

VERENIGING
"ORDE DER VERDRAAGZAMEN"

Kon. Goedgekeurd d.d. 22 februari 1958, nr. 58

GEVESTIGD TE 'S-GRAVENHAGE



Giro no. 468874 t.n.v. de Penningm. d'z "ODV", DEN HAAG

Uitsl. voor verslagen en abonn. Dovenetelweg 5 a 's-Gravenhage Tel. 68.45.41.
Secretariaat: Graaf Willem de Rijkelaan 15 Leidschendam Tel: 070 - 275154

W E E K B L A D

=====
nadruk verboden

20e jaargang nr.42

=====
11 juli 1976

x in de kantlijn betekent de vraag

- " " " " het antwoord

Goeden avond, vrienden.

Wij zijn niet alwetend of onfeilbaar en verzoeken u zelf na te denken over al, wat wordt gesteld. Ons onderwerp voor heden werd door u bij de aanvang van het verenigingsjaar gekozen en draagt de titel:

OVERWINNING VAN ANGST EN BEGEERTE
=====

Om precies te weten waarover wij spreken, zal ik eerst angst en begeerte even nader omschrijven.

Angst kan redelijk zijn. Dan ontstaat zij als gevolg van een reeks denkbeelden, die geent zijn op ervaringen en verwachtingen. Deze vorm van angst is gemeenlijk nogal eenvoudig te overwinnen, daar wij met onze rede na kunnen gaan, in hoeverre onze verwachtingen onredelijk zijn, in hoeverre onze herinneringen of associaties niet toetreffend zijn.

Er is echter ook een onredelijke angst, die veel meer voor komt dan de redelijke. Dit is in feite een emotionele angst, die grotendeels door het onderbewustzijn mede bepaald zal worden, maar waarbij ook geestelijke factoren een rol kunnen spelen.

Deze vorm van angst kun je niet rationaliseren, daar je de reden voor de angst niet weer kunt geven of geheel kunt beseffen. Het gevolg is, dat een dergelijke angst niet zo eenvoudig te beseffen of af te schudden zal zijn, daar onze bewustte denkprocessen daarbij in feite geen rol van betekenis kunnen spelen.

Wil men zich van dergelijke angsten toch bevrijden, dan zal men het geheel van de angst door concentratie buiten het eigen ik moeten projecteren, waarop men tracht het gehele complex van gevoelens en reacties redelijk vanuit zich te bezien. Ik kom daarop zo dadelijk zo nodig nog wel terug.

Begeerte is ook al moeilijk te omschrijven. Want wat is

begeerte in feite? Vele mensen, die over begeerteleven spreken, denken daarbij alleen aan de instinkten, de ingebouwde fysieke factoren van het lichaam. Aan dergelijke zaken kun je echter maar weinig doen.

Je kunt natuurlijk je daarin beheersen, in enkele gevallen kun je die begeerten zelfs sublimeren, zodat je de daarin gelegen drijfkracht, energie, op een ander vlak tot uiting kunt brengen. Maar veel verder kom je niet. Deze begeerten zijn nu eenmaal deel van je lichamelijk bestaan, zijn natuurlijk en elke mens zal daarmee moeten leren leven.

Erger wordt het, wanneer wij te maken hebben met verlangens of begeerten, die niet tot de werkelijkheid en de werkelijke mogelijkheden behoren. Helaas is een groot deel van de menselijke begeerten niet gebaseerd op voor het individu bestaande noodzaken en mogelijkheden, maar eerder op onbestemde verwachtingen, waaraan men dan bovendien droombeelden verbindt. Zou een dergelijk begeren ooit ondanks alles tot werkelijkheid worden, zo zal deze verwezenlijking voor de mens gelijktijdig een grote teleurstelling zijn.

Met deze begeerten word je in het leven steeds voortgedreven. Nu kan een mens niet geheel zonder begeren leven. Want het is het begeren, waardoor u van de ene fase van uw bestaan wordt voortgedreven naar de volgende.

Je begint reeds als kind: je wilt hebben. Na het hebben wil je ouder zijn: je meent dat iemand, die ouder is, vrijer zal zijn. Ben je eenmaal ouder, dan verlang je geld of iets dergelijks, omdat je meent daardoor vrij en gelukkig te worden. Sommige mensen kiezen dan zelfs voor een wijze van leven, die geheel niet bij hen werkelijk ego past, maar die voor hen kennelijk betekent, dat zij anders zijn dan anderen. Hun droom en begeren is dan op deze wijze meer dan anderen te betekenen en gelijktijdig vrijer te kunnen leven.

Zo gaat het voort met de mens, tot hij oud is. En zelfs dan begeert hij nog iets: de erkenning bij anderen, dat oudheid en wijsheid identiek zijn - wat natuurlijk ook een waanbeeld is.

Neem mij niet kwalijk. Ik stel niet, dat een oud mens niet wijs kan zijn, maar wil duidelijk stellen, dat die wijsheid dan niet het gevolg is van of in enigerlei wijze berust op zijn ouderdom.

Wij zullen ons bezig moeten houden met de vraag, hoe alle vormen van angst bestreden kunnen worden en tevens moeten nagaan, hoe begeerten in toom gehouden kunnen worden.

Het is echter zonder meer duidelijk, dat angst in het leven van een mens functioneel kan zijn. Wanneer je je eens aan een warme kachel gebrand hebt, zul je een volgende keer met op zijn minst gemengde gevoelens een kachel benaderen, waarvan je niet zeker weet, dat die niet brandt. De angst voor bepaalde erkende gevaren brengt een voorzichtigheid met zich, die tevens een bescherming van de eigen persoon betekent.

Zolang angsten alleen berusten op een vaststellen, of zelfs maar aanvoelen van bestaande mogelijkheden, zal men de angst volgens mij niet geheel mogen verwerpen, zelfs indien men altijd redelijk zal moeten blijven reageren.

Zo goed als een hoofdpijn duidelijk maakt, dat er met u lichamelijk iets niet geheel in orde is, al is het ook maar

een gebrek aan zuurstof, moeheid, of lichte vergiftiging, zo is een angst, die je dwingt zorgvuldiger en bewuster te handelen, een factor, die bijdraagt tot de bescherming en instandhouding van je bestaan.

Pogingen om een dergelijke angst te bestrijden en te overwinnen zijn m.i. zinloos. Iemand, die geen angst kent, kent ook geen gevaar. Wie geen gevaren ziet, zal zijn eigen mogelijkheden niet beseffen en dientengevolge gemakkelijk omkomen of grote moeilijkheden ondergaan als gevolg van een overschatting van zichzelf en een onderschatting van de moeilijkheden, waarmee hij steeds weer gekonfronteerd zal worden.

Deze vormen van angst laat ik rusten, want die kan een mens maar al te goed gebruiken. Er is echter ook de z.g. redelijke angst, die gebaseerd is op denkbeelden, die niet altijd stroken met de werkelijkheid.

Een bekend voorbeeld van een dergelijke angst is de vrees voor een bezoek aan de tandarts. U kent dit allen wel: wanneer je naar de tandarts moet gaan, zal er bij menigeen een zekere terughoudendheid optreden. In enkele gevallen verdwijnt de pijn zelfs, wanneer men bij de man aanbelt.

In dergelijke gevallen hebben wij te maken met een voorstelling, die niets meer te maken heeft met de werkelijkheid. De tandarts kan u zeker wel even pijn doen, maar die pijn zal nooit van zo lange duur zijn, dat zij werkelijk ondrage-lijk wordt. De angst is dus op zijn minst gezegd overdreven.

Maar die tandarts betekent een bepaalde omgeving, een milieu, waaraan de mens associaties, die kunnen lopen van het denken aan een soort "young doctor Killdare" met een nijptang in de hand, tot de voorstelling van een waanzinnig wezen met haast, dat waanzinnige experimenten met uw gebit wil gaan uithalen. De gedachten houden zich niet bezig met de feiten, maar met op zich redelijke beelden van boren en andere martelwerktuigen.

Wanneer je met een dergelijke angst wordt gekonfronteerd, dien je je eerst eens af te vragen, waar je nu eigenlijk bang voor bent. Wanneer je dan beseft, dat je angst niet redelijk en op feiten gebaseerd is, maar zij toch uit het redelijke denken is ontstaan, zult u de mogelijkheid vinden tot een juister voorstelling van feiten te komen. Vraag je daarbij dan bovendien af, wat erger is. Is het erger om voortdurend pijn te hebben, of even- maar dan betrekkelijk korte tijd - een wat fellere pijn te aanvaarden, zo weer tot de normale, pijnloze toestand terugkerende.

Vraag je desnoods af, of het nu erger is om geopereerd te worden dan te sterven of omgekeerd. Het zijn vragen, die je jezelf steeds weer kunt stellen. Wanneer je n.l. bewust en redelijk een keuze maakt, zal de uit mentale beelden en overwegingen voortkomende angst grotendeels verdwijnen. Wat overblijft, kan beheerst worden. Neem een besluit en houd je er aan. Want in dergelijke gevallen is het onbestemde, het denkbeeld, dat je nog terug kunt krabbelen, de factor, die bij de herhaalde overwegingen van de toestand en de daaraan verbonden angstgevoelens en zelfs obsessie, een rol speelt.

Er bestaan ook angsten, die op deze redelijke wijze slechts zeer tendele bestreden kunnen worden. Ik doel op fobieën als pleinvrees, hoogtevrees, angst voor besloten ruimten enz.

Men kan natuurlijk stellen, dat dit irrealen reacties zijn. Wat waar is. Maar kun je je daarvan geheel bevrijden, kun je deze fobieën werkelijk geheel overwinnen? Laat ons eerlijk blijven. Een ruimte of hoogtevrees zul je nooit geheel kunnen overwinnen. Wel kan men vorderingen ten goede maken, wanneer men bereid is te erkennen, dat deze emotie geen bestaan van werkelijke gevaren betekent.

Wanneer een mens een scheiding weet te maken tussen zijn gevoelsreacties en de onzekerheid, die daarmee gepaard gaat - tot het panische soms toe - en de feitelijke toestand, dan breng je je angst reeds hierdoor op een ander niveau en kun je, indien noodzakelijk, deze angst tijdelijk voldoende overwinnen.

Het is wel zeker, dat fobische angsten gemeenlijk zuiver psychologische achtergronden hebben. Maar maak u daarover zelf maar niet al te druk: Een psychiater heeft er meer dan een jaar en vele van uw jaarinkomens nodig om achter de oorzaak te komen. Uzelf kunt dit niet beter en goedkoper doen.

Wel kunt u een aantal eenvoudige regels aanhouden. In de eerste plaats geldt: hebt u een dergelijke fobie, houdt er dan zoveel mogelijk rekening mee. Tracht niet de zaak te brusqueren in de hoop, zo uw fobie te overwinnen. Wanneer je b.v. bang bent voor honden, moet je die niet willen overwinnen door zoveel mogelijk elke hond die je ziet aan te gaan halen. Want je bent innerlijk bang en zo zal er zeker een hond komen, die dit voelt en opeens hap zegt. En dan bent u nog maar verder van huis.

Negeer uw angst zoveel mogelijk. Hebt u b.v. pleinvrees, dwing u zelf dan niet onnodig grotere open ruimten over te steken, maar probeer er omheen te gaan. Verander uw doel echter niet om zo de kans open ruimte te moeten oversteken, uit te schakelen.

Komt u bij een open ruimte, aanvaardt dan, dat zij er is en ga zo gerust mogelijk verder zonder meer dan noodzakelijk is uzelf in de openheid te wagen. De gevolgen van een dergelijke fobie, van duizelingen tot een verstarren toe, blijven dan achterwegen.

Door herhaling van een doelbewust voortgaan, ondanks het aanwezig zijn van grotere open ruimten op uw weg, zult u zich aan het bestaan daarvan gewennen. Op de duur zult u, niet geheel zonder angstige gevoelens, maar zonder werkelijk nadeel, ook grotere open ruimten kunnen oversteken. Het fobische effect treedt steeds later op, uw tolerantie wordt groter en door niet te voren na te denken over de nare toestanden, die u meent te mogen verwachten, kun u zich op de duur redelijk normaal gaan bewegen, ook al zult u een voorkeur houden voor meer besloten plaatsen.

Met hoogtevrees zien wij hetzelfde. Wanneer het nodig is, stap je eens op een trapje, op een stoel, beweeg je je eens op wat grotere hoogten. Mits je het gevoel hebt, dat dit toch wel nodig is en er bovendien voor zorgt, dat je houvast in de buurt hebt en enige bezigheid, dan gaat de ergste vrees op de duur zover voorbij, dat zij dragelijk en beheersbaar wordt.

Zoek echter nooit een grote krachtproef. Wanneer je hoogtevrees hebt, moet je b.v. niet, om dit te overwinnen, boven op de Jakobstoren klimmen. Want wanneer anderen dan niet heel goed uitkijken, is er een kans, dat u zeer veel sneller weer

beneden bent dan redelijk verwacht zou kunnen worden. Met alle gevolgen vandien. Met dergelijke krachtproeven neemt u een onredelijk risico. Het innerlijk beseffen hiervan zal uw kwaal eerder erger maken dan genezen.

Zolang het risico dragelijk blijft of in feite niets anders omvat dan een ogenblik van angst, kun je dit wel nemen. Om een fobische angst te leren overwinnen, moet je steeds weer kleine, berekende risico's nemen. Probeer steeds iets meer te doen, dan je meent zonder angst aan te kunnen, maar nooit te veel of te vaak achtereen.

Op deze wijze leert men zijn angsten beheersen. Het wonderlijke daarbij is, dat de angst dan schijnt te verdwijnen, omdat uw bewust denken steeds meer overneemt. De fout blijft wel bestaan, maar geraakt zover op de achtergrond, dat zij geen belemmering meer vormt voor een normaal gedrag. Over grotere spanningen kan de fobie nog wel eens op de voorgrond treden, maar gemeenlijk zul je er niet werkelijk veel last meer van hebben.

Heerbij dient bovendien opgemerkt te worden, dat bepaalde fobische verschijnselen vaak niet als zodanig erkend worden, maar, zoals anders psychische aandoeningen, omgezet kunnen worden in lichamelijke gebreken. Zo zal iemand, die pleinvrees heeft en dit voor zich niet wil erkennen, b.v. er toe komen te stellen, dat hij of zij niet goed kan lopen. Iemand, die bang is voor bepaalde taken of noodzaken in het leven, zal al snel beweren, daarvoor te zwak en te ziek te zijn. Hou je een dergelijke pretentie lang genoeg vol, dan zul je, omdat je zelf hierin gelooft, je klachten nog waar maken ook en werkelijk lichamenlijk alle symptomen van je ziekte gaan tonen.

Nogmaals: wanneer je lijdt onder fobische angsten en dezen wilt overwinnen, zul je voortdurend tot de grenzen van je kunnen moeten gaan en steeds moeten proberen iets meer, dan hetgeen je nog dragelijk acht, te volbrengen. Maar nooit veel meer doen dan je nog aanvaardbaar acht. Vergelijk: wanneer je meent, 10 kg nog wel te kunnen tillen, til dan eens 12 kg., maar probeer het vooral niet meteen met 25 kg.

Zover de fobieën. Indien gewenst kunt u daarop na de pauze altijd nog terugkomen. Maar eerst zullen wij ons bezighouden met de onbestemde angsten.

Mogelijk hebt u zelf wel eens iets dergelijks meegemaakt en b.v. het gevoel gehad, dat er iemand achter u stond, die voortdurend naar u keek, terwijl bij omzien steeds weer bleek, dat u toch werkelijk alleen was. In een dergelijk geval hebt u zich mogelijk ook bedreigd gevoeld, ofschoon u wist, dat dit onredelijk was.

Kinderen kennen deze soort angsten gemeenlijk meer en geven die eerlijker toe dan volwassenen. Dan zeggen zij b.v.: het was donker, maar het was net, of er in die duisternis een vlek was, die nog sonkerder was. Daar werd ik koud van. Ik werd zo bang, dat ik onder de dekens kroop en niet eens durfde schreeuwen.

Dit soort angsten bedoel ik dus, wanneer ik spreek over onbestemde angst. Toch hebben ook zij een oorzaak. Zij kunnen b.v. veroorzaakt worden door paranormale invloeden. Wanneer een geest u waarneemt, of zelfs contact met u zoekt en u daarvoor gevoelig bent, zult u inderdaad het gevoel hebben, dat

iemand naar u kijkt of achter u staat. Zien kunt u zo iemand echter niet, omdat u kijkt met uw ogen en niet met uw geest.

Wanneer er in het duister iets lijkt te zijn, dat voor u nog duisterder lijkt, zo behoeft dit niet eens een duistere geest of een demon te zijn. Het is heel goed mogelijk, dat het een uitstraling van de materie ter plaatse is, of mogelijk een astrale fuguur, die mogelijk niet eens bezielde is.

Maar het is hier de waarneming, die niet zintuigelijk bevestigd kan worden, waaruit de angst voort pleegt te spruiten. Bij contact met het paranormale dient men zich voor ogen te houden: niets als een geestelijke of astrale wereld kan mij zonder meer benaderen en schaden, kan mij iets aandoen. Alleen wanneer ik toegeef aan mijn angsten, maak ik mijzelf kwetsbaar voor de krachten, die van een dergelijk wezen kunnen uitgaan met alle gevolgen, die daaraan dan voor mij verbonden kunnen zijn.

Hier is het dus zuiver een kwestie te weten, wat je tegen dergelijke invloeden kunt doen. Er zijn er nog al wat. Geloof je in magie en denk je, dat er boze krachten nabij zijn, dan trek je een magische cirkel rond je, drie malen aaneengesloten. Wil je alleen jezelf afschermen voor dergelijke krachten, dan trek je de bancirkel met de klok mee. Wil je met je krachten de invloed aanvallen of verdrijven, dan trek je die tegen de wijzers van de klok in.

Werken doet dit bijna altijd. Waarom? Het zou mij te ver voeren, dit nu geheel uit te leggen. Maar het is een inwerken van uw eigen uitstraling, uw "magnetisme" op de materie in uw omgeving. Waarbij uw eigen besef belangrijker is dan de bewegingen, die u maakt.

Gebruik voor bescherming heilige symbolen. Veel mensen zullen in uw omgeving vooral een kruis als iets dergelijks beschouwen. Maar je moet er wel zelf intens in geloven. En wanneer uzelf nu toevallig gelooft, dat een tamme kastanje beschermend werkt, neemt u die mee. Want hetgeen u daarin aan kracht en betekenis ziet en zo vanuit uzelf projecteert, is van belang is om een afscherming te verkrijgen, niet het voorwerp zelf, waaraan u die kracht toevallig door uw gedachten bindt.

Het gebruik van talismans gaat sommigen te ver. Zij achten het dwaas. Maar wanneer het er om gaat je zekerder te gevoelen en onredelijke angsten te verdrijven, of op de achtergrond te dwingen, is het verstandig van deze zaken gebruik te maken, wanneer men daarin ook maar even gelooft.

Het onredelijke met het onredelijke verdrijven werkt gemeenlijk veel beter, dan een poging het onredelijke met de rede weg te redeneren. Want dat gaat meestal toch niet.

Wilt u op een gegeven ogenblik nog verder gaan, omdat u zich bedreigd gevoelt door demonen, of meent, dat men u schadelijke krachten heeft toegezonden, dan moet u zich wel realiseren, dat geen enkele kracht u ooit kan deren of aanvallen, tenzij er in u iets leeft, wat in die kracht ook bestaat.

Dat kan een begeerte zijn, een angst, een begrip, of een eigenschap zijn. Maar wanneer de andere macht of kracht u kwaad wil doen, zal uw eigenschap altijd negatief moeten zijn. Wilt u onaantastbaar zijn, dan moet u dus steeds weer zo positief mogelijk op alles reageren. Vorm u een reëel oordeel,

vermijdt aarzelingen, vermijdt langdurige overwegingen en reageer op alle dingen zo snel mogelijk en zo juist, als u maar aan kunt voelen.

U zult ontdekken, dat dergelijke machten u dan niets kunnen doen. Geen groene magie en geen dodengodverering kan daaraan iets veranderen. Zelfs de sterkste demon is machteloos tegenover degene, die niets met hem gemeen heeft.

Wanneer je dit beseft, weet je ook: wanneer ik mij bedreigd voel, is mijn instelling kennelijk op het ogenblik verkeerd. Doe dan meteen iets anders dan hetgeen, waarmee je bezig bent, denk over andere dingen na.

Een kind doet dergelijke zaken automatisch. Een kind, dat bang is in het donker, zal meteen gaan fluiten of zingen. Waarom? Om voor zich de stilte en eenzaamheid te verdrijven en zo zich zeker te kunnen gevoelen. Voor u geldt iets dergelijks. Wanneer uw gedachten niet zo gemakkelijk omgesteld kunnen worden, neem dan maar een boek, of zet een politieke rubriek op de t.v. aan, dan valt u vanzelf rustig in slaap en bent u van uw angsten bevrijd.

Nogmaals duidelijk gesteld: wanneer je je door ongeziene krachten belaagd gevoelt, zal dit altijd samenhangen met je handelingen en gedachten van het ogenblik. Verander je die, dan zullen angsten, die paranormaal veroorzaakt zijn en geen waarschuwende functie hebben, als vanzelf verdwijnen. Angsten, die inhaerent zijn aan uw eigen wezen, of samenhangen met vroegere ervaringen zullen door deze reactie tenminste tijdelijk onderdrukt worden.

De beste raad die ik iemand kan geven, die angsten wil overwinnen luidt dan ook: begin de angst als zodanig te erkennen op het ogenblik, dat zij u onstaat en wijzig zo mogelijk gelijktijdig uw eigen denken en, indien het maar even mogelijk is, vooral ook uw bezigheid van het ogenblik.

Wanneer je je eigen reacties enigszins kent, kun je daar rekening mee houden. Een bekend voorbeeld is de man, die een bergwand beklimt. Zolang hij naar boven kijkt, is er met hem niets aan de hand. Kijkt hij echter naar beneden, dan is er een grote kans, dat hij duizelig wordt, "bevriest" - wat in feite een door angst veroorzaakte vorm van catatonie is - zodat je niets meer kunt doen, geen wil meer schijnt te hebben en zo werkelijk in gevaar komt.

De oorzaak ligt in het feit, dat je kijkt naar een mogelijk gevaar, je realiseert, dat dit voor jou een werkelijke mogelijkheid vormt en daardoor maak je het gevaar voor jezelf meer waar.

Er zijn heel wat verhalen over slaapwandelaars, die, zonder enige aarzeling of te vallen, over de nok van daken lopen. Zeker is echter, dat mensen als slaapwandelaars, of mensen die in een roes verkeren, heel anders reageren dan normale mensen. Dergelijke mensen lopen op grote hoogte zonder aarzelingen of duizelingen, terwijl zij bij normaal bewustzijn dit zelfde niet zouden kunnen volbrengen zonder te vallen.

Een dronkeman ziet kans door het verkeer heen te slingeren, terzijl hij niet meer op zijn benen kan staan en toch nog alle gevaren te vermijden; die gevaren, zo al aanwezig, komen voort uit de reacties van anderen op zijn onberekenbaar gedrag, niet op een fout reageren van de man zelf.

Dit zou als bewijs kunnen gelden voor de stelling: zodra wij een gevaar niet beseffen en overwegen, maar spontaan op de omstandigheden reageren, kunnen wij veel meer dan anders en worden onze mogelijkheden en bekwaamheden veel minder beïnvloed door een erkenning van gevaren, wat een vermindering van gevaar in feite betekent.

Angst ontstaat door de erkenning van een gevaar. Je kunt als mens een gevaar niet volledig ontkennen. Zelfs de dronkeman weet wel, dat zijn manoeuvres gevaarlijk zijn, beseft, dat daarvan ongelukken kunnen komen. Maar hij betreft dit gevaar niet meer op zichzelf en heeft het gevoel, dat er hem niets kan gebeuren.

Ik zal u nooit de raad geven in het verkeer aan te nemen, dat er niets kan gebeuren, dat gevaren alleen voor anderen bestaan en niet voor jezelf. Zoudt u zo reageren, dan is de kans groot, dat u aan onze kant kunt treuren over die mooie auto, die geheel kapot ging of iets dergelijks. In het onderling menselijk verkeer is enige angst wel degelijk nuttig en zelfs soms noodzakelijk.

Maar zodra het om het paranormale gaat, of de angst uw eigen mogelijkheden te sterk beperkt, moet u er iets aan doen. Veel mensen durven niet afwijkend reageren, ondanks hun angst, omdat zij vrezen in de ogen van anderen voor gek te staan. Maar is dat dan wel zo erg? Kijk eens, hoeveel mensen er altijd en overal voor gek staan. Eén meer of minder valt niet eens op. Ja, u hebt gelijk: rond 150 mensen meer dan 13 uur lang stonden gisteren om de beurt voor gek. Heel gewichtig en heel deftig. Trouwens, vele mensen maken van hun fouten hun verdienste. Waarom zoudt u dit dan niet doen, wanneer het nodig lijkt? Zo erg is het niet. (2de Kamerdebatten.)

Besef, dat de meeste gevaren niet werkelijk bestaan, tenzij jijzelf die mede veroorzaakt. Tegen het noodlot kun je je natuurlijk niet verzetten. Wanneer de wereld explodeert, zo moet u niet denken, dat uw tuintje gespaard zal blijven, omdat u niet bang bent. Maar u komt dan in ieder geval zonder angst en paniek in een andere wereld terecht en ook dit betekent een groot voordeel.

Angst is over het algemeen zinloos, wanneer wij worden gekonfronteerd met situaties, waaraan wij zelf niets kunnen veranderen. Dit geldt voor de meest geestelijke waarden evenzeer als voor materiële zaken.

Vraag U af: kan ik ergens iets aan veranderen? Indien het antwoord 'neen' luidt, leg u bij de bestaande situatie neer. Verzet u niet tegen de reeds bestaande situatie en overweeg niet, welke gevaren die situatie bergt, maar vraag u alleen af, hoe u verder moet gaan. Op deze wijze bereikt u zeer veel. En zoudt u achteraf dan toch nog de bibberatie krijgen, zo is dat zo erg niet, want 't is in ieder geval een aanleiding om u door anderen te laten troosten.

Waarmede ik door mijn inleiding over de angst wel heen ben en mij aan de begeerten kan gaan wijden. Weet u, wat de gevaarlijkste begeerte is voor een mens? Dat is de begeerte iets te zijn of te doen, waarvan je weet, dat het niet tot je huidige mogelijkheden behoort.

Ik kan mij voorstellen, dat iemand begeert om paus te worden. Maar als je niet aan het celibaat doet, is het dwaas

deze begeerte te blijven koesteren en in papale richting te willen streven. Wanneer je niet kunt lezen en schrijven, dan kun je toch wel begeren, een bekend schrijver te worden. Maar dan zul je als eerste begeerte moeten beschouwen het leren schrijven.

Begeerten moet je altijd weer zo goed mogelijk met je feitelijke mogelijkheden in overeenstemming brengen. Eerst wanneer je daaraan begint, kun je de overbodige, de niet tot de werkelijkheid behorende, zaken terzijde gaan stellen.

Ik kan mij voorstellen, dat iemand zegt: was ik nog maar jong. Maar laat je door de wens, zo jong mogelijk te lijken, niet beheersen en besef, dat niemand, ook u niet, als mens de klok terug kan draaien.

Ga uit van de vraag: wat ben ik nu en hoe kan ik, van hetgeen ik nu ben en de mogelijkheden, die ik nu nog bezit, het beste maken? Daarmede breng je je droomleven terug, tot wat het is, een droom. Je wordt niet meer gedreven in je leven door een begeren naar zaken, die niet mogelijk zijn. Begeren naar het onbereikbare heeft de werkelijke mogelijkheden van menig mens vernietigd. Onthoudt dit maar.

Dan kennen wij de lichamelijke begeerte. Dezen hangen samen met honger, dorst en andere lichamelijke functies. Zij zijn natuurlijk. Dat dergelijke begeerten in een dierlijk leven vervuld worden, waar maar een mogelijkheid daartoe bestaat, is in de schepping ingebouwd.

U hebt hetzelfde. Als mens denkt u echter meer. Daarmede kunt u dergelijke begeerten niet weg werken, maar u kunt t.m. de uiting en vervulling daarvan reguleren. Anders gezegd: u eet b.v. niet altijd alles op, maar denkt ook nog aan de lijn. Ofwel: u denkt en begeert nog steeds polygaam, maar leeft monogaam.

Dit komt altijd voor bij iedere mens, volgens diens lichamelijke structuur. Realiseer je dit en verwerp jezelf niet om dergelijke begeerten. Besef daarnaast, dat je als mens altijd uit dient te gaan van je beste mogelijkheid. Wat is voor u het belangrijkste op dit ogenblik, dat is uw criterium. Dus niet de vraag, wat u op dit ogenblik zoudt willen, maar wat voor u volgens uw gehele besef het belangrijkste is.

Op het ogenblik, dat men zijn willen, pogen, streven en dromen als mens bindt aan de beste mogelijkheid van het ogenblik, valt de drijvende kracht van het begeerte leven voor een groot deel voor u weg. Het is nog wel aanwezig, maar wordt door u omgezet in een praktijk, die voor u een menselijke en niet slechts lichamelijke betekenis heeft.

Het is mogelijk, dat wij bepaalde denkbeelden of gevoelens in ons dragen, waarmede wij, gezien onze toestand en mogelijkheden, geen raad weten. Dan kunnen wij die vaak omtoveren tot iets anders.

Wanneer je de emotie van liefde niet meer op een laagstof-felijk niveau waar kunt maken voor jezelf, kun je die mogelijk omzetten in een meer kosmische vorm van liefde, die je uit door je meer welwillend tegenover andere mensen op te stellen.

Wie op deze wijze begeerten en emoties transformeert, zal bovendien in zich ontdekken, dat hij of zij gaat beschikken over andere krachten of mogelijkheden. Je geeft dus wel degelijk iets aan de wereld en ontvangt ook een antwoord, bepaalde signalen uit die wereld, die bevrediging schenken, ook al ligt

dit op een ander niveau.

Men noemt dit vaak sublimatie. Er zijn mensen, die beweren, dat je alle lagere zaken dient te sublimeren, tot alleen God nog voor jou bestaat. Het klinkt schitterend en is mooi, wanneer je het vol kunt houden. Maar ja

Wanneer alleen God voor je bestaat, begrijp ik niet goed, wat je nog als mens op aarde zou moeten doen. Dus wees realistisch. Wij kunnen allen begeren grote ingewijden te zijn. Maar voor de meeste zit die inwijding er toch, zoals zij die begeren, er niet in. Wees dan tevreden met hetgeen je reeds hebt en streef alleen maar naar steeds iets meer begrip, iets meer kracht. Dat is voldoende.

Wij kunnen dromen van het eens verrichten van schijnbaar onmogelijke taken. Maar wanneer je daarmee bezig bent, zul je, hetgeen je wel kunt doen, niet goed doen. Op het ogenblik dat wij voortdurend bezig zijn de taak, die wij verrichten, met de inzet van ons gehele wezen te verrichten, behalen wij veel betere resultaten, terwijl de begeerten veel minder macht over ons blijken te hebben.

Begeerten zijn, evenals angsten, delen van het leven. Je kunt ze niet geheel uitdoven. Maar je kunt jezelf wel degelijk voor het grootste deel bevrijden van alle waan en overtolligheden, die daarbij plegen op te treden.

Wanneer iemand componeert en eindelijk zijn kwartet voltooid heeft, voelt hij zich leeg en heeft eindelijk de tijd om eens met zijn kinderen te kwartetten. Maar dat steekt hem, want hij had als volgende taak een motet in gedachten en kan daarvoor geen begin vinden. Het wil niet.

Zeg dan niet: ik blijf eenzaam zitten piekeren, want ik wil dit nu eenmaal doen. Ga met de kinderen kwartetten of doe andere zaken, die buiten het komponeren liggen. Houdt je bezig met hetgeen er nu is en mogelijk is. Dat houdt niet in, dat de drang tot scheppen daarmee wegvalt.

Degene, die wil scheppen, draagt deze begeerte wel degelijk bij voortdurend in zich. Maar door zich neer te leggen bij de toestand van het ogenblik, komt hij tot ontspanning. Daarin vindt hij dan als vanzelf een aanleiding tot een volgende scheppende taak. Mogelijk wordt dat dan een nocturne of een simpele prelude, inplaats van het motet, maar hij werkt weer. Voltooiing wordt dan mogelijk.

Bij alle begeerten en gedrevenheden in het leven is het voor de mens ook belangrijk, dat hij niet te veel terug kijkt. Wanneer je klaar bent met iets en 't goed bezien hebt, zeg dan: die taak is af, ik kan hieraan niets meer doen en ga verder. Verzamel niet voortdurend het oude roest der herinneringen om het milieu van het heden daarmee te verontreinigen. Wat voorbij is, is voorbij. Wat geweest is, heb je als deel, van wat je geworden bent, maar het komt niet meer zo terug als het eens was. Probeer dan ook niet het verleden weer waar te maken. Werk in het heden met de mogelijkheden van vandaag aan de taken van vandaag.

Het wonderlijke is, dat hierdoor het begeertelevden wordt teruggebracht tot de werkelijke norm: een streven in de totaliteit op basis van de feiten, die in het heden ervaren worden.

Er zullen mensen zijn, die willen duidelijk maken, dat zij toch veel hogere begeerten kennen. Mogelijk. Waarschijnlijk

zeggen zij dit, omdat het in de laagte niet meer gaat. Maar hoe het ook zij: Dergelijke mensen kunnen gemeenlijk datgene, wat zij zijn en nu betekenen, niet aanvaarden en gaan het daarom in de hoogte zoeken, die vager is en meer kans geeft om te dromen. Soms krijgen zij dan de hoogte. Dan is het helemaal bezopen, wat zij denken en doen.

Laat ons proberen ook dit facet wat realistischer te benaderen: Wat ik wil zijn, kun je vergelijken met een reisplan, dat je uitstippelt aan de hand van wat folders, die je bij een reisbureau hebt gehaald. Je weet niet eens, of al je gegevens wel juist zijn.

Je weet zelfs niet, of alle mogelijkheden, die daarin worden gesteld, wel werkelijk bestaan en of hetgeen er werkelijk is, voor jou wel zo leuk is, als je nu veronderstelt. Zeker in geestelijk opzicht is het daarom verstandiger alleen een algemene koers uit te zetten, zeggende: Ik zal deze kant uitgaan zover mijn mogelijkheden reiken en verder zal ik dan wel weer zien.

Wanneer je op reis gaat, kan ik mij nog voorstellen, dat het zin heeft alles door anderen te laten organiseren. Maar je leven kun je niet door anderen voor je laten organiseren, zonder jezelf daarbij geheel te verliezen.

Geen plannen dus voor een verre toekomst en hetgeen u later zult zijn en worden. Begeer wat u wilt, maar dan wel zó, dat u er nu al iets aan kunt doen. U kunt dromen, dat u een uitverkoren plaats in de hemel zult krijgen. Maar met de feiten heeft dat gemeenlijk niets van doen.

U kunt dromen, dat u een machtige geest bent, die de gehele wereld goed maakt. Maar dat heeft niets met de werkelijkheid te maken. Een dergelijk begeren moet je voeren tot een ten goede handelen in het heden en het vermijden van de fouten bij jezelf, waarvan je als machtige geest eens anderen zou willen bevrijden.

Besef, dat een dergelijk begeren niets met de werkelijkheid heeft te maken en ten hoogste een droom is, een koers naar het onbekende, die je voor jezelf vastlegt. Maar meer niet: geen zekerheid, geen grote vervulling, die al het kleine, dat er nu is, onbelangrijk maakt.

Besef, dat je in leven en ontwikkeling geen stukje kunt overslaan. De mens, die begint met alles alleen in het grote te begeren, mislukt. Een mens, die zo streeft, verandert zelf, verandert daarna zijn doel of geeft er al snel de brui aan en veracht dan de wereld, omdat zij niet aan de droom wil beantwoorden.

Zoek je werkelijk een mogelijkheid om deze begeerten meer waar te maken, dan zul je allereerst moeten aanvaarden, dat het nodig is beter te beseffen, wat je zelf bent en welke krachten nu tot je beschikking staan.

Droom niet, dat er een heilige zal komen om u opeens zalig te verklaren - dit voor katholieken. Geloof niet, dat u tot de uitverkorenen behoort, zodat het lichtende gewaad van hemelse vreugde reeds onzichtbaar rond u hangt - dit voor degenen, die aan voorbestemming geloven.

Geloof niet, dat de gehele lichtende familie klaar staat compleet met fanfare om u in zegetocht te vergezellen naar het huis, dat u zich in zomerland hebt gebouwd. Dit voor de

spiritisten.

Het kan wel zijn, maar je weet er in feite niet genoeg van af om je daarop geheel te baseren. Droom niet te veel, zet je begeren om in daden, die voor jezelf aanvaardbaar blijven en niet in dromen, die nooit uit kunnen komen.

Wat geweest is, is geweest en vandaag moet je beantwoorden, aan hetgeen je voelt, dat goed is. Maar niet aan iets, wat niet kan bestaan. Veel mensen gaan ten onder aan idealen, die zij nastreven zonder eerst zichzelf te toetsen op de mogelijkheid zelf ook maar iets van dit ideaal in de praktijk waar te maken.

Als je van begeerten af wilt, moet je beginnen eerst eens jezelf te toetsen en na te gaan, wat je nog bent, nog kunt. Pas wanneer je dit weet, kun je tot jezelf zeggen: gezien de droom, die ik koester, kan ik dit gaan doen, mag ik dit werkelijk willen, kan dit een streven zijn, dat voor mij en vanuit mij tot werkelijke resultaten voert.

Op die wijze kun je je begeerten grotendeels overwinnen, ten dele ook sublimeren en kun je zeer zeker komen tot een juistere benadering van je eigen bestaan, gepaardgaande met een geringere gebondenheid aan illusies.

Ik wil mijn inleiding niet te lang maken, want de meesten van u zouden bepaalde vragen willen stellen, ook al zullen zij dit soms niet doen uit angst zichzelf bloot te geven.

Ik wil u echter toch de kans geven zelf bepaalde problemen aan te snijden. Hetgeen ik heb gezegd omtrent angst en begeren, is uit de aard der zaak niet volledig. De algemene lijn, die ik heb aangeduid, is altijd geldig.

Een angst erkennen betekent vaak een begin vinden, waaruit men die angst kan gaan overwinnen. De redenen van een angst kennen betekent: die angst kunnen overwinnen. Een angst overwinnen betekent, dat je haar terugwijst naar een vaagheid, waarin haar bestaan alleen nog naar een erkenning is, die je wereldbeeld mede bepaalt, zonder gelijktijdig een emotie te worden, die het je onmogelijk maakt naar wens op de wereld te reageren.

En voor begeerten geldt hetzelfde: Schaam u niet voor het feit, dat u begeerten koestert, hoe die ook mogen zijn. Al wat u begeert is aanvaardbaar, maar geef uzelf dan wel toe, dat u het begeert en praat uzelf geen begeren aan, omdat dit zo goed lijkt, of in de ogen van anderen zo hoog zou zijn. Wanneer u een begeerte erkent, volsta daarmee niet, zonder u ook af te vragen, waarom u die begeerte koestert.

Vraag je dan altijd weer af, wat je mogelijkheden zijn. Beschouw een begeerte echter nooit als een onweerstaanbare drang. Doe je dit, dan ben je verloren, want dan maak je die drang onweerstaanbaar. Zie de drang altijd als de aanduiding van iets, wat voor jou of volgens jou wenselijk is en probeer te begrijpen, waarom je dit wenselijk acht. Ga vervolgens na, wat je er nu, dus onmiddellijk, aan kunt doen.

Ga bij begeerten en uw daden nooit uit van iets, wat anderen moeten zijn of doen, doch ga alleen van uzelf uit. Ga alleen uit van uw eigen erkende of vermoede mogelijkheden.

Wanneer u zich daaraan houdt, zult u ook de begeerten zodanig meester blijven, dat u in staat bent de kracht, die de basis is van begeerten en angst, te hanteren om bewuster en beter te leven.

Tot nu toe heb ik een bepaald iets buiten beschouwing gelaten: de bij velen bestaande angst voor de dood en de algemene begeerte naar een eeuwig leven.

De dood vrezen is in feite een vrees voor het onbekende. Maar onthoud een ding: zolang het onbekende niet bekend wordt, heb je er niet veel mee te maken. en wanneer je er eenmaal kennis mee maakt, kunt je nog altijd bepalen, of het waarlijk gevreesd moet worden. Vrees niet voor een dood, die morgen komen kan. Vrees eerder voor een verwaarlozen van het bewuste leven in het heden.

Vrees de dood niet, want zij is in feite een hergeboorte, een voortleven op een andere wijze. En zelfs dit behoeft u niet te geloven, want wanneer het zover is, bemerkt u dat vanzelf wel.

Ik stel, dat men dergelijke dingen niet behoeft te vrezen, omdat niets waarlijk ondragelijk kan worden. Zelfs pijn kan niet lichamelijk ondragelijk voor u worden. Want wanneer de lichamelijke pijn waarlijk te groot wordt, schakelt uw zenuwstelsel zich uit en voelt u niets meer, of beseft u geheel niets meer. Alleen wanneer uw gedachten, vrezen en verwachtingen zich voortdurend met de pijn bezig houden, kan zij de pijngrens psychisch overschrijden en waarlijk ondragelijk worden. Dan eerst wordt de pijn werkelijk tot een marteling. Onthoudt dit.

En zo u het eeuwige leven, de eeuwige jeugd e.d., zozeer begeert, dat u al het andere daarover dreigt te vergeten, besef dan dat de voorstellingen, die u zich daarvan maakt, wel zeker onjuist zijn.

Wanneer ik een god zou zijn, die een mens de meest verschrikkelijke straf op zou willen leggen, die er bestaat, zou ik hem veroordelen om altijd mens te blijven en nooit te sterven. Dit niet, omdat deel zijn van de mensheid op aarde op zich een hel is, maar omdat de voortdurende herhaling der menselijkheid een zodanige oververzadiging veroorzaakt, dat je op de duur ziek wordt van jezelf. Wanneer je dan weet, niet te kunnen sterven, lijkt mij dit wel de grootste kwelling, die voorstelbaar is.

Begeer dus het eeuwige leven op deze wijze maar niet. Beseef wel, dat er iets in je is, dat altijd voortbestaat. En, onder ons gezegd en gezwegen, eeuwig leven op aarde zou onaangename konsekwenties kunnen hebben.

Maar stel nu eens even, al is het niet juist, dat dood alleen maar dood is. Dan zou alles afgelopen zijn. Je hebt geen verplichtingen meer, niets meer. Dan kunnen de anderen met jouw schuldenlast voortploeteren, maar jij bent er dan toch maar lekker vanaf. Dan zitten anderen met de ellende en voor sommige mensen lijkt mij dat een prettig denkbeeld.

En wanneer je voortbestaat laat je in ieder geval alles achter, wat je op aarde beperkt en gekluisterd heeft. Je kunt opnieuw beginnen, je zult nieuwe mogelijkheden vinden en opnieuw gaan leven en beleven. Niet iets, om bang voor te zijn, al lijkt het mij voor velen ook niet toe iets te zijn, wat zij reeds nu innig begeren.

Als iemand roept "ach, was ik maar dood" dan wil hij niet echt dood, maar zegt hij in feite alleen: Ik ben voor mijn eigen gevoel mislukt in mijn leven. Maar een mislukking ben je, in eigen ogen, of in feite. alleen maar, wanneer je niet

beseft, hoeveel positieve betekenis elke mens nog heeft voor anderen in zijn leven.

Leef het heden, leef het intens en voortdurend. Wees niet bang voor jezelf, wees niet bang voor je begeerten. Vrees zelfs je angsten niet. Laat het leven desnoods zo nu en dan maar over je heenspoelen, maar blijf in jezelf bewust van al, wat er gebeurt, van al wat je bent en van al, wat je kunt.

Wanneer u die raad opvolgt, dan hebt u volgens mij een grote overwinning behaald. Dan bent u een bewust levend mens geworden en bent u zeker niet meer de slaaf van uw angsten of begeerten. Juist daardoor zult u steeds meer waar kunnen maken, van hetgeen u innerlijk als juist aanvoelt en erkent als liggende binnen de begrenzingen van uw eigen mogelijkheden.

Dat is de inleiding. Mogelijk hebt u er iets van kunnen leren. Wij gaan pauzeren en daarna wordt het pas werkelijk interessant, want dan komt u mede aan het woord. Om een mooie slotzin aan dit alles toe te voegen: hoop doet leven. De verwachting, dat er altijd weer een nieuwe mogelijkheid, een nieuwe ontwikkeling zal zijn, de verwachting dat eens ergens, hoe beperkt dan ook, een mogelijkheid zal zijn om beter te beantwoorden aan de droom, die in je leeft, zal je de kracht geven om voort te gaan.

Maar denk nooit, dat je dromen wel waar zullen worden, zonder dat je daaraan zelf wat doet. Mogelijk maakt u mijn droom van een belangrijke avond voor allen meer waar met uw vragen. Ik zal zeker het mijne daartoe bijdragen door mijn antwoorden naar beste weten en kunnen.

Ik wens u een aangename pauze.

)-0-0-0-0-0-

Vrienden,

Ik hoop, dat u een aangename pauze hebt doorgebracht. Ik konstateer, dat de meeste vragen niet reeds geformuleerd zijn, maar zou toch graag willen weten, of u op dit ogenblik nog vragen te stellen hebt.

x U stelt, dat iemand, die het leven niet aankan, vaak zegt te zwak of te ziek te zijn. Hoe kun je daaraan verhelpen?

- Ik zal pogen een juist antwoord te geven, ofschoon ik mij er van bewust blijf, dat sommige dingen gemakkelijker worden gezegd dan gedaan.

Wanneer u het gevoel hebt, dat u het leven niet aankunt, moet u beginnen puntsgewijs te leven. Wat wil zeggen, dat u zich niet met het geheel van uw leven en ontwikkeling bezig moogt houden, maar u steeds weer dient te beperken tot die dingen en zaken, die op dit moment noodzakelijk zijn.

In het begin is dit heel moeilijk, omdat je niet na kunt laten te denken over alles, wat anders zou moeten zijn en over alle dingen, die je niet kunt, alle dingen, die mogelijk nu zullen gaan gebeuren. Vooral denk je meestal aan het feit, dat anderen dit beter en gemakkelijker zouden kunnen doen.

Maar wanneer je steeds weer probeert je geheel te concentreren op de dingen, de kleine dingen, die je nu moet doen, of

doet op het ogenblik, dan ontstaat er een verandering in je eigen innerlijke afstemming.

Het gevoel van onmacht, dat altijd een rol bij je speelt, zal dan langzaamaan verdwijnen. Je voelt, dat je toch meer kunt volbrengen, dan je vermoedde en kunt het leven weer aan, omdat je minder eisen aan anderen stelt.

Je kunt zo niet de ziekten, die je jezelf op de hals hebt gehaald, onmiddellijk ongedaan maken, of de zenuwuitputting, die je voor jezelf veroorzaakte, opeens geheel ongedaan maken. Maar je probeert steeds weer te doen, wat je kunt ondanks dit alles en bereikt vaak meer dan je dacht tot stand te kunnen brengen. Met enige concentratie gelukt dit een ieder wel.

Op deze wijze kom je reeds tot een juistere wijze van leven en reageren. Naast dit alles zou ik u in een dergelijk geval willen aanbevelen om, wanneer u dit mogelijk is, daaglijks wat adem oefeningen te doen, vooral desavonds en wat te mediteren.

Mediteren betekent in dit geval: gekoncentreerd nadenken over een bepaald onderwerp. Neem daarvoor echter geen onderwerpen, die direct met uzelf samenhangen. Ook behoeft het onderwerp niet altijd zo geestelijk te zijn.

Wanneer u mediteert over b.v. naastenliefde, zo kunt u maar al te gemakkelijk tot de konklusie komen, dat anderen daarin voortdurend tekort schieten. Vraag u b.v. liever eens af: wat is de essentie van mijn bestaan, hoe komt het, dat ik besta? Vraag u eens af, hoe u komt tot al de dromen, die u droomt, al die wensen, die u koestert.

Een zeer interessant onderwerp is ook: waarom handel ik altijd weer anders dan ik denk? Mediteer daarnaast eens over het wezen van de stilte, tracht je eens voor te stellen, wat harmonie is.

Ben je bekend met de betekenis van geestelijke termen, zo begrijpt u, wat ik bedoel, wanneer ik u ook aanraad zo nu en dan te mediteren over het goddelijke licht en over de onbelangrijkheid daarin van uw eigen belevingen.

Mediteer niet te lang. Ben je eenmaal hieraan gewend, dan kan een meditatie wel een half uurtje vergen, maar in het begin zijn tien minuten tot een kwartier gekoncentreerd over een enkel onderwerp nadenken wel voldoende.

Misschien leert u op deze wijze ook, hoe u zichzelf anders in kunt stellen, daar op de duur dergelijke bewuste denkprocessen de neiging hebben steeds meer over te gaan in een soort aanvoelen. Wat dan weer betekent, dat je de meditatieve benadering van het bestaan kunt benaderen als een bron, waaruit je het besef en de krachten put, die je nodig hebt om jezelf te kunnen aanvaarden en juist in de wereld waar te maken.

Dit is de beste raad, die ik u hier, sprekende in het algemeen, kan geven.

x Hoe denkt u over de begeerte naar wijsheid, zoals wijsbegeerte?

- Kijk, iemand, die begeert naar wijsheid, houdt zich gemeenlijk met deze begeerte zo zeer bezig, dat hij wijsbegeerte studeert, zonder wijs te worden. Wijsheid komt niet voort uit een begeren naar wijsheid, maar is het resultaat van een voortdurende poging het leven zo simpel mogelijk te zien, ontdaan van bijkomstigheden, die in feite geen rol spelen.

Wijsheid betekent: beseffen wat er is, wat er gebeurt. Wijsheid is niet, zoals velen schijnen te denken, een uitstijgen boven al het andere, maar een zien door de schijn, die rond 't andere ligt.

Deze wijsheid kun je het eenvoudigste verwerven door je in alle eenvoud bezig te houden met de essentie van alle zaken, waarmede je te maken krijgt. Dan komt de rest op de duur vanzelf.

Iemand, die probeert een wijze te worden, is gemeenlijk een dwaas. Iemand, die probeert in erkenning van eigen dwaasheid harmonisch te leven, wordt een wijze.

x Een van mijn vroegere leermeesters stelde: elke angst is te herleiden tot doodsangst. Is dit juist? De konklusie is dan, dat er, wanneer de mens de dood voorbij is, er voor hem geen angst meer zal zijn.

- Ik ben het met de geciteerde stelling niet geheel eens. Ik begrijp wel, hoe een mens alle angsten gemakkelijk meent te kunnen herleiden tot doodsangst in stoffelijke zin. Maar op de keper beschouwt, vreest menigeen de dood niet zozeer. Hij vreest meer het beeld, dat hij van zichzelf heeft gevormd, te moeten verliezen.

Veel mensen vrezen het lichamenlijk sterven veel minder dan een ontmaskering van de illusies, die zij voelen omtrent zichzelf. Volgens mij is dit de basis van elke angst, die niet zuiver lichamenlijk is.

Het zal u duidelijk zijn, dat deze angst na de dood kan blijven voortbestaan, daar zij mentaal, geestelijk, van aard is.

De mens, die sterft, komt dan in een situatie te verkeren, waarin hij alles, wat volgens zijn besef wel degelijk rond hem leeft en bestaat, weigert als werkelijk te erkennen, omdat hij daarin een gevaar voor ontmaskering ziet. Zo iemand leeft dan in hetgeen wij het duister noemen.

Dit is dus geen werkelijke duisternis, een werkelijke afwezigheid van het licht en de werkelijkheid rond het ik, maar een ontkennen van het bestaan van het andere, van het licht, om zo de droombeelden, die je omtrent jezelf koestert, te kunnen behouden. Het komt er dan op neer, dat je je illusies belangrijker acht dan een waarheid, die je met anderen te samen kunt beleven.

Geestelijk betekent dit ook, dat je, wanneer je maar voor jezelf kunt erkennen, wat je werkelijk bent, de anderen kunt aanvaarden, die rond je zijn en dus weer in het licht kunnen leven.

Na de dood is angst dus wel degelijk mogelijk. Zij is de oorzaak van een vluchten in de duisternis. Duisternis is, geestelijk bezien, alleen maar de angst, die tot ontkenning noopt.

x Is onredelijke angst niet soms ook een gewaarschuwd zijn voor iets?

- In vele gevallen kan dit een rol spelen. Wanneer u in het verkeer bang bent, erkent u waarschijnlijk, dat uw eigen mogelijkheid of reactievermogen op het ogenblik niet in overeenstemming is, met hetgeen u op grond van ervaring als noodzakelijk beschouwt. U weet en aanvaardt dit dan niet bewust. Toch bent u angstig.

Indien wij onredelijk bang zijn, moeten wij daarom wel proberen de mogelijke oorzaak van die angst te erkennen, ons eigen gedrag en onze omstandigheden van het ogenblik even te ontleden. Specificeer uw toestand en mogelijkheden en u hebt een goede mogelijkheid, dat u beseft, welke invloeden bij die angst een rol spelen. Dit geldt zelfs in zekere mate, wanneer geestelijke inwerking de oorzaak is van de onbestemde angstgevoelens. Volg uw impuls dan maar zo goed mogelijk

Ik heb reeds gewezen op het feit, dat bepaalde angsten en gevoeligheden een voordeel, niet aan nadeel kunnen zijn. Om een voorbeeld te geven: Iemand meende, dat een mens, die geen enkele pijn voelt, toch wel gelukkig moet zijn. Hij beseft niet, dat zo iemand zijn vingen per ongeluk in een vlam kan houden en pas te laat zal beseffen, dat hij dit nuttige lichaamsdeel onherstelbaar beschadigd heeft, juist omdat hij geen pijn voelt.

Nogmaals: alles, wat bestaat, heeft, optredende in zijn eigen juiste vorm, een functie. Ook angst, ook pijn. Zelfs indien ons daardoor duidelijk wordt gemaakt, dat wij onze wijze van leven, onze denkwijzen, onze reacties moeten veranderen, zijn de pijnen en angsten, die daarbij een rol spelen, nuttig en onmisbaar voor ons.

In deze zin heeft redelijke angst wel degelijk zin, zo goed als de onredelijke. Maar let wel: dit is iets heel anders dan een angstig mogelijkheden beredeneren en zo in jezelf een vrees wekken, die je leven vergalt, zonder dat hierdoor ook maar enige mogelijkheid tot ingrijpen, of het veranderen van zaken voortkomt.

Voorbeeld: denk na over het gevaar van atoomcentrales en wordt bang daarvoor, terwijl u niet eens met zekerheid weet, dat al die gevaren werkelijk bestaan. Angst voor een atoomoorlog, waarbij alle leven op aarde vernietigd wordt, is eveneens een door beredenering gewekte angst, zodra je je gedrag en denken hierdoor laat beheersen. Zelfs indien de konklusie niet redelijk bezien te speculatief of onjuist is, geldt nog: je hebt met die dingen op het ogenblik niet te maken.

Als besef scheidt iets dergelijks de mogelijkheid zo te leven, ageren en reageren, dat iets dergelijks nooit kan gebeuren, omdat je er zelf toe bijdroeg. Dan is het een waarschuwing. Op het ogenblik echter, dat je zo bevreesd wordt voor die mogelijkheid, dat je al het andere in je leven verwaarloost. daarover, is het niet alleen onredelijk, onjuist, maar zul je door je eigen reacties bovendien vaak het gevaar nader brengen, dat je zou willen voorkomen en waarvoor je zo bang bent.

In dergelijke gevallen beredeneert de mens voor zichzelf een angst, die steeds intenser moet worden en zo zijn leven en beleven steeds eenzijdiger richt op één enkel punt. Dat houdt in, dat de mens met steeds meer angsten en konflikten te maken zal krijgen, tot hij zijn eenzijdigheid van denken weer verlaat.

Werkelijk redelijke angsten konditioneren de mens wel tot voorzichtigheid: wanneer ik niet weet of een kachel brandt of niet, zal ik mijn hand daarop niet laten rusten, voor ik voorzichtig heb gekonstateerd, dat dit zonder schade mogelijk is.

Is dit reeds voldoende?

x Kunt u iets zeggen over angst, door velen gelijk ervaren, zoals b.v. in concentratiekampen, waar nu nog een vreemde sfeer schijnt te hangen?

- De uitstraling, die in die concentratiekampen hangt, is wat de omgevende materie als gedachtenstraling heeft opgenomen. Kom je in de buurt en ben je daarvoor gevoelig, dan onderga je dit inderdaad. Je eigen instelling bij het betreden van een ex-koncentratiekamp speelt verder ook een rol. Dit behoeft dus geen astrale waarden te omvatten.

Wel is het waarschijnlijk, dat die concentratiekampen een lange tijd astrale voertuigen in stand hebben gehouden. Deze waren opgebouwd uit haat en zelfverachting, een onaangename combinatie.

Om te kunnen blijven bestaan heeft een dergelijke astrale vorm voortdurend gelijksoortige gedachtenuitstralingen van mensen van node. Zij zal dus proberen dergelijke emoties te wekken. Een dergelijke inwerking ondergaat u echter niet alleen, maar u zult geneigd zijn anderen in omstandigheden te brengen als eens in de concentratiekampen bestonden. De werking van een dergelijke astrale schil zal zeker niet beperkt blijven tot de plaats, waarop een concentratiekamp eens stond, maar zal reageren op elke vergelijkbare emotionele en gedachtenuitstraling bij mensen op aarde en zich daarmee kunnen voeden.

Het optreden van deze astrale schillen zou zelfs een verklaring kunnen vormen voor de toenemende neiging tot wreedheid tegenover gevangenen in steeds meer landen, waar men wel spreekt over het noodzakelijke handhaven van de orde, maar in feite steeds meer overgaat tot de ontmenselijking van de mens. Wat in de concentratiekampen eveneens gebeurde.

Wanneer veel mensen bang zijn en die angst minstens 3 dagen bestaat, zal zij astraal een vorm krijgen, een gestalte, die wel vluchtig is en eenvoudig kan oplossen, maar toch reeds de ontvangen energieën gebruikt om zichzelf in stand te houden door het beïnvloeden van mensen. Dit blijkt vaak uit sterke, maar niet geheel redelijke emoties, die enige tijd na rampen opeens oplaaien.

Het aantal mensen plus de intensiteit van hun emoties en gedachten is bepalend voor het vermogen van de schil, die zo ontstaat en bepaalt tevens de kracht, die deze schil zal bezitten t.a.v. de mensheid. De uitgeoefende invloed is een suggestieve en het veroorzaken van feiten ligt dus niet in de mogelijkheid van de schil.

x Hoe ken men zich tijdens droomtuitreding bewust worden van de eigenschappen en opbouw van een dergelijke astrale figuur?

- Leer uzelf aan nooit bang te zijn voor dergelijke gestalten. Indien u dit waakbewust voldoende beseft, zal het ook in de droom of uittreding een rol spelen. Lach om de monsterlijke gestalten, maar erken hen nooit als een gevaar. Wie hen vreest, erkent hun invloed en kan door hen benaderd en geschaad worden. Indien u verder stelt, dat elke onbekende figuur niet tot uw werkelijkheid behoort, zodat het voldoende is tot jezelf te zeggen, dat je alleen maar slaapt om weer in eigen lichaam wakker te worden.

Is dit voldoende?

- x Geldt dit ook voor spookhuizen?
- Inderdaad. Wat betekent, dat, je om spoken te verdrijven, niet altijd een excorcist van node hebt. In noodgevallen zou je het met Max Tailleur ook af kunnen.
- Een spook kan een geest zijn, die zich middels een astraal voertuig aan een bepaalde plaats op aarde gebonden heeft. Macht kan een geest, spook, demon, echter alleen over mensen uitoefenen, wanneer door dezen eerst die macht erkend wordt. Vergeet dit niet. Door te lachen beroof je dus die entiteit van zijn mogelijkheden en tap je bovendien zijn astrale kracht af.
- Gelukkige huizen kennen overigens geen spoken, maar hoogstens een paar fatsoenlijke geesten, die er soms op visite komen.
- x Welke rol speelt karma bij angsten en begeerten?
- Wanneer je je niet bewust bent van je ware zelf, of jezelf niet aanvaarden wilt, zoals je wezenlijk bent, heb je angst. Wanneer je tevreden bent, met hetgeen je bent, maar dit langzaam toch probeert uit te bouwen, zijn er begeerten.
- Plaatst het karma een mens in een levenssituatie, die hij geestelijk uiteindelijk toch niet wenst te aanvaarden, dan is de kans, dat hij met angsten en onredelijke begeerten meer gekonfronteerd zal worden dan anders het geval is. Dit is echter de enige relatie, zodat je niet kunt zeggen, dat iemands karma hem veroordeelde om op aarde te leven en daarbij steeds in vrees te leven. Angsten en begeerten vloeien altijd in de eerste plaats voort uit uw eigen reactie op het leven, dat u nu stoffelijk hebt. Voldoende?
- x Angsten kunnen toch ook door ouders worden overgebracht op kinderen?
- De echte boeman wordt normalerwijze met pappa of mamma aangesproken, dat is waar. Je kunt iemand door opvoeding angsten bijbrengen. Dit is een konditionering. Wat betekent, dat de angsten voor een groot deel later weg kunnen vallen, ook al zal de gewoonte van denken en leven van de mens deels nog door zijn verleden bepaald blijven. Konditionering kan verbroken worden. Voorbeeld: In uw land zijn vele vrome christenen, die in een groot zondebesef zijn opgegroeid, zodra zij zelf in zaken gingen en zelf na gingen denken, veranderden zij hun wijze van optreden wel, hun lippendienst niet. Daarom leven zij nu zeer christelijk in zonde. Waaruit blijkt, dat dergelijke angsten door de mens overwonnen kunnen worden middels pecunaire of andere overwegingen. Konditionering kan dus verbroken worden.
- Een van de vreemdste opvattingen van uw tijd vind ik wel, dat iemand, die in zijn jeugd bepaalde konditionerende ervaringen heeft doorgemaakt, op grond daarvan straffeloos dingen mag doen, die anderen niet mogen doen. Maar als je daaraan iets wilt doen, moet je zeggen: Je kunt er mogelijk niets aan doen, dat je dit gedaan hebt, maar ik zal je wel iets aandoen, zodat je het nooit meer doet.....
- x Kunt u iets zeggen over een mens, die door lijden en verdriet een sterk vernauwd bewustzijn heeft gekregen?
- Zo iemand is in feite monomaan, zodat elke reactie uitmondt in dezelfde denkwijzen. Alles wordt tot een en hetzelfde punt herleid. Zonder meer kun je die mensen nooit werkelijk benaderen.
- Wel blijkt, dat die mensen onder grote stress hun monomanie vergeten en daaruit met een vernieuwd bewustzijn naar voren komen. Het leven kan hen met een schok doen beseffen, dat hun lijden

erg onbelangrijk is. Zij zijn dan weer aanspreekbaar en communicatie is met hen weer normaal mogelijk. Raad: konfronteer dergelijke mensen opeens en onmiskenbaar met de ellende en het lijden van anderen. Zij zullen bij goede begeleiding veelal na korte tijd zowel psychisch als fysiek een aanmerkelijke verbetering vertonen en weer aanspreekbaar worden. konfronteer dergelijke mensen met de hardheid, die het leven ook t.a.v. anderen toont, toon met hen geen medelijden, wel meegevoel.

x Waarom zo iemand niet met rust laten?

- Akkoord. Ongevraagde hulp moet je niet geven. Maar soms vragen dergelijke mensen door hun gedrag en uitingen wel degelijk om hulp en dan is de door mij gegeven aanpak de meest succesvolle. Besef, dat bepaalde vormen van zelfbeklag in feite een vragen om hulp betekenen.

Ik neem aan, dat hiermede de vragen zijn beantwoord. Dit voert tot het slotwoord. Ik erken, dat begeerten nuttig en functioneel kunnen zijn in uw wereld, maar niet, wanneer zij alleen op illusies zijn gebaseerd. Een begeren, dat niet op de eigen mogelijkheden van de mens is gebaseerd, zie ik niet slechts als een gevaar voor die mens zelf, maar zelfs als een gevaar voor de menselijke samenleving, waarvan deze mens deel uitmaakt.

Je moet uitgaan van jezelf, je eigen kunnen, je eigen mogelijkheden en vermogens. Alleen dan kun je verder komen, alleen dan zul je niet door onredelijke of redelijke angsten worden geplaagd, die nadelig zijn voor jou en alles rond je.

In een wereld, waarin elke mens streeft, volgens eigen mogelijkheden zonder een verwezenlijking van zijn begeerten en verlangens van anderen te eisen, zou de mens er beter aan toe zijn.

Een van de angsten in uw wereld, die ik het meest verwerpelijk vind, zou dan mogelijk ook verdwijnen: de angst voor het andere, voor allen, die anders zijn. Waarom mag het andere immers niet bestaan? Wanneer u leeft volgens uw eigen mogelijkheden, zal uw werken daardoor zeker niet minder waard worden, of in gevaar komen. Wel betekent dit, dat het andere een complement van vormen, voor hetgeen u bent.

De aanvaarding van het anderszijn en de mogelijkheid, dat anderen ook anders denken en leven, zou zeer veel angsten in uw wereld wegnemen; angsten, die op het ogenblik door zeer veel mensen worden uitgespeeld om macht te verkrijgen, maar die in wezen zinloos zijn.

Angsten en begeerten leren beheersen is voor elke mens, die gelukkig wil leven op uw wereld of in de onze, van groot belang. Leer alles vanuit de eenvoud, vanuit je mogelijkheden en vanuit je werkelijke ik te benaderen. Ga niet uit van de wenselijkheden van het geheel uit, of erger nog, van een droom, die onder mensen mogelijk nooit geheel waar zal kunnen worden.

Het tenminste beheersen van angsten en begeerten is voor de gehele mensheid de beste weg, om een menselijke bewustwording te bevorderen. Wie van u mogelijk vreest, dat ik dit alles te eenvoudig stel dit:

Er was één Woord. Daaruit is licht gekomen, de hemel en de aarde, de dieren en de mens en alle dromen. Een Woord, dat is de werkelijkheid. De rest is slechts verschijnsel, gebonden aan dit woord. Zoek dus de eenvoud in jezelf, vereenvoudig in jezelf de problemen, je vrees en begeren, tot het Woord zelve je kan leren, wat het is te zijn en niet alleen te dromen. Goeden avond.

d.d. 4 juni 1976

-0-0-0-0-0-