

ONTWIKKELING VAN HET IK TOT BEHEERSING

Tiende Les.

In de afgelopen reeks lessen is het probleem "Beheersing van het "ik"" van verschillende zijden benaderd. Men heeft mij nu verzocht u aan het einde van deze reeks kort nog enkele inzichten daaromtrent mee te delen.

Er bestaat een oud gezegde: "Wie een varken voorwaarts wil leiden, dient het aan zijn krulvormig uitsteeksel te trekken." Dit gezegde zou ik ook willen toepassen op de mens. De doorsnee-mens weigert de weg te gaan die voor hem ligt, ondanks alle leiding, tenzij hij door de omstandigheden wordt gedreven in een andere richting dan de goede. Eerst dan kiest hij het goede pad. De tegenstelling en de strijd schijnt noodzakelijk te zijn. Maar menig varken heeft zich later beklagd over pijnlijke gevoelens in die delen, die ter bespoediging van de tocht op hardhandige wijze werden aangeraakt. De mens ondergaat ditzelfde euvel. Hij zal door het wekken van onnodige tegenstand zeker het juiste pad kiezen. Maar het is pijnlijker en het is ook zeker moeilijker en vermoeiender dan het anders ooit zou kunnen zijn. Van uit dit punt dienen wij nu beheersing te bezien.

Beheersing van het "ik" is geen directe noodzaak. De cosmische klok draait verder en de jaren wisselen elkaar af. Alleen de mens zelf lijdt onder zijn gebrek aan beheersing en niemand anders. Beheersing is dus in de eerste plaats een zuiver persoonlijke zaak en zij moet worden gezien als een aanpassing aan de wereld. Bij u gebruikt men hiervoor wel het begrip harmonie, eenheid met de cosmos.

Wanneer ik leerlingen zie, die elk voor zich zoeken naar een juist pad, is mijn eerste vraag aan hen altijd: "Waar ziet gij dit pad?" Want het is niet goed voort te snellen zonder de weg te kennen, die men wil gaan. Anders voeren snelle voeten u van het doel af, dat ge wenst te bereiken.

Bij alle beheersing is het noodzakelijk, dat zij een doel heeft. En dat doel moet evengoed praktisch gesteld zijn in de eigen wereld als geestelijk. Bij het beheersen van het "ik" zijn er zo onnoemelijk veel verschillende mogelijkheden, dat het onbegonnen werk is daarover te spreken. Zoals men wel eens gezegd heeft: "Wie tracht de sterren te tellen, ontdekt zonder slaap, dat de dag begint en de nieuwe taak." Daarom wil ik u niet wijzen op alle aspecten. Toch zijn enkele punten voor de mens wel zéér belangrijk.

Wanneer ik in een palankijn zit, is het noodzakelijk dat ik mijn dragers zeg waarheen te gaan. Wanneer ik als geest in een lichaam woon, is het noodzakelijk dat mijn geest in staat is mijn stof te zeggen waarheen te gaan. Maar dit geldt alleen het doel. Wanneer iemand in een draagstoel zit en elke kleine beweging van zijn dragers wil regeren, belandt hij meestal op zeer onwaardige en lachwekkende wijze in de modder, in de goot.

Wanneer u van uit het geestelijke alles, wat stoffelijk is, wilt gaan beheersen, dan is dat dwaasheid. Gij zult door een te sterk werken met

geestelijke invloeden alleen maar uw stoffelijk leven ontregelen en daarmee uw mogelijkheden teniet doe. Wanneer ge echter een draagstoel moet kiezen, dan zoekt ge voor zover het mogelijk is goede dragers uit. Naarmate uw tocht verdergaat, zult ge er beter zorg voor dragen dat dezen, die de last van de weg hebben, gevoed en gelaafd worden naar verdienste.

Zo ook voor de geest met het lichaam. Verzorging van het lichaam is noodzakelijk; en de verzorging houdt een beperkte beheersing in. Voor het lichaam mogen daarom een aantal raadgevingen dienstig zijn.

Zorg ervoor, dat uw lichaam goed gevoed wordt, maar nimmer overdadig. Overdaad baart luiheid, luiheid daadloosheid, daadloosheid verval. Dit geldt voor al wat uw lichaam nodig heeft.

Oefen uw lichaam. Zorg ervoor dat het zijn beweging krijgt, zoals het nodig is. Maar bedenk wel, wie te veel oefent is te vermoeid, wanneer de eigenlijke tocht begint.

Matigheid in oefeningen. Welke oefeningen? Wat wenst ge en wat is uw doel? En ligt uw doel daar, waar ge het zien kunt en bereiken?

De dwaas zegt: "Ik wil reizen met de wolken" en komt niet vooruit.

De wijze kiest zich een kenbaar doel en zegt: "Vandaar zal ik verder zien."

En hij, die het ware inzicht heeft, bestijgt vaak de hoogten, opdat hij het land kan overzien en zo vandaaraf een doel kan kiezen, zelfs indien hij daarvoor op zijn schreden zou moeten teruggaan.

Uw beheerstheid moet dan ook mede hierin tot uiting komen. Maar hebt u eenmaal een besluit genomen, dan moet ge ook verdergaan. Want hij, die te lang talmt langs de weg, wordt door rovers overvallen, door draken bedreigd of misleid door de demonen van de nacht. Altijd voorwaarts gaan, zo rechtlijnig en zo direct mogelijk op uw doel.

Dit geldt stoffelijk zowel als geestelijk. De beheersing, die optreedt in deze zin, vraagt verder natuurlijk kennis. Wie door een vreemde streek gaat, neemt een kundige gids mede. En kan hij deze niet vinden, dan zoekt hij naar een kaart, een geschrift, waaruit hij kan beseffen, wat voor hem ligt en wat zijn weg zal zijn.

Zo ook wij. Vandaar dat de beheersing van het "ik" van uit stoffelijk standpunt zelfs reeds impliceert: oefeningen, waardoor het onderbewustzijn gebruikt kan worden. Want juist in het ongeweten bewustzijn van de stof schrijft de geest haar bevelen neer. Om dit te bereiken moet men leren het directe bewustzijn wat uit te schakelen.

Wanneer een mens fluistert en zijn tijding is belangrijk, houd dan uw adem in, opdat geen woord u ontga. Laat telkenmale alles weer een ogenblik rusten. Ga de inspiraties na, die in u leven en uw dromen. Daarin heeft de geest zeer vaak haar wens en haar behoefte neergeschreven.

Herinneringsvermogen kan soms buitengewoon belangrijk zijn. Dit wordt bij elke mens voor 9/10 beheerst (een wetmatige beheersing dus) door zijn aanvaarding of verwerping.

Al wat mij vreugde baart, wat mij in eigen ogen verheft, roep ik luide uit als één, die tijdingen uitschreeuwt op de marktplaats. Dat echter, wat ik vrees, wat mij ontoren kan of onaangename taken geeft, verzwijg ik als het slachtoffer van een moordenaar, niet meer in staat een aanklacht uit te spreken. Zo is de herinnering.

Uw herinneringsvermogen echter kunt ge wel trainen. Ge kunt het oefenen en door de oefening leren beheersen. Daarbij kunt ge uitgaan van een eenvoudige methode als b.v. trachten een bepaald aantal feiten visueel waar te nemen en u later deze te herinneren.

U kunt ook van een andere factor uitgaan; en deze lijkt mij, binnen de beheersing van het "ik", de belangrijkste. Tracht in uzelve een vreugde te wekken omtrent hetgeen, waarvan ge wilt weten. Al waar gij in opgaat, waar uw wezen een ogenblik eenheid mee verwerft, spreekt in u. Dus laat, waar de behoefte en het doel bekend zijn, de gids in u spreken door u ge-

heel te wijden aan het doel zelf.

De beheersing van de geest is van uit een stoffelijk leven haast onmogelijk.

Wie kan de vlam vangen zonder haar te doven? Wie kan het licht van de geest in de stof vangen zonder gelijktijdig de waarde van de geest teniet te doen? Ge kunt niet van uit de stof de geest beheersen; wel omgekeerd. Maar het vuur warmt; het vuur kookt ons eten; het is het vuur, dat de geurige thee tot een verkwikkende drank maakt; het is het vuur ook, dat huizen verteert en mensen doodt.

Zo zijn de eigenschappen van de geest, die in de stof tot uiting komen. Juist gebruikt voeden zij het lichaam, geven zij nieuwe krachten, nieuwe inzichten en nieuwe vrede. Misbruikt verteren zij alle dingen. Hebt ge ook dit begrepen, dan zal het u duidelijk zijn, dat een spel met vuur gevaarlijk is; en dat het gevaarlijk is onnodig te spelen met de krachten van de geest.

Slechts de krijger, die een doel heeft, waagt zijn leven...en wordt tot held. Slechts de mens, die weet waarvoor hij geestelijke krachten nodig heeft en gebruiken wil, zal de risico's daaraan verbonden kunnen dragen, zal de vruchten ervan plukken en eindelijk datgene bereiken, wat hij wenst.

Beheersing van geestelijke gaven kan zeer belangrijk zijn, maar alleen indien zij passen in het doel.

Men zegt dat er vogels zijn, die vliegen tot in de zon en met gulden vlerken op aarde terugkeren, waar het licht breekt en ze gekleed zijn in een duizendkleurig pak. Ik heb de veren van die vogels wel gezien; ze werden aangevoerd op jonken uit het zuiden.

Wanneer wij persoonlijk in kunnen gaan tot het Allerhoogste, dan kan dit op zichzelf uit een enkel ogenblik van beheersing voortkomen. Maar wanneer wij terugkomen met deze kracht, breekt zij. Wij kunnen nooit naar een stoffelijke wereld de werkelijke lichte kracht in haar oorspronkelijke vorm brengen. Zo veelkleurig als die vogels, die men wel noemt "gevederde bloemen" (paradijsvogels), zo schoon als de liervogel kan zijn, zo schoon is de ziel die terugkeert. Maar haar gewaad bestaat uit krachten. Beheers uzelve, ook wanneer ge in uzelve vele mogelijkheden en krachten erkent en kies slechts datgene, waarvoor ge een doel hebt. Want ontnemt men aan de vleugels van de vogel slechts één schacht, het is soms lange tijd, voordat de vogel weer kan opwieken naar het zwerk.

Wanneer wij geestelijke krachten gebruiken en geestelijke gaven, dan ontnemen wij daarmee een zekere hoeveelheid kracht, een zekere mogelijkheid aan onszelven. Alleen door dit zuiver harmonisch te doen en daarom ook volkomen wetend, bewust en beheerst, zullen wij in staat zijn te voorkomen, dat wij vleugellam worden en dat één enkele prestatie ons voor tijden daadloos maakt.

Beheersing is een noodzaak. Want slechts wie zich beheerst, kan de juiste plaats in de wereld innemen, kan de juiste regels van gedrag volgen en zo in het totaal van het zijnde een uitdrukking zijn van de eeuwige wet. Maar wie zich slechts beheerst in toorn, is een dwaas.

Men weet immers, dat wie een vulkaan tracht te ketenen, haar uitbarsting moeilijker en zwaarder maakt. Wanneer wij zouden uitgaan van beheersing omdat deze wereld een zondenpoel is (ik gebruik uw westers begrip een ogenblik), één net van verwarring en dwaasheid, dan kunnen wij nooit de ware vrede en de ware vreugde vinden; en onze beheersing is niet een werkelijk meesterschap over ons "ik", over onszelven, maar eerder een tijdelijk indammen van krachten, die wij toch niet kunnen bedwingen.

Wanneer een vulkaan dreigt, trekt de bevolking weg naar vreedzamer oorden. Als de zon de velden verbrandt, gaan de wijzen op reis. De armen trekken eerst, als zij niet anders meer kunnen, etend aarde en slijk.

Wanneer ge bemerkt, dat er in uw leven dingen zijn, die uw vreugde aan het leven bedreigen, gedachten die u voortdurend kwellen, doe als een wijze: wacht niet, totdat ze uw leven vol van problemen hebben gesteld en

daarmee elk meesterschap over uzelve hebben weggenomen. Waar machten, die gij niet kunt beheersen, buiten u zulk een situatie scheppen, is het uw volste recht om - maar bewust en een doel kiezend, dat u redelijk lijkt - weg te trekken.

Het doel van het leven is de glimlach van de eenvoudige vreugde. De eenvoudige vreugde is het gouden Licht, dat de hemelen regeert, dat gestalte krijgt in goden en dat uit zich doet voortkomen de beginselen van licht en duister, van geboorte en dood. De eenvoudige vreugde van het leven - mits gezocht op beheerste wijze - is één van de grote beginselen, waarop een werkelijke beheersingstechniek kan worden opgebouwd.

Een onwillige knecht kost meer aan slechte arbeid, dan hij ooit kan verdienen. Een mens, die tegen eigen wil en denken in beheersing nastreeft, schept meer onmogelijke problemen en toestanden voor zich en misschien zelfs voor anderen, dan hij ooit kan verwerken.

De ware beheersing van het "ik" is gebaseerd op het ontgaan van de onnodige tegenstand, op het aanvaarden van de juiste leiding, op het kennen van de juiste vreugde.

Veel heb ik in het verleden aan mijn leerlingen gezegd over deze dingen. En ik heb steeds getracht hun één bepaalde weg te tonen. Het is dáár, dat ik gefaald heb.

Men heeft mij de titel van meester of wijze gegeven; maar in mijn wijsheid was ik dwaas, omdat ik maar één weg kende. Ik beheerste mij in alle opzichten buiten dit ene, dat ik mijn weg zag als de weg voor allen en niet slechts als een voorbeeld, waardoor allen hun eigen weg konden leren kiezen.

Nu er een einde gaat komen aan uw eigen werken en leren op dit terrein, binnen dit verband voorlopig, zult ge zelf moeten beginnen met uw daadkracht in te zetten. Ge zult zelf uw doel moeten kiezen en uw keuze doen. Het is ons onmogelijk dit voor u te doen.

Uw leermeester, uw goeroe, heeft mij gezegd dat hij hoopt ook in de toekomst verder te gaan met u, wanneer hij - nadat de spanningen van de komende maanden voorbij zijn - weer meer tijd beschikbaar heeft. Maar hij kan u nooit de ware beheersing leren. Hij kan u alleen een weg tonen, waardoor ge uw eigen beheersing kunt vinden.

De wijze leert het schrift, maar gebruikt het om zijn eigen gedachten neer te penselen. De dwaas echter leert de gedachten van anderen en acht zich een wijze.

Als ge dit begrijpt, zult ge inzien, dat uit de vele mogelijkheden tot beheersing van het "ik", die werden aangesneden - want het was een inleiding - er voor uzelf enkele zijn, die ge kunt volgen. Kies dan altijd eerst die mogelijkheden, die vreugde geven. Want wat een glimlach wint, verliest het toornige gelaat. Ga vreugdig in de beheersing verder. Alleen dan, mijne vrienden, zult gij beseffen waarom ik begonnen ben met het voorbeeld van het zwijn, dat gejaagd wordt door het pijnlijk aan zijn uitsteeksel terug te trekken.

Uw weg zult gij moeten gaan; het eeuwig rad wentelt voort en het spel van licht en duister wordt nooit onderbroken. De wegen, die voor u juist zijn, worden u steeds voorgehouden. Zij leven in uw gedachten en uw onderbewustzijn; zij liggen in al hetgeen gij begrijpt uit wat anderen zeggen. Leer dan dit pad beseffen en ga het, opdat ge niet pijnlijk gedreven wordt, maar zelfstandig en vrijelijk - meester over uzelve - kunt komen tot de innerlijke harmonie, waarin een beheerst lichaam en een beheerste geest tezamen worden: de bewuste mens.

Hier mag ik misschien nog een opmerking plaatsen. De dwaas hoort de woorden van de wijze en zegt: "Dit hoorde ik reeds duizend malen." De wijze hoort alle woorden, zelfs die van de dwaas; en hij vindt er het ene in, dat een vernieuwing betekent.

Mijn woorden aan het einde van deze cursus bevatten voor u zeker een nieuw element, wanneer ge het wilt zoeken. Indien ge dit niet wenst, zo verontschuldigt ik mij over de in uw oren ontstane algemeenheid van mijn betoog. En zo ge wenst verder te gaan, bedenk wel:

Hij, die luistert, verstaat woorden in het ritselen van de bladeren en wijsheid in het kabbelen van het water. Doch wie niet hoort, zal geen wijsheid vinden, zelfs als de goden zelven spreken.

Dat uw pad een vreugdig pad moge zijn, waarin beheersing voert tot eenheid.

-:-

Enig commentaar op het voorgaande en ook op de lessen uit het verleden lijkt mij hier noodzakelijk. Ik zou dit gaarne kort doen om niet te veel tijd in beslag te nemen. Ik tracht daarom dit alles samen te vatten in stellingen.

Grondstelling van alle beheersing:

1. Ware beheersing is gebaseerd op het erkennen van datgene, wat men nu en op dit ogenblik kan overmeesteren, waarbij de beheersing zelf plus de beheersingsmogelijkheid wordt uitgebreid van uit het bekende.
2. Het streven naar beheersing moet steeds gebaseerd zijn op een doelbewust streven. Slechts hij, die een doel kent, zal nl. op een juiste wijze beheersing zoeken en door de resultaten van deze beheersing gesterkt worden, tot hij een absoluut meesterschap over zichzelf verwerft.
3. Alle beheersing, zowel in geest als in stof, moet voor het "ik" kenbaar zijn in resultaten. Een beheersing, die geen resultaat geeft, is waan.
Alle meesterschap, dat verworven is, wordt uitgedrukt in vermogen, in kracht, in wijsheid, kortom in al datgene, wat men nodig heeft voor de vervulling van zijn taak.
De juiste weg voor elke mens moet daarom zijn: het zoeken naar een beheersing, die directe voordelen met zich brengt, voor het "ik" zowel als voor anderen.
4. Daarnaast wil ik stellen:
Elke beheersing van het "ik" dient te voeren tot grotere gemeenschap van dit "ik" en grotere vrijheid van dit "ik" in de wereld rond dit "ik". Wij zijn vrij geboren in de schepping en in de schepping kunnen wij volledig alle dingen bevatten en beseffen.
Wij kunnen alle krachten en alle persoonlijkheden, alle wezens en alle stof kennen in onszelven en door onszelven, volledig en juist. Dit is slechts te bereiken, als wij de beheersing gebruiken als een instrument om onze eigen harmonie steeds te vergroten, terwijl wij haar nimmer zullen maken tot een dwangbuis of keurslijf, waarin wij ons wezen persen en het zijn noodzakelijke vrijheden ontnemen.
5. Alle beheersing, die moet voeren tot ontplooiing van geestelijke be- gaafdheid, kan worden gesteld met een vast doel. Een vast doel houdt in, dat de oefeningen gericht zijn op het doel; dat alle beheersings- pogingen alleen geconcentreerd worden op die punten, die met het doel in onmiddellijk verband staan.
Het is vaak goed op bepaalde punten onbeheerst te zijn om zo een gro- tere beheersing op andere punten te kunnen verwerven. Slechts zij,

die veel hebben bereikt, kunnen op alle punten gelijktijdig meester blijven over zichzelf

Degeen, die begint de weg der beheersing te gaan en een doel heeft gekozen, begrijpe wel, dat elk begin zeer zwaar en moeilijk is.

De eerste pogingen tot beheersing dienen daarom te worden beperkt tot een enkel punt. Zij dienen onafgebroken te worden voortgezet met een vast doel en met voortdurende beproevingen van het "ik", zowel t.o.v. de beheersing als de bereiking van het doel.

Terugzien is nimmer goed. Vooruitzien daarentegen wel.

6. De vreugdigheid, waarop door de eerste spreker de nadruk werd gelegd, is hierbij zeer belangrijk. De mens, die vreugde in zich draagt, puurt krachten uit zijn omgeving. Hij puurt deze vooral uit de cosmische en lichtere krachten rond zich en zal daardoor in staat zijn niet alleen een zuiverder en beter beheersing te bereiken, maar ook alle resultaten van deze beheersing zuiverder en meer kenbaar kunnen voortbrengen dan een ander.
7. Degeen, die uitgaat van wat in de wereld rond hem is, onderwerpt zich aan een gemiddeld beeld van gemeenschappelijk denken, dat aan zijn eigen wezen vreemd is. Het is noodzakelijk bij alle strijd om het "ik" meester te worden en te leren beheersen uit te gaan van het persoonlijk standpunt en het persoonlijk leven.
8. Beheersing is nimmer mogelijk zonder het aanvaarden van aansprakelijkheid. Geen enkele leider of leiding kan voor u de verantwoordelijkheid dragen van uw eigen streven. Een goede leraar kan u bijstaan en zal u steeds zijn krachten lenen; en zijn gedachten, indien dit noodzakelijk is. Hij kan echter nimmer voor u de verantwoordelijkheid dragen of u krachten geven, die u niet in uzelve bezit. Hij kan u slechts brengen tot het juiste gebruik ervan.
9. Alle inzichten van beheersing der omringende wereld, zowel van stof als geest, moeten worden gebaseerd op datgene, wat men meester is in zichzelf. Een ieder, die tracht buiten zichzelf krachten, waarden etc. te beheersen, waarover hij geen beheersing heeft verworven, zal zijn eigen verwarring overdragen op de wereld buiten hem en daardoor eerder grotere ontsteltenis en verwarring doen ontstaan dan de verbetering, die hij nastreeft.
10. Streef nimmer voor uzelve. De beheersing is onze eigen taak; de uiting echter moet buiten ons geprojecteerd worden. Alleen op deze wijze kunnen wij, door vrij te blijven van persoonlijke bestrevingen en begeerten, door onze beheersing vervuld, in feite meester blijven over onszelven en gelijktijdig in de wereld een steeds grotere eenheid met andere krachten verwerven.

Hiermede heb ik getracht de voornaamste punten zowel van de voorgaande spreker als van de voorgaande lessen samen te vatten. Ik ga nu over tot het in enkele punten noemen van de voor u belangrijke en te overwegen punten in de beheersing zelf.

Ik stel daarbij allereerst: Voor de beheersing van de mens t.o.v. voeding en andere lichamelijke behoeften kan worden gezegd:

Alle dingen zijn aanvaardbaar, miets wij niet verdergaan dan bijna genoeg. Elke verzadiging betekent een bezwaar t.o.v. de beheersing.

Wij moeten net zover gaan, dat wij niet worden lastig gevallen door hetgeen ons zou kunnen irriteren en ons van onze weg afvoeren.

Dit houdt in, dat wij zowel aan beweging, aan rust als aan voeding en andere menselijke aangelegenheden voldoende aandacht moeten beste-

den, maar nimmer overdreven.

Wat betreft de beheersing van het "ik" moet verder worden gesteld: Elke concentratie op verschijnselen in de eigen persoonlijkheid, bepaalde tendenzen daarin, voor zover deze niet in verband staan met geestelijke waarden, moet verworpen worden. Zij voert tot een te sterke concentratie op het "ik". De daardoor ontstaande onevenwichtigheid maakt de beheersing van het stoffelijk "ik" zeer moeilijk en doet begeleidingsverschijnselen ontstaan, die de problemen sterk vergroten.

Bij alles waarin men de stoffelijke concentratie alléén niet voldoende kan volbrengen, maakt men gebruik van hulpmiddelen, die de stof biedt. Deze mogen echter - zoals u uit het voorgaande duidelijk zal zijn gebleken - nimmer bestaan uit een verzadiging, waardoor men zich van sommige dingen afwendt. Zij moet bestaan uit een concentratie op iets, wat voor het "ik" volledig aanvaardbaar en belangwekkend is. De geaardheid van dat, waarop men zich concentreert, is niet belangrijk, zolang de concentratie zelf doel is. Is de concentratie ontstaan, dan hebben wij - zelfs misschien door ons tijdelijk over te geven aan een droombeeld - een zodanige eenzijdigheid van eigen denken en wezen tot stand gebracht, dat door nu over te gaan op een voor ons belangrijk begrip, wij daarin zeer snel zullen kunnen doordringen en de vele buiten het eigen droombeeld liggende factoren praktisch kunnen afwijzen. Daar het droombeeld door onszelf is gebouwd, kunnen wij dit later vernietigen.

Zelfverzekerdheid en innerlijke zekerheid zijn zeer belangrijk voor elke geestelijke bereiking.

Iemand, die niet zeker is van zichzelf, beheerst zichzelf niet.

Hij wordt beheerst door de factoren buiten hem, die hij vreest.

Zorg er altijd voor, dat ge overtuigd zijt van uw eigen waarde.

Indien het niet voldoende is deze eigen waarde zelf te erkennen, schep dan desnoods buiten uzelf krachten of roep uw God of hetgeen, waarin ge gelooft aan om zo deze zekerheid te krijgen. Slechts hij, die zeker is, zet zijn voeten zeker op het pad der wijsheid.

Beheersing is een middel, een instrument, niet een doel op zichzelf. Degeen, die dit beseft, zal altijd zijn beheersing zo gebruiken, dat hij een maximum aan resultaten verkrijgt voor zichzelf, zowel geestelijk als stoffelijk.

Beheersing van de geesten rond ons (als b.v. geesten met lager bewustzijn, duistere demonen en dergelijke) kan alleen voortkomen uit onze innerlijke zelfverzekerdheid plus de sterke concentratie op ons doel. Hoe groter hierbij onze harmonie is met de cosmos, dus met het Al-zijnde, hoe sterker onze beheersing wordt uitgedrukt.

Onze eigen geestelijke kwaliteiten en capaciteiten kunnen wij in de stof eveneens stimuleren door oefeningen van concentratie plus volledig zelfvertrouwen. Al hetgeen uit de geest moet worden opgenomen - hetzij inspiratief, hetzij door waarnemingen of zelfs door trance-toestanden, alles wat samenhangt met telepathie, uittreding e.d. - moet eerst en zonder enige kritiek worden ondergaan. Eerst daarna moet het worden vastgelegd en door het gezond verstand zomede eigen begrip en streven nader worden ontleed. De ontleding mag wél worden nagegaan. Het verschijnsel zelf na te gaan, b.v. door vergelijking met andere, heeft weinig zin. Degene, die op deze wijze uit de rond hem liggende krachten en uit de in hem bestaande geestelijke mogelijkheden voortdurend nieuwe gegevens put en deze zo weet te rangschikken, dat deze zijn doel dienen, verkrijgt een evenwicht in zichzelf en een beheersing over de buitenwereld, die al zijn wensen (vooral de wensen naar harmonie) aanmerkelijk eenvoudiger in ver-

vulling doen gaan, een grotere zekerheid geven en een zeer grote innerlijke vreugde.

Indien men uittredende in de geest wordt geconfronteerd met andere geesten of entiteiten, dan is beheersing eveneens zeer belangrijk.

Hij, die vreest, erkent zich als de mindere van een andere. Vrees staat niet gelijk met gezond verstand. Als gij een demon ontmoet en gij erkent de kracht ervan, dan kunt ge zonder deze demon te vrezen trachten deze te ontwijken en zo u dit niet gelukt, teruggaan in uw eigen lichaam of de sfeer, waarin ge zekerheid vindt. Dit is nuchter handelen en met gezond verstand. Zodra gij echter wegvlocht in plaats van u eenvoudig terug te trekken, erkent gij minderwaardigheid en zijt ge ondergeschikt aan dergelijke krachten.

Beheers uzelf dus zo, dat ge nimmer langere tijd door schrik wordt beheerst. Tracht dit in de stof evenzeer te volbrengen als in de geest. Deze gewoonte zal u zeer te stade komen, als gij in contact komt met grotere geestelijke waarden uit andere werelden.

Verder wil ik u raden: Aanbid geen enkele kracht, maar voel u één met elke kracht, die in uw eigen bewustzijn hoog en edel is. Tracht deze eenheid echter te bereiken binnen het doel, dat gij op dat ogenblik nastreeft. Daardoor verkrijgt gij wat men noemt identificatie met hogere waarden, die niet alleen eigen beheersing zomede beheersing van een deel der krachten van die hogere waarden behelst, maar bovendien het "ik" op de juiste wijze doet opgaan in het grote geheel.

Waar gij aarzelt of onzeker zijt, moet als regel gelden: Leg deze dingen terzijde, laat deze dingen rusten.

In uzelf hebt ge een bepaalde zekerheid. Als deze zekerheid spreekt en u zegt: "Dit is goed" of "dit is noodzakelijk" of "dit is aanvaardbaar", ga er dan op af, aarzel dan niet. Ge hebt dan in uzelve het beginsel der beheersing krachtens de overtuiging. Door dit aan te vullen met uw stoffelijke beheersing, de beheersing van eigen geest en de eventuele krachten rond u, maakt ge het u mogelijk de juiste resultaten te bereiken.

Bedenk, dat alle krachten - zowel die der magie, esoterie en van zuiver religieuze waarden, als zelfs problemen als gezondheid - van beheersing afhankelijk zijn. Niet uw wereld vormt u, maar gij kunt uw wereld vormen, mits gij meester zijt over uzelf. Hoe groter uw meesterschap over uzelf is, hoe sterker uw invloed op de wereld, hoe minder deze wereld uzelf kan schaden.

Ten slotte: Een volledige beheersing van het "ik" impliceert, dat dit "ik" meester is over zichzelf en over alle aspecten en effecten, die binnen dit "ik" kunnen optreden. Van buiten is geen aantasting meer mogelijk zonder de toestemming van dit "ik". Er is geen enkele stoffelijke kracht, zelfs niet het verterend atoom, die u iets kan aandoen, indien gij volledig beheerst zijt. Dood en andere verschijnselen, die natuurlijk schijnen, wijken voor u terug. Zolang het uw eigen wezen betreft en ge dit beheerst, zijt gij meester en kunt ge de krachten toelaten u aan te tasten, maar zij zullen u nimmer zonder deze toestemming ook maar beroeren.

Dit geldt eveneens in de geest. Wie zichzelf beheerst is volkomen onaantastbaar, behalve voor datgene, wat hij zoekt en de kracht, die uit de kern van de schepping zelf ook in hem leeft en hem in stand houdt. Met andere woorden: perfecte beheersing betekent, dat alleen God direct invloed op u heeft; dat al wat buiten u staat door u wordt beheerst, zover het uw eigen wezen betreft; en dat gij daaraan deel zult hebben, voor zoverre ge dit begeert of nuttig acht.

Beheersing is één van de meest belangrijke dingen, die voor een mens bestaan. De u gegeven lessen hebben u een inzicht gegeven in de wijze, waarop een dergelijke beheersing o.m. ontwikkeld kan worden. Daarnaast is u gewezen op de resultaten, die met een dergelijke beheersing te bereiken zijn. Degenen, die deze cursus voor u hebben gehouden, drukken hun verzoek dan ook als volgt uit:

Tracht op uw eigen wijze en volgens eigen inzicht tot vrijheid en gelijktijdig beheersing te komen.

Tracht door het aanvaarden van persoonlijke aansprakelijkheid en persoonlijke consequenties in uw eigen stoffelijk leven zowel als uw geestelijke leven de voor u juiste weg te volgen, ongeacht de schijnbare kosten. Gij zult ontdekken dat degenen, die de prijs niet acht, te allen tijde overwinners zijn en te allen tijde meesters blijven.

Leef bovenal vreugdig en gelukkig.

Ga direct op uw doel af. Keer nimmer van een eens gekozen weg terug. Maar indien ge bemerkt dat uw doel niet voldoende is, vul het aan totdat het wel voldoende is.

Alleen zo zult ge ware vruchten kunnen plukken uit hetgeen u geleerd is. Het woord is nu aan u, aan uw eigen daden en streven.

-:-

P R O B L E M E N .

I. Het stellen van een doel.

Wanneer wij leven in de stof of in de geest, hebben wij een zekere preferentie voor bepaalde aspecten van het leven. Voor de doorsnee-mens zal het stellen van een doel dus in de eerste plaats afhankelijk moeten worden geacht van eigen neigingen en eigen denkwijzen.

Wij moeten daarbij wel dit in het oog houden:

Elk doel moet tevens geestelijk zijn. Het mag dus rustig stoffelijk zijn, maar het moet een geestelijke nevenbetekenis hebben en het mag nimmer een doel zijn, dat alleen voor het "ik" zelf tot werkelijkheid wordt gemaakt.

Nu zult u zeggen: Hoe moet ik mij een dergelijk doel kiezen? Denk na. Wat interesseert u het meest? Waar houdt u zich het meest mee bezig? Is dat misschien het aspect van genezing? Of denkt u meer aan wereldvrede? Of zoudt u eigenlijk veel liever de mensen rond u een beetje vrolijker willen maken? Zoudt u voor uzelf misschien rust willen brengen? Wat wilt u eigenlijk graag doen voor uw medemensen, voor de wereld in de eerste plaats?

Er zijn natuurlijk mensen, die zeggen: "Ja, maar ik heb eigenlijk geen doel."

Toch zult u door de wijze waarop u werkt, door uw liefhebberijen en de wijze waarop gij uw medemensen benadert, wel degelijk een doel nastreven. Maar u beseft dat meestal niet. Nu is dus het belangrijke om na te gaan: wat heb ik eigenlijk tot nog toe zo te hooi en te gras gedaan als een soort liefhebberij? Is dit iets, waar ik een geestelijke betekenis in vind, dat ik dus op het vlak van de geest zowel als van de stof kan nastreven? Is het antwoord "ja", dan kiezen wij dit als een voorlopig doel.

Door ons een dergelijk doel te kiezen, geven wij nl. inhoud en richting aan ons leven, terwijl wij daarnaast bewust iets nastreven en dus in staat zijn alles wat in strijd is met dit doel in onszelf langzaam maar zeker weg te werken of op een aanvaardbare wijze te vervormen. Het resultaat is, dat je jezelf gaat beheersen, terwijl je een doel nastreeft, dat buiten je ligt. Hoe groter de beheersing wordt van de hiermee samenhangende aspecten van je eigen bestaan, hoe meer je ook gaat beseffen, dat wat je doet niet voldoende is of niet het juiste. Je gaat je doel uitbreiden. Daarbij mag je nooit het oorspronkelijke doel geheel buiten beschouwing laten.

Laten wij als voorbeeld nemen: Genezing.

In het begin zou je graag mensen willen genezen, omdat je het prettig

vindt een ander te helpen, omdat er een zeker prestige aan vastzit als je iemand kunt genezen etc. Maar op den duur ga je begrijpen, dat ziekte en wat ermee samenhangt eigenlijk maar een klein deel is van het lijden van de mensheid. Dan mag je niet zeggen: "Ik wil geen mensen meer genezen, ik wil ze nu onderwijzen." Maar je gaat zeggen: "Bij die genezing behoort het inzicht in de mens, waardoor je hem kunt leren, hoe hij juist moet leven." En daardoor kom je waarschijnlijk tot de conclusie, dat het noodzakelijk is die mens geestelijk te beïnvloeden.

Dus het doel breidt zich uit. En als je het na verloop van tijd beziet, lijkt het alsof het is veranderd. Maar dat is niet zo. Wij zijn uitgegaan van een punt, dat onze voorkeur had, maar hebben door de praktijk geleerd daaraan steeds meer toe te voegen zonder ooit onze eigen mogelijkheden, die wij steeds praktisch hebben gecontroleerd, te overschrijden. Het gevolg is, dat wij door op deze wijze een bepaalde richting te kiezen niet alleen de eigen beheersing een doel geven (waarvoor wij dus een reden hebben om het zo te doen), maar daarnaast ook een selectie mogelijk maken. Want je kunt niet alle dingen gelijktijdig beheersen en moet dus beginnen alleen die eigenschappen te beheersen, die met het doel samenvallen, terwijl wij naarmate wij verderkomen vanzelf cosmischer gaan worden.

Ik hoop dat ik hiermede duidelijk heb gemaakt, dat het stellen van een doel niet zo moeilijk is, maar dat men daarbij eerlijk moet zijn tegenover zichzelf en zeker ook moet nagaan wat men eigenlijk graag doet en wat men eigenlijk graag wil en aan de hand daarvan moet voortgaan.

II. Wijze van beheersing.

Wanneer de vraag wordt gesteld: Hoe doe ik dit eigenlijk, hoe beheers ik mijzelf? dan stel ik daarmede dus: Ik weet niet waar ik moet beginnen. Want beheersing maakt een normaal deel uit van de menselijke opvoeding.

Het kind leert zich in vele opzichten beheersen, het "mooie" handje te geven. Het leert lezen en schrijven, stil zitten in de bank. Op dezelfde manier leert u als volwassene u te voegen naar bepaalde regels en mogelijkheden, waartoe u een groot deel van uzelf moet terzijde stellen. Ik begin dus allereerst met de grondstelling: Elke mens kent tot op zekere hoogte beheersing.

Nu zijn er zeer vele factoren, die een mens moeilijk kan beheersen. Dat loopt sterk uiteen. Bij de één is het drift; bij de ander is het trots of eerzucht; bij een volgende is het luiheid; bij weer een ander sexualiteit, enz. Vele mensen hebben een aantal eigenschappen, die zij liever niet hadden.

Dan moeten wij allereerst eens uitmaken aan de hand van het zo even gestelde, "Het kiezen van een doel", wat voor ons op dit ogenblik belangrijk is. Wat belangrijk is wordt vastgesteld. Welke eigenschappen in mijzelf, welke gewoonten in mijn leven zijn hinderlijk. Ik moet deze beheersen. Ik ga dus proberen deze te beperken of af te buigen. Een voorbeeld kunnen wij nemen door te stellen, dat iemand ontdekt dat hij bij een poging tot genezing gehinderd wordt door het gebruik van dierlijk voedsel.

Nu kunnen wij zeggen: Dan moet hij dus vegetariër worden, Maar dat is voor die mens niet aanvaardbaar. Want hij heeft nu eenmaal een bepaalde hoeveelheid dierlijke eiwitten nodig. Zonder dat voelt hij zich niet gezond, voelt hij zich niet "fit". Dan is het begin van de beheersing: Wanneer ik van plan ben om mij te wijden aan genezing, zal ik mij een periode (door ervaring geleerd) tevoren onthouden van dierlijk voedsel. Ik mag dan rustig proberen voedselsoorten te vinden, die daarvoor een heel goede vervanging zijn. Maar ik houd mij aan die regel. Nog wat later kom ik tot de conclusie, dat b.v. drinken of roken schadelijk is. Dan schaf ik dat niet af;

dat is niet noodzakelijk. Maar wanneer het hinderlijk dreigt te worden voor het bereiken van mijn doel, moet ik mij gedurende de noodzakelijke periode beheersen. Het eigenaardige hierbij is dus, dat mijn beheersing voortvloeit uit een behoefte-element. Een behoefte-element, dat bevestigd wordt door resultaten, of bij niet-beheersing door het ontbreken van resultaten, zodat ik een voortdurende contrôle op mijzelf behoud. Langzaam maar zeker gewent men dus aan het zich iets ontzeggen met een bepaalde reden.

Hetzelfde kan men doen met denken. Wanneer ik tot de conclusie kom, dat woede of felheid in mijzelf tegenover anderen mij op een gegeven ogenblik de geestelijke rust ontnemt, waardoor ik niet kan genezen, mij niet kan concentreren, geen contact kan krijgen met de geest, dan moet ik trachten in de tijd, dat ik een dergelijke bezigheid wil vervullen, mij - wat er ook gebeurt - niet boos te laten maken en niet in vuur te ontsteken. Dat is lastig. Maar ik heb er een doel mee. Doordat dit doel voor mij zo belangrijk is, schep ik een behoefte-element. Dit bevordert bij mij de beperkte beheersing in dit opzicht. Is deze beperkte beheersing eenmaal geschapen - en juist doordat je resultaten aan jezelf of aan de wereld kunt tonen, waardoor je weet dat het iets betekent - dan valt je dat steeds lichter. Naarmate dit je lichter valt, ga je het verder uitbreiden.

De mens, die eens dierlijke eiwitten nodig had, heeft zich eigenlijk al door zijn veelvuldige genezende bezigheden ingesteld op een semi-vegetarisch diët. De overgang naar vegetarisme is voor die mens niet meer zo bezwaarlijk als een plotselinge verandering van zijn diët.

Iemand, die geleerd heeft zijn woede, zijn opvliedendheid, zijn vurigheid e.d. te bedwingen met een bepaald doel, zal op den duur in staat zijn - ook wanneer dit doel niet aanwezig is - door de verkregen gewoonte meester te blijven over zichzelf.

Naarmate ons doel zich uitbreidt, blijken verschillende factoren in ons eigen bestaan schadelijk te zijn. En waar hierbij het behoefte-element blijft meespreken, kunnen wij ook hier betrekkelijk eenvoudig een beheersing bereiken. Soms moeten wij compenseren; d.w.z. dat een beheersing op één terrein vaak inhoudt, dat een beheersing op een ander terrein minder wordt. Maar als daaruit voor mij geen geestelijke schade voortvloeit, is dat in het geheel niet belangrijk.

Mijn beheersing is in het begin dus zeker afgesteld op doelmatigheid. Hoe meer ik echter meester begin te worden over mijzelf, hoe meer mij dit voldoening geeft. En op den duur wordt de beheersing dus niet meer alleen een middel tot het doel, maar ten dele een doel op zichzelf. Het geeft mij een gevoel van vrijheid, dat ik anders niet kan bereiken en van meesterschap. Daardoor zal ik steeds verder gaan in de beheersing, die geleidelijk wordt opgebouwd, maar die uit deze geleidelijkheid steeds sneller groeit tot een meesterschap over die delen van mijn wezen, die voor mij geestelijk belangrijk zijn.

Hoe meer het werk zelf direct met de geest verband houdt en geestelijke waarden daarin een grotere rol spelen, hoe sterker de beheersing zich ook zal gaan richten op het geestelijk terrein. Hierbij treedt dan in de eerste plaats een verandering van mentaliteit op. Men gaat dus a.h.w. met andere gedachten de geest en al wat erbij hoort benaderen. Ook hier ontstaat een zeker zelfvertrouwen, dat de beheersing van het "ik", van eigen denken en ook van de wereld van de geest aanmerkelijk bevordert.

Dus: het komen tot beheersing is een logisch proces, dat psychologisch verklaarbaar is en volledig daadwerkelijk volbracht kan worden, mits men uitgaat van de punten, die met een bepaald doel en met voor het "ik" kenbare resultaten beheerst kunnen worden.

III. Vrijheid en beheersing.

Een beheersing, die van buitenaf optreedt, kan nimmer een werkelijke beheersing zijn. Op het ogenblik, dat ik aan een dwang buiten mij gehoorzaam, is er in mij een innerlijk verzet. Het gevolg is, dat elke beheersing, die gebaseerd is op van buiten opgelegde dwang of waarden, in feite een zo grote innerlijke tegenpool schept, dat - ook al zal uiterlijk de beheersing blijken - deze innerlijk nimmer bestaat. Wij kunnen daardoor dan misschien een stoffelijk beheerst-zijn bereiken, maar zullen geestelijk zo onbeheerst zijn en ons mentaal zozeer tegen deze overheersing verzetten, dat het eindresultaat nil is.

Vrijheid is dus noodzaak. En deze vrijheid mag voornamelijk op de volgende wijze worden uitgedrukt:

Ik moet volkomen vrij zijn van elke dogmatische stelling, onverschillig of deze ligt op het terrein van godsdienst, van filosofie, van zeden of van sociale, economische en andere wetten. De absolute verwerping van een dogma en de vervanging daarvan door eigen vrij oordeel is belangrijk en wordt op den duur noodzakelijk.

Naarmate nl. een beheersing in bepaalde aspecten wordt verkregen, zal het noodzakelijk blijken de van buiten optredende beïnvloedingen te verminderen en te negeren, ja, in sommige gevallen zelfs gedurende een bepaalde periode a.h.w. te tarten. Dit is een psychologische noodzakelijkheid, die niet alleen geldt voor de stoffelijke mens, maar evenzeer voor zijn geest, die ook tracht zich voortdurend te bevrijden van invloeden, die hij of zij voelt als een dwang van buiten.

Een meesterschap over mijzelf kan ik alleen dan hebben, wanneer ik zelf beslis wat ik doe en wat ik niet doe; waarom ik iets doe en waarom ik iets laat. Alles wordt dus teruggebracht tot eigen besef en tot eigen oordeel.

Het is praktisch onmogelijk met deze vrijheid direct te beginnen. In de eerste plaats zal de doorsnee-mens zich in een milieu bevinden, dat een dergelijke vrijheid niet één-twee-drie toelaat. In de tweede plaats is de doorsnee-mens zozeer geschoold in bepaalde - misschien op zichzelf zinloze - regels en wetten, dat overschrijding daarvan voor hem of haar schuldgevoelens, innerlijke onrust enz. zou veroorzaken.

In de derde plaats blijkt het heel vaak, dat het nemen van een bepaalde vrijheid voor anderen (voor het milieu dus) zulke grote consequenties heeft, dat men deze niet voor eigen rekening durft of kan nemen. Wij moeten dus onze vrijheid niet a priori stellen, maar van geval tot geval a.h.w. nagaan in hoeverre zij doelmatig is. Het feit, dat wij innerlijk zeker zijn dat wij kunnen doen wat wij willen, als het noodzakelijk is, is voldoende.

De beheersing, die ik voor mijzelf vrijwillig heb gekozen in het dienen van het doel dat ik mij heb gesteld, zal echter vaak - dit heb ik zo even reeds opgemerkt in een andere beantwoording - compensatie zoeken. Als deze compensaties voor mijzelf als goed kunnen worden ervaren en mijns inziens en volgens mijn beste weten en denken geen onaanvaardbare consequenties meebrengen voor anderen, dan ben ik vrij dit te doen, ongeacht wat de wereld ervan denkt. Ik zal mijn compensaties beperken tot het uiterst noodzakelijk. Want het is mijn taak niet in de wereld een steeds grotere verwarring te scheppen, maar wel om krachtens de vrijheid die ik bezit voor mijzelf een meer vreugdig, meer harmonisch en meer beheerst leven mogelijk te maken.

Op den duur blijkt, dat het begrip vrijheid in feite betekent: de vrijheid om volgens eigen ingeschapen waarden, besef en vermogen beheerst te dienen.

Maar vooral in het begin zullen ^{we} ongetwijfeld ook een vrijheid voor onszelf opeisen om bepaalde dingen te nemen en op te eisen. Dit is een voorbij-

gaand verschijnsel en bij de bereiking van een volledige beheersing treedt vanzelf ook op een juist begrip voor wat al dan niet binnen het doel past en de verwaarlozing van al datgene, wat er niet mee in verband staat.

-:-

IV. Beheersing van gedachten.

Het menselijk denken is een z.g. associatief proces. Dat wil zeggen dat men niet zonder meer kan bepalen welke denkbeelden men al dan niet in zich behoudt. Uitgaande van een bepaald punt treden steeds associaties op, die niet kunnen worden onderdrukt. De beheersing van het denken kan dan ook nooit zijn gelegen in vormen van zuivere concentratie alleen. Het is vooral de keuze van de richting, in welke wij onze gedachten zullen doen gaan, die in de eerste plaats belangrijk wordt. Heb ik eenmaal de richting bepaald, waarin ik denk, dan zal het mij betrekkelijk eenvoudig zijn daarin niet passende associaties te verwerpen of - nog eenvoudiger - om te buigen, tot zij zich weer in de gekozen gedachtenrichting voegen.

Het is een proces, dat enige training vergt. Want het van de hak op de tak denken, dat de doorsnee-mens doet (deel van het associatief proces), is een gewoonte. Het is echter geen noodzaak.

Ik wil u erop wijzen, dat sommige mensen in staat zijn (vaak primitieve mensen) zich zo sterk in één bepaald probleem te verdiepen, dat zij ongelooflijke prestaties op het gebied van geheugen, van juist gerichte associaties e.d., leveren. Het is juist de veelheid van onze belangstelling, de veelheid van de indrukken, die wij ondergaan, die de gedachten zo verwarrend kunnen maken.

De beheersing van gedachten zou daarom het best als volgt kunnen worden opgebouwd, waarbij natuurlijk een ieder dit op zijn eigen wijze kan toepassen en moet aanpassen aan eigen persoonlijkheid.

1. Wen u aan om bij het overwegen van een bepaald standpunt, een bepaalde situatie, een bepaald voorwerp, een bepaalde tendenz, alle bijkomstige gedachten eenvoudig te aanvaarden, maar direct weer met het onderwerp zelf in associatie te brengen.

Wanneer ik wil nadenken over grote geestelijke waarden en denk aan licht en dan ga denken aan de lichtrekening, dan associëer ik:

"Ook het licht, dat ik ontvang, eist van mij in zekere mate een prestatie, want ik betaal daarvoor mijn rekening ook door mijn inspanning", dan bent u weer op hetzelfde spoor teruggekomen.

Doe dit regelmatig. Als u kunt elke avond, al is het maar een paar minuten. U zult dan ontdekken, dat u op den duur in staat bent heel veel storende associatieve verschijnselen eenvoudig te negeren. Zij storen u niet meer. Eerst dan komt u op een punt, waarbij de gedachte zozeer wordt beheerst, dat één richting van denken kan worden gevolgd, dat één en volledig zuivere methode van redenering en zelfs van inspiratieve ontvangst kan worden gevolgd.

2. Maak u nooit druk over het optreden van gedachten, die uws inziens niet passen bij dat, waarmee u bezig bent. Want alles wat in uw gedachten optreedt in verband met het gekozen denkbeeld, houdt voor u bewust of onbewust, direct of indirect daarmede verband. Daarom is het afbuigen de enig juiste weg. Door eenvoudig te trachten dergelijke gedachten terug te dringen veroorzaakt men een steeds sterker optreden van de afleidende gedachten, waardoor de oorspronkelijke gedachte teloor gaat.

Hebt u geleerd één richting van denken te volgen, dan kunt u trachten op den duur het aantal gedachten te beperken en daardoor de intensiteit, waarmee u met geheel uw wezen - vooral ook met uw gevoel -

deze gedachten ondergaat, te vergroten. Dan ontstaat o.m. het vermogen om een bepaald denkbeeld zeer sterk uit te stralen, evenals een bepaalde stemming. Het gevolg is, dat een beheersing over sfeer wordt verkregen, terwijl tevens de mogelijkheid tot telepathische contacten aanmerkelijk stijgt.

3. Hebt u ook dit gevonden, dan wil ik u als laatste punt er nog op wijzen, dat alle methoden van concentratie en contemplatie in feite het resultaat zijn van een voorgaande training. De door mij omschreven training is daarvoor wel niet de meest gebruikelijke, maar voor de westerse mens de meest praktische.

Tracht nimmer alleen met uzelf bezig te zijn maar alles, wat u met uzelf associëert, over te brengen in een meer algemene zin. Wanneer u denkt "ik houd van een bepaalde mens", probeer dit dan voor uzelf uit te breiden. Want er zijn meer mensen van welke u houdt; u houdt feitelijk van de mensheid.

Wanneer u denkt "ik haat een bepaalde mens", dan gaat u zeggen: Ik haat eigenlijk een bepaalde eigenschap; die haat ik in alle dingen, ook in mijzelf. Ik zal haar in mijzelf bestrijden.

Op deze wijze kunt u door het algemeen maken van waarden, uzelf daarin voortdurend betrekken en benadert u, wanneer u ook dit beheerst, een vorm van cosmisch denken, waarbij algemene waarden, zowel uit het gemeenschappelijk bovenbewustzijn als uit andere sferen en krachten, onmiddellijk toegang vinden tot uw wezen en daarin een wijziging van eigen zienswijze of standpunt kunnen veroorzaken, zodat dit steeds harmonischer wordt met de cosmische wetgeving.

:--: