheid. Ze zijn uw persoonlijke weergave van iets wat alle leven omvat in elke wereld, in alle werelden. Als u nu in u een bepaald patroon hoeft versterkt tot het u helemaal vervulde, dan heeft u daarmee deze factor

gewekt in alle krachten om u heen. Ik kan het misschien het eenvoudigst zo zeggen. Wanneer alles erg droog is, dan kan elektriciteit geen vonken laten slaan. Maak je het vochtig, dan is de kans dat er een vonk overslaat al veel groter. Maak je de zaak werkelijk nat, dan blijkt dat de stroom zich door de materialen, die normaal niet geleidend zijn, gemakkelijk beweegt al is het dan ook maar een schijneffect. Dat is hetgeen u doet, als u naar buiten toe zoiets uitstraalt. U heeft a.h.w. alles geleidend gemaakt voor de kracht die u in uzelf heeft opgewekt. Misschien kunt u nu begrijpen waar het om gaat.

Het is duidelijk, naarmate u zelf sterker eenheid en harmonie in uzelf vindt, zult u de waarden waarop deze berusten buiten u eveneens tot stand brengen. Anderen zullen misschien voor een ogenblik ervaren, maar als u actief bent in de innerlijke ruimte en dus a.h.w. een gebeuren veroorzaakt, dan weerkaatst dat. Elke spanning, die u innerlijk opwekt, springt over door de uitstraling in de kracht om u heen die u tot stand heeft gebracht. Zo werkt dat ongeveer.

Dit is het einde van de opname op de band en dus het einde van de lezing.

## DISCUSSIE

❖ *Kunt u misschien enkele voorbeelden geven van een doel dat je kunt stellen om tot meer eenheid te komen:*

De vraag is zo gesteld dat het doel is ingebouwd. Meer eenheid. Waarmee? Dat is de moeilijkheid. Stel, dat u eenheid wilt vinden met kracht. U richt zich dus op het verschijnsel kracht. De wil is gericht op het éénworden met alle krachten. U wordt langzaam maar zeker a.h.w. door een verblinding bevangen. Er is een siddering, meer niet. Op dat ogenblik kan dan het doel worden geformuleerd waarmee u de kracht wilt gebruiken. Bijvoorbeeld: genezen of iemand blij maken of misschien alleen maar vruchtbaarheid bevorderen ergens in een deel van de wereld. Dat is mogelijk.

Als u de eenheid zoekt in b.v. meer menselijke zin, dus de verbondenheid probeert te beseffen die er bestaat tussen uw wezen en andere wezens, dan begint u natuurlijk met u te richten op harmonie. U wilt verbondenheid voelen. U zendt uw tentakels uit totdat u langzamerhand het gevoel krijgt dat u net als een harp vibreert onder een aanslag die u niet helemaal kunt thuisbrengen. Op dat moment introduceert u het beeld van de persoon de personen, dieren of planten waarmee u te maken heeft of te maken wilt hebben. En dan probeert u uit dat deel voor u te laten ontstaan van de inhoud van de anderen. Als het een plant is, probeert u warmte, koude, zonlicht, duister, voeding, misschien drift van de sappen mee te voelen. Is het een dier, dan probeert u mee te voelen met de wereld zoals het dier die ziet. Gaat het om een mens, dan probeert u die mens of die mensen te begrijpen in hun positiviteit en hun negativiteit. Dit begrip kan dan voor u een leidraad zijn bij een verdere benadering van soortgelijke anderen. Dit zijn twee voorbeelden. Ik hoop, dat het voldoende is.

❖ *Is de eenheid die kan worden bereikt uitsluitend een ervaring van de geest of ook van stoffelijke betekenis met betrekking tot je maatschappij waarin wij leven?*

De maatschappij waarin wij leven is het droombeeld van onze menselijke relatie vastgelegd in regels, die alleen gelden zolang wij daarin geloven. Dat wil zeggen, dat een harmonie (dat gevoel van eenheid) altijd kosmisch van geaardheid is zodra het in de innerlijke ruimte wordt beleefd. Je kunt dan innerlijk het gevoel krijgen van deze verbondenheid. Je kunt beelden in je zien oprijzen welke die verbondenheid voor je uitdrukken, maar je kunt niet zeggen: Ik ben alleen op deze manier of alleen op een anders manier daarmee verbonden. Daar is geen definitie voor. De verbondenheid met de wereld kan alleen uit deze innerlijke beleving, die vaak een gevoel van rust en vrede achterlaat, voortkomen voor zover het Uw omgeving betreft en dan nog altijd alleen gegeven aan degenen die een mate van harmonie met hetgeen u innerlijk heeft bereikt reeds bezaten.

❖ *Om het dolen in de innerlijke ruimte te voorkomen heb je kennelijk je wil nodig. Zoudt u het wilsaspect in dit verband nader willen bespreken?*

Wil is begeren, verlangen. Verlangen, begeren bevat een voorstelling en het geheel van de totale persoonlijkheid wijden aan de verwezenlijking daarvan. In deze zin is de wil dus niets anders dan het volkomen instellen van je ik op een bepaald doel. De wil heeft dan de neiging

om al datgene wat niet tot dit doel behoort terzijde te schuiven. Afleidingen komen dus niet meer voor. In de innerlijke wereld is dit een gerichtheid waardoor alle aspecten, die in de innerlijke ruimte wel degelijk bestaan, a.h.w. ongemerkt voorbij gaan en alleen datgene waarop het ik is gericht gerealiseerd kan worden. Zo kun je dus zeggen. De wil is in de innerlijke ruimte een gerichtheid die alle afbuigingen van eigen weg of eigen bereiken praktisch onmogelijk maakt.

❖ *Kunt u gedetailleerder de techniek vertellen aan de hand van een voorbeeld, bijvoorbeeld het uitzenden van gedachten?*

Uitzenden van gedachten. In het begin bestaat er een beeld van een persoonlijkheid, je richt je op dit beeld. Je probeert je met dit beeld harmonisch, dus verbonden te voelen. Hierdoor ontstaat er een mate van identificatie van het ik met de voorstelling. Indien nu de voorstelling voldoende beantwoordt aan datgene wat buiten u bestaat, is er gelijktijdig een overdracht van gedachten gekomen. U kunt dan tot de ander spreken. De ander kan dit alleen ontvangen in algemene zin. Een letterlijk overbrengen is misschien mogelijk van enkele woorden, maar een gesprek zal wel qua inhoud maar niet qua formulering kunnen worden herinnerd door de ander. Het overbrengen van gedachten is dus in feite: Het innerlijk tot stand brengen van een intens gevoel van verbondenheid met een bepaalde voorstelling (in casu de persoonlijkheid) en dan het richten van het ik tot die persoonlijkheid. Dit geschiedt in de innerlijke ruimte. Kan dat niet voldoende scherp in gedachten worden geformuleerd, terwijl u toch het gevoel van eenheid reeds heeft verworven, dan kunt u misschien vocaliseren (in klanken uitspreken) om daardoor uw eigen gedachten een meer concrete inhoud te geven en zo een grotere mogelijkheid van overdracht.

❖ *Is het mogelijk om door middel van hypnotische procedures mensen de innerlijke ruimte te laten beleven?*

Alle hypnose berust mede op het wereldbeeld en de wereldvoorstelling van de hypnotiseur. De vraag is hier dus, of de hypnotiseur zelf je innerlijke ruimte heeft betreden en daarin belevingen heeft gehad. Zo dit het geval is, dan kunnen zijn suggesties inderdaad de ander ertoe brengen om die innerlijke ruimte te beleven. Daarbij is echter de aard van de beleving niet geheel beheersbaar.

❖ *Is de doelstelling die voor de meditatie wordt gesteld bepalend voor de sleutel die je vindt? Is deze sleutel altijd een emotie of gaat deze altijd gepaard met emoties?*

De doelstelling bij een meditatie is uit de aard der zaak soms richting gevend, namelijk als ze de wil (de intentie) inhoudt om een bepaalde toestand of een bepaald doel te bereiken. In een dergelijk geval zal de sleutel over het algemeen worden bepaald door de doelstelling. Indien de meditatie echter geen scherp gerichte doelstelling heeft, maar in wezen meer gaat om een vagere maar algemeen toch belangrijke beleving, dan zal er een sleutel komen die wordt bepaald door de innerlijke structuur: door de plaats in de innerlijke ruimte waarmee u contact maakt. In het eerste geval is dit inderdaad een innerlijk contact waaruit de sleutel voortkomt, maar het werd toen bepaald door de doelstelling van de meditatie. We kunnen dus zeggen: Sleutels zijn over het algemeen aangepast aan de persoonlijkheidsstructuur van degene die ze ontvangt. Een en dezelfde sleutel zal voor verschillende personen een geheel andere betekenis en werking kunnen hebben. Of deze sleutels altijd emotioneel zijn is in zoverre waar dat: als een sleutel in u ontstaat er altijd een bepaalde emotionele beleving, dus een gevoelssituatie ook stoffelijk voor u ontstaat. Maar het is niet zo, dat de gevoelsbeleving in zichzelf de sleutel vormt. De sleutel is weer de concretisering in menselijke termen of in menselijke gevoelens van datgene wat innerlijk werd bereikt.

❖ *Wat bedoelt u met: het patroon dat in het bewustzijn als een blijvende uitstraling aanwezig is? Hoe beleeft een mens dit patroon als het eenmaal is ontstaan?*

Een mens beleeft het patroon niet. Zomin als u de veranderingen lichamelijk registreert die u b.v. door het innemen van een vitaminepil of een ander middel toch wel bereikt. Maar wanneer u de innerlijke ruimte meteen bepaald doel bereikt, dan zoudt u dat benaderend kunnen beschrijven als het vastleggen van een ruimtelijke situatie. Bijvoorbeeld: Een ster zou men zich kunnen voorstellen vanaf de aarde te zien in een bepaalde richting, onder een bepaalde hoek ten aanzien van de evenaar, daarmee krijgt men dus een patroon. Er zijn factoren aanwezig waardoor men reizende vanaf de aarde onder die hoek in die specifieke richting die bepaalde ster zal bereiken. In de innerlijke ruimte is het precies hetzelfde. Het patroon dat ontstaat is in feite een verhouding van krachten waardoor, mits het patroon wordt geactiveerd, te elken tijde dezelfde stuwning en daarmee ook dezelfde bereiking zal kunnen ontstaan.

- ❖ *Wat ik niet begrijp is, dat het patroon in een samenstel van krachten eerst moet worden ervaren en dan als sleutel dient .....*

Neen, het patroon is eenvoudig een oriëntatie. Dit is de eenvoudigste manier om het te zeggen. Daarbij is de oriëntatie niet de afzonderlijke belevingen van alle factoren waaruit die oriëntatie tot stand komt, maar de oriëntatie een automatisch proces is geworden dat samenhangt met erkenning van het doel. Het patroon ontstaat op het moment (dat is in de innerlijke ruimte zelfs niet als een besef uit te drukken, het is een soort ingeprent weten), dat ik mij richt op dat. Daarvoor zijn die factoren noodzakelijk. De factoren ontstaan dan op het moment dat ik mij richt op het doel, mits ik het doel eenmaal en zo het geheel daarvan in mijzelf heb verwerkt. Een sleutel kan ontstaan, wanneer het doel, dat op zichzelf soms menselijk gezien onduidelijk is, kan worden geassocieerd met een begrip, een omschrijving, een woord, een kleur, kortom, een sleutel. Op het ogenblik, dat u die sleutel gebruikt, is in u het besef van het doel aanwezig en volgt de rest automatisch. Het patroon in u wordt geactiveerd, zegt men dan.

- ❖ *Als je, al is het in een flits, van die innerlijke ruimte beleeft, valt het lichaamsbesef dan ook weg als zijnde slechts een onbelangrijke punt van totaliteit?*

Op het punt van bereiking, of het nu een flits is of een langdurige beleving, valt het besef van het stoffelijk ik weg. Het is dan geen zichzelf omschrijvende factor meer, een harmonische waarde die zichzelf alleen kan uitdrukken door de harmonie met het geheel te beseffen zonder daarbij zichzelf afzonderlijk te omschrijven.

- ❖ *Uw les is rationeel en emotioneel voor mij juist en aanvaardbaar. Maar waarom blijft het ondanks meditaties voor ons toch zo moeilijk om die innerlijke ruimte te beleven?*

Dit is een vraag die ik eigenlijk al had verwacht. De moeilijkheid ligt daarin dat u de meditatie als een belangrijk proces beschouwt. Meditatie moet worden geleerd, dat ben ik met u eens. Maar lopen moet je ook leren. Als u b.v. de trein nog wilt halen, dan moet u niet overleggen hoe u uw voeten moet bewegen. U moet alleen het doel zien. Indien u in uw meditatie het doel al-overheersend maakt, dan zullen uw belevingen van de innerlijke ruimte voortdurend toenemen. Want dan wordt u niet meer belemmerd door uw pogingen om technisch perfect te lopen. Als ik u een proef mag voorleggen. Probeer eens om elke beweging van uw voeten afzonderlijk te analyseren en het neerzetten van de voeten steeds bewust te doen. Als u dat een paar keren heeft gedaan, dan moet u eens proberen om snel van het ene punt naar het andere te gaan. De builen, die u daar bij oploopt, zullen u leren dat dit een onjuiste benadering is. Een tweede proef. Wanneer u gaat mediteren, breng uzelf in de juiste sfeer en toestand zo goed u kunt. Laat u echter niet afleiden door het begrip "ik mediteer", maar bouw in u de wil of de voorstelling op zo intens dat al het andere daarbij verbleekt. Dan zullen uw bewustzijnswaarden zich als vanzelf daaraan aanpassen. U zult dan ontdekken, dat het net is als met lopen. Als je aandacht geeft aan de plaatsing van elke voet afzonderlijk, kom je nergens. Maar als je denkt aan het doel en het lichaam de functie laat vervullen, dan kom je er wel. Zo is het met de geest ook. Als je het innerlijke doel heel duidelijk stelt en beleeft, dan gaat het verder niet meer om de manier waarop je mediteert of om de omstandigheden waaronder. Het is de visualisatie, stoffelijk gezien, van uw doel waardoor langzaam maar zeker uw stoffelijke waarden verbleken en de waarden van de innerlijke ruimte daarvoor in de plaats treden.

- ❖ *Kun je de wil omschrijven als een verschuiving van het evenwicht van krachten in jezelf?*

Je kunt het natuurlijk wel doen, maar de vraag is alleen, of het goed is. Ik zou de wil eerder willen omschrijven als het in jezelf tot stand brengen van een zodanig begeren naar een omschreven doel dat alle andere factoren uit het bewustzijn worden weggevaagd. Hierbij is er geen verstoring van evenwicht, maar het is een heel scherp in focus brengen van eigen wens met eigen ervaring.

- ❖ *Onder welke omstandigheden vindt een ongecontroleerde krachtpatting plaats en welke factoren spelen daarbij een rol?*

Een ongecontroleerde krachtpatting geschiedt op elk moment dat een mens zijn beheersing verliest, dat geldt zelfs stoffelijk. Ook in het innerlijk is het natuurlijk zo dat, als u niet beheerst bent en dus volledig opgaat in iets en daarbij misschien nog een zekere frustratie ervaart en u dan krachtpattingen veroorzaakt die u niet heeft gewild, met gevolgen die u mogelijk later zult betreuen.

❖ *Frustraties gedurende meditaties*

Dat komt heel vaak voor. Vooral omdat mensen zich plagen voor te stellen wat de meditatie zou moeten zijn en dan zich plotseling realiseren dat hetgeen zij beleven geheel anders is. Misschien zelfs - in tegenstelling met het verlangde - eerder een gevoel van leegte of zinloosheid in plaats van een gevoel van absolute geborgenheid, verbondenheid, kracht of licht geven. Die frustraties treden dan meestal op bij ongeschoolden die niet weten dat je bij elke belangrijke bereiking in de innerlijke ruimte een periode hebt die je 'de reistijd' zou kunnen noemen. Een tijd waarin eigenlijk niets aanwezig is en alleen het beeld van het doel je nog voor ogen zweeft. Als je dan gefrustreerd bent, kun je die ongecontroleerde uitbarstingen krijgen. Er zijn meer mogelijkheden. Laat mij het zo stellen: wanneer u zich concentreert op kracht en die ervaart maar daar geen doel voor heeft, dan zult u toch bij uw terugkeer deze samenballing van kracht ontladen. Dan ontstaat er eveneens een niet-gecontroleerde krachtexplosie. Het is dus zeer belangrijk dat, als u zich op krachten, energie en concentreert daarbij wel degelijk een wil en voorstelling ten aanzien van het werken aanwezig moeten zijn.

❖ *Zoudt u misschien in het verband van de innerlijke ruimte de I Tjing kunnen betrekken?*

De I Tjing is op zichzelf een aantal vier-woordengedichtjes (daar komt het op neer) gebaseerd op het wichelsysteem. De I Tjing geeft het geheel van het innerlijke wezen aan door een schijnbare toevalswerking waarbij de ontstane regels niet zo belangrijk zijn als de interpretatie die men daaraan verbindt. De interpretatie is namelijk de onbewuste wereld welke daardoor a.h.w. naar voren wordt gebracht en binnen een bepaald kader uitgedrukt. Met de innerlijke ruimte staat de I Tjing natuurlijk niet in verband tenzij u de daarachter liggende filosofische leer bedoelt. Deze leer is te veelomvattend om haar kort hier samen te vatten, maar om enkele hoofdpunten aan te geven: Alles is deel van een vast patroon. Binnen dit patroon heb ik vaste werkingen en beperkte bewegingsvrijheid.

Ik kan alleen in geringe zaken een verschuiving van evenwicht veroorzaken. Hierdoor zal ik mijzelf moeten waarmaken en vervullen: ik heb een soort vastgelegd pad. Maar door mij bewust te worden van de waarden die mij stuwen in de richting van mijn pad kan ik bepaalde hinderpalen, die zich daar bevinden, misschien ontwijken of door juist te handelen deze gemakkelijker overwinnen.

## **SLUITING**

Wij hebben ons bezig gehouden met een onderwerp dat moeilijk te vatten is. Het is namelijk niet exact benaderbaar of omschrijfbaar, tenzij in uzelf. Het betekent dat hierdoor het geheel van mijn betoog een soms wat zwevend karakter heeft gehad. Bij de beantwoording van uw vragen heb ik getracht, juist dit aspect zoveel mogelijk te minimaliseren. Het zal u echter duidelijk zijn, dat een in u bestaande werkelijkheid waarvan u zich ternauwernood bewust bent, onderhevig aan wetten en bestaande uit krachten die u niet kent, moeilijk te omschrijven is in concrete woorden.

Dat ik desalniettemin het onderwerp voor u heb behandeld, heeft mij de last opgelegd om ondanks alles praktische benaderingen te vinden die voor een ieder, die deze innerlijke ruimte wil beleven, zinvol kunnen zijn. Ik meen te mogen stellen, dat de meer concrete aanwijzingen die ik u heb gegeven voor de meesten van u toereikend zijn om de innerlijke ruimte althans enigszins en enkele malen te beleven. Ik hoop, dat u daartoe, zult komen. Want eerst als beseft hoezeer je ondanks je schijnbare begrensdeheid als mens verbonden bent met een totaliteit en hoe die in jou haar volledige weerspiegeling vindt, zal je misschien begrijpen wat het bijbelwoord betekent dat stelt; "God schiep de mens naar Zijn beeld en aanzijn".

Wij kleine goden met onze eigen kosmos, met onze geschapen beelden in onszelf. Wij zijn een deel van een grotere kosmos. Wij, die dromen dromen, zijn deel van de droom van de grote Dromer. Wij, die proberen kleine dingen te bouwen, wij zijn alleen maar delen in het bouwwerk van de Grote Meester. Dit beseffen, hier van iets beleven geeft inhoud aan het bestaan. Het laat twijfels wegvallen, maar daarnaast maakt het duidelijk dat zovele vragen die mensen zich graag stellen of zorgen die zij zich maken, onbelangrijk zijn.

Dat is het voornaamste dat u - naar ik hoop - zult leren putten uit het geheel van uw ervaringen in de innerlijke ruimte. Ik had nog meer willen zeggen, maar het lopen van een machine, het afwikkelen van de band bewijst mij hoe tijdgebonden de mens is zodra hij zich richt op zijn uiterlijke wereld. Moge het u gegeven zijn althans in uzelf de tijd te overwinnen en



de waarheid te vinden die kan worden uitgedrukt in alle leven en beleven zonder ooit iets van uw innerlijke wereld te verloochenen of te vervreemden.

Mag ik u danken voor de mij gegeven aandacht, voor de soms interessante vragen die u wist te stellen.

Mag ik u toewensen, dat u in veiligheid en vrede door deze uiterlijke wereld gaande tot het betreden moogt komen van een innerlijke wereld die u de kracht en de vrede geeft waaraan u behoefte heeft.

### **LEVENSTOVER**

Leven op zichzelf is een wonder. Leven is het ervaren waardoor er een variabele wereld wordt ondergaan, die op zichzelf tot een voortdurende vergroting van het beleven en daarmee van de levensmogelijkheid voert.

Levenstover ontstaat voor een mens het eenvoudigst, als hij zijn innerlijke krachten weet één te maken met zijn normaal dagelijks bestaan. Dan blijkt alles als betoverd: het is feeëriek geworden.

Het hele gebeuren is plotseling een sprookje waarin je dan zelf meeleeft en soms mee lijdt, maar waarin altijd weer de kracht van het goede overwint. En waar aan het einde van uw leven geschreven staat.

Toen stierven zij en daarna leefden zij nog lang en gelukkig.