

LES 5 - HET PROBLEEM DER TRANSMUTATIE

Zoals ik u reeds een vorige maal heb gezegd blijken er in de mens vele krachten geborgen te zijn, maar moet hij zijn eigen gedrag en zijn eigen wijze van leven wel degelijk beheersen en in de juiste richting stuwen om daarvan gebruik te kunnen maken. Hierbij heb ik o.m. gewezen op de kwestie medelijden, medegevoel en wat dies meer zij. Het zal ons niet altijd mogelijk zijn en zeker wanneer wij in de stof verkeren om ons geheel vrij te maken van stoffelijke beperkingen. Wij moeten vaak handelen op een andere wijze, dan we zouden willen handelen en wij zijn heel vaak niet in staat onmiddellijk tot stand te brengen wat wij wensen en onze gedachte om te zetten in een voor ons aanvaardbare praktijk. Het resultaat is dat wij moeten zoeken naar een andere methode om toch een zo groot mogelijk geestelijk innerlijk evenwicht te bereiken en daarmee ook de mogelijkheid tot grotere bewustwording en eindelijke eenwording met het Groot-Kosmische. Men noemt deze procedure wel een transmutatie.

Het zal u duidelijk zijn dat er een zeker verband moet bestaan tussen stof en geest. Een tamelijk technische verhouding overigens, die ik toch even wil aanstippen voor degenen die dit interesseert. Wij kunnen zeggen dat alle materie energie is. Energie is gebonden ruimte. Ruimte op zichzelf is bestaanswaarde of kosmisch veld zonder meer. Hieruit volgt, dat alle materie, maar ook alle geest behoort tot de energiewereld. De grootheden echter van energie zijn verschillend, evenals hun wijze van binding. Als u nu een geestelijk probleem hebt dat geestelijk niet kan worden opgelost dan ontstaat er een geestelijke overdaad aan spanning. Deze spanning wordt omgezet in een voor de stof waarneembare en aanvaardbare waarde. Is uw spanning er een van blijdschap van genoeglijkheid, van aanvaarding, dan zult u aan de hand van een geestelijke reacties waarvoor in de stof geen enkele oorzaak behoeft te bestaan, toch een zeker lichamenlijk welvarens een prettiger, gezonder toestand bereiken. Omgekeerd is de spanning die geestelijk bestaat, fataal voor uw innerlijke gemoedsrust, dan zal een te veel van deze kracht worden omgezet in een stoffelijke of de stof beïnvloedende kracht, die in het lichaam allerhande verstoringen teweeg brengt. Wij kennen dit in de medische wetenschap o.m. als door de psyche veroorzaakte ziektebeelden. Het is logisch, dat iets dergelijks niet eenzijdig is. Het moet mogelijk zijn om wederkerige werkingen tot stand te brengen, waarbij dus in de stof een bepaalde spanning wordt opgewekt of een bepaalde intensiteit wordt bereikt die kan worden omgezet in een voor de geest aanvaardbare prikkel en vergroting van haar vermogen. Het proces, waarbij geestelijke krachten in de stof worden omgezet of stoffelijke spanningen en mogelijkheden aan de geest worden toegevoegd op bewuste wijze, is dus het transmuteren. Nu bestaat er over deze transmutatietheorie heel veel dat eigenlijk onzin is. Men gaat u b.v. vertellen dat u lichamenlijk uzelf moet opwerken tot een zekere spanning en dan die spanning moet omzetten in een geestelijk beeld. Dat is maar heel zelden mogelijk en over het algemeen zowel voor het lichaam als voor de geest nadelig. Men vertelt u eveneens dat een zeer sterke concentratie u in staat zal stellen om stoffelijk grotere bereikingen tot stand te brengen. Ook dat is lang niet altijd waar en ook dit kan voor de geest en de stof schadelijk zijn. De transmutatie zonder meer is niet hanteerbaar als stelling: zij is zeker ook in de praktijk gevaarlijk. Er is een raadsel, dat moet worden opgelost, voordat men de transmutatie zelve leert gebruiken. Ik wil proberen om dit voor u op deze avond te doen.

Op het ogenblik dat mijn innerlijke gesteldheid en mijn stoffelijke gesteldheid een overeenstemming hebben (herinnert u zich o.m. de vorige les), zal deze harmonie voor beide een zo groot mogelijk krachtpotentieel plus een zo groot mogelijke opname van kracht uit het omringend Al tot stand brengen. Bij elke transmutatie moet worden getracht in de eerste plaats een evenwicht te scheppen. Nu zal echter onze doelstelling soms

geestelijk en soms stoffelijk zijn. Is de doelstelling echter op geest en stof gelijkelijk gericht, is geen enkel transmutatieproces praktisch bruikbaar.

Heb ik een geestelijk streven, dan zal ik in vele gevallen in staat zijn de stemming, die met dit streven samenhangt, om te zetten in een stoffelijke praktijk. Ik heb b.v. in de stof behoefte aan rust, aan ontvluchten van de werkelijkheid en ik heb b.v. in de geest behoefte aan het erkennen van een realiteit. Dan kan ik nooit door aan de stoffelijke waarde tegemoet te komen mijn geestelijk doel verwerkelijken. Ik kan dus nooit door een prijsgeven van een stoffelijke realiteit zonder meer een geestelijke realiteit bereiken. Maar gesteld nu, dat ik een geestelijke realiteit wil bereiken en stoffelijk niet gericht ben op een ontvluchting van de werkelijkheid. Nu zal ik in de stof een ontspanning tot stand brengen aan de hand van handelingen of daden, die mij bijzonder liggen, die mij rust geven en in deze zin een evenwicht of een zich terugtrekken uit de spanning van de wereld mede helpen veroorzaken. Dat kan voor een ieder verschillend zijn. Ik kan mij voorstellen dat het voor sommige dames handwerken breien of lezen is. Dat sommige heren (als ze tenminste twee rechterhanden hebben en geen twee linker) graag wat willen timmeren, knutselen, fotograferen en wat dies meer zij. Zo'n bezigheid kan dan gebruikt worden als een transmutatiepunt. Want zodra ik stoffelijk in deze bezigheid opga en daarbij een zekere vrede, een zekere rust vind, terwijl geestelijk mijn doel ligt in een verdere ontplooiing van het "ik", dan zal het overvloedig krachtig zijn, het haast automatisch opnemen van spanningen uit de omgeving in de stof, dat met een dergelijke bezigheid verbonden is, het mij mogelijk maken deze om te zetten in een geestelijk element van verheldering, verduidelijking. Mijn inzicht zal juist door deze stoffelijke bezigheid aanmerkelijk vergroot worden en dientengevolge zal mijn bewustwording een aanmerkelijke uitbreiding kunnen ondergaan.

Een tweede voorbeeld van transmutatie ligt op een geheel ander terrein. Ik wil geestelijk iets tot stand brengen. Laat ons zeggen dat ik via magische weg b.v. uit de geest in de stof wil ingrijpen. Op het ogenblik dat ik dit wens, heb ik echter niet de beschikking over voldoende krachten. In dergelijke gevallen zweep ik de stof op tot een koortsachtige spanning. Ik breng een zo grote reeks van bewegingen en emoties stoffelijk tot stand, dat een overvloed aan zenuwkracht en overprikkeling ontstaat. Zodra ik dit bereikt heb, kan deze kracht, mits de intentie, steeds op de achtergrond blijft bestaan worden overgebracht naar het geestelijke en daar worden omgezet in de voor mijn magische handeling begeerde krachten. U zult u wel eens hebben afgevraagd waarom b.v. sjamanen zulke fantastische dansen uitvoeren, evenals vele primitieve tovenaars, als zij een zekere magische handeling willen. volvoeren, waarbij eigenlijk toch hun geest of andere geesten dienen te worden beïnvloed. Hier is sprake van een transmutatieproces. De persoon in kwestie probeert dus door lichamelijke spanningen op te wekken een overdaad aan lichamelijke kracht of aan prikkel te vergaren, die kan worden omgezet in een geestelijke actie.

Zo ik reeds zei: er is een raadsel hieraan verbonden. Want niet iedereen kan b.v. door dergelijke dansen of zelfs door het knutselen, dat ik in een vorig voorbeeld aanhaalde, komen tot een instelling, die geestelijke resultaten kan opleveren. Wij hebben te maken met onze eigen persoonlijkheid. En nu wil ik u even herinneren aan een tweede artikel, dat de vorige maand in deze cursus werd besproken: de kwestie van het "ik", het ego. Het "ik" zelve, stoffelijk gezien, kent een aantal grondtendensen. Deze tezamen noemen wij het karakter. Dit karakter impliceert grote voorbeschiktheid in zekere richting. U weet, er zijn sommige mensen, die zeer koud en logisch aangelegd zijn, anderen sensueel en zelfs sentimenteel. De ene mens heeft een buitengewoon scherp daadvermogen, hij reageert onmiddellijk en brengt alles in daden tot uiting, terwijl de ander een dromer is, een theoreticus en eigenlijk in een psychologische continuïteit van uitdrukking probeert tot een uiting te komen. Zo iemand noem je dan een dichter. Kijk, dat grondkarakter moet in de eerste plaats bestemd zijn (dus het stoffelijk grondkarakter), voordat men over transmutatie verder mag gaan denken. Alleen datgene wat met uw stoffelijk karakter strookt. Wat gezien uw stoffelijk karakter de begeerde stoffelijke spanningen of ontspanningen tot stand brengt, kan gebruikt worden. Er bestaat geen gemeenschappelijke

norm, die is aan te duiden voor een algemene transmutatie van stoffelijke krachten als geheel.

Heeft u deze grondwaarde (dus het karakter) bestemd, dan komt nog een tweede punt in het geding. Wij moeten uit onszelf trachten ons te realiseren wat ons feitelijk doel is. Dit is moeilijker dan u misschien denkt. Een transmutatie is n.l. een geval, dat doet denken aan een robot, aan zo'n automatisch denkend wezen, dat volkomen logisch is. Wanneer u laten wij een voorbeeld geven, hier naast u een robot hebt staan en u zegt tot deze robot, die flessen met verschillende dranken bij zich heeft: "Geef mij een whiskey," dan zegt die robot: "Het spijt mij, ik heb geen whiskey." Dat is inderdaad waar, want de robot bezit de whiskey niet. Zegt u echter "Schenk mij die whiskey," dan zal hij automatisch de fles grijpen en u serveren. Op een dergelijke manier functioneert de overbrenging van kracht naar de geest. Als u dus uw intenties onvolledig of onjuist omschrijft, als u niet precies weet waar u op aanstuurt, dan krijgt u ofwel nul op het rekest en is uw moeite voor niets, dan wel u bereikt resultaten, die ver liggen van hetgeen u meende te kunnen bereiken. Het is noodzakelijk eigen werkelijk doel te omschrijven. Hierbij is zelfbedrog natuurlijk altijd een grote hinderpaal. Wij hebben daarop reeds meermalen moeten wijzen. Ik wil aan de hand van een voorbeeld duidelijk maken het verschil tussen een waar doel en een schijnbaar doel.

Er is een mens, die zegt: "Ik wil al mijn stoffelijke kracht omzetten in geestelijke waarde, want ik wil de vrede op aarde bevorderen." Klaarblijkelijk is dit niet helemaal juist. Want de persoon op zichzelf heeft aan die vrede op aarde gezien zijn karakter en instelling maar heel weinig. Hij vreest echter het conflict op aarde. Zegt hij nu: "ik wil de vrede op aarde bevorderen", dan zal hij zichzelf juist daardoor zeer waarschijnlijk in strijd brengen met de wereld. De geestelijke gevolgen zijn strijdig met zijn intentie. De teleurstelling, die daaruit voortkomt, betekent niet alleen een beperking i.p.v. een uitbreiding van ervaring gedurende de eerstvolgende tijd maar ook een deceptie, waardoor men ongetwijfeld van het geestelijk streven tijdelijk afstapt. Indien die persoon echter stelt: "ik wil het conflict op aarde vermijden", dan stelt hij hier een persoonlijke relatie en zal hij overal waar hij gaat dus zijn geestelijke krachten op deze wijze gewonnen kunnen uitstralen ter bevordering van de vrede: U ziet het verschil naar ik hoop?

Uzelf zult ongetwijfeld, wanneer u verdergaat en uw persoonlijke ontwikkeling verder voortzet, op een gegeven ogenblik deze transmutate praktijken gaan volgen. Soms doet u dat reeds nu, onbewust. In andere gevallen zult u leren dat deze overbrenging van krachten naar de geest en terug van de geest naar de stof in vele gevallen een noodzaak is voor een mens, die een hoger en vrijer leven wil leiden. Indien u een juiste doelomschrijving geeft, dan heeft u daarmee stoffelijk de beschikking over het totale denkvermogen, niets uitgezonderd: Ook het z.g. onderbewustzijn is volledig ingeschakeld. Dat is punt een. Want wij hebben een in ons levende tendens bewust uitgedrukt. De intensiteit van onze handeling zal dus het totaal van het denkvermogen beheersen en via de hersenen en ook bepaalde delen van de ruggegraatsstreng een zeer grote invloed uitoefenen op het totaal van de geest, voor zover die met het lichaam verbonden is.

Dan trekken wij hieruit de conclusie dat het overleg de tweede fase is, terwijl de daad aan de hand van eigen karakter de eerste is. Zelfs echter indien aan deze beide voorwaarden is voldaan, zal nog een belemmering aanwezig blijken. Die belemmering wordt het best uitgedrukt door een klein citaat: "Maar ik kan immers niet helderziende zijn, ik kan niet aanvoelen, ik kan mij geen geestelijke wereld voorstellen, ik kan niet uitreden." Als iemand dat zegt, stelt hij voor zichzelf een onmiddellijke beperking. Een geloof in de mogelijkheid, een werkelijk geloof in de mogelijkheid waartoe men de transmutatie wenst te gebruiken evenals in de transmutatie van krachten zelve, is noodzakelijk. Elke remming ik zou haast zeggen: een psychologische remming op dit terrein moet terzijde worden gesteld en er mag nooit een poging gevraagd worden, die verder gaat dan eigen aanvaardingsvermogen. Hebben wij deze drie factoren tezamen gevat, dan bestaat er voor een redelijke transmutatie van krachten althans een redelijke mogelijkheid.

Een transmutatie beperkt zich echter niet tot de eigen persoon alleen. Vergelijkenderwijze zouden wij kunnen zeggen: de mens is in zijn stoffelijke vorm een soort onderaards reservoir, van waaruit een vijver (de geest) wordt gevoed. Wanneer nu een zeer grote stuwingskracht uit het onderaards reservoir optreedt naar de vijver, krijgen we een fontein effect. Dat wil zeggen, de kracht verheft zich ver boven het normaal geestelijk niveau. In de eerste plaats is deze fontein dus zichtbaar voor anderen. In de tweede plaats kan b.v. het optreden van wind het water van die fontein ten dele over de rand van dat vijvertje heenbrengen, anderen daarmee vochtig maken of planten en bloemen drenken. Zoals in het voorbeeld dit voor de fontein en de vijver mogelijk is: zo is dit geestelijk ongeveer gelijk mogelijk. Elke transmutatie van krachten, die ons eigen en onmiddellijk bevattingsvermogen te boven, gaat, wordt verspreid in de richting van andere gelijksoortige of hogere entiteiten. Er mag dus niet worden aangenomen dat alle kracht, die u uitzendt door stoffelijke intensiteiten is om te zetten in geestelijke, inderdaad behouden blijft voor uzelf en uw bewustwording. Zij beroert een groot deel van de u omringende wereld. Hoe intenser uw streven en pogen, hoe groter de mogelijkheid, dat een aanmerkelijk deel van uw geestelijke omgeving en zelfs de daarboven liggende gebieden mede in de impuls worden betrokken.

Om te voorkomen dat wij op deze wijze verkeerde reacties in de geestelijke sferen wekken, zullen wij moeten leren waar het peil ligt, dat voor ons aanvaardbaar en mogelijk is, voor zover het tenminste alleen gaat om onze eigen bewustwording. Verstandiger is het echter om vooral bij de eerste proeven een doel te kiezen, dat buiten ons "ik" is gelegen. Dan wil ik even hier een paar trappen aangeven, volgens welke een normale krachttransmutatie tot stand kan komen uit de stof naar de geest. Zo dadelijk komen zie nog aan het omgekeerde geval.

In de eerste plaats: Wij hebben natuurlijk een redelijke zelfkennis. We kennen de in ons levende emoties en verlangens. We praten onszelf niets voor, we zijn een ogenblik eerlijk, in deze eerlijkheid stellen wij tevens het doel, waartoe wij werkzaam willen zijn, dus hetgeen wij willen bereiken. Wij vragen ons niet af, of wij dit volledig kunnen bereiken of zeer ten dele, we stellen de bereiking als doel en zullen dan wel afwachten wat ervan terecht komt.

In de tweede plaats. Na die bepaling van het doel beginnen wij aan onze lichamelijke bezigheid. Of dat nu hardlopen is of zwemmen, een partijtje schaken of wat anders, dat hindert niet, het is echter wel noodzakelijk dat het lichaam daarbij een reeks van functies te vervullen heeft. Transmutatie kan niet bereikt worden, wanneer het lichaam volledig in rust is. Goed onthouden: Terwijl wij dus bezig zijn met ons spel, blijft op de achtergrond altijd nog hangen het idee "daarvoor doen wij dat mede." Wij moeten dit voor zover mogelijk even vergeten en zo intens mogelijk op gaan in hetgeen mij tot stand brengen. Het is gunstig voor ons, indien wij de stoffelijke bezigheid, die voor transmutatie soort gebruikt, volledig voltooien. Dus wanneer u iets breit of iets timmert, doet u dan bij voorkeur voor transmutatie die bezigheid op een zodanige wijze, dat u althans een bepaald deel daarvan met een zekere bevrediging kunt afmaken, zeggend: "Kijk, dat is gebeurd". Hiermee krijgen wij n.l. de voldoening erbij, die weer, een nieuwe impuls geeft en de geestelijke mogelijkheid aanmerkelijk vergroot.

Na de bezigheid stellen wij ons wederom het doel voor ogen, waarmee wij dit hebben gedaan, en ontspannen ons vervolgens. Al is dit maar voor vijf of tien minuten zo goed als we kunnen. Het is dus niet noodzakelijk dat u volledig uitgeput neerzigt en een tijdlang als bewusteloos ligt te transmuteren: dat is maar komedie. Wel is het noodzakelijk dat u even probeert om rustig te zijn. Dus bent u met de handen bezig geweest, dan laat u de handen eens even rustig hangen. U sluit eens even de ogen en u denkt eens even intens na over hetgeen u wilde bereiken. Hoe groter de intensiteit waarmee u bezig bent geweest en eventueel ook de aangename gevoelens van voltooiing, hoe intenser de overdracht van kracht. Onthoudt u dat goed: Daarna zullen wij trachten het geheel van ons af te sluiten door de geest een ander voedsel te geven, dus door afleiding te zoeken. U neemt, als u gewerkt hebt met een bepaald boek, een ander boek: gaat naar de radio luisteren: u gaat wandelen: kortom u doet iets anders en laat zowel geestelijke als stoffelijke waarden met

rust. Na ongeveer een uur tot vijf kwartier zal over het algemeen in vragende vorm het probleem zich weer bij u aandienen. Stel u er dan voor ogen en lichamelijk zo rustig mogelijk zijnde laat het tot u doorwerken. Op deze manier zult u heel vaak als een weerkaatsing uit een andere sfeer kunnen ervaren in hoeverre u tot een bereiking kwam.

Houd er rekening mee, dat de bezigheid nooit strijdig mag zijn met hetgeen men wenst te bereiken. Dus niet mediteren over vrede en dus een conflict willen oplossen in de sferen en dan als punt van transmutatie (als inspanningspunt) een partijtje gaan boksen of worstelen. Dat kan niet. Zodra hetgeen wij geestelijk willen bereiken een opbouwende functie heeft, moet de totale functie die wij stoffelijk (voertuiglijk) volbrengen eveneens opbouwend zijn. Op het ogenblik dat het geestelijk deel ligt in - laat ons zeggen - een abstracte richting of in een aanvulling van het eigen wezen, moet ook de bezigheid daarmee verbonden zijn. Voor de dames misschien aardig in de komende tijd: U kunt zelfs van de inspanningen van een uitverkoop gebruik maken om daardoor krachten te transmuteren. Want ook dit is voor u zeer vaak een intense bezigheid, waarbij de grote rumoerigheid plus het verrijken van het "ik" (en eventueel ook van anderen), dat ermee gepaard gaat, een gunstige basis vormt voor alle overdracht van kracht naar de geest, die ter verrijking van het "ik" (maar ook ter verrijking van anderen op geestelijk terrein) zou moeten dienen.

Heeft u dit alles gedaan, dan moet u nog niet denken dat u nu de eerste keer reeds de onmiddellijke resultaten zult zien. Want het vinden van de juiste balans en vooral het eerlijk zijn in doelstelling t.o.v. jezelf is iets, dat een zeer lange tijd vergt om volledig ingespeeld te raken. Echter na enkele proefnemingen is er resultaat. Naarmate de proefnemingen verder en intenser worden voortgezet, zullen de resultaten ook intenser zijn. Krachten, die in de geest overvloedig aanwezig zijn (en daarmee moet u rekening houden!), zullen naar de stof kunnen terugkeren als een hernieuwde transmutatie, omzetting, waarbij u stoffelijk dus een hoeveelheid kracht of ideeën of weten ontvangt, zelfs kennis of vermogen, die als restant van de daadkracht in de geest stoffelijk tot uiting komt.

Vanuit de geest naar de stof kunt u niet bewust transmuteren. U kunt het alleen doen in een z.g. schakeltransmutatie, waarbij dus de geest als een tussenstation wordt gebruikt, meer niet. Vanuit de geest echter vindt het volgende proces plaats: De geest ontwaakt tot een bewustzijn. Zij herschept aan de hand van dit bewustzijn haar eigen omgeving. (U moet er hierbij dus aan denken dat de gedachte vormgevend is voor de geest.) Uit de herschepping van eigen omgeving zoekt de geest te komen tot een identificatie met de omgeving. Zij verwerft hierdoor in zichzelf het totaal van de haar omringende krachten, voor zover die mede in een vorm of voorstelling werden uitgedrukt. Zij verbindt dit nu aan een voorstelling van een stoffelijke wereld en een stoffelijke toestand. Zodra dit geschiedt, is een zodanig grote harmonie met de stof ontstaan, en dat het mogelijk is door intens de gedachte (de geest werkt dus wel met het bewuste denken) op de stof te richten, de kracht die in de geest is over te dragen aan de stof. De stof zelve zal dan a.h.w., in elkaar zakken. Alles wat zij zich als omgeving, als beeld gecreëerd had, versmelt, vervaagt. De geest zelve heeft een tijd van daadloosheid, waarbij de belangstelling, die intens op de stof was gericht, het haar mogelijk maakt het grootste deel van de transmuterende werking te vervolgen, evenals de resultaten, die de getransmuteerde kracht ten slotte in de stof heeft.

Bij een ontplooiing van de eigen persoonlijkheid moet natuurlijk de eenheid stofgeest steeds groter worden. Deze transmutatie, door mij nu omschreven, is een van de vele wegen, waarop deze eenheid praktisch bruikbaar wordt. Er zijn echter nog andere punten, die evenzeer bruikbaar zijn, als b.v. het gebruik van contemplatie tot verduidelijking van stoffelijke of geestelijke positie. Hierbij treedt het volgende op: Contemplatie is beschouwing, zoals u weet. Wanneer ik beschouw, associeer ik. Ik kan niet komen tot een beschouwing, waarbij elke associatie is uitgesloten. Naarmate ik mij intenser bewust word van het beschouwde, zal ik mij eveneens intenser bewust worden van hetgeen in mijzelf bestaat. Nu kan ik daardoor een bepaald deel van mijzelf buitengewoon scherp belichten voor het eigen bewustzijn en gelijktijdig bijzonder sterk activeren, in geest en stof gelijktijdig. Een contemplatie is daarom ook nuttig voor de volgende toestanden en

mogelijkheden: als ik kom te staan voor zeer moeilijke problemen dan wel onmiddellijk over grote hoeveelheden parate kennis moet beschikken. De contemplatie betekent een zodanige evenwichtigheid, dat de totale reserves van mijn wezen zich onmiddellijk in mijn bewustzijn kunnen uitdrukken.

Als ik mij genoopt voel een ander intenser te begrijpen en mijn invloed op die ander intenser kenbaar te maken. De contemplatie brengt o.m. dit met zich mee: ik ga in dit geval een sfeer scheppen, die ver buiten mij bestaat en die anderen rond mij mede beroert. Hoe intenser mijn contemplatie is, hoe sterker de beroering wordt. van de medemens en hoe groter de wederzijdse beïnvloeding en erkenning, maar ook hoe gemakkelijker mijn wilsoplegging t.a.v. de ander.

Misschien kan ik u van dit geval een voorbeeld geven, dat enkelen uwer zich nog zullen herinneren: Er is een geestelijk leraar een lange tijd geleden in Nederland teruggekeerd. Hij heeft gesproken o.m. in Haarlem en ook in het Concertgebouw in Amsterdam. Wanneer deze mens voor zijn publiek verscheen (of moet ik zeggen voor zijn volgelingen?), bereidde hij zich voor door een intense contemplatie van zeven tot tien minuten. Gedurende deze zeven tot tien minuten groeide er in de zaal, waarin hijzelf zich niet bevond, een steeds zwaarder en intenser wordende sfeer. De zo geschapen stille verwachting en het stille begrip maakte het hem mogelijk meer in enkele woorden tot uitdrukking te brengen en meer begrip te wekken dan op een andere wijze voor hem mogelijk zou zijn. Hij kon dus de benadering van zijn medemensen aanmerkelijk intensifiëren dankzij deze contemplatie.

Wanneer ik echter de geest wil benaderen kan ik precies dezelfde werking bereiken. Want de gedachtekracht die de sfeer schept, waaronder de mens stil wordt en zich openstelt, is een kracht, die ligt, ten dele zelfs op het terrein van de Zomerlandgeest, voor een groot gedeelte op het gebied van de astrale wereld: en deze gebieden zijn voor de geest volledig toegankelijk. Dat wil zeggen dat elke entiteit of elke geest, die ik wil bereiken en die zich binnen deze gebieden bevindt, door de contemplatie tot een intenser en nauwer contact met het eigen wezen kan worden gebracht. Alles wat in mij leeft kan uit mijn wezen dus zonder enig voorbehoud aan deze geesten worden overgedragen: terwijl omgekeerd deze geesten gezien de binding die er bestaat een betrekkelijk volledige uiting van hun eigen persoonlijkheid tot stand kunnen brengen binnenin. (of binnen mij, als ik in de stof ben.) Ook hier dus weer een omzetting van krachten.

Wij noemen dit geen transmutatie meer, omdat bij deze omzetting niet sprake is van een bewuste omvorming. Er is eerder sprake van het scheppen van een capacitaire waarde, waarbij de vlakken geest en stof elkaar ten dele doordringen, ongeacht het feit dat zij, gescheiden zijn o.m. door hun voorstellingswerelden. Het resultaat is echter hetzelfde. Met contemplatie kunt u bovendien nog het volgende doen. (Ik zal het even kort opsommen.)

Door contemplatie is het u mogelijk de oplossing van problemen te verwerven, waarvan u wel kennis bezit, maar waarbij u niet in staat bent door een voldoende coördinatie van het gekende het probleem juist te zien, te stellen en dus op te lossen.

Contemplatie kan u helpen om lichamelijke kwalen en feilen aanmerkelijk te verbeteren. De toestand van ontspanning, die door de contemplatie tot stand wordt gebracht, plus de harmonische werkingen die in de geest, in het lichaam, in het zenuwstelsel, tot stand worden gebracht, kunnen een direct genezende invloed hebben op vele kleine trauma's en daarnaast in vele gevallen gebruikt worden tot een snellere inkapseling en afstoting van infecties.

Contemplatie kan verder worden gebruikt om tot een tijdelijke ontheffing van sommige stoffelijke wetten te geraken. Door contemplatie is het o.m. mogelijk het eigen "ik" zozeer af te sluiten van het geldende tijdscontinuüm der vier dimensies (dat is dus uw driedimensionale wereld plus de tijd, waarin zij zich beweegt), dat men niet meer gebonden is aan graviteit, niet meer gebonden is aan energetische wetten. Iemand die in een sterke contemplatie verkeert kan zich leviteren, maar kan ook enorme krachtbronnen beroeren, zonder dat deze een feitelijke schade met zich mee kunnen brengen. Als een misdadiger op de elektrische stoel voldoende sterk zou kunnen contempleren met

voldoende sterke kennis hiervan, zou het de stroom onmogelijk zijn om hem te doden. Een geval is hiervan bekend. Het was een neger, die zeer geschoold was in voodoo, en die een soortgelijke methode heeft gebruikt. Hij is viermaal geëlektrocuteerd en daarna heeft hij gratie gekregen. Dit zijn een paar punten, waarbij ik u nog een andere benaderingsweg wees.

Misschien zult u zeggen: Voor mij persoonlijk hebben deze wegen weinig te zeggen. Ik geloof dat graag. Maar als u uw wezen ontwikkelen wilt, dan zult u de genoemde methoden tenminste moeten kennen en enkele malen geprobeerd moeten hebben. Vergeet niet, dat het noodzakelijk is voor een mens die werkelijk verder wil komen geestelijk en stoffelijk dat het noodzakelijk is om all round te zijn. Op het ogenblik dat een te grote eenzijdigheid optreedt, niet gewild, maar uit onvermogen tot veelzijdigheid zal altijd, de reeks van onverwachte gebeurtenissen in het leven zo aanmerkelijk toenemen, dat van een werkelijke beheersing van het "ik" en de verschijnselen, die het "ik" in de wereld veroorzaakt, geen sprake is. Hoe veelzijdiger de mens is in zijn geestelijke en stoffelijke beheersing, hoe gemakkelijker hij alle verschijnselen egaliseert, die hem zouden kunnen verstoren of de wereld in oproer zouden kunnen brengen. Hoe eenvoudiger het hem verder is door een bewust gekozen en tijdelijke eenzijdigheid correcties in zichzelf en in zijn omwereld tot stand te brengen, die volgens zijn voorstellingsvermogen van het ogenblik wenselijk zijn. Het geestelijk bewustzijn kan zich intenser in de mens uiten naarmate meer gebruik wordt gemaakt van geestelijke en stoffelijke capaciteiten.

Misschien wordt het vervelend als ik hier - voor ik besluit - nog een kleine waarschuwing aan toevoeg. Vergeet u niet, vrienden, dat een eenzijdige geestelijke gerichtheid een stoffelijke verbinding betekent. Ook indien deze geestelijke gerichtheid u misschien in vele gevallen vreugde geeft en zelfs een lichamelijk welbehagen, is daarmee nog niet gezegd, dat u bewuster wordt of dat u lichamelijk gezond zult blijven. In de meeste gevallen moet de mens, die in de stof levend te eenzijdig geestelijk wil leven of streven, door veel teleurstelling, mistrouwen in eigen vermogen, een niet zelfstandig denken, een niet beheersen van de condities rond hem, tenslotte veelal mislukken. Slechts de mens, die de stoffelijke en de geestelijke waarden gelijkelijk weet te hanteren, kan een werkelijk geslaagd mens zijn. Geslaagd in geestelijk maar ook in materieel opzicht. De mens, die uitsluitend materieel leeft, zal door de geestelijke honger nooit kunnen genieten van hetgeen hij stoffelijk bereikt. Zijn onvermogen tot geestelijk reageren stelt ook hem ongeacht het vele, dat hij misschien bereikt voortdurend voor vragen, problemen en teleurstellingen. Evenals de mens, die alleen geestelijk streeft. Maar de mens, die geest en stof weet te combineren, zal met misschien een beperking van stoffelijke bereiking kunnen komen tot een absolute "ikzijn-associatie" met de wereld, een vergroting van hoeveelheid ervaring plus de mogelijkheid die ervaringen ten dele te selecteren. Een leven, dat vol is, aangenaam en geslaagd, ook volgens stoffelijke normen. Terwijl hij daarnaast door de uitbreiding van zijn bewustzijn steeds sterker en juist zal kunnen reageren en met het vorderen van zijn stoffelijk bestaan de geestelijke waarden op de wereld zo sterk kan doen inspelen, dat hij vroegere fouten niet slechts corrigeert maar opheft: zo komend tot een eenheid van geestelijk bestaan, die hem bij het wegvallen van de stoffelijke vorm voor een kort ogenblik of blijvend in staat stelt met de hoogste sferen een onmiddellijk contact te onderhouden of op te nemen, zoals dit ook in de stof reeds mogelijk wordt.

NOOT

Ten aanzien van de wijze, waarop contemplatie of transmutatie gebruikt moet worden, kan het volgende worden opgemerkt: Beide vormen kunnen gelijktijdig afwisselend of naar behoefte gebruikt worden. De mogelijkheid van transmutatie is niet altijd even groot. Wanneer wij een korte tijd hebben, een zeer korte tijd, dan is het soms door training mogelijk de contemplatiemethode wel toe te passen, terwijl wij voor een werkelijke krachttransmutatie niet voldoende inspanning, niet voldoende innerlijke reactie kunnen wekken. In een dergelijk geval zal dus de contemplatie gebruikt worden. De transmutatie echter heeft wat betreft de directe gevolgen, zowel voor het "ik" als de omgeving een veel grotere inhoud, bereikt grotere intensiteiten en over het algemeen tevens ook contacten

met hogere werelden. Wij geven dus aan transmutatie de voorkeur, zodra ons daarvoor mogelijkheden geboden worden. Wij gebruiken contemplatie bij voorkeur als een aanvulling. Ik weet dat ook dit persoonlijk is en niet en ieder zal het hier volledig mee eens zijn. Ik zou daarom de volgende raad willen geven:

Probeer u het transmutatieproces tenminste drie á vier keer. Doe dit niet te snel open. Laat er enige dagen tijd tussen. Daarnaast kunt u dan wanneer deze eerste proeven zijn genomen met contemplatie een vijf tot zestal proeven nemen onder dezelfde condities en voorwaarden. Daarna kunt u voor zelf beslissen wat voor u het grootste resultaat heeft gegeven. U houdt u dan aan de vorm, die voor u de meest interessante leek. Maar wendt u, wanneer grote krachten noodzakelijk blijken, toch weer tot transmutatie, maar dan als uitzonderingsgeval.

CONTEMPLATIE

Als wij spreken over contemplatie gebruiken wij eigenlijk een deftig woord voor wat in het Nederlands zou heten: intense beschouwing. Wanneer je gaat contempleren, dan heb je iets nodig om te beschouwen. En dat kan dus zowel abstract zijn als meer reëel. Je kunt je contemplatie richten op een vogel, op een bloem, op een tafel, op een tabaksdoos, op een toiletspiegel en wat dies meer zij. Maar het belangrijke erbij is wel, dat je leert op de juiste wijze te beschouwen.

De hele theorie van die beschouwing hangt eigenlijk hiervan af: De kern van alle dingen is goddelijk. Niets kan bestaan zonder God. Wanneer wij dus iets beschouwen en wij blijven steeds bij dat onderwerp, dan zullen wij hoe langer hoe meer ons in de essence van dat onderwerp gaan verdiepen. Wij bekijken niet meer een vogel, maar "de" vogels: en ten slotte in de vogels "het leven", zij het geuit in een bepaalde vorm. Op deze manier komen we tot een doorvoelen en doorleven van het Goddelijke, maar vanuit dat ene facet waarmee wij onze beschouwing beginnen. Het is heel iets anders dan een meditatie. Ik breng dat hierbij naar voren, omdat men contemplatie (dus beschouwing) en meditatie (de overweging) vaak met elkaar verward. Bij een meditatie ga ik van een begrip uit. Ik ga er over denken en ik laat mijn gedachte aan de hand van dit beginpunt een praktisch willekeurige weg afleggen. Mediterende begin ik met een onderwerp, ik haal er van alles bij, ik bouw mijzelf een soort kosmos op. Dit wil zeggen, dat ik bij de meditatie mijzelf in een voorwerp uitleef: of in een begrip, in een idee. Maar bij de beschouwing is dat wat anders: Daar breng ik mijzelf in een ander wezen en laat van daaruit (dus a.h.w. passief) de essence van dat erezen op mij instromen.

Als ik mediteer over een zieke (om nu eens een voorbeeld te nemen), ga ik van mijn wezen uit in die zieke werken. Ik ga mijn ideeën uitbouwen. Ik ga daar a.h.w. mijn visie op geven. Ik kom daardoor natuurlijk ook weer tot voor mij zeer essentiële zaken. Maar als ik nu contempleer over dezelfde zieke, dan laat ik a.h.w. het lijden van die zieke, het wezen van die zieke in mij ontstaan. En daar reageer ik wel op (en dat is dan de verbindingsgedachte of associatie), maar ik kom steeds weer op die zieke terug. Het gaat er mij niet om aan de hand van die ziekte of die zieke mijzelf op een pad van gedachte en overwegingen te brengen, maar om steeds verder door te dringen in dat beeld, die zieke of die ziekte en alles wat daarmee direct in verband staat a.h.w. in mijzelf mede op te nemen. Zoals u ziet is het onderscheid dus nogal groot. De contemplatie is in feite passief buiten de wil, die nodig is, om ons zoveel mogelijk bij het onderwerp te blijven beperken. Een meditatie is actief. Het is een van mijzelf uitgaan.

Het zal duidelijk zijn, dat je een meditatie gebruikt, als je iets met alle geweld wilt bereiken. Een meditatie gebruik je om je eigen wil b.v. op te zwepen, van jezelf uit krachten te plaatsen, voor jezelf een door het "ik" gewilde verbinding tot stand te brengen. Een contemplatie niet. Een contemplatie gebruik ik om mijzelf open te stellen. Ik bepaal niet wat er gebeurt, wat mij zal beroeren, wat er met mij in contact komt. Neen, ik ga hier a.h.w. een soort balans scheppen tussen mijzelf en iets anders. En in dat andere zal ik uiteraard zoeken naar de essence, naar de kern. Dus weer: God. Op die manier beleef ik

a.h.w. God. Maar ook alles wat ligt tussen God en het onderwerp van mijn contemplatie. En dat is nu het belangrijkste.

Ik zal de zaak maar eens heel eenvoudig aanpakken en eenvoudig een stukje meditatie weggeven over hetzelfde onderwerp, waarover we dan zo dadelijk zullen proberen een contemplatie te beschrijven. Dat lijkt mij voor u wel aardig. Ik wil er alleen nog iets bij opmerken. Als je nog nooit hebt gehoord van een pisang, moet je er niet over gaan contempleren. Dan ben je hoogstens zelf een rare pisang, maar je komt niet verder. Maar als je nu b.v. een appel of een peer neemt, daar kun je rustig over contempleren.

Ga ik nu mediteren, dan begin ik te stellen: hier heb ik een appel. Die appel is de vrucht van een boom, zoals vele dingen voortkomen uit andere dingen, maar in zich - net als deze appel - weer het beginsel voor het nieuwe dragen. Eigenlijk vind ik in die appel een overeenkomst met oorzaak en gevolg. De oorzakelijke bron brengt het gevolg (de vrucht) voort. Maar in de vrucht ligt alweer de nieuwe boom, de nieuwe oorzaak. Die is daarin behouden. Oorzaak en gevolg zijn met elkaar identiek. En zo kom ik dus tot een erkenning van kosmische waarden misschien aan de hand van mijn ene appel.

Maar nu ga ik contempleren. Ik kijk naar mijn appel. Ik zou wel willen denken over oorzaak en gevolg, maar ik zeg: "Nee, dat mag niet. Dat hoort er niet bij." Alleen appel. En het vreemde is, dan ontstaat er iets bij. Als ik dus op deze manier aan een appel ga zitten denken, dan groeit er voor mij een boomgaard omheen. En om die boomgaard ligt een landschap. Ik zie dat wel, maar ik blijf naar die appel kijken. Dat is het brandpunt van mijn belangstelling. Misschien dat er zich voor mij op een gegeven ogenblik een hele paradijsscène afspeelt met de appel als de twistappel, de appel der verleiding. Of ik zie misschien het oordeel van Paris herleven. Maar ik blijf kijken naar die appel. Ik probeer niet om mij te verdiepen in wat ik zie. Alleen die appel, daar gaat het mij om. En op een gegeven ogenblik is het net, of er in die appel iets leeft. Het is alsof hij zijn structuur verandert. In plaats van een vrucht is het iets geworden van licht en van leven. Ik blijf kijken naar mijn appel, maar dat leven wordt intenser. Op den duur is die appel voor mij de oerappel geworden. Er is niets anders meer op de wereld dan die appel. De boomgaard is weer verdwenen. Ik zie die vrucht a.h.w. in de leegte hangen. En langzaam maar zeker verliest hij ook nog zijn vorm. En ik denk nog wel aan het begrip appel, maar rond mij is een absolute rust, een absolute overgave.

Op dat ogenblik is mijn contemplatie afgelopen. Ik ben in een toestand van volkomen rust. En in die rust, ja daarin kan heel wat gebeuren. Er kunnen krachten van bovenaf tot mij spreken en ik kan van mij uit naar boven toe praten, dat is allemaal een kwestie van hoe ik zelf hen ingesteld en wat mede verknoot is met de contemplatie, die ik begonnen ben. Ik heb mij dus alleen maar aan het onderwerp gehouden en verder niets. Ik heb steeds maar gekeken: En elke associatie en alles wat er bij kwam heb ik geconstateerd: maar ik heb niet gezegd. "Nu ga ik eens even kijken water buiten die boomgaard ligt." Zie ik er wat van, goed maar die appel blijft het brandpunt.

Op deze manier ligt er tussen deze twee dingen een heel groot verschil. En dat blijkt eigenlijk nog sterker, als je die twee dingen naast elkaar gaat gebruiken. Want als u gaat contempleren, dan gaat u het "ik" tot rust brengen. U gaat a.h.w. een grootgedeelte van uw persoonlijkheid elimineren en u houdt een begrip daarvan over. Maar met dat ene begrip dringt u door tot de oerstof, de kern en niet wat er buiten u gebeurt: U denkt niet eens meer aan uw wereld, u hebt er absoluut geen interesse meer voor. U denkt niet aan sferen en niet aan kosmos. U denkt zelfs niet aan God. U denkt aan appel. Maar uit dit begrip ontplooit zich wat voor u belangrijk is, er komt een harmonie tussen het "ik" en het andere. Niet van u uitgaand, neen, u wordt receptief, ontvankelijk. En door de contemplatie ontvankelijk geworden neemt u alles op wat u van bovenaf a.h.w. ondergaat. En pas wanneer die contemplatie is afgelopen, ontdekt u wat er zich heeft afgespeeld. Want zolang u bezig was, hebt u helemaal niets gemerkt. Je zou zeggen: het is een soort geestelijke operatie onder verdoving.

Maar dan stel ik daar tegenover een meditatie. Bij die meditatie weet ik verduveld goed wat ik wil. En wat belangrijker is, mijn persoonlijk willen blijft bepalend voor alles wat er

gebeurt en voor alles wat ik doe. Er gaat geen ogenblik voorbij in mijn meditatie, dat mijn eigen wil niet richtinggevend en beslissend is voor wat er gaat gebeuren. Ik weet over het algemeen heel goed wat ik met die meditatie tot stand breng. Het gaat van mij uit. Het is mijn persoonlijkheid, mijn wezen, dat zich uitdrukt. Ook wanneer ik mediteer over God, dan nog bouw ik mij een God op naar mijn beeld en gelijkenis. Ik bouw mij iets op, wat ik als God kan beschouwen: en ik krijg daarmee - al mediterende - misschien een contact. Contempleer ik, dan onderga ik de ware God en houd daar iets van over, dat nog past in mijn mogelijkheid van bewustzijn, bevassing van kracht en wat dies meer zij.

Het is logisch, dat ik met de meditatie veel meer wat ik wil tot stand kan brengen. Maar het is ook heel duidelijk, dat ik aan contemplatie meer heb. Het is niet zo eenzijdig, het is niet zo naar een kant gericht. Ik dring door tot de kern van de zaak. En wat ervan op mij terecht komt, wat er zich in mij uitwerkt, dat merk ik nog wel. In het andere geval heb ik gezegd: Nu mediteer ik, nu ga ik dit doen, nu ga ik zus, nu ga ik zo. Vandaar b.v. dat de yogi, wanneer hij begint, meditatieoefeningen krijgt. Hij moet zich scholen, hij moet leren uit zijn eigen willen, dingen te bereiken, deel te worden van de wereld of van het lijden van de wereld, iets te erkennen van de goddelijke krachten, maar het moet van hem uitgaan. Want het begin van de yoga zelf, de raya yoga, is eigenlijk niets anders dan een beheersing van het wezen.

Maar komt hij eenmaal zover, dat hij meester is van zichzelf, dan gaat hij contempleren. Dan gaat hij zich verzinken, niet in eigen persoonlijkheid of willen, maar in de kosmos en zijn eigen wezen daarin laten op gaan. Zoals de Boeddha, die onder de Bodhiboom zat en eigenlijk voor een ogenblik zichzelf verloor. Voor die tijd had hij van alles gedaan. Hij was yogi geweest, hij had met de tovenaars rondgetrokken, hij was met verschillende monniken en asceten bezig geweest, hij had van alles doorgemaakt. Maar hij was steeds vanuit zich bezig geweest en kon daarbij nooit het concept van Nirwana, van het Grote bereiken. Maar toen onder die boom, verloren zich zijn gedachte hij merkte niets meer op. In de legende zie je dan ook, dat terwijl hij daar zit er van alles op hem afkomt. Hele heerscharen van demonen komen op hem af. Hij merkt het niet, hij is verzonken in één ding. Dat dat nu toevallig zijn eigen navel was, dat zal een kwestie van gemak zijn geweest, hij had waarschijnlijk net zo goed wat anders kunnen nemen. Maar zo verzonken in het punt van ontstaan (waarvoor de navel dus staat) ging hij terug tot zijn eigen ontstaan. Hij raakte in contact met de oorzaak van zijn wezen en dat is God. En daardoor kon hij zich onthechten aan het totaal van het zijnde, zich vrijmaken van het rad des levens. U ziet dus dat er grote en essentiële verschillen zijn tussen contemplatie en meditatie en dat u ze beslist, niet door elkaar moogt halen.

Nu zal er natuurlijk nog een vraag aan vastzitten. Want menigeen zal zich afvragen. Ik wil nu wel contempleren, maar waarover? Wat moet ik nu gaan beschouwen? Je gaat bij voorkeur niet iets beschouwen, waarvan je afkeer hebt. Als u doodsbang bent voor spinnen of regenwormen, dan gaat u daarover natuurlijk niet contempleren. Want dan zal uw innerlijk verzet tegen het onderwerp van beschouwing voor u al een onmogelijkheid betekenen om u daarin werkelijk te verliezen. Dus kies iets wat je mooi vindt, iets waarin je leven kunt. Of dit nu een edelsteen is of een bloem of misschien een kunstvoorwerp, dat maakt minder uit. Want daarin kun je je gemakkelijk verzinken. En maak het je niet al te moeilijk. Neem niet elke keer wat anders. Per slot van rekening contemplatie kan ontwikkeld worden langs verschillende onderwerpen van beschouwing. Maar wanneer het jou alleen maar gaat om dat verliezen van het "ik" even te bereiken en dit volledig ontvankelijk zijn voor het hogere a.h.w., in zekere zin één zijn daarmee, neem dan een onderwerp en blijf dat beschouwen. En dat sluit meestal een bloem uit, zolang je nog een feitelijk punt van beschouwing hebt. In het begin is het wel verstandig om dat te doen, dus iets te nemen, wat je werkelijk kunt bekijken. Visueel waarnemen. Maar ja, op een gegeven ogenblik kun je a.h.w. je ogen dichtdoen en dan zie je b.v. een anjelier voor je. Je ziet dat misschien beter dan ze ooit in natura zijn. Volledig met alles wat erbij zit. Hoe die blaadjes zijn samengevoegd, hoe die meeldraden eruit komen hoe die stamper er even bovenuit steekt. Je ziet het allemaal. Dan heb je het niet meer nodig dat voor je neer te zetten. Want het beschouwen van een feitelijk iets is een hulpmiddel.

Op den duur moet het onderwerp, dat wij beschouwen, in onszelf leven en dus een zo visuele voorstelling worden uit ons gecreëerd a.h.w. in onszelf, dat wij daardoor een nog grotere eenheid daarmee krijgen. Je kunt gemakkelijker één worden met iets, wat je uit jezelf voortbrengt en dat het oertype is geworden voor alles wat er bestaat. Als dat een anjer is, dan is dat het prototype van alle anjeliere, die er bestaan hebben of bestaan zullen. En daar verzink je je in. Maar om te beginnen, begin je met een anjelier. En op die manier kun je dan in die contemplatie altijd weer door jezelf te verliezen een verhoging krijgen van eenheid, met het totaal van de schepping. Je wordt niet alleen één met de anjer maar je wordt door de anjer één met het leven: door het leven met Al het levende: door Al het levende met de bron van alle leven, door de bron van alle leven met de kosmos. Niet bewust en overdenkend, maar a.h.w. instinctief ontvangend. En zo kan contemplatie een zeer belangrijke factor zijn in uw bewustwording en daarnaast in vele gevallen een zeer belangrijke bron van kracht of zelfs van weten voor de mens, die zijn onvolmaaktheid voor een ogenblik vergeet en deel hebbende aan een volmaaktheid daaruit bij een terugkeer tot zichzelf waarden behoudt die voor hem erg belangrijk en waardevol zijn.