

**69< 99F G=B; OVER LICHAAM EN GEEST**

19 mei 1983

Een absoluut meesterschap is menselijk gezien bijna niet bereikbaar. Er zijn echter enkele mogelijkheden om zowel lichamelijk als geestelijk zichzelf te trainen. Er zijn o.a. enkele yogasystemen, sportsystemen, pseudo-sportsystemen zoals de vechtsystemen van China, van Tibet, van Japan. In al deze gevallen gaat het erom een reeks handelingen te herleiden tot in feite één flitsende gedachte. Met andere woorden: als je je lichaam traint, kun je de reactie daarvan over het algemeen beheersen. Je kunt verder de impulsnelheid aanmerkelijk vergroten en daarnaast ongetwijfeld ook een aantal van de onbewuste functies in meer of mindere mate bewust beheersen. U zult denken dat dat allemaal moeilijk is, maar het valt nogal mee. Wanneer u op een vluchtheuvel staat te wachten naast een hijgende dieseltruck, dan blijkt soms dat u uw adem wel beheerst gezien de vleug van chemische frisheid die in u binnendringt. U houdt de adem in en opeens is een normaal proces waar u niet bij denkt overgegaan in een normaal beheerst proces. Wat meer is, als het even te lang duurt, dan zult u tussen door wel enige adem halen, maar het is niet de normale diepte van ademhaling en het is niet de normale duur. Het is duidelijk, dat u dus onbeheerste functies kunt beheersen.

Hetzelfde geldt voor de ogen. U kunt de ogen trainen om meer te zien. U kunt de gezichtshoek ook aanmerkelijk uitbreiden. U kunt uzelf ook leren om alleen maar één bepaald voorwerp te zien. Toch is het zien over het algemeen een automatisch proces waarbij alleen de realisatie van het geziene mede bepalend is voor datgene wat men met zijn ogen doet.

Ik stel: het is mogelijk om door zich bewust te worden van lichamelijke processen deze met de wil, althans in zekere mate, te beheersen. Denkprocessen zijn associatief en in vele gevallen vanuit uw standpunt nogal willekeurig. Iemand, die zijn geest een zekere discipline bijbrengt (ik denk hier o.m. aan meditatie, contemplatie en wat dies meer zij), kan zich aanleren alle bijkomstige associaties af te wijzen. Hij kan zich concentreren op één begrip of op één punt. Nu is die mentale beheersingsmogelijkheid altijd beperkt. Je kunt het nooit tot een volle 100% doorvoeren, tenzij u ook weer meester bent over geestelijke voertuigen. Maar dat laten we nog even rusten.

Als je probeert je mentale processen te beheersen en te richten, zal er een moment komen dat je in staat bent om ook bepaalde impulsen uit je lichaam zeer bewust te isoleren van het totaal van indrukken en met concentratie van je gehele wilsvermogen daarop te reageren. Dit kan zeer eigenaardige gevolgen hebben. Een kwetsuur b.v. kunt u aanmerkelijk sneller doen genezen. U kunt de pijn ervan in hoge mate onderdrukken. Er blijft wel enige pijn, maar die ligt alleen maar aan de onderste grens van het bewustzijn; ze kan dus niet meer uw denken en handelen beheersen.

U kunt zelfs nog verder gaan. U kunt bepaalde organen de opdracht geven om sneller of langzamer te gaan functioneren. Bij het yogasysteem kennen we mensen die in staat zijn hun hartslag naar believen te vertragen of te versnellen. Men is in staat om bepaalde werkingen zowel van bloedsomloop, lymfe als van directe spierwerking te beheersen door zich daarop te concentreren. Een typisch voorbeeld: een mens wordt door een slang gebeten. Dit wordt beseft en er wordt onmiddellijk een sterke concentratie gericht op de betreffende spier. Het geïnjecteerde gif dringt niet verder door: het wordt ook niet opgenomen in de bloedbaan.

Integendeel, het wordt meestal met een paar druppels bloed door de bijtmondjes naar buiten geperst. Dit zult u in Europa niet vaak zien. (De enige slangen die hier zijn, hebben hoge functies.) Dit komt voor in zowel India als Zuid-Amerika. Deze procedure werd ook vaak gebruikt o.a. bij de Bosnegers in Suriname. Het is duidelijk, een sterke concentratie op mentaal vlak kan de energieën en impulsen van het lichaam zodanig reguleren dat een niet normale wijze van functioneren optreedt en dat door de wil bepaalde resultaten binnen het lichaam bereikbaar worden. U zult zeggen: hoe doe je dat?

Het is altijd een kwestie van oefenen, van trainen. Als u denkt aan yoga (en dan even a.u.b. niet als een beetje esoterische ochtendgymnastiek voor rijpere dames), maar werkelijk als een systeem, dan begint u met uw lichaam te oefenen. Daarnaast begint u de levensstromen van dat lichaam meer bewust te reguleren en als u tenminste iets wilt bereiken, ga dan ook een geestelijke en een mentale discipline aanleren. Wilt u die richting uitgaan, dan kunt u met deze training zeker veel bereiken.

Indien u uitgaat van concentratie en vooral beheersing van het lichamelijke, dan kan ik u trainingen in judo, karate, kungfu en dergelijke zeer zeker aanraden. In al deze gevallen: oefening van het lichaam, maar gelijktijdig het bewust leren concentreren van kracht op één punt, op één ogenblik. Verder een beheersing van reactietempo waardoor een veel snellere en overlegde reactie mogelijk is zodra daartoe de noodzaak zich vertoont, terwijl er een zekere reactievertraging ontstaat in de momenten dat er rust is. Wij krijgen dus schoksgewijze ontladingen van energie. Dit komt in bijna alle vormen van discipline naar voren. De enige discipline die voor u niet naar ik aanneem direct toegankelijk is maar waarin die tot het uiterste is opgevoerd, was de z.g. Japanse Ninya-training (een vechtsysteem: een mentale en lichamelijke training voor krijgers die dan tot bijzondere prestaties in staat waren).

Ik kan u dus voor de lichamelijke beheersing nu niet direct de tips geven waaraan u veel zult hebben. Ik kan u slechts enkele richtlijnen geven en die zult u doorgaans beter aantreffen in de vakliteratuur over bepaalde disciplines.

Wat de mentale training betreft, ik heb u al erop gewezen dat die natuurlijk van groot belang is. Maar als wij het mentale gebied beheersen, dan kunnen wij ook het mentale gebied sluiten voor zuiver lichamelijke reacties. En dan komt de geest aan bod. De geest zal over het algemeen aanwezig zijn als een soort additionele functie in het onderbewustzijn. Het gehele onderbewustzijn bewust maken zal de meeste mensen wel niet lukken. U kunt echter toch wel zover komen dat althans een deel ervan onmiddellijk toegankelijk is en als zodanig voor u herkenbaar. Wat overblijft is dan een betrekkelijk klein gebied van invloeden. Deze zullen, voor een groot gedeelte althans, uit de geest stammen.

Het beheersen van jezelf in geestelijk opzicht houdt in de eerste plaats in: een bewust contact met je eigen geestelijke waarden. Dit zijn contacten die zeker ook kunnen groeien zodat ze eigenlijk instinctief functioneren. Maar ik vraag me af, of er dan wel sprake is van een bewuste beheersing. Dus, om een geestelijk beheersingsproces op gang te brengen is het noodzakelijk het eigen gedachteleven (de mentale reactie) zo volledig mogelijk te beheersen en daarnaast toegang te krijgen tot althans een behoorlijk deel van het eigen onderbewustzijn.

Je kunt menselijk gezien de geest nooit werkelijk beheersen. Wat je echter wel tot stand kunt brengen is een veel intensere en bewustere wisselwerking tussen je eigen stoffelijk besef en je geestelijke voertuigen. Zodra die wisselwerking bestaat, zal de geest mee gaan reageren op grond van stoffelijke feiten en soms zelfs op grond van stoffelijke normen. Het resultaat zal dan zijn, dat geestelijke krachten kunnen worden gebruikt om zuiver stoffelijke resultaten tot stand te brengen, zuiver stoffelijke waarnemingen te doen, danwel zuiver stoffelijk b.v. krachten af te weren of krachten in het geweer te brengen.

Hier zijn we gekomen aan een wat moeilijker gedeelte. U zult gemerkt hebben dat ik het eenvoudig probeer te houden. Het lukt haast nooit.

Elke mens heeft een aura. In de aura zitten bepaalde organen, chakra's genoemd. Deze organen hebben een verschillend aantal functionele mogelijkheden. Elk hoger chakra bevat een aantal mogelijkheden die niet in de lagere chakra's aanwezig zijn. Maar al wat in de lagere chakra's aanwezig is, zal in elk hoger chakra eveneens actief zijn.

Nu is de beheersing van de geest niet volledig. Maar als je wilt werken met krachten van de geest, dan is het duidelijk dat die zich eerder op een onstoffelijk vlak dan op een stoffelijk vlak manifesteren. Als dit nu geschiedt via deze chakra's, dan is het mogelijk grote hoeveelheden energie op te nemen. Het is mogelijk bewust en gericht grote hoeveelheden levensenergie, bepaalde stralingen (etherische stralingen o.m.) uit te zenden en het is zelfs mogelijk in te grijpen in alle functies van een stoffelijk lichaam die berusten op uitwisseling van energie.

Om het dus eenvoudig te zeggen: je kunt iemands arm vaak moeilijk verlammen, maar je kunt wel een verlamming in het zenuwstelsel tot stand brengen waardoor die arm minder of niet bruikbaar wordt. Een hart kun je over het algemeen doen stokken. Je kunt het niet blijvend verlammen, tenzij je behoort tot de zeer hoge ingewijden. Wat je wel kunt doen is een zodanige zenuwschok geven dat iemand - organisch gezien - tijdelijk niet functioneel is. Er zijn in de historie voorbeelden genoeg van de manier waarop dat gebeurt.

Wij hebben het verhaal van Jezus. Hij staat in de Hof van Olijven. "Zijt gij Jezus van Nazareth?" wordt hem gevraagd. "Ja, ik ben het." En met één klap viel iedereen met het aangezicht ter aarde. Nu kunt u zich wel voorstellen dat de meesten er eigenlijk geen zin in hadden. Het was dus een willekeurige reactie. Deze werd eenvoudig veroorzaakt door de inwerking van Jezus' uitstraling. Een ander voorbeeld vinden we in de Indische verhalen waar een geestelijke Meester wordt aangevallen door een aantal rovers die natuurlijk de krachten des kwaads symboliseren in het verhaal. De Meester haalt diep adem. Hij bouwt in zichzelf bepaalde mantrams op, daardoor schiet er uit zijn voorhoofdchakra een straal licht waardoor de aanvallers verdoofd ter aarde vallen. Als ze weer willen opstaan, krijgen ze een volgende dosis en blijkt dat ze dood zijn. Het zijn leuke verhalen. Ik geloof niet, dat u dat zou kunnen toepassen. Je kunt dus niet, als je baas weer eens zo onvriendelijk is geweest, je even concentreren, een spreuk mompelen en hem vervolgens met een lichtstraal een lichte hartverlamming bezorgen waardoor je enige tijd van zijn nabijheid verschoond blijft. Dit zijn extreme voorbeelden. Laten we eens zien hoe dat in elkaar zit.

Geestelijke energie is vergelijkbaar met stoffelijke energie, maar ze heeft een veel hogere spanning. Om deze energie stoffelijk actief te kunnen maken moet je haar dus brengen op een niveau waardoor ze stoffelijk hanteerbaar is en tenminste te verdragen. Dit transformatieproces zou lichamelijk kunnen geschieden, maar wat we dan overhouden is levenskracht zonder meer. De transformatie kan echter ook geschieden op astraalgebied. In dat geval kunnen aanmerkelijk hogere spanningen aanwezig blijven. Als deze via de aura (niet via het lichaam) worden opgevangen en onmiddellijk worden doorgezonden, dan hebben we te maken met een behoorlijke hoge spanning.

Laten wij het vergelijkenderwijs zo zeggen: uw spanning is 24 volt; niet gevaarlijk tenzij van een zeer hoge amperage. Nu is de geestelijke spanning 24.000 volt. Die kunt u in geen geval astraal verwerken. Maar u kunt de zaak laten dalen tot 2400 volt. Dat is dan al heel veel minder. Maar daar staat weer tegenover dat u dan wat grotere hoeveelheden van die energie ter beschikking heeft. Deze energie kunt u alleen astraal projecteren. Als dat gebeurt, dan krijgt degene die het ontvangt een schokeffect. Hetzelfde wat u ervaart, als u per ongeluk twee vingers in het stopcontact steekt. Alleen is de spanning in verhouding veel hoger. Het betekent dus doodgewoon dat zo iemand wordt uitgeschakeld.

Er zijn ook andere methoden. We kunnen b.v. levensstromen beïnvloeden, versterken of verminderen. Dat alles uitleggen zou ons veel te ver voeren.

Als ik de aura wil gebruiken, dan moet ik mij toch een klein beetje van die aura bewust zijn. Ik moet dus zelfs op mentaal vlak een begrip hebben van de krachtuitstraling die om mij heen aanwezig is. Ik moet mij tenminste enige voorstelling kunnen maken van de organen daarin die kracht kunnen opnemen en kracht kunnen uitstralen.

Wat is hier bepalend? Kennelijk een mentaal beeld dat dient als een weergave van een hele reeks persoonlijke mogelijkheden, werkingen en associaties. Dan hebben we op geestelijk terrein eigenlijk te maken met iets wat vergelijkbaar is met de verschillende lichaamstrainingen die ik zoëven heb genoemd. Daar ga je uit van een geoefende reeks opeenvolgende impulsen. Ben je door je waarnemingsvermogen in staat de eerste prikkel te geven, dan volgt de rest automatisch. Voor het gebruik van geestelijke krachten geldt precies hetzelfde. Je moet je eerst bewust zijn van alle fasen. Dan moet je die verschillende fasen steeds weer in voorstelling maar ook in beleving, dus krachtaantrekking e.d. oefenen. Pas als je de hele reeks achtereenvolgens bijna instinctief tot stand kunt brengen, is het mogelijk een directe relatie te leggen tussen je geestelijk ik en de functies die stoffelijk met de energie van dat geestelijk ik volbracht moeten worden. Wij

hebben nu geprobeerd bepaalde dingen te zeggen over lichamelijke en geestelijke beheersing. Wat blijkt nu?

Je bent niet in staat om een direct en volledig sluitend systeem te geven dat voor een ieder gelijk, juist en gunstig werkt. Het is heel duidelijk en zeker als je je een tijdje met het onderwerp bezighoudt, dat waar sommige mensen een bijzondere aanleg hebben voor judo of iets anders, anderen eigenlijk de reacties, de snelheid en de grepen nooit onder de knie zullen krijgen.

Sommige mensen kunnen b.v. hun geheugenfunctie aanmerkelijk versterken en daardoor in staat zijn een geheugentraining te ondergaan waardoor ze vaak toch heel dicht komen in de beurt van een fotografisch geheugen. Anderen daarentegen kun je zelfs met 20 knopen in 20 zakdoeken niet ertoe brengen zich te herinneren of het nu een pond boter of een pond zout moet zijn. Elke mens is anders. De lichamelijke mogelijkheden van elke mens zijn anders. Daarom kan er lichamenlijk gezien geen voor een ieder gelijk werkzaam systeem worden gegeven.

Ook geestelijk liggen de zaken anders. Het geestelijk bewustzijn waarover u beschikt zult u op aarde zelden kunnen beoordelen. Dat kan betrekkelijk hoog zijn, het kan ook zeer dicht bij uw eigen wereld liggen. Nu is echter de relatie tussen de geest en de kwaliteiten van de geest en de stof bepalend voor de effecten die u tot stand kunt brengen en de beheersbaarheid. Hoe dichter u bij de wereld staat, des te gemakkelijker het is om de geest nog een beetje te beheersen. Dan zijn de mentale impulsen zo sterk van invloed op dat geheel dat u met wat mentale beheersing geestelijk al een eind verder komt.

Is de afstand echter groot, dan hebben we niets meer aan al deze mentale overwegingen; dan kunnen we ook niet meer rationeel, op enigerlei wijze beredeneerbaar werken. Dan blijft vaak alleen nog maar over de empathie, het ontvangen op gevoelsbasis van geestelijke waarden die dan als gevoelsbasis stoffelijk worden doorgegeven, maar gelijktijdig stoffelijk worden omgezet in een handelingswil.

Daarom zal ik degenen, die hier zijn gekomen om alleen maar te horen hoe je moet doen, waarschijnlijk erg teleurstellen. Daar ik die teleurstelling zo klein mogelijk wens te houden - voor zover mij dit mogelijk is, want alles is voorwaardelijk - wil ik proberen enkele eenvoudige regels te geven, die voor zover mij bekend althans voor de meeste mensen redelijk werken.

Wen uzelf aan bepaalde lichamelijke taken of bewegingsoefeningen met zeer grote regelmaat te volbrengen, ook als de omstandigheden daarvoor niet gunstig zijn, ook als u denkt dat u op een andere manier al meer dan voldoende lichaamsbeweging zult krijgen.

Het is niet belangrijk dat die oefeningen erg vermoeiend zijn. Wel is het heel belangrijk dat u zeer plichtsgetrouw bent. Hierdoor kunt u uw lichaam conditioneren, niet alleen ontwikkelen, maar het eraan gewennen dat het bepaalde bevelen boven alles stelt. U kunt dus in uw lichaam bepaalde gewoonten instellen.

Ga na welke zaken voor u lichamenlijk gezien het minst aantrekkelijk of misschien het schadelijkst zijn.

Neem uzelf voor om b.v. niet te roken of niet te snoepen dan op zeer bepaalde ogenblikken. Stel ook de hoeveelheden vast. Op zichzelf is het gewoon een wilsoefening, maar u gaat tevens daardoor een confrontatie krijgen met uw lichaam. Als u altijd gewend bent aan een petitfourtje bij de thee, dan begint uw maag en beginnen uw smaakpapillen onmiddellijk te protesteren als er geen petitfourtje komt. Het dan toch niet geven houdt in, dat u tegen uw lichaam zegt: hier mag je niet op rekenen, trek je dit niet aan. U breekt dan daarmee lichamenlijk ontstane gewoontevormen.

Bij roken precies hetzelfde. O, het is heel erg mooi als u zegt: van vandaag op morgen rook ik niet meer. Maar dan is het gewoon een beslissing die u neemt. U kunt met een beetje koppigheid een heel eind verder komen. Als u echter tegen uzelf zegt: ik zal elke dag één sigaar, sigaret of pijp roken en wel alleen tussen b.v. 7 en 8 uur 's avonds, dan heeft u een heel andere situatie.

Hier moet het lichaam steeds weer leren dat het genoeg moet nemen met een bepaalde prikkel. U zult zich steeds weer moeten beheersen en moeten proberen de lichamenlijke honger naar de

impuls te onderdrukken. Door op deze manier te werk te gaan begint u wel degelijk uw lichaam en gelijktijdig uw wil enigszins te trainen.

Maak gebruik van bewust functioneren, b.v. bewuste ademhaling.

Daarvoor zult u uw eigen ritme moeten vinden en overdrijf het alstublieft niet. Probeer op een vaste tijd vaste ademhalingsoefeningen te doen. Vul dit eventueel aan met ademhalingsoefeningen op die ogenblikken dat u meent hierdoor een te grote gespannenheid in uw lichaam te kunnen verminderen. Door ook dit regelmatig te doen krijgt u toch weer een zekere norm in de lichamelijke functie.

Mentaal uzelf leren beheersen betekent bewust selecteren waarop u reageert. Probeer nooit dingen uit uw bewustzijn te verdringen. Dit betekent alleen maar dat u zich kunstmatig blind maakt en dat heeft weinig zin.

Leer uit een twintigtal kleuren er één te zien.

Die kleur a.h.w. alles te laten overschaduwen en na een andere kleur te hebben gekozen deze terug te brengen tot haar normale onbetekenendheid en die andere kleur te laten oplichten. U kunt dat heel aardig doen, als u gebruikmaakt van bepaalde vormen van moderne schilderkunst. In het werk van Appel zult u zeer interessante configuraties van kleur kunnen ontdekken, als u dit selectiesysteem goed leert toepassen. Het gaat hier niet om hetgeen u daar nu toevallig ziet. Het gaat er alleen maar om dat u leert de belangrijkheid mentaal te verschuiven en daarop met geheel uw wezen, inclusief uw eventuele emotie, te reageren.

Dan raad ik u aan om voor uzelf een vast sleutelbegrip te gebruiken.

Het kan een woord zijn. Het kan een gebed zijn. Het kan zelfs een voorstelling zijn; mijnentwege een driehoek, een passer, een ster of iets dergelijks. Dit symbool verbindt u aan een onmiddellijke onderbreking van alle lopende gedachtenprocessen. Als dit symbool optreedt, dan bent u plotseling stil en afwachtend, of er iets komt of niet. Hierdoor kunt u wederom uw beheersingsmogelijkheid aanmerkelijk vergroten en kunt u innerlijk die stilte scheppen die vaak nodig is voor contacten met uw hoger ik, met de geest.

Geestelijke beheersing is in feite voor een mens niet goed mogelijk, al is het maar omdat hij in zijn stoffelijk bewustzijn nooit het geheel van zijn geestelijke persoonlijkheid, mogelijkheden en waarden kan overzien en dus geen juiste beslissing zou kunnen nemen, zelfs indien hij een voorstelling zou hebben. Probeer daarom nooit de geest te domineren. Wij gebruiken de geest eerder als een correctieve autoriteit.

Wanneer wij de geestelijke stilte creëren, dan kunnen we in die stilte misschien één boodschap voor onszelf enige tijd herhalen.

Bijvoorbeeld: ik wil genezen. Of: laat Pietje slechte kaarten krijgen. Het hoeft dus niet altijd zo edel en zo mooi te zijn. Het moet wel geformuleerd zijn en wel in de stilte die u innerlijk moet leren opwekken zodat er een ogenblik niets anders is dan deze ene formulering van een wens. Heeft u deze enkele malen geformuleerd (ga niet verder dan 10 keer; drie keer is meestal genoeg) laat dan nogmaals het symbool voor de stilte in uzelf opkomen. Blijf in die stilte afwachten. Er ontstaan dan beelden en impulsen, soms zelfs waarnemingen. Deze zijn uw antwoord. Ze zijn de reactie van de geest. Doordat u steeds vragen stelt en geestelijke reacties daarop leert kennen, wordt u duidelijk op welke punten u geestelijk in staat bent te reageren en bij welke punten er alleen maar onzin uitkomt of helemaal niets.

Beperkt u bij alle werken met geestelijke krachten steeds weer tot datgene waarop u antwoord krijgt; een redelijk, althans hanteerbaar antwoord.

Voorkom, dat u alles met geestelijke waarden probeert te doen. Dat is niet alleen uitermate vermoeiend, heel vaak zeer frustrerend, het is bovendien overbodig. Zeer veel dingen kunt u gewoon doen. Heeft u de eigen geest daarbij nodig, dan moet het werkelijk exceptioneel zijn. Het

moet liggen buiten uw eigen stoffelijk voorstellingsvermogen. Als u daarbij bovendien nog assistentie van anderen nodig heeft, dan moet u niet uitgaan van het idee: St. Anthonius, beste vriend, maak dat ik mijn hupsekee vind. Dergelijke steekgebeden hebben een zekere werking, ongetwijfeld, als u ze goed bidt.

U kunt nooit een geestelijke kracht benoemen. U kunt slechts een bepaalde geestelijke noodzaak duidelijk stellen en daarbij kenbaar maken dat het geen betrekking heeft op u, maar dat u daarmee alle geestelijke werelden a.h.w. wilt bereiken. De impulsen die dan zijn ontstaan, zijn niet om te zetten in mentale beelden. Ze geven vaak lichamelijke spanningsgevoelens, maar heel zelden een directe lichamelijke reactie. Als u voelt dat er iets is (dat gevoel heb je wel eens, al kun je het niet omschrijven) begin onmiddellijk met uw plan, uitstraling of actie in de stof. Op deze manier kunt u tot een redelijke beheersing komen van althans een groot gedeelte van uw geestelijke mogelijkheden.

Het is duidelijk, dat ik hierin niet alles heb gezegd en niet elk punt heb uitgeplozen. Ik heb getracht een aantal gegevens te verschaffen plus een paar zienswijzen en voorbeelden. Ik hoop, dat deze voor u aanleiding zullen zijn om al hetgeen u op dit gebied bijzonder belangrijk vindt zo dadelijk in vraagvorm naar voren te brengen.

## DISCUSSIE

Vraag: Zou u iets kunnen zeggen betreffende visualisatietechniek?

Antwoord: Ze behoort niet bepaald tot wat ik zou willen noemen: de beheersing van lichaam en geest. Kort gezegd: visualisatie is het ontwikkelen van een visueel geheugen. Na dit geoefend te hebben, het bereiken van een toestand waardoor al datgene, wat in het denken van de geestelijke impulsen het ik nog bereikt, kan dit worden omgezet in een beeld dat dan in feite een visuele hallucinatie is. Om dit te bereiken dus eerst visuele geheugentraining.

U kent het systeem: een blad met 20 voorwerpen erop. Even ernaar kijken en dan proberen je dat allemaal weer voor ogen te stellen. Als je ziet wat er oplicht in je gedachten, dan dat neerschrijven. Dit is een van de vele methoden. Dan kunt u verder gaan met te denken aan een bepaalde kleur en proberen die kleur ook te zien. Als u dat allemaal beheerst, zult u ontdekken dat u steeds meer details gaat toevoegen aan elke visuele voorstelling die zelfs aan de hand van een gevoel in u opkomt. Bent u zover, dan bent u ook in staat geestelijke waarden, die u aanvoelt of waarmee u contact heeft, te visualiseren en dus te vertalen in visuele beelden.

Vraag: Enige aanwijzing voor geheugentraining zou mij zeer welkom zijn.

Antwoord: Ik heb u eigenlijk al enkele aanwijzingen gegeven in het vorige antwoord. Als u een aantal woorden moet onthouden, moet u altijd zoeken naar een relatie daartussen. Als u een boodschappenlijstje wilt onthouden, dan moet u proberen te denken aan de winkels waar u heen zult gaan en aan de voorwerpen of artikelen die u daar zult willen kopen. Bij voorkeur zodanig, dat u zich zelfs tracht voor te stellen waar ze in de winkel te vinden zijn. In het begin is het een beetje dwaas, maar het blijkt te lukken. Vervolgens begint u met het z.g. leesgeheugen. U neemt b.v. een stukje uit het telefoonboek; een kolom, ongeveer 10 a 15 cm lang. Kijk daar naar. Lees het niet, kijk ernaar. Eenmaal goed gekeken hebbend, probeert u na te gaan wat u hebt onthouden van de namen die erop stonden, de nummers, eventueel de adressen etc. Dat kunt u steeds uitbreiden. Door deze dingen te doen kunt u langzaam maar zeker een geheugen opbouwen dat in staat is een groot aantal details te bewaren en op den duur zelfs elke waarneming - ook als ze niet bewust is gebeurd - te herleiden tot een herhalend beeld waarin alsnog gegevens kunnen worden gevonden of waaraan gegevens kunnen worden ontleend.

Vraag: Kun je door visualisaties veranderingen brengen in je werkelijkheidsbesef of in het gebeuren?

Antwoord: Dat is zeer sterk afhankelijk van uzelf, van datgene wat u visualiseert en de betekenis die het heeft in uw wereld. Met andere woorden: het zal niet altijd mogelijk zijn. Maar als een

mens in staat is om een voorstelling voor zichzelf dermate echt en concreet te maken dat ze voor hem een deel van de werkelijkheid wordt, dan blijkt in vele gevallen dat men van dit voor anderen dus niet bestaande iets gebruik kan maken om effecten te veroorzaken die anderen wel kennen. Hier komt u terecht op de z.g. dienaar-visualisatie die we in de Tibetaanse School vinden. Stel u eenvoudig een geestelijke dienaar voor totdat hij dermate echt is dat hij inderdaad taken voor u volbrengt. Het is dan alleen een projectie van uzelf natuurlijk, maar de effecten ervan zijn direct zichtbaar. Als dit eenmaal is gebeurd, probeer dan die dienaar ook weer af te breken, d.w.z. teniet te doen, anders heeft u kans dat een deel van hetgeen u visualiseert in feite meester wordt van uw bewuste processen en dat is niet de bedoeling.

Vraag: Is het niet moeilijk om innerlijk geheel stil te zijn?

Antwoord: Als u de genoemde reeks processen achtereenvolgens afwerkt, valt het heel erg mee. Deze stilte is dan niet een stilte zonder enige achtergrond. Het is eerder een stilte zoals je die hebt, als je bewust niet luistert naar de gevoerde gesprekken en achtergrondmuziek. Je creëert dus een persoonlijke stilte, een persoonlijk rustpunt waarin alleen datgene waarop je je concentreert nog betekenis voor je heeft. Deze methode heb ik u gegeven. Ze maakt het inderdaad mogelijk om innerlijk rustig te zijn; niet door het uitschakelen van al het andere, maar door het veranderen van de belangrijkheidsfactor in uzelf.

Vraag: In welke mate wordt de relatie geest - lichaam verstoord door b.v. een aanval van epilepsie, het verliezen van bewustzijn, flauwvallen e.d.?

Antwoord: Over het algemeen wordt ze niet of nauwelijks verstoord, omdat de relatie tussen geest en stof wordt bepaald door de concentratie van de geest op de stof. Daarbij zal een bewusteloosheid, een aanval van epilepsie e.d. betekenen dat er geenbewuste impulsen doorkomen. De geest blijft dan in contact met het lichaam, maar beweegt zich gelijktijdig op haar eigen niveau of op een lager niveau waarop een bepaald voertuig van het ik wel actief is. Het beste voorbeeld is narcose. Bij narcose is het mogelijk dat een deel van het ik uittreedt, waarnemingen doet zowel in de directe omgeving van het lichaam als elders. Het ik kan zelfs bepaalde voornemens uitvoeren (beperkt weliswaar) en terugkomend uit de bewusteloosheid zal het geheel van de ervaring hoogstens als een vage indruk, als iets wat je hebt gedroomd achterblijven. De relatie geest - stof wordt dus niet door dergelijke dingen verstoord. Op dat ogenblik is enige besefssynchroniciteit tussen geest en stof niet meer mogelijk en daarmee ook niet de instandhouding van de levenskrachtcirculatie die voor een groot gedeelte door de geest wordt bepaald.

Vraag: Wat is een levenskoord?

Antwoord: Het levenskoord is het zilveren koord of het gouden koord. Het is een stroming van kracht die in twee richtingen werkt en een verbinding vormt tussen de geest en de stof. Wanneer op welke wijze dan ook (b.v. door het uitvallen van levenskrachtcirculaties of door stilstand van organen, ontbindingsverschijnselen in het lichaam e.d.) de stroom niet meer van het lichaam naar de geest blijft gaan of niet meer acceptabel is, zal de geest haar uitzending onderbreken. Dit heet dan: het breken van het zilveren of gouden koord. Op het ogenblik dat dit geschiedt, is er sprake van lichamelijke dood, zelfs indien het lichaam nog weer tot leven gewekt zou kunnen worden. Een dergelijke verbreking vindt echter over het algemeen eerst dan plaats, indien het lichaam om welke reden dan ook niet meer bruikbaar is.

Vraag: Is het mogelijk vormen van ergernis (b.v. lawaaioverlast) te doen verminderen in verband met meesterschap over lichaam en geest?

Antwoord: Ongetwijfeld. Lawaaioverlast ontstaat niet alleen door het lawaai zelf, maar door de voortdurend bewuste confrontatie met het lawaai. Indien u dus in staat bent om u af te sluiten voor het lawaai, dan vermindert u de betekenis daarvan, ofschoon het lichamenlijk aanwezig blijft. De ergernis zal dan vervangen kunnen worden door een mentale of zelfs geestelijke activiteit in uzelf.

Vraag: In hoeverre is een mens in staat om zijn lichaam te genezen van een ziekte?

Antwoord: Theoretisch altijd en volledig. Hij zou zelfs de ouderdom, als we die tenminste een ziekte willen noemen, eveneens grotendeels kunnen genezen; althans het verouderingsproces tot stilstand brengen. Maar dit is theoretisch. In de praktijk geldt: eerst de mens, die afstand kan nemen van zijn eigen lichamelijke toestand en de eventuele ziekteprocessen daarin, kan door zijn concentratie ook een verandering in levensstromingen en levensenergie tot stand brengen. Deze resulteert dan in een genezing die meestal geleidelijk verloopt, maar in enkele gevallen bijzonder snel kan plaatsvinden. Hier is dus het belangrijkste dat je afstand weet te nemen van je lichamelijke toestand en in het besef die toestand niet meer beschouwt als iets wat jou aangaat, maar eerder als een tot de wereld behorende voor jou niet aanvaardbare situatie, die je corrigeert zonder je daarbij af te vragen welke resultaten of welke werking het voor het ik zal hebben. Het is duidelijk, je kunt jezelf alleen dan genezen, indien je afstand kunt nemen van jezelf. Anderen kun je genezen, omdat het lijden van anderen je weliswaar beroert, maar in feite toch afstandelijk zal worden benaderd.

Vraag: In hoeverre is het mogelijk met je eigen geest een wens te doen of te laten uitkomen?

Antwoord: Het ligt er maar aan wat u wenst. U kunt wel wensen dat het vrede op garde wordt, maar dat krijgt u nooit voor elkaar omdat er een hele hoop mensen zijn die ook vrede op aarde willen, maar op een heel andere manier dan u. En dat betekent op den duur wel voortdurend strijd. Je kunt bepaalde wensen wel doen uitkomen, maar ze moeten geen betrekking hebben op anderen en ook niet direct met het lot en de reactie van anderen verbonden zijn. Dan kun je je geestelijke krachten gebruiken en inderdaad heel veel tot stand brengen.

U kunt b.v. de vruchtbaarheid veranderen. U kunt ook tot op zekere hoogte het verloop van het weer enigszins beïnvloeden. U kunt dus niet zorgen dat er helemaal geen regen valt, maar u kunt wel zorgen dat er voorlopig hier zon is. Als u dat kunstje kent is dat erg prettig als u gaat picknicken.

Denk niet dat u kunt zeggen: o, wat zou ik graag door anderen aanbeden willen worden. Het enige wat u daarmee bereikt is een enorme klap, omdat dat niet gaat. Aanbidding door anderen is namelijk een toestand die in anderen ontstaat en niet in uzelf, ook als u misschien indirect zelf oorzakelijk bent.

Vraag: Is het gevaarlijk de menselijke behoeften te ver te onderdrukken, b.v. genot?

Antwoord: Dat kan heel gevaarlijk zijn, omdat namelijk in het lichamelijke een bepaalde evenwichtsnorm is ingebouwd. Dat wil zeggen: je hebt een bepaalde hoeveelheid voedsel nodig. Je hebt een bepaalde hoeveelheid vreugde nodig. Je hebt een bepaalde hoeveelheid genot nodig. Degenen die dat ontkennen, vergeten een ding; datgene wat je aan je lichaam ontzegt, wordt door dat lichaam dermate sterk geprojecteerd naar de geest (beter gezegd vooral naar het mentale vlak) dat je wordt gekweld door voorstellingen van mentale origine die dan toch direct te maken hebben met hetgeen je jezelf lichamenlijk ontzegt.

Absolute ontzegging of onthouding is daarom over het algemeen dwaas, tenzij voor een beperkte periode en met een zeer specifiek doel. Maar het is eveneens onjuist om genot, voeding en dergelijke in een grotere mate op te nemen dan voor je werkelijk evenwicht noodzakelijk is. Met andere woorden: wie eet zonder honger te hebben, eet zich in het graf. Wie echter alleen eet, wanneer hij honger heeft en nooit meer dan tot het punt waarop hij eigenlijk nog wel iets zou lusten, die bevordert zijn spijsverteringsprocessen. Het eten zal hem beter smaken, hij zet het ook beter om en hij blijft gezonder.

Dat kun je ook ten aanzien van genot zeggen. Laat mij u dit vertellen. Het is een heel oud mopje, maar misschien kent u het nog: er was iemand die zich bezighield met geriatrie. Hij werkte aan een proefschrift en vroeg dus aan verschillende mensen: hoe bent u zo oud geworden? Eindelijk zag hij een heer zitten die er nogal afgetakeld uit zag, waarschijnlijk diep in de zeventig, die toch met ware levensvreugde en genoeg nog de gang van zaken op de boulevard gadesloeg. Hij ging naar hem toe en zei: mijnheer, mag ik eens vragen? Hoe bent u eigenlijk zo oud geworden? Waarop de ander zei: nou ja, elke dag een fles whisky, elke dag toch iets met de vrouwtjes, lekker eten, veel frites uit de muur, want ik heb de middelen niet voor meer. Zo ben ik geworden



tot wat ik ben. Juist! zei de ander. Dat is heel interessant, dat hoor je niet vaak. Mag ik vragen hoe oud u bent? Achtentwintig, zei de man.

Dit moge dienen als demonstratie - zij het wat spottend - van het feit dat overdaad in alle opzichten, zelfs als het gaat om geestelijke oefeningen e.d. schadelijk is. De gulden middenweg is de beste die een mens kan gaan om maximale resultaten te bereiken in een optimale toestand.

Vraag: Is het mogelijk om met behulp van je geestelijke kracht stoffelijke voorwerpen te verplaatsen en te besturen?

Antwoord: Dat is mogelijk, als je in staat bent om astrale krachten ofwel door je eigen vermogen, danwel door het vermogen van anderen zodanig te activeren dat ze kunnen optreden als halfstoffelijke pseudo-poden en daarmee een totale verandering tot stand kunnen brengen in de eigen situatie van voorwerpen die daarna verplaatst kunnen worden zowel over afzienbare afstanden zonder dématerialisatie of in andere gevallen zelfs over grote afstanden met dématerialisatie. Als ik dit er nog bij mag zeggen: telekinese is wat de meeste mensen goed kennen. Mag ik u vragen, of u dobbelstenen werpt en daarbij u sterk concentreert op het getal dat moet vallen? Als u dat doet en het komt één van de vier keren uit, dan kunt u er wel zeker van zijn dat u telekinetisch vermogen heeft. U zou dat dan regelmatig moeten doen. U zult ontdekken dat u nog veel meer kunt. U kunt met eenvoudige dingen beginnen. Beïnvloed b.v. de stand van een kompasnaald om een tijdelijke magnetische afwijking te veroorzaken. Als u dat allemaal kunt doen, probeer dan eens een sigarettenvloetje te verplaatsen of een dubbeltje. En als u dan heel erg goed bent, komt u zover dat u grotere voorwerpen ook kunt verplaatsen.

Vraag: Kunt u iets meer zeggen over de inhoud van het begrip voltage? Komt een spanningsverschil tussen twee sferen van verschillend niveau overeen met het oude begrip geestelijk of innerlijk vuur?

Antwoord: Voltage, een term door mij ontleend aan de elektriciteitsleer, bestaat uit een verschil in lading tussen twee punten. Om dit verschil te meten heeft men een standaard. Die standaard is door een zekere mijnheer Volta vervaardigd. Het heeft zelfs iets te maken met de cel van Volta: de beste manier om een elektrisch stroompje op te wekken door het opeenstapelen van verschillende schijfjes metaal met daartussen een vochtige stof. Het is dus gewoon een term, die ik heb gebruikt omdat ze vergelijkend tot uitdrukking brengt wat ertussen sferen bestaat: een verschil in lading. Die lading is niet altijd gelijk aan vermogen. Vermogen is ampèrage in de elektriciteit. Je kunt een heel hoge spanning hebben, maar deze is niet in staat zichzelf te handhaven. Als ik stroom aftap, dan heb ik een heel gering ampèrage. Het kan ook zijn dat ik een lage spanning heb die t.a.v. een lagere zichzelf voortdurend in stand kan houden en dan kan ik een zeer hoog ampèrage, dus een sterke stroom, verwachten.

Ik probeer dit zo duidelijk te zeggen omdat u zegt: is dat een geestelijk vuur? Neen. Een geestelijk vuur kan hoogstens een effect zijn.

Als er tussen een geestelijk actief punt in een bepaalde sfeer en ten aanzien van dit geestelijke punt ook een bewust of actief punt op aarde een zeer grote spanning ontstaat, dan is er een mogelijkheid van overslag. De ontlading die zo ontstaat vergelijkend met bliksem, zou u dan 'geestelijk vuur' kunnen noemen.

Vraag: Is de lichamelijke beheersing een pro of eerder een must om te komen tot een geestelijke beheersing? Waarom?

Antwoord: Als u een geestelijke beheersing wilt verkrijgen die niet slechts mentaal maar ten aanzien van uw gehele persoonlijkheid en leven geldt, is inderdaad het leren om uw lichaam te beheersen een must.

Vraag: Kunt u het gevoel van dat er 'iets is' nader definiëren. Waarmee gaat dit gevoel gepaard? Wat kun je op zo'n moment doen?

Antwoord: Het gevoel dat 'er iets is' is moeilijk uitdrukbaar. Als u het wilt vergelijken, dan is het heel vaak zoiets als onrust. Zoiets wat je krijgt, wanneer er een onweer opkomt is zonder dat je het weet. Het is een geladenheid. Soms merk je het aan de prikkelingen in je huid, soms heb je het gevoel of je haren te berge rijzen. Het kan ook zijn dat je eenvoudig een soort bibberatie van

binnen hebt. In dergelijke gevallen is er voor u en ten aanzien van u een spanning. Als deze spanning van geestelijke aard is (er zouden ook stoffelijke oorzaken kunnen zijn), dan betekent het dat u door te erkennen dat die spanning er is en door concentratie in u een beeld te vormen waarheen u die spanning ontlaadt, daarmee effecten tot stand brengen.

Vraag: Kun je de geladenheid op het moment dat ze wordt erkend ook versterken?

Antwoord: U kunt het gevoel van geladenheid en geladen zijn niet zonder meer versterken, aangezien dit gevoel ontstaat door factoren die niet binnen uw beheersingsbereik liggen. Wel kunt u uw ontspannenheid t.a.v. deze spanning zelf beïnvloeden. Hierdoor krijgt u het gevoel dat er een stroom of een prikkeling door uw hele lichaam trekt. U probeert u dan steeds verder te ontspannen tot het ogenblik, dat u een soort rusttoestand, een volheid, gaat ervaren. Zoiets wat u krijgt, als u eigenlijk meer dan genoeg gegeten hoeft. Op dat ogenblik kunt u die kracht ontladen. U heeft over het algemeen meer kracht opgenomen dan normaal en zult dus bij een voldoende richten van die energie ook effecten kunnen bereiken die buiten de norm vallen, zelfs op dit terrein.

Vraag: Is het mogelijk en zo ja op welke manier om op een gegeven ogenblik het niveau of de trillingen van geestelijk contact aan te voelen of te herkennen? Zijn er gevoelsmatige kenmerken?

Antwoord: Een vraag waarop geen alomvattend antwoord mogelijk is. Theoretisch gezien: ja, het is mogelijk door u in te stellen op geestelijke kwaliteiten of zelfs op een persoonsbeeld van iemand van wie u aanneemt dat hij in de geest vertoeft, voor uzelf een gevoel van verbondenheid en contact te krijgen en dit vervolgens te versterken door u voortdurend daarop te concentreren zonder te proberen het te interpreteren. Dit is echter theoretisch. En wel omdat een groot gedeelte van de spanningen die in u ontstaan een verschillende oorsprong kunnen hebben, omdat de emotionele toestand waarin u verkeert zoveel verschillende oorzaken kan hebben, maar bovendien ook kan leiden tot bepaalde uitingsneigingen op uw eigen niveau. Dat betekent dan weer, dat geestelijke krachten, manifestaties van geesten e.d. minder mogelijk worden. Het is dus gewoon een kwestie van: ben je in staat om je eigen spanning op te voeren zonder dat je daarbij afwijkt van het geestelijke beeld waarmee je bezig bent, zelfs als het alleen maar een impuls is die je niet nader kunt omschrijven. Dan krijg je inderdaad contact.

Het gevoel ervoor is nog veel moeilijker te omschrijven, omdat zelfsuggestie bepaalde gevoelens kan wekken zonder dat er een externe oorzaak is. Maar aangenomen dat er een reële oorzaak is, zullen over het algemeen gevoelens van afkeer of van aanvaarding en vreugde in u oprijzen. Is er afkeer, verbreek het contact. Is er een gevoel van aanvaarding, probeer niet de zaak te versterken. Dat kunt u bewust op deze manier toch niet doen. Stel u gewoon open en probeer een boodschap in u te laten ontstaan zonder dat u probeert deze mee te lezen of te interpreteren. Eerst wanneer het gevoel wegebt, kunt u gaan kijken wat er nu eigenlijk in u is gebeurd, welke gedachten er in u zijn opgekomen, welke contacten u meende te hebben ondergaan.

Vraag: Waarom is het zinvol om je met geestelijke of mentale beheersing bezig te houden?

Antwoord: Vanuit mijn standpunt is het zinvol omdat degene, die leert zichzelf te beheersen en mentaal en zelfs enigszins geestelijk een soort meesterschap verkrijgt, ook instaat is alle levenservaringen en daarmee gepaard gaande ontdekkingen over te dragen aan de geest, zodat er een groot geestelijk bewustzijn ontstaat dat na de dood natuurlijk grote voordelen heeft. Vanuit uw standpunt is het belangrijk om u ermee bezig te houden, omdat u, door uw stoffelijke mogelijkheden sterk begrensd, soms toch de behoefte en zelfs de noodzaak zult gevoelen om die grenzen te overschrijden. Dankzij mentale beheersing, dankzij de geestelijke beperkte beheersing die u heeft verworven is uw mogelijkheid om boven de norm van uw eigen beleving of prestatie uit te gaan veel groter en kunt u dus in vele gevallen op stoffelijk terrein daarvan voordeel hebben.

Vraag: Zou men ook kunnen zeggen dat er een evolutionaire bedoeling ligt in de beheersing van lichaam en geest?

Antwoord: Dat zou men kunnen zeggen. Of ik het ermee eens ben, is weer een andere kwestie. Ik geloof, dat evolutie een proces is dat zich in een zekere mate van geleidelijkheid voltrekt. Die geleidelijke evolutie is eigenlijk voor iedereen die leeft een feit. U verandert langzaam in geestelijk als ook in stoffelijk opzicht. En al lijkt het niet altijd een verbetering, er zitten toch altijd wel een paar waardevolle elementen in. Bij beheersing van stof en geest kun je echter zover komen dat er een schoksgewijze verandering van je bewustzijn maar ook van je mogelijkheden en zelfs van je levensenergieën ontstaan. Dit zou ik dan liever een mutatief proces willen noemen dan een evolutionair.

Vraag: Het lichaam wordt vaak gezien als een stoffelijk omhulsel. Maar als lichaam en geest volmaakt samenwerken, worden beide dan in een goddelijke waarde samengevoegd?

Antwoord: Laat mij u een heel eenvoudig voorbeeld geven: een auto is een voertuig. Degene die van het voertuig gebruikmaakt en het bestuurt is de chauffeur. Wanneer chauffeur en voertuig perfect samen passen en samen werken, ontstaat er een vervoersmethode die voordeliger, sneller en veiliger is dan anders het geval zou zijn. Betekent dit nu dat chauffeur en auto samen een meer dan vervoerswaarde vormen? Het betekent alleen, dat zij op dit ogenblik die betekenis hebben, maar dat de chauffeur zo dadelijk uitstapt en zegt: 'Ik ben blij dat ik eindelijk mijn benen een keer kan strekken', en de auto langs de kant laat staan. Vanaf dat ogenblik is de auto niet actief, de chauffeur is het echter wel.

Wat u nu vraagt, is of stof en geest een eenheid kunnen vormen van praktisch goddelijke aard en waarde die daardoor niet tenietgaat. Dit nu ontken ik. Ik stel: het voertuig is en blijft een voertuig. De ervaringen die je opdoet in en met het voertuig zijn echter gelijktijdig deel van je persoonlijkheid geworden en zullen in die persoonlijkheid voortbestaan. De vorm echter keert terug tot wat ze oorspronkelijk was, namelijk niets. Materie, die zich eventueel in een levensvorm, in een andere voertuigelijkheid zou kunnen manifesteren met een heel andere bestuurder.

Vraag: Is er in de sferen ook sprake van beheersing van gedachten, van lichaam en geest of is dit zoeken van beheersing alleen eigen aan de stoffelijke mens?

Antwoord: Ik geloof, dat de noodzaak bij de stoffelijke mens aanmerkelijk groter is dan in de sferen. Maar ook in de sferen kennen wij discipline. Dat wil zeggen: zelfopgelegde beperkingen waardoor we onze mogelijkheden uitbreiden, maar gelijktijdig onze willekeurige uitingen beperken. Indien u dit wilt vergelijken met beheersing van lichaam en geest, dan is het antwoord: ja. Maar er is geen feitelijk lichaam. Er is alleen een manifestatie van een innerlijke toestand die naar buiten toe zich alseen voertuig manifesteert zonder dat dit in feite een voertuig is. Het is namelijk het deel van jezelf dat voor anderen direct en zonder meer afleesbaar is.

## **AFSLUITING VAN HET ONDERWERP**

Wij zijn bezig geweest over beheersing. Daarbij hebben we eigenlijk één ding vergeten: namelijk als wij onszelf niet beheersen, gaan andere waarden of personen óns beheersen. Zelfbeheersing, geestelijke discipline en stoffelijke discipline zijn de middelen waarmee men zich onttrekt aan de dominantie door anderen. Vrijheid vloeit hier direct uit voort. Daar moet u niet te gering over denken.

U wordt in uw dagelijks leven voortdurend aan alle kanten gemanipuleerd. Zelfs als u in een etalage kijkt, dan is de kans erg groot dat u daarin althans ten dele bent gemanipuleerd. U bent niet zo vrij als u wel denkt, omdat anderen het kader waarbinnen u denkt en reageert bepalen. Ook lichamelijk is uw vrijheid zeer beperkt, want u wordt in een levenspatroon geplaatst waarin u maar bepaalde lichamelijke noden heeft. Het resultaat is, dat uw lichaam alleen is afgestemd op het beantwoorden aan deze algemene normen. Er is kans dat het op den duur zijn vermogen verliest om ook boven en buiten deze normen te presteren en te reageren. Het gaat dus niet

alleen om de kwestie van: het is hoog-geestelijk van zoveel belang. Het betekent ook uw eigen persoonlijke vrijheid, uw mogelijkheid om uzelf te zijn, uw mogelijkheid om lichamelijk, mentaal en geestelijk voortdurend te functioneren als een werkelijk ik. Die dingen kunt u ermee verkrijgen; zonder dit wordt u het slachtoffer van bijna iedereen die u probeert te manipuleren. Heel veel mensen zijn alleen maar bezig anderen te beïnvloeden, omdat ze niet in staat zijn zichzelf te beheersen. Zij menen, dat zij vanuit zichzelf werken. In feite zijn ze alleen maar het voertuig van weer één manipulerende krachten of invloeden. Werkelijke geestelijke bewustwording, maar ook wel degelijk een stoffelijke vrijheid van leven en denken vloeit voort uit een voldoende zelfdiscipline, een voldoende beheersing en een voldoende training. Waar die aanwezig zijn kunt u verder gaan zonder dat u zich verliest aan het andere. Ik heb dat niet zo nadrukkelijk willen zeggen. Maar voordat we afsluiten lijkt het mij goed, om daarop de nadruk te leggen.

Heus, er zijn ontzettend veel mensen die u vertellen: dit is goed en dat is kwaad. Maar goed en kwaad leven in uzelf. Ze kunnen alleen vanuit uzelf worden ervaren als goed en kwaad. Volgens uw ervaringen en niet op een andere manier zou u moeten denken aan anderen. Ik weet, dat het buitengewoon pijnlijk is voor al degenen die betuttelend bezig zijn om uit te maken wat voor u het beste is. Maar u bent uzelf. Door ervaring zult u ongetwijfeld ontdekken dat die anderen soms gelijk hebben, maar u zult even vaak ontdekken dat ze het volkomen mis hebben. Laat uw leven niet leiden door anderen. Dat wil ook zeggen: laat uw lichamelijke prestaties, uw mogelijkheden, de wijze waarop u uw levenskracht en lichaamskracht gebruikt niet door anderen bepalen. Natuurlijk, als u dat wilt, kunt u een aerobic-hartverlamming gaan halen, daar is helemaal niets op tegen. Of u traint u naar de versuffing of u joggt uzelf naar een toestand van absolute machteloosheid. Dat mag allemaal. Maar als u zelf bewust en in overeenstemming met uw wezen uw lichaam traint, dan heeft u die systemen niet nodig! Dan hebt u niemand nodig die u zegt hoe u het moet doen en wat u moet doen. Dan hebt u alleen het besef nodig van wat u lichamelijk aanvaardbaar vindt om te doen en wat u kunt doen.

Het is mentaal precies hetzelfde. Zeker, u hebt bepaalde grondwaarden nodig. Kennis van anderen is nu eenmaal het referentiekader waarin de mens zich beweegt. Maar dat referentiekader op zichzelf kan zeer onjuist zijn. Eerst als u vrij bent om te denken, als u meester bent van uw gedachten, als u associaties, die u a.h.w. van kinds af aan zijn ingegeven, tijdelijk terzijde kunt stellen, zult u in staat zijn objectief en vanuit uw persoonlijke waarde te denken en te leven.

Al datgene wat u over de geest wordt gezegd, over de krachten van de geest en over uw geestelijk ik, uw Superego, berust allemaal steeds weer op conditioneren na conditionering, tenzij u in staat bent om op grond van een mentale discipline te komen tot een steeds harmonischer ontvangst van uw geestelijk ik, Dat kan zich uitkristalliseren in gevoelens en voorstellingen waarin dit geestelijke ik ook binnen uw stoffelijke persoonlijkheid en zelfs ook in uw denkwereld een grote rol kan spelen.

Denk dus niet, dat dit een onderwerp is dat alleen maar belangrijk is voor hen die zo graag opwaarts wieken totdat zij vanuit hemelse sferen goedertieren neerkijken op de arme zondaren op aarde. Als u zoiets wilt doen, dan kunt u beter ouderling of dominee worden.

Het gaat er niet om met beheersing van stof en geest jezelf de hoogte in te werken. Het gaat erom dat beheersing èn van de stof èn van de geest noodzakelijk zijn, indien je jezelf werkelijk goed, volledig en harmonisch wilt beleven en uiten.

Je hebt die dingen niet nodig om meer te worden, maar wel om een grotere eenheid te bereiken tussen het ik dat blijft voortbestaan en het stoffelijke voertuig dat toch eens in puin valt.

Kort en goed, u heeft deze discipline stoffelijk, mentaal en in zekere mate geestelijk nodig om te kunnen beantwoorden aan het werkelijke doel van het bestaan: bewustwording, grotere harmonie met de kosmos en daardoor bevrijding van alle door anderen, zelfs door wetten of omstandigheden, gedicteerde uitingen. En daarvoor in de plaats het vinden van een besef van alle uitingsmogelijkheden zonder de persoonlijke noodzaak tot persoonlijke uiting anders dan op instigatie van het geheel.

Ik hoop, dat u met een klein beetje discipline misschien toch zeer grote resultaten voor uzelf en in uzelf zult bereiken. Ik dank u voor uw aandacht.