

V E R S L A G van de bijeenkomst op Dinsdag 27 Juli 1954, ten huize
van vriend Sandberg, De Ruyterstraat 80, 's-Gravenhage.

x in de kantlijn betreft de vraag
- " " " " " het antwoord

ONDERWERP: DE GEESTELIJKE EN LICHAAMELIJKE VERSCHIJNSELEN VAN DE SLAAP.

Wanneer wij over de slaap gaan spreken, dan weten we dat het grootste phenomeen is, de uitschakeling van elke bewuste waarneming, terwijl een onbewust wek-organisme blijft bestaan, waardoor ongewone prikkels toch worden overgebracht en reacties veroorzaken. Er is dus een uitschakeling van Uw dagelijkse wereld. U slaapt. Normale denken van alle dagen, waarmee U zich voortdurend boeit aan de dingen buiten U, zijn weggefallen. U bent niet meer geketend, aan Uw wereld, integendeel, U bent vrij. En wat gebeurt er dan; allereerst kunnen we vaststellen, dat de hersenen gedurende de slaap, op een andere wijze functioneren en reageren, dan gedurende de waakperiode. Het is enerzijds begrijpelijk, want waar geen voortdurende nieuwe stromen worden aangevoerd, zal gedurende de slaap, dus een inwendig afreageren van bestaande spanningen makkelijk mogelijk zijn. Nu weet U dat de hersencellen, elke vergelijking, mag ik een mechanische vergelijking maken, om het heel klaar en duidelijk te stellen. Stelt U zich voor, dat elke cel, mechanisch wordt een gekarteld radje, met laten we zeggen 12 tot 16 tanden. Dit radje is zo geplaatst, dat het de omringende radjes, elk dier tandingen kan beroeren mits zijn tanden natuurlijk de richting van het radje uitwijst. Zo zijn er praktisch een onnoemelijk aantal combinaties mogelijk, van verschillende cellen. De doorstroomrichting heeft bovendien nog iets te zeggen voor de potentie en inhoud van het gedachtenbeeld, de herinneringsreactie als het ware van de cel zelve. Nu gaan die dingen draaien, niet zoals dat gebeurt tijdens de waaktoestand, sterk gedirigeerd door de prikkels die het zenuwstelsel afgeeft, maar als het ware zelfstandig. De zaak keert zich om, Eerst waren het de zintuigen, die de hersenen beïnvloeden, nu gaan de hersenen een zintuigelijke schijnwereld wekken. Daarbij komen heel andere dingen op de voorgrond, dan normalerwijze; punten die U voorbij bent gegaan, dagen en maanden lang, maar die ergens in U vast waren gegrift, komen nu plotseling naar voren, en blijken gedurende een langere periode het denkproces te regeren. Verder ontdekken wij, dat in de droomtijd, dus in de tijd der slaap, een veel groter aantal onderlinge combinaties en reacties mogelijk is van de hersenen dan anders. Dit is begrijpelijk, want de reflextijd wordt uitgeschakeld. U hoeft niet eerst een prikkel te ervaren, dan deze te verwerken, te rubriceren, te dirigeren naar het juiste deel der hersenen, waar aan het herinneringsvermogen, de kwaliteit van de prikkel wordt getoetst en die vervolgens tot het bewustzijn door te doen dringen en gelijktijdig de reactie daarop te veroorzaken. Dat is niet nodig. Wanneer eenmaal de zaak aan de gang is, dan blijft het allemaal vlak bij elkaar. U droomt dus veel sneller. Dit is mijns inziens stoffelijk de grootste eigenaardigheid van de slaap. Wij weten dat buitendien natuurlijk, vele andere processen afspelen, gedurende de slaap verandert de ademhaling zeer sterk. Deze verandering van ademhaling brengt vaak een sterke verdieping en tegelijk vertraging van het ademhalingsrythme teweeg, waardoor het lichaam sneller en harmonischer zich ontspant, dan anders mogelijk zou zijn. Verder weten wij dat met een diepere ademhaling plus de rust die de organen hebben, om nu zonder voortdurende prikkels, stoten, bewegingen en reacties door te werken, deze in staat stelt, o.a. een betere zuivering, van de bloedbaan tot stand te brengen, het lichaam wordt als gezuiverd. Verder zien wij dat de hormoon afscheidende klieren, weer eenvoudiger en harmonischer werken, dan anders. Zo worden een aantal stoffen verwijderd die men wel vermoeidheidsstoffen noemt. Overigens zijn deze ook op andere wijze te verwijderen en wel langs chemische weg. Het lichaam rust. Het lichaam rust echter niet

alleen in zuiver materiële zin, maar is tevens een zeker psychisch iets mee verbonden, namelijk van rust en absolute geborgenheid. Dit leidt bij vele personen tot het zoeken van een houding die herinnert aan een embryonale toestand. Bij anderen daarentegen herinnert de houding aan de dood, een volledig ontspannen en uitgestrekt zijn. In beide gevallen wordt gezocht naar die toestand, waarin de wereld, ook volledig kan worden weggesuggereerd, men voelt zich uit de wereld bevrijd. Wanneer we dit zien, zal het U begrijpelijk zijn, dat, wat zich binnen in het wezen afspeelt, zuiver lichamelijk ook reeds, andere rythmen kent, andere verschijnselen. Er is echter meer dan alleen stof, er is namelijk een deel van het bewustzijn, dat in voortdurend contact, staat met een sfeer of een wereld, die niet stoffelijk is, d.w.z. niet voor U waarneembaar, ofschoon zij materieel kan worden uitgedrukt in kracht-coëfficiënten. Die voeling met die wereld, wordt nu natuurlijk evenzeer als het eigen denkvermogen, sterker voelbaar. De uitschakeling van de prikkels van buiten, de sterke verhoging van de bewustzijnsdrempel, deze hebben er voor gezorgd dat U eigenlijk veel makkelijker kan reageren. De geest zal zich normalerwijze een weinig van het lichaam distancieren, zonder echter het lichaam volledig te verlaten. Bij een absolute en diepe slaap, zien wij dus, een definitieve en directe scheiding tussen twee delen van het zijn, nl. het zeer fijnstoffelijke deel van de psyche en het lichaam met het stoffelijk deel der psyche, die beiden zijn gescheiden. In deze scheiding kan dus een der beide delen actief zijn, zonder dat het andere deel daarop reageert. Het lichaam echter, met zijn zuivere automatische activiteit werkt in vertraagd tempo door. De geest rust. Die geest wordt wakker, het lichaam slaapt door, de geest ervaart een prikkel, er gebeurt iets, een flits, een gedachte, er wordt een waarneming gedaan. Deze wordt overgeplant op het lichaam, want de geest deelt vooral het emotionele leven, d.w.z. dat een emotioneel proces in het lichaam tot stand komt, en als zodanig drijvend en dirigerend, wordt, voor de gedachten, die in de hersenen ontstaan. Hier wordt dus een beeld gecreëerd, dat niet feitelijk is, het is niet de eigenlijke geestelijke ervaring, maar een emotioneel beeld daarvan. Het lijkt als het ware, of een modernistisch of futuristisch schilder, ik weet niet hoe dat heet tegenwoordig, met enkele lijnen een gemoedstoestand schetst en men kan daaruit nog leven het beeld, dat dit tot stand bracht, maar vaag en moeilijk. De realiteit ligt als het ware aan de andere kant. Hier de emotie, daar de werkelijkheid, hiertussen het medium, in dit geval de combinatie, geest, stof, beperkt tot een zeer klein vlak. Zo krijgen wij dan, in het droomleven, b.v. zeer sterk te maken met symbolen. Degenen onder U, die zich wel eens bezig hebben gehouden met een groot droomboek, en dergelijke, overigens vaak enigszins op onzin berustende zwaarwichtige werken, zullen zich ongetwijfeld realiseren dat, beelden, die rijzen in de droom, zelden of nooit een symbool zijn, van het dagelijks begrip daarvoor, in vele gevallen zelfs het tegengestelde, verzinnebeelden. Deze symbolen zijn belangrijk, zij geven aan een geestelijk beleven, zij kunnen tevens aangeven, een bewustwording door het spel der kleine cellen, geschapen in het "ik", waarbij een z.g. rem, of blok aanwezig is, de mens wenst zich dit niet te realiseren. De wens om dit te onderdrukken brengt dan vaak als vervangingswaarde het wel aanvaardbare symbool, dat ook naderhand vaak herinneerd kan worden. U zult met mij eens zijn, dat wij hier al heel wat aspecten v.d. slaap hebben bekeken. Maar er is nog veel meer. En nu gaat het hiet, als ik goed begrepen heb, hoofdzakelijk om de geestelijke aspecten. De geest is natuurlijk een apart bevoertuigd iets. Het klinkt erg gewichtig maar daar wil ik alleen maar mee zeggen, dat de geest in haar eigen wezen, alle faculteiten heeft, die voor een bewust leven noodzakelijk zijn, als daar zijn, herinneringsvermogen, herkennings- en combinatievermogen, waarnemingsvermogen. Deze geest kan dus leven zonder dat de stof gestoord wordt, dat hebben we daarnet even gezegd, en kan zich verder dan gebruikelijk is, gaan verwijderen van het lichaam. Nu kan deze geest hierdoor in contact komen met een andere geest en we krijgen een deling van

bestaanswaarden. Men droomt dat een ander, in vele gevallen iemand die U na is, waarmede U enig contact heeft, althans een bepaald iets ondergaat. Dit kan onmiddellijk zijn, dus tijdens de gebeurtenis, het kan vooruitziende zijn, en het kan terugziende zijn. Dit staat weer in verband met de eigenaardigheid van Uw ruimtelijke verhouding, waarbij tijd een niet bepaalbare factor is, die ruimtelijk kan worden uitgedrukt. Men heeft hiermede dus een beleven van een andere persoon en vangt dit als beeld op. Alle voor het eigen ik daarin belangrijke aspecten worden als herinnering meestal na het ontwaken naar het waakbewustzijn dus overgebracht. Andere details gaan vaak verloren, maar kunnen soms bij een hervertelling van de droom, toch nog zich weer naar voren dringen. Dit is dan als het ware, of een beeld zichzelf aanvult, een op zichzelf een zeer interessant iets. Maar de geest kan verder gaan. Zij kan zich bewegen in Uw wereld, zij kan dus, en eigenaardig genoeg dit, door de aanwezigheid van levende wezens op een bepaalde plaats, zonder leven is dit, voorzover ik weet, niet mogelijk, waarnemingen doen op afstand. Zij kan dus vertoeven in een vreemde stad, een vreemd land, en daarvan een aantal indrukken mee naar huis brengen, die dan als persoonlijke ervaring, hier komt eigen emotioneel leven en schoonheidservaren vaak zeer sterk in aanmerking als een selecterende kracht, werd dus ook een deel van deze droom overgebracht in het waakbewustzijn. Wij zien dan verder, een ook zeer interessant aspect, de mogelijkheid van de geest, om zich in haar eigen bewustzijns wereld te bewegen. Nu is voor ons zeer moeilijk, om een grens te trekken, tussen onze wereld en de Uwe. Want uiteindelijk, geest en geest zijn gelijk. D.w.z. er zijn geen eigenschappen die sterk verschillen. Als zodanig kunnen wij in Uw wereld veel waarnemen, maar U ook in de onze, en het is voor ons moeilijk uit te maken, hoever Uw waarnemingsvermogen ontwikkeld is, dus welk beeld U van onze wereld zult krijgen. Het is voor U echter mogelijk, in onze wereld in te treden, deel te hebben aan de werelden die daar bestaan, en nu bedoel ik hiermede dus de door gedachten gewormde landschappen en sferen, die, dan door de stoffelijke geest tijdelijk mede beleefd worden, en waarop deze stoffelijke geest reageert, uit de stof komende is misschien juister. Zij keert terug en kan, wanneer hetgeen zij beleefd en mede gemaakt heeft, zich niet onmiddellijk onttrekt, aan haar stoffelijke bewustzijnsmogelijkheid ook hiervan een deel medebrengen. Nu dan heb ik eigenlijk de grootste aspecten van de slaap wel behandeld, zij het dan dat we tot het zuiver stoffelijke zouden moeten overgaan, maar ik men dat dit buiten het bereik van het onderwerp, zoals het gesteld is, valt. Heeft U daarover nog iets te vragen?

x Ja, ik had U nog willen vragen, hoe of het mogelijk is, de vermoedheidsstoffen of vermoedheidsprocessen bewust op te heffen tijdens de slaap.

- Ik neem aan dat dit mogelijk is.

x Kunt U ook zeggen hoe dat gebeuren moet?

- Kijkt U eens, zoals U weet, kan een voornemen vastgemaakt in de periode kort voor het slapen gaan, gedurende de slaap werken als een soort posthypnotisch bevel, waarbij dus het lichaam na het vervlieden van deze gedachte, deze gedachte volledig vervult. U kent dit misschien als het wakkerverschijnsel, waarbij men zich instelt op een bepaald uur, of een bepaald moment van ontwaken, en dit ook inderdaad plaatsvindt. Nu moet U denken, dat dit niet alleen daarvoor te gebruiken is, dus niet alleen als wakker, maar het is ook te gebruiken om bepaalde functies te stimuleren of te vertragen gedurende de slaaperiode. Wanneer U zich nu, terwijl U gaat slapen, een tijdlang, laten we zeggen een minuut of tien, zoveel mogelijk gaat specialiseren op rustig zijn; alle Uw problemen van de dag schuift U terzijde, dat is een noodzakelijk iets, dan gaat U zeggen nu ben ik rustig, ik ga slapen, en ik wordt volledig uitgerust wakker. En wanneer U zich niet erg gezond voelt, ik word gezond wakker. Denkt U niet, dat dat helemaal werkelijkheid wordt, maar op de duur, wordt het lichaam er aan gewend een dergelijk bevel volledig op te volgen en kunt U zeer zeker een zeer behoorlijk resultaat bereiken. Op deze wijze kunt U dus de slaap reeds, een hoop aangenamer gestalte en gedaante geven. Verder hebben we natuurlijk rekening te houden met de mens zelve. Wanneer een mens een z.g. nachtvlinder is, en

Iemand wiens prestatievermogen in de middag eerst begint op te lopen, en een piekperiode beleeft, om 10 of 11 uur 's-avonds, een dergelijk mens moet niet te vroeg ter ruste gaan. Een dergelijk iemand zou in deze vroege en gedwongen rust niet komen tot een volledig uitrusten en zich ontspannen. Ja er kan zelfs uit voortkomen dat een afnattend droomleven gedurende deze eerste periode wordt gevoerd en in sommige gevallen, kan bij doorvoer van een dergelijke leefwijze daar slaapwandelen uit ontstaan, waarbij dan de dromer, zijn behoefte aan activiteit, zijn aanwezig vitaliteit dus en daadkracht van het moment trachten om te zetten in handelingen en daden, ingepast en ingevoegd in het droomleven, verwerkelijkt echter ook met het lichaam, en de grote moeilijkheid is dan, dat het lichaam is daarvoor meestal niet gekleed, en heeft niet de eigenschappen en capaciteiten om die arbeid volledig te volvoeren. In enkele gevallen is het wel mogelijk natuurlijk, dat een arbeid volledig wordt afgemaakt, maar veelal zullen we zien, dat de persoon in kwestie, hierdoor toch veel onaangenaamheden door beleefd. Andere perioden echter liggen zo, dat de eerste piek van vitaliteit, activiteit reeds bereikt wordt, ongeveer om 10 uur om een voorbeeld te noemen, terwijl de 2e piek valt tussen 2.30 en 4 uur. Een dergelijk persoon dient om 9 uur slapen te gaan, 10 uur misschien, maar zeker niet om half 2 of 3, wat voor de nachtvlinder, nachtvoegel, mits, voldoende nachtrust toch genoten wordt, geen bezwaar is. Dan, zien wij verder, dat een te lange rustperiode nadelig is. Want op het moment dat de positieve kracht van de slaap in het lichaam alle daden gesteld heeft, d.w.z. zoveel mogelijk alle vermoeidheid heeft opgeruimd, begint zij verdergaande in hetzelfde proces een negatieve waarde te scheppen. Deze betekent een loomheid en traagheid der leden, die eerst na langere tijd, en soms geheel niet opgeheven kan worden. In andere gevallen, hoofdpijn, katergevoel etc. Men mag dus niet te lang rusten. Nu leert de ervaring dat het doorsnee kind behoefte heeft aan een betrekkelijke slaap lange slaap, in verband staande met de leeftijd. Dus slaap en leeftijd kunnen daar wel ongeveer gekoppeld geacht worden. Dit is verklaarbaar, omdat het kind, gedurende zijn wakker zijn veel intenser leeft, dan een volwassene. Naarmate echter een groter evenwichtigheid, en beheersing wordt verworven, wordt de behoefte aan slaap minder. Het niet volledig leven als het ware, het kind leeft volledig, rent zich nergens, het wordt hoogstens door anderen geremd; het niet volledig leven betekent, dat krachten worden gespaard, die anders worden verspild. Daardoor zal een volwassene over het algemeen, normaal zelfs kunnen volstaan met 6 à 7 uur slaap. Hier speelt ook de slaapgewoonte een voorname rol. Wanneer U gewend bent om 10 uur te rusten, moet U niet denken, dat U het nu met 7 uur afkunt. Maar U kunt het wel terugbrengen tot 9 uur zonder enige hinder, en in enkele maanden tot 8 uur etc. Verder bestaat de mogelijkheid, de werkelijke slaaperiode te verkorten, door het lichaam in de kleine inzinkingen, overdag heeft U over het algemeen 2 of 3 perioden van inzinkingen, gedurende die perioden Uw lichaam enige rust te gunnen. U kunt in dergelijke momenten het beste een uiltje knappen, van 10 minuten tot een kwartie. Doet U dat, dan regeneert U, terwijl nog niet voldoende vermoeidheidsstoffen aanwezig zijn, U kunt dus een volledige zuivering, een volledige vitaliteit in veel kortere tijd bereiken dan noodzakelijk zou zijn wanneer inderdaad na een lange dag, het gehele lichaam langzaam maar zeker zich als het ware vergiftigd heeft. Door dit te doen kan men de slaaperiode weer voor een groot deel terugbrengen. En nu voel ik wel zo'n klein beetje, dat ik de kant uitga, die U zo interessant vond. Misschien meer theoretisch dan praktisch, maar we zullen toch even doorgaan ermee. Kijkt U eens, wanneer ik slapen wil, dan betekent dit een uitschakeling uit het materiële leven. Biedt dat materiële leven mij weinig, dan is de slaap voor mij een prettige plaats om te vluchten. Ja, in vele gevallen leef ik dubbel, omdat ik datgene, wat de aarde mij onthoudt aan mogelijkheden, geestelijk in een andere bewustzijnsfeer, een andere wereld, weet te gebruiken en uit te baten. Maar voor de doorsnee mens, is het prettig om veel tijd te hebben, al is het alleen maar omdat men bewust-

denkend kan komen tot zeer grote oplossingen van problemen, zeer wonderlijke oplossingen, die het leven zelf gemakkelijker maken en de gehele persoon, en niet slechts de geest, met kennis en vermogen vullen. Dan moet U dus zeggen, hoe kan ik mijn slaaptijd verkorten, dat moet ik doen, door regelmatig, ietsje vroeger op te staan, neemt U b.v. 5 minuten per dag. Verder gaat U zich aanwennen om het werkbevel - dus ik ga slapen en nu wordt ik wakker - 5 minuten vóór 7, omdat te geven. U hoeft er niet op te bekennen dat dit de eerste keer klopt, en ook de lode keer niet. Maar er komt een moment dat het wel klopt, keer na keer. Wanneer U dit tot stand heeft gebracht, dan kunt U dus zelf van te voren Uw slaap bepalen. U rust overdag, U neemt verder de voorzorg, na een maaltijd, tot spijsvertering, het lichaam een ogenblik rust te gunnen, dan kunt U de hersenen rustig aan het werk laten. Ik zou U niet aanraden, gedurende het gebruik van voedsel, niet erg gezond, het klinkt misschien vreem, maar krantlezen tijdens het eten, of boeklezen, heeft het grote nadeel, dat U door het gebrek aan belangstelling voor Uw voedsel ertoe komt, dit minder zorgvuldig te verwerken, dat resulteert in een overbelasting van de maag en de dikke darm. U kunt dit echter wel doen wanneer U dan even, na de maaltijd Uw lichaam rust gunt. Ontdoet U dan het lichaam in alle rustperiodes, ook die, na de maaltijd, zoveel mogelijk van te knellende banden, ik denk hier b.v. aan die dames, die kunstmatig hun ontrekken tot ongeveer de helft terugbrengen, etc. Wie dat doet, moet zich er goed van bewust zijn, dat dit een remming betekent voor vele levensprocessen en dus een grotere vermoeidheid en vermindering van vitaliteit, van reactievermogen etc., in de hand werkt. Zeker dus, gedurende die periode, dat het lichaam zware arbeid heeft te verrichten, en gelooft U mij, ook het verteren van voedsel, dus het afbreken en chemisch omzetten daarvan, is een zeer zware arbeid voor het lichaam, moet men dit lichaam zoveel mogelijk van elke belemmering ontdoen. Dan kunt U volstaan met veel minder rust, U zult dan ontdekken dat U na 5 uur 's nachts al uitgeslapen bent. Dan blijft U niet nog even lekker in bed liggen, maar na eens gezellig en heerlijk te hebben uitgerekte, dan gaat men zo, een ogenblikje zo langzaam bewegen, er is helemaal geen haast bij, dan neemt men een of andere bezigheid ter hand. Wanneer U helemaal niets te doen heeft, dan gaat U maar in de vroegere morgenuren naar buiten en gaat U een stukje wandelen, zeer gezond. U kunt op deze manier de slaaperiode die noodzakelijk is, terugbrengen tot 2 uur, en wanneer de noodzaak U drijft dan komt U zelfs tot een verdeling van die 2 uur nog weer; één periode van tenminste een $\frac{1}{2}$ uur ononderbroken rust, kunt U doorvoeren, waarbij U dus 4 maal op een dag, een $\frac{1}{2}$ uur ononderbroken rust. Dit houdt in, een voorbereiding tot de rust van ongeveer 10 minuten, en een periode van ontwaken en terugkeren tot volledige vitaliteit, die voor de doorsnee mens, in normale omstandigheden bedraagt 10 tot 15 minuten, echter voor diegene die sterk vitaal zijn of zich in levensomstandigheden bevinden, waar voortdurende zenuwspanning ontstaat, minder, korter is en kan worden gerekend te zijn, 30 seconden tot ongeveer 2 $\frac{1}{2}$ minuut. Nu, dan heeft U begrepen dus, dat U de slaaperiodes dus aardig kan verkorten, maar zoals ik reeds zei, er zijn velen die in de slaap, zich veel realiseren of zelfs een tweede leven voeren en liever dit leven verder voeren, maar dan, als een levende dit ook bewust is, wanneer men weer wakker wordt. Nu bezitten aller eerst Uw hersenen al een zeer eigenaardige eigenschap, daar zullen we mee beginnen. Zij zijn namelijk als een machine, die aan wordt gedreven, door een vliegwiel. Wanneer de drijfkracht is weggenomen, dan wentelt het vliegwiel nog langen tijd door. Zo gaat het met U, wanneer U een bepaald probleem begint te overdenken en U legt het terzijde. In Uw hoofd draaien deze hersencellen door, zoekende naar het antwoord, ze worden nu echter niet meer belemmerd door Uw eigen opvattingen, en kunnen volledig afgaan op Uw eigen weten en kennen. Het resul-

taat is, dat gedurende een slaaperiode vaak een oplossing kan worden gevonden voor zeer vele problemen, die men, wakker zijnde, niet goed kon benaderen. . . . (wegens band verwisselen, ging iets verloren van het gesprokene) Het oplossen van problemen, gaat als volgt:

wanneer het niet een emotioneel probleem is, uitdrukkelijk er bij gezegd, (d.i. iets wat U tot in de kern van Uw wezen beroert), dan kan men dus, hierdoor, het denkproces aan de gang brengen, dat gedurende de slaap met grotere vrijheid voortloopt. U zult op het moment van het ontwaken, deze vliedende gedachte nog een moment als een wazig bewustzijn kunnen ervaren, voordat het verdwijnt onder de aanstormende indrukken, van het wakker worden en wakker zijn. Men moet zich dus aanwennen, om voor men iets doet, zelfs kijken hoe laat het is, of waar men zich bevind, deze dingen neer te schrijven dat gaat ook niet onmiddellijk, vraagt ook enige oefening. Men kan dan dus, het onbewuste deel van het zijn laten werken voor het bewuste. Dat is heel erg prettig. Men kan nog veel verder gaan, want is dit herinneringsvermogen eenmaal ontwikkeld, dan krijgen we een juiste weergave van de "droom", wanneer ik nu moest schrijven, dan zou ik dit tussen aanhalingstekens zetten, want droom is elk beleven als het ware, dat niet feitelijk, toch gedurende de slaap in het "ik" wordt ervaren. Houdt dus ook in, het beleven van de geest. Op den duur zal men, door voortdurende oefening, in staat zijn om ook dit volledig weer te geven en daarmee heeft men dan de mogelijkheid voor zichzelf, een zeer diepe inblik in eigen wezen en wensen te gewinnen. De eigenschappen, die U voor Uzelf niet wilde erkennen, toen U wakker was, zijn in Uw slaap zonder meer naar voren gekomen. Stellen wij: U bent in de wereld een buitengewoon vreedzaam mens. Toch kan de herinnering uit Uw droomleven U tot realisatie brengen dat U potentieel sadistisch bent aangelegd. Dus dat kwellingen van anderen tot Uw genoegelijke dromen horen, terwijl U aan de andere kant Uw angstdromen veelal dromen zijn, waarbij Uzelf lijden ondergaat, ofschoon U daarbij waakbewustzijn, niet veel angst voor hebt. Zo komt de kern van Uw wezen aan de oppervlakte, zelfs wanneer U alleen er in slaagt op een dergelijke wijze, een inblik te krijgen in de onbewuste processen van Uw zuiver stoffelijk bestaan, dan loont die moeite zich reeds meer dan voldoende. In feite krijgt U meer, want U krijgt de reacties van de geest er bij en gewint zo een grote zelfkennis. Verder zult U ontdekken, dat gedurende deze slaaperiode het lichaam vaak genezingsuggesties geeft, wanneer het ziek is. Deze genezingsuggestie plus de daar gestelde diagnose, kunnen natuurlijk foutief worden geïnterpreteerd. Het is dus verstandig, voor men nu zo'n ingeving, die men opgeschreven heeft, gaat verwerken, eventjes te vragen aan een bevoegd iemand, of het ook veel kwaad kan. Maar in de meeste gevallen zult U zien, dat men, misschien de schouders ophaalt en zegt, nou ja, probeer het maar. Dan moet U dat en dan zal U tot Uw verbazing blijken, dat dit zelf aangewezen geneesmiddel veel beter werkt, dan alles wat de dokter kan geven. Er zitten verschillende factoren bij weer, suggestie, de genezingswens, die verbonden werd in het onderbewustzijn met een bepaalde geneeswijze, etc. Al deze dingen bij elkaar maakt mijns inziens een onderzoeken van hetgeen U beleefd in Uw slaap ruimschoots de moeite waard. Heeft U daarover nog iets te vragen?

x U heeft op het ogenblik wel veel gesproken over de verklaringzin en die verschijnselen, die wij toch wel voor een groot deel weten. Maar wat gebeurt er nu werkelijk in de slaap?

- Wilt U dat man mijn standpunt uit weten?

x Ja, graag.

- Nu, dat zal ik U vertellen.

In de slaaptoestand, treed een volledig scheiding op tussen lichamelijke levenswil en het lichaam. Lichamelijke levenswil is indertiek

met een deel van de geest. Het rechte trekken van deze geest betekent, een volledige apathie voor het lichaam zelve. Hierdoor ontstaat de scheiding, die ik reeds besproken heb. Verder, de geest, of zoals U het misschien liever zegt, de psyche, daarbij inbegrepen dus, een deel van het mentale, werkt voortdurend op het lichaam. Deze werking wordt opgeheven en waar de drijvende kracht nu niet meer aanwezig is, werkt het lichaam op het mentale, dus dit is omkering van proces. En deze maken de feitelijke toestand van de slaap uit. Wanneer de slaap zich verder verdiept, dan kan de levens wil er wel weer bezit van nemen maar dan gaat de slaap over in een trance, of een trance gelijke toestand. In de slaap is het trouwens mogelijk, eenvoudig langs hypnotische weg het bewustzijn over te nemen, eenvoudiger dan bij een waaktoestand zoals U weet. Dus U moet het zijn als een scheiding van de persoonlijkheid, de slaapt waarbij een, deel der persoonlijkheid, doorleeft en bewust maar in een andere wereld, of die andere wereld alleen maar betekent het rusten daarin, want werken daarin wil ik dus buiten beschouwing laten, terwijl het lichaam overblijft, als een automaat, die verder functioneert, maar, ondanks het aantrekken van levenskracht en zoals dat normaal gebeurt, deze niet verbruikt en ook geen stimulans tot verbruik daarvan krijgt, waarbij het lichaam wel natuurlijk, voortdurend reageert op eigen behoefte, en wij zo verandering van slaaphouding e.d. krijgen, veel als automatisme. Komen we nu iets dichterbij hetgeen U bedoelt?

- x Ja, dank U. Het woord "volledig" bedoelt U dan met een korreltje zout zeker?
- Nee, dat bedoel ik inderdaad "volledig".
- x Maar hoe vergelijk ik dan de verandering van slaaphouding met b.v., zoals bekend is, dat moeders diepslapend reageren op beslist onhoorbare dingen van hun kinderen in de wieg vertonen. Hoe zou het slapende bewustzijn, het lichaam weer terug kunnen vinden, wanneer de scheiding inderdaad volledig was. Ik meen zelf dikwijls, een zeer duidelijk verband tussen een zeer bepaald lichaam, wat de mens ook innerlijk beschikt, over beschikt, te kunnen zien, met het stoffelijke lichaam.
- Ja, ik mag dan misschien toch even rehabiliteren, wanneer ik zeg volledig, bedoel ik, voorzover het waarnemings- en bewustzijnsvermogen aangaat, gebonden blijft, natuurlijk via de levensband, de geest met de stof, wanneer dit verbroken is, dan is er dood. De emotionele verbinding blijft bestaan. Het lichaam is ook automatisch via het mentaal gedeelte, gesteld op een verwaarlozing van sommige prikkels, die reageren op andere prikkels. U zegt, moeder en kind, U kunt dat veel eenvoudiger nog zeggen, waar iemand die in een stad slaapt en nooit een hond hoort blaffen, spannend op een boerderij en wordt wakker van een klein blafje van de hond. Het ongewone suggereert nog steeds, eigenlijk een, een gevaarstoestand, die gerealiseerd moet worden en hiervoor moet onmiddellijk de totale bewustzijnstoestand worden hersteld, dies: ontwaken. Dus de waakreactie. Ik kan zover gaan, dat ik ondanks het feit, dat de geest uittreedt en op verre afstand waarneemt, dat ik b.v. zeg, wanneer de deurt even beroert wordt, dus alleen maar een schuivend of krassend geluid, dan moet ik wakker worden. Het eigenaardige is, dat ik normaler wijze, dit kleine geluid volledig zou verwaarlozen, en niet zou merken waarschijnlijk. Ik heb echter mijn organisme daarop afgesteld en deze prikkel is als het ware de schakelaar, die onmiddellijk zegt, gevaar waardoor de geest terugkomt tot het lichaam en het ontwaken tot stand komt. Verder kennen we nog een andere wijze van ontwaken, die hier niet direct mee te maken heeft, maar dat is het z.g. in schrik ontwaken. De nachtmerrie, zoals men wel zegt, waarvan men wakker schrikt. In deze gevallen handelt het zich zeer vaak om een droom, die gepaard gaat met een emotionele realiteit vanuit de stof, het kan zich ook handelen om een geestelijk ervaren, waarbij een grote schrikemotie werd ervaren. Deze angsttoestand wekt dan een onmiddellijke begeerte tot vlucht en zekerstelling en wekt daarmee een zeer plotseling ontwaken in de hand. Het eigenaardige is, dat vooral wanneer

een geestelijke oorsprong van de droom aanwezig is, de droom nog zeer lang schijnt voort te duren en zelfs gecontinueerd kan worden, wanneer men weer inslaapt. Dus dan is het een absolute werkelijkheid. In andere gevallen, bij vergiftigingsverschijnselen door overvoeding e.d. van het lichaam. Integendeel blijft het angstgevoel sterk voortbestaan, maar zal zeer snel de impressie zelf verdwijnen. Is er nog meer te vragen?

- x Het essentiële verschil tussen slaap en dood, en zoals U weet, wordt het in de poëzie de slaap een tijdelijk dood en de dood een eeuwige slaap genoemd. Dat is mijns inziens toch wel zeer scherp te onderscheiden.
- Ja, dat is zeer scherp te onderscheiden. Het verschil tussen slaap en dood is, de verbreking van de verbinding tussen de geest en de stof bij de dood, een verbinding die blijft gehandhaafd gedurende de slaap. Deze verbinding is noodzakelijk, voor het opnemen van energie uit de omgeving door het lichaam. Wanneer deze niet bestaat, is als het ware, de katalysator weggefallen, en is het lichaam niet meer in staat zichzelf energie te verzamelen. Dit betekent dat in vele van de spierweegsels een reactie ontstaat, die ongunstig is, o.a. de huidspier, en als resultaat hiervan zien we dan een ophouden van alle levensfuncties. Het eerst zien we dan meestal gaan de hersenen, een deel daarvan, dan lever, milt, nieren, het ingewand, de longen en dan het hart. Dat zijn dan zo achter elkaar, diegene die volledige levensvatbaarheid verliezen, vandaar dat bij een waken uit de dood, zoals men dat noemt, dan is dus de verbinding inderdaad verbroken, en is de geest in de buurt, dan zou deze het misschien graag aan willen knopen, kan dit niet omdat het lichaam op dat moment, niet actief meer is, er is geen stroom meer, laat ik het zo maar zeggen. Het is een magnetische aansluiting met 2 electromagneten, deze is nog wel bekrachtigd, maar die andere die kan ik niet bekrachtigen, dus ik geen reëel contact meer verwerven. Nu kan b.v. de chirurg, door hartmassage na 10 of 15 minuten toch weer een bloedsomloop tot stand brengen. Wanneer de geest aanwezig blijft, dan kan inderdaad hierdoor een herleven mogelijk worden gemaakt, maar het eigenaardige is, dat dit leven dan een zekere onderbreking kent en de normale bewustzijnstoestand van vóór de dood nooit meer geheel wordt teruggewonnen. Er blijven altijd kleine verschillen.
- x Dus, dat is een herstel van flufdekoord?
- Inderdaad. Dat is mogelijk als U begrijpt, dat het lichaam uiteindelijk ook werkt op een elektrische basis. Dat hebben we al meermalen behandeld, nietwaar en wanneer eenmaal een veld gecreëerd is, dan kan ik in dit veld koppelen en van veld tot veld energie overdragen. Daar berust het eigenlijk op. En dan ik zo weer een verbinding tot stand brengen, waardoor ik uiteindelijk een volledig dekken van beide velden met elkaar een continuïteit kan bereiken en daaruit weer bewust leven, waarbij beide delen aan het leven deel hebben. Het is overigens ook op een andere wijze mogelijk, maar dat zal de wetenschap denkkelijk wel verwerpen. Dat is het z.g. Zombisain, een Zombi is iemand, wiens leven wordt verkort, hij wordt niet vermoord, zoals men foutievelijk wel denkt, maar wordt zo zwaar vergiftigd, dat enerzijds de bloedstroom blijft bestaan, die blijft circuleren, er zit een hartstimulant in, anderzijds echter het volledige bewustzijn wordt uitgeblust. In dergelijke gevallen kan door een magische werking, een volledig bezit worden genomen, waarbij het slachtoffer in een voortdurende toestand van hypnose verkeert. Er is dan geen sprake meer van een eigen geestelijk leven, en de band tussen stof en geest wordt dan heel vaak verbroken, zij het dan na enige tijd, drie, vier maanden. Na deze periode kan het lichaam nog een aantal jaren voortbestaan, en wordt dan geregeerd door degene die als magier deze Zombi beheerst. Die wordt dan dus het eigenlijke contact, en dat is ook weer begrijpelijk, want telepathisch dus zich als wilskracht in dit lichaam indringende, werd dit contact gelegd met het eigen lichaam. Op die wijze kan dan deze nodige stimulant aan het lichaam gegeven worden en het voortbestaan in stand worden gehouden.
- x U heeft gesproken over een methode om bewust te worden wat de geest des

nachts beleefd en daarbij speciaal de aandacht gevestigd op bewust leren van die zelfkennis, maar het bewust zich herinneren van wat de geest beleefd of zij zich in Uw sferen zich begeeft, is dat ook op die zelfde wijze mogelijk.

- Ja, dat loopt volledig parallel, maar volgens mij, en dat is een persoonlijke vizie natuurlijk, is het belangrijker eerst jezelf te kennen, want dan komt de rest vanzelf.
- x Mag ik nog dit vragen? Over het onbewuste, daar zijn veel aanwijzingen, dat in de droom om te beginnen, niet alleen onbewuste processen een rol spelen, maar ook veel bovenbewuste processen, en bepaalde droom-analytici achtten de inhoud belangrijker voor de zelfkennis en bewustzijnsontwikkeling van de bovenbewuste processen, zeker tegenwoordig, veel belangrijker dan de altijd wat meer Freudiaans georiënteerde mensen, die speciaal naar het onbewuste kijken. Er zijn zelfs scholen en er zijn ingewijde scholen, welke de mensen niet trainen om eens prachtig naar de details van hun dromen te kijken, maar allereerst te zorgen droomloos te slapen, om de droomloze slaap, de werkelijk gezonde is, zodat het mijns inziens de vraag is of het nou voor westerse mensen aan te bevelen is om met je "hoge cog" zo vreselijk intensief naar je dromen te gaan kijken, je kon dat wel eens heel makkelijk verkeerd doen, en door de fixatie van een beeldenwereld, die veel minder reëel is, dan de stilte en de rust, die ook bij het dagbewustzijn gerealiseerd kan worden.
- Maar dan mag ik hier misschien bij opmerken, dat deze beeldenreeks of deze droom toch bestaat. Er bestaat geen mens die droomloos slaapt. Het enige verschil is, de ene mens wordt zich van zijn droom min of meer bewust, de andere niet. En nu schakel ik de gebruikelijke prikkeldromen nog helemaal uit, waarmee dus een droombeleving kan worden gewekt, door een prikkel toe te voegen aan een slapend lichaam. Mijns inziens is het wel degelijk zeer belangrijk jezelf te leren kennen, en dat kan je juist langzamerhand deze weg. Een groot gedeelte van wat U het bovenbewuste noemt, is uiteindelijk niets anders dan het geestelijk bewustzijn. Want dit bovenbewuste, U bovendien via de geestelijke weg met de groep waartoe U behoort. Wij zien in die z.g. bovenbewuste ervaringen optreden een groeps- en nationaliteitsbewustzijn, dat zich nu uit op een geestelijke wijze, dus in een uiting van "ik" zijn, ook weer een bepaling van ego-zijn, maar nu in een groep. Verder verleent deze toestand dan de geest toegang tot zeer veel bewustzijnstoestanden - en fasen van anderen, waaruit voor het eigen ik lering kan worden getrokken. Het is dus hetzelfde wat ik doe, wanneer ik ga leren, dan ga ik bij mijn leraar zitten, en ik heb deel aan zijn denken, en ben door zijn denken tevens ingeschakeld in een grotere groep van een andere sfeer, waarin ik mee kan denken, waar ik mee in verband sta, laat ik het zo zeggen, want denken heeft weer het "gevaarlijke" beeld in zich. Deze sentimenten, die men bovenbewust noemt reikt vaak zeer ver boven het direct stoffelijke uit. Want U behoort natuurlijk niet alleen bij een bepaald ras, bij een bepaalde groep mensen, maar U behoort ook bij een bepaalde gedachtenrichting, bij een bepaalde bewustzijnstoestand. Deze allen komen dan wat U noemt, bovenbewust, door U tot uiting. Maar ik koos niet de term onderbewustzijn, noch bovenbewustzijn. Ik geef de voorkeur aan een term die het gehele gebied omschrijft en die onbewust heet, want zowel de bovenbewuste, als onderbewuste processen blijven in ieder geval ten opzichte van het waakbewustzijn, als niet bewust te klassificeren. Wanneer wij één dezer beide factoren uit het onbewuste, ons gaan realiseren en ons niet vastleggen op het alléén kennen daarvan, zal een totale realisatie van belevingen in het onbewuste, dit onderbewustzijn, zowel als bovenbewustzijn tot mogelijkheid worden. Want wij hebben hier niet te maken met een ervaring, maar eerder met een trainingsmethode, waardoor een behouden van indrukken mogelijk wordt. Ook wanneer die gedurende de slaap werden opgedaan. Vandaar het systeem, wat ik U gaf.
- x Dus Uw conclusie is, dat dit niets forceert op geestelijk bewustzijn.
- Mijns inziens absoluut niet.

Wij kunnen trouwens nog verder gaan en zeggen, eerst door zichzelf te kennen kan de mens een zuiver beeld van de wereld krijgen, en dat betekent dat U niet alleen moet weten hoe U zich gedraagt, en hoe U denkt te denken, maar ook hoe U werkelijk denkt. Uw werkelijk denken kunt U slechts dan weten wanneer de beperkingen van Uw eigen denkbeelden omtrent Uzelve tijdelijk zijn opgeheven. Het geeft U de verklaring voor zeer vele impulsen, voor zeer veel gedachten, begeerten, voor zeer veel afkeuring en afkeer, die onberedeneerd schijnt, en maakt het U dus mogelijk Uw houding tegenover de wereld beter te bepalen. En wanneer U daar eenmaal mee begint, dan krijgt U vanzelf een harmonischer "zijn" ten opzichte van de wereld. Ik ben wel ten zeerste gespitst tegen de Freudiaanse karakter analyse. Die verwerp ik absoluut, waar zij uiteindelijk niet bepaald eigen houding tegenover de wereld, maar voor eigen problemen een niet altijd smakelijke verklaring geeft zonder daarvoor ook een oplossing te bieden. Wat echter het onbewuste wél doet, het onbewuste poneert geen probleem, zonder daartegenover te stellen een oplossing. Ik geef toe, het is natuurlijk persoonlijk gezien, ofschoon velen het in deze met mij eens zijn, en het staat U natuurlijk volkomen vrij daar anders over te denken. Maar dat is toch mijn enigste overtuiging in deze.

- x Welke tijd stelt U ongeveer, dat men kan bereiken, dat men bewust zich herinnert wat 's-nachts de geest beleeft, als men begint het op te schrijven
- Daar is geen tijd voor te stellen.
- x Kan dit in 6 maanden?
- Dat kan inderdaad, maar dan moeten we aannemen, dat er reeds een geestelijke vóór ontwikkeling bestaat. Nietwaar, als U van nul af moet beginnen, heeft U er veel langer voor nodig, dan kan het jaren duren, 8 tot 9 jaar vaak. Terwijl wanneer U reeds een hoog bewustzijnspeil heeft bereikt, maar alleen nog niet tot deze realisatie kwam, het eigenlijk een handigheidje is, wat U even leert, en dat leert U dan misschien in een paar maanden al.
- x Ziet U die verkorting van de slaap als een soort van steeds meer in te voeren ideaal? Er zijn namelijk wel mensen die beweren, dat de mens uiteindelijk slapeloos zou kunnen leven op deze wereld.
- Ik geloof het niet. Ik voor mij zie zelfs een verkorting van slaaptijd helemaal geen ideaal. Ik zie het slechts als een mogelijkheid om voor het eigen ik in een zeer drukke wereld, nog een oomblik van rust, bewuste rust te vinden, maar als begeerlijk boven alles zie ik dit niet, want een voortdurende verkorting van slaaptijd, die zou leiden tot een vergroting van arbeidsprestatie, lijkt mijns inziens volledig nutteloos. Dan kan men beter slapen omdat gedurende de slaap, bepaalde geestelijke processen zich afspelen, terwijl een voortzetting van de arbeid, in die tijd die men wint, door de slaap te verkorten, zou betekenen dat de binding aan het stoffelijke versterkt wordt en daarentegen eigenlijk geen enkel voordeel wordt behaald. In het begin misschien een finantiël voordeel maar dan beginnen anderen ook korter te slapen en dan bent U weer even ver als U vroeger geweest bent. Ofschoon het natuurlijk mogelijk is om een bepaalde vergroting van prestatie te bereiken en wel doordat men onafhankelijk wordt van de slaap, en van de rustbehoefte, en die prestatie zou dan betekenen in verhouding van ongeveer 25 % de normale in arbeidstijd en laten we zeggen, dat U daar dan ten hoogste ongeveer 25 % bijdoet, dus dat U een kwart van Uw arbeidstijd normale arbeidstijd gebruikt als een soort van tijdspassing, in die periode die U anders zoudt slapen. Dan komt U toch al tot een prestatieverhoging van 3 tegen 2, en dat is toch onvoldoende. Het zou natuurlijk doorgevoerd kunnen worden, maar het is mijns inziens waanzin.
- x Is het niet natuurlijk als een mens slaapt zoals de zon opgaat en zo-als het nacht wordt? Ik bedoel, er zijn toch mensen, laten we zeggen, er zijn toch boeren, die staan toch op met de zon en gaan met de zon naar bed. Wat is daar eigenlijk de oorzaak van?
- Wel dat is de hele levensgewoonte van de soort, geachte dame. Dat kunt U wel begrijpen, voor de boer is de vroege morgen belangrijk, omdat hij in die tijd arbeid te verrichten heeft, en hij voortdurend elke minuut daglicht

moet benutten voor zijn bedrijf. Maar het kan heel goed zijn, dat een ander mens, zijn voornamelijk arbeidstijd zal liggen in de nachturen. Denkt U bv. eens aan iemand, die in een nachtclub werkzaam is, die zijn werk begint om 8 uur 's-avonds, werkend tot 4 uur's-nachts. Dan ligt het dus precies omgekeerd. Maar dat is ook voor die mens een broodwinning en noodzakelijkheid. Is nu iemand uit een boerengeslacht, dan zou het kunnen, dat deze leefwijze, vooral in het begin, moeilijkheden veroorzaakt met de gezondheid. Maar het eigenaardige is, dat kunt U bij alle dieren zien, zij zijn ingesteld op het jagen, in die tijd, dat voor hen de makkelijkste broodwinning te bereiken is. De uil neemt de avond en een deel der nacht er bij, er zijn vele dieren die 's-nachts jagen, en er zijn er die doen het alleen 's-avonds en 's-morgens, en er zijn er ook die voelen zich het beste, wanneer de zon, werkelijk als warm schijnt. Zo doen de mensen precies hetzelfde. Dus men kan hier niet zeggen de normale leefwijze van de mens is, dit of dat, omdat de leefwijze van de mensen als soort, sterk gedifferentieerd is.

- x De ene mens zal zich meer slaap nodig hebben dan de andere ? Bv. kinderen.
- Ja, maar in vele gevallen komt de behoefte aan slaap voort uit een weersin tegen het wakker zijn. Dat is een veelvoorkomend verschijnsel. De slaap is voor vele mensen een vlucht. En is het de slaap niet dan is het een andere doorm.
- x Zoudt U een bepaald deel in het lichaam willen noemen, misschien wel in de hersenen waar het speciaal de verbinding met, die werelden in de slaap geregeld worden? Want is het steeds hetzelfde deel van zijn lichaam dat het eerste beste slaapt?
- Neen, het deel dat het eerste en beste slaapt, dat is zeer verschillend, naar gelang van de persoonlijkheid, en zelfs naar gelang bezigheden en voedingswijze etc. Maar voor iedereen is het belangrijkste contact wel aanwezig, en gelijk, en dat is voor de slaap het z.g. serabron. Wij weten dus wel, dat het middengedeelte, dat een onmiddellijke reactie-, verbinding vormt, eigenlijk in staat tussen de automatische en de volledige vrijwillige acties. Dat deel dat ook voor reflexhandelingen bij erkenning door zintuigen zonder inschakeling van denkproces kan zorgen. Het oog kan dat U dicht doet wanneer er een vlieg op af komt. Dat gedeelte is in hoofdzaak gedurende de slaap als verbinding met de geest beschikbaar. Vandaar ook de gemakkelijke reactie, waar U het zoëven over had. Dus het is mogelijk om zeer scherp door te geven reflexen waarop men ingesteld is, en daardoor een ontwaken plaatsvindt.