

## LES 5 - ANDERS KIJKEN

### (Wereldschouwen)

Als je zoekt naar innerlijke rust, innerlijke vrede, dan word je eigenlijk door je zintuigen opgejaagd. Er bestaan een aantal methoden waarmee je ook visueel voor jezelf een suggestie van eeuwigheid, van vrede kunt scheppen. Maar vaak is dat voor de mens niet voldoende. Toch weten we allemaal dat er ogenblikken zijn waarin je werkelijk helemaal tot rust komt.

Ga maar eens op een zomerdag ergens in de duinen of op een weiland liggen en kijft omhoog naar de wolken die voorbij drijven. Je ziet hoe ze van vorm veranderen, hoe je steeds nieuwe gestalten en landschappen in stapelwolken kunt ontdekken. Voordat je het weet ben je eigenlijk helemaal los van alles wat je benauwd heeft gemaakt, wat je verdrietig maakte. Je bent je gedrevenheid en je geladenheid voor een groot gedeelte kwijt. Als je zo een kwartiertje, een half uurtje hebt liggen suffen en dromen en je staat op, dan ben je bijna herboren. Het zijn deze aspecten van het gebruik van zintuigen die toch wel erg belangrijk zijn.

Er zijn daarvoor indertijd zelfs technieken ontwikkeld. Ik denk b.v. aan het waterschouwen; gewoon geconcentreerd kijken naar water dat langzaam aan de kook komt en proberen daarin een groot aantal verschillende fasen te constateren. Het is een vorm van visuele concentratie gepaard gaand met een eenzijdigheid van denken waardoor eveneens in de mens langzaam maar zeker toch rust komt.

Innerlijke vrede kun je alleen vinden, als je innerlijke rust hebt. Maar wie van u - laten we eerlijk zijn - gaat kijken naar een pannetje water dat staat te koken? En wie van u vindt ergens nog een plekje dat door de industrie en de honden zodanig gemeden is dat u daar veilig kunt gaan liggen om naar de wolken te kijken. Daarom wilde ik vandaag proberen om vanuit het visuele aspect van de dingen toch het een en ander te zeggen over het vinden van de ontspanning en rust die je nodig hebt.

Als je kijkt, ben je geneigd te kijken naar een heel groot oppervlak. Dat is begrijpelijk. Als u zich in het verkeer beweegt, dan moet u tot aan de grens van uw gezichtsvermogen elke beweging registreren, opdat u tijdig terzijde kunt springen, als een zondagsrijder haast heeft en het groene licht wil halen. Maar als u nu eens een keer rustig ergens zit, probeer eens dat blikveld te vernauwen. Probeer langzaam één aspect naar voren te laten komen. Kijk b.v. niet naar de hele boom, maar kies een enkel blad. Laat dat blad naar u toe komen totdat het groter en groter wordt. Probeer elke nerf daarin te zien, te voelen. Probeer a.h.w. de vorm helemaal in u op te nemen. Als u dat doet, dan krijgt u dezelfde ontspanning die bij vele yogatechnieken en andere vormen van meditatie tot Zen toe tot stand worden gebracht. Toch heb je er niet veel meer voor nodig dan een zekere beheersing, een zekere concentratie.

Probeer ook altijd weer te kijken naar de kleinste details. Als u voor een bakstenen muur staat, dan zegt u misschien; Ach, daar vind ik geen rust in. Maar kijk dan eens naar een enkele steen. Kijk naar de kleine onregelmatigheden die er in die stenen zitten. En als u er een vindt, probeer dat te laten doordringen totdat het bijna een voorstelling wordt, totdat die steen a.h.w. tegen u gaat spreken. U zult ontdekken dat u ook hiermee die ontspanning, die ontladenheid krijgt waardoor u zoveel gemakkelijker uw eigen problemen weer tegemoet kunt treden. Verder hoeft u dan niets te doen.

De mensen denken altijd: ik moet doen. Ja, ja. Kijk, doen is alleen dan een werkelijke ontspanning, als het voortkomt uit een bestaande of erkende mogelijkheid of noodzaak en als het géén conflicten voor u oproept, geen vermoeidheid of moeilijkheden tot stand brengt. Dan kunt u ook in de actie een zekere ontspanning vinden. Maar over het algemeen is de actie toch

wel dermate inspannend dat u juist daardoor weer geladen wordt. Dat is niet de bedoeling. U moet ontspannen zijn.

Ik heb u nu een tweetal eenvoudige visuele technieken verteld. Stel u dan eens voor wat er feitelijk in u gebeurt.

U heeft een bewustzijn. In dat bewustzijn strijden verlangens en angsten met elkaar. U heeft een onderbewustzijn waarin allerlei dreigingen zijn opgeborgen en allerlei stimulansen aanwezig zijn die u eigenlijk probeert te onderdrukken, waaraan u niet wilt denken. In de spanning van dat bewustzijn is er dus altijd een soort tegenstrijdigheid, iets wat energie vraagt, iets wat u voortdurend onrustig maakt, iets wat u dwingt tot reageren, iets wat u in uw gedachten steeds weer opjaagt tot het overdrijven van de dingen.

Nu zit u te kijken. U schakelt alles uit. Er blijft eigenlijk maar één denkbeeld over. Het resultaat is, dat bewust en onbewust denken voor een groot gedeelte in elkaar overvloeien. Zeker, u heeft er niets aan in de zin van dat u het dan meteen naar voren kunt halen. Maar de ontspanningstechniek, die u gebruikt, maakt uw bewustzijn een geheel. Dat houdt in, dat er een erkenning komt van datgene wat u drijft al is die op zuiver bewust vlak eerder emotioneel.

U weet de drijfveren te vinden. U weet ook het voorbehoud aan te voelen waardoor u juist zo gewrongen in de wereld staat en waardoor u voortdurend met uzelf en met alles om u heen in conflict kunt komen. Nu is dit alles een eenheid geworden. De spanningen, die u normalerwijs gebruikt om de twee delen van het besef gescheiden te houden en bovendien bepaalde delen van het besef te onderdrukken, vloeien toe aan de gehele mens. Er is geen sprake meer van een eenzijdige verzwakking of versterking, alles wordt gelijk geladen.

Invloeden, die vanuit het bewustzijn en de hersenen kunnen uitgaan in de levensstromen, vallen weg. Er blijft alleen nog over een gevoel van verbondenheid met de wereld dat door de visuele stimulans, die u als detail probeert te beleven, alleen nog maar wordt versterkt. U absorbeert meer kracht dan u normaal doet. Zo herstelt het lichaam zijn levensstromen gemakkelijker. Uw veerkracht wordt groter. De vermoeidheid verdwijnt voor een groot gedeelte. De afscheiding van vermoeidheidsveroorzakende stoffen wordt in het lichaam iets versneld. U voelt zich dus prettiger. Maar dat niet alleen. U heeft voor uzelf eigenlijk een aantal tegenstellingen opgeheven. Tot het ogenblik, dat u die weer in het bewuste denken opbouwt, hebben ze geen invloed meer.

Het is duidelijk, dat u dan veel gemakkelijker alles wat harmonisch is aanvoelt en daardoor u ook meer in vrede voelt met de dingen. U bent niet meer zo afhankelijk van de buitenwereld. Laat mij een eenvoudig voorbeeld geven;

U heeft altijd op een op een bankje gezeten omdat het uitzicht daar zo mooi is. Nu komt u er weer. U zegt neer op het bankje en plotseling ziet u dat midden in uw blikveld een groot terrein kaal is geslagen, want ze zijn bezig om daar een hotel te bouwen. Dan kunt u natuurlijk beginnen te mopperen. De meeste reacties zijn dan ook van onvrede. Maar als u beseft dat u alles in u draagt (het hele beeld en alles wat geweest is kan u niet worden ontnomen), dan kunt u misschien er langs heen kijken en één klein stukje aan de horizon beschouwen dat nog hetzelfde is en u daarop zo concentreren dat voor u het oude uitzicht herontstaat.

Dit klinkt natuurlijk krankzinnig, ik weet het wel. Maar u heeft het beeld in uzelf. Als u dit beseft, dan valt alle wrevel weg. U weet wel dat het niet leuk is wat er gebeurd is, maar u heeft niet meer het gevoel dat u van iets bent beroofd. Daardoor kunt u dan datgene wat er nog aan schoonheid overblijft gemakkelijker beleven. U zult zich veel minder dan anders genoopt voelen om onmiddellijk in actie te komen. Laat mij daarmee voorzichtig zijn. Heel veel actievoerders zullen een dergelijk aspect natuurlijk niet op prijs stellen.

De vrede die u in uzelf vindt, maakt het u mogelijk om overlegd, evenwichtig te reageren, indien u dat wilt doen. En bovenal, de pijn die u van binnen heeft, die eigenaardige emotie die zich wil ontladen hetzij in drift, hetzij in tranen of wanhoop, valt weg. Daarvoor in de plaats blijft een zekere gelijkmatigheid over.

Door op deze manier te reageren kunt u dus wel degelijk een innerlijke vrede opbouwen. U kunt bovendien een groot gedeelte van uw psychische spanningen opheffen zonder dat

daarvoor een bijzondere actie-uitlaat of zoiets noodzakelijk is. Ik weet het, als u heel erg woedend bent, dan moet u gaan houthakken of iets dergelijks. U kunt ook alle borden en ander servies kapot gooien zolang u dat niet op het hoofd van een ander doet. Maar het is natuurlijk veel beter, als je die vrede in jezelf krijgt. Dan kun je nog altijd beslissen wat je met je energie gaat doen, maar dan is het niet een ontlading van spanning die eigenlijk toch weer een uitputting ten gevolge heeft.

U kunt zich nu misschien een voorstelling maken van hetgeen er zich in u afspeelt, als u die technieken van wereldschouwen toepast. U kunt nog verder gaan dan dit:

Als u gewoon kijkt naar een stukje van de wereld, dan kunt u ook proberen de ogen steeds verder te laten gaan, een steeds groter vlak naar u toe te laten komen, te verdrinken a.h.w. in de ruimte. En vanuit die ruimte dan een poging te doen om terug te kijken naar het eerste punt. Een voorbeeld;

U zit ergens aan zee. U begint te kijken naar de brekers die het strand oprollen. In het begin probeert u eerst die rollers te zien met het schuim, met hun buiging, met hun uitbruisen en langzaam terugspoelen. Dan kijkt u verder. U ziet de deining van de zee. U kijkt steeds verder en u ziet de grijsheid van de horizon, totdat u beseft dat die ene golf eigenlijk niet veel meer is dan één haartje dat wappert op de vacht van een hond. Dan kijkt u terug en u zegt; Kijk, dat is onbelangrijk geworden. Het is erg het bezit zijn schoonheid, zijn betekenis, maar in het geheel is het eigenlijk niets.

Als u die techniek gebruikt ten aanzien van de natuur (ik geef dit als voorbeeld), dan kunt u proberen om dat ook te doen ten aanzien van uzelf.

Kijk maar rustig naar uzelf. Kijk naar al uw fouten, al uw voordelen en zeg; Daar sta ik. Nu kijk ik eens goed naar mijzelf. En dan denkt u aan al de mensen die om u heen. En dan denkt u aan de planeten die er bestaan. U probeert a.h.w. van uzelf weg te vlieden in de ruimte totdat er van u nog minder over is dan van een vliegenpoepje op een spiegel. En dan kijkt u vanuit dit verre punt naar uw problemen en u ziet dat ze eigenlijk niet bestaan. Ze zijn er wel, maar wat betekenen ze eigenlijk in het geheel. Met deze techniek kunt u eveneens de innerlijke rust beruiken. Deze techniek heeft weer een voordeel. Hierbij ontstaan wat men noemt kosmische gevoelens.

Kosmische gevoelens zijn eigenlijk niets anders dan vormen van harmonisch zijn met een groot geheel. Zo groot, dat u eigenlijk daarin niets betekent. U gaat op in dat geheel. Vanuit dat geheel produceert u dan de kennis die u heeft omtrent uzelf maar ook omtrent uw wereld. Het resultaat is niet alleen innerlijke ontspannenheid, vrede, maar door deze overgave aan het geheel ontstaat er eveneens een enorme absorptie van alle energie uit uw omgeving die u nodig heeft. Bovendien bereikt u een zien van datgene dat menselijk beschouwd nog niet bestaat. U wordt a.h.w. meegetrokken totdat u bijna aan de grens van de tijd staat.

Dat kunt u niet de eerste keer bereiken. U zult er mee moeten oefenen. Maar als u zo alle gebeuren op aarde kunt reduceren tot zijn werkelijke betekenis, dan is er al veel minder dat u kan kwetsen, kan schokken. Dan ziet u alles zozeer als deel van dat geheel dat u een ogenblik heeft beleefd dat u eenvoudig geen lust meer heeft om u zo druk te maken over kleinigheden.

Ook dat heeft een heel belangrijke invloed op uw gedrag, maar ook op uw gevoelsleven, op uw innerlijke toestand. Want als u zich niet meer druk maakt over de kleinigheden in het leven, dat wat toch maar voorbij gaat, dan gaat u veel meer leven in de grote waarden van het leven die er bestaan. Ook daarin zitten natuurlijk wel spanningen, maar die zijn zo groot dat u ze niet meer kunt zien als deel van uw verantwoordelijkheid, hoogstens als deel van uw betrokkenheid. En dat betekent weer, dat u juist reageert op alle geestelijke en andere waarden die er om u heen zijn. Toch was de aanleiding gewoon een oefening in het beschouwen van de wereld.

Bent u zover gekomen dat u de wereld op de vooromschreven wijze eenmaal heeft kunnen schouwen en uzelf daarin heeft leren zien, waarom zoudt u dan niet een stap verdergaan?

U gaat zich dan instellen op al datgene wat van de wereld uitstraalt. En voordat u het weet, voelt u zich a.h.w. omringd door een soort aura die u niet geheel kunt thuisbrengen. Aan dat

gevoel moet u niet teveel aandacht besteden. Het is alleen maar een teken dat u de goede kant uitgaat, want op deze manier wordt u opgenomen in de aura van de aarde. Meer en meer vloeit van alle kanten de kracht van de aarde naar u toe, maar ook het weten dat rond en op de aarde bestaat. U voelt zich steeds meer verbonden met alle geestelijke kwaliteiten en de entiteiten die werkzaam zijn in dat geheel. U gaat de wereld zien als een levend organisme hoe moeilijk dat misschien vanuit een menselijk standpunt lijkt. En omdat u het pulseren van dat leven dan aanvoelt, omdat die aura zij het schijnbaar traag gedachten aanvoert, krijgt u een gevoel van vervuld zijn.

Dat vervuld zijn is weer een optimale toestand van innerlijke rust innerlijke vrede. Het is de beste ontspanning die denkbaar is. Bereikt u deze toestand meermalen, dan zult u zien dat er soms toch nog wel punten zijn die uw aandacht vragen.

Je voelt ergens een noodkreet om hulp. Dat kan een geest zijn, dat kan een mens zijn en onbewust reik je uit naar die noodkreet, want je bent deel van het geheel. Je moet aanvullen, je moet compenseren. Je gaat functioneren als een geestelijk bloedlichaampje dat door de aderen van het gehele aardse leven gaande probeert daar waar een cel beschadigd is of waar een kleine fout is zijn eigen kracht aan te dragen en op die manier iets van een fout te herstellen.

Ik weet niet, of mijn beelden niet te dichterbij zijn. Het is moeilijk die dingen helemaal concreet en nuchter uit te drukken. U zult dat stoffelijk waarschijnlijk omschrijven als contact met een geest, het helpen van een geest in het duister, het bijstaan van mensen in nood en al die dingen meer. Dat zijn zaken daar heeft ieder zijn eigen voorstelling van. U moet niet denken dat elke omschrijving even treffend juist is, maar het feit bestaat.

Het feit, dat je op deze manier je eigen betekenis al ben je nog zo onbelangrijk in dat grote geheel weer kunt bewijzen, dat geeft je een zekerheid die geestelijk is en niet alleen maar stoffelijk. Het maakt het je eenvoudiger om in je leven precies aan te sluiten bij de omstandigheden. Het maakt het je ook veel gemakkelijker om met de geestelijke krachten uit te reiken en ergens iets dat verkeerd is teniet te doen, om zelf desnoods aan jezelf of aan anderen krachten te geven op het ogenblik dat ze nodig zijn. Je leert hoe je disharmonieën kunt herstellen totdat ze weer harmonisch worden. Dat alles is niet direct uitdrukbaar. Het zijn woorden die pas betekenis krijgen, als je zelf hebt beleefd wat ik bedoel.

Misschien kunt u zich toch aan de hand van dit alles enigszins voorstellen wat schouwen van de wereld eigenlijk betekent, wat dit op een heel andere manier kijken naar alles wat je bent, wat er rond je gebeurt en wat er in je leeft je de mogelijkheid geeft om je los te maken juist van die beperktheid waaruit de meeste spanningen voortkomen.

Wees eens eerlijk, waar ontstaan bij u de meeste spanningen? Uit een gevoel van hulpeloosheid, van machteloosheid. Het gevoel dat u niet in staat bent om de dingen naar uw hand te zetten, dat u zich maar moet onderwerpen omdat anderen, misschien wel de wereld of het noodlot, uitmaken wat er met u gebeurt. Dat kan een bitterheid geven, een gallige innerlijke tegengesteldheid ten aanzien van al wat er gebeurt zodat u er geen raad meer mee weet. Dat kunt u dan een beetje compenseren.

Maar stel je nu voor, dat je dat teniet kunt doen. Je bent niet machteloos in de werkelijke betekenis van het woord, omdat datgene wat je bent slechts een klein deel is van het geheel waarvan je deel bent. Je leeft in dat deel; je functioneert vanuit het geheel. En het deel in zijn functie van de totaliteit kan dan veel meer verdragen omdat het zinvol is, omdat het niet een kwestie is van hulpeloos zijn, maar misschien van evolutie, van het opnieuw valueren van waarden die voor het geheel van betekenis zijn.

Innerlijke rust, innerlijke vrede, ach, iedereen hunkert daarnaar. De meeste kunnen het niet zo gemakkelijk vinden. Toch bent u eigenlijk verbonden met iedereen en alles in het hele leven. Zelf weet u het misschien niet eens. Hoe vaak bent u niet onbewust in harmonie met mensen die u niet kent. Hoe vaak is er niet iets in u dat opeens een stem, een emotie, of een beleving lijkt die niet van uzelf uitkomt, maar die er toch is. Als u weet hoezeer u verbonden bent met alle dingen, dan verbaast u dat niet. Dan kunt u die dingen aanvaarden zoals ze zijn. Al dat betekent ook dat u hun zin, hun betekenis beter gaat begrijpen, dat u niet tot allerlei

misleidingen en door het "ik" gedichteerde verklaringen komt, als u al wilt geloven aan die dingen.

Vanuit de hele wereld ontvangt u signalen. Alle levende wezens zelfs de planten, seinen u voortdurend gedachten toe. De dieren vertellen u hoe zij de wereld zien. De mensen projecteren alles wat hen beweegt hun vreugde, hun smart, misschien hun onverschilligheid. Als u die dingen gaat aflezen, dan krijgen ze langzamerhand betekenis doordat ze voor u een duidelijke relatie stellen.

Een relatie die niet op menselijke basis kan worden uitgedrukt, die eerder een soort geestelijk geheel betekent, een wederkerigheid die zelfs door geen tijd en dood teniet kan worden gedaan zolang die toestand van harmonie, van gelijkheid duurt. Problemen als eenzaamheid, verlatenheid, veroudering, onbegrepen zijn vallen weg. De een zal het misschien horen als fluisterende stemmen. De tweede zal het zien als lichtjes voor zijn ogen. De derde zal het alleen ervaren als een vreemde trilling, een trekking of een emotie. Maar als je ze ervaart en de betekenis wordt je steeds duidelijker, dan voel je: ik sta niet alleen, ik ben niet zonder betekenis, ik ben niet de eenzame of de uitgeworpene dezer aarde. Ik ben een levend functionerend deel. Ik ben betrokken bij zoveel.

Ook die betrokkenheid die u voelt, juist omdat ze niet redelijk uitdrukbaar is, schept een heerlijke ontlaadingsmogelijkheid voor alle spanningen in uw wezen. U bereikt niet alleen een vrede, maar gelijktijdig ook een bewustzijn dat zich op een hoger vlak kan bewegen.

Het zal u duidelijk zijn, dat u voor dat soort dingen allemaal wel eerst wat moet oefenen, want als ik het zo vertel, dan klinkt het zo eenvoudig. Zo heel eenvoudig is het helaas niet.

U moet eerst leren hoe u zich moet concentreren. U moet eerst leren op welke manier u de eenheid met het grotere kan gaan beleven en voelen. U moet eerst leren hoe u al die signalen die u bereiken zelf kunt interpreteren. O, misschien doet u dat instinctief zo nu en dan, maar dan is dat toch beperkt. Daarom zal ik aan het einde van dit betoog proberen een zeer eenvoudige leergang te schetsen die voor de meeste bruikbaar is, althans in dit opzicht.

Eerste fase.

Als ik wil komen tot een uiterste concentratie, dan heb ik altijd eerst ontspanning nodig. Als ik mij concentreer als mens, dan is het voor mij gemakkelijker mij op een detail dan op een geheel te concentreren. Daarom is een oefening van concentratie op details, op de zeer kleine dingen, erg belangrijk. Leer eerst het detail op u te laten inwerken. Kijk er naar. Heeft u daarin voor uw eigen gevoel voldoende bekwaamheid in gekregen zonder direct in een wezenloos staren te vervallen, dan begint voor u:

De tweede fase.

Dit is een zelfsuggestie. Stel u voor, dat het detail naar u toekomt, dat het groter wordt. Schakel uw ervaren van alles wat er om u heen is steeds verder uit totdat alleen het detail overblijft. Zoals ik al duidelijk heb gemaakt, krijgt u dan al meer innerlijke vrede, meer rust, als u alleen dit procédé reeds goed kunt uitvoeren. Indien u goed getraind bent in dit laatste proces, namelijk het naar u toe laten komen van het detail, dan is het tijd om een omkering te bewerkstelligen.

Hiervoor kiest u bij voorkeur een omgeving, een ruimte, een voorstelling desnoods waarin u van het detail afstand kunt nemen. U begint wederom met concentratie totdat het detail vlak bij u is. Dan begint u van daaruit zeer bewust en fase na fase uw wereld groter te maken. Het detail blijft het middelpunt. Geloof mij, vooral dat in het middelpunt houden van het detail eist weer enige oefening.

Probeer dan te zien hoe onbelangrijk het detail is in het geheel. Daardoor verwaarloost u alle kleine details van het geheel en gaat u het zien als een totale voorstelling waarin alleen het detail een vast punt, een oriëntatiepunt is.

Zo kunt u uw bewustzijn a.h.w. laten uitwaaiëren zonder dat details en veranderingen in het grote geheel uw nog storen. Op deze manier wordt de fase bereikt van het opgaan in het geheel en het zien van de onbelangrijkheid. Hierdoor krijgt u zoals bekend een grotere

innerlijke rust en gelijktijdig ook een gevoel van intensere verbondenheid met alles wat er om u heen is. Als u dat een paar malen met werkelijk succes heeft gedaan zodat u zegt; In een kwartier van deze oefening voel ik mij of ik een jaar heb geslapen, zo uitgerust voel ik mij.

Ga vervolgens naar de zelfbeschouwing. Bezie uzelf en probeer te zien hoe u wordt omringd door de aura van de aarde; hoe u a.h.w. bent omgeven door energie. Als u dat heeft gevoeld, kunt u als omschreven daarmee weer verder gaan.

Ook deze oefening vraagt menige herhaling. Sommige mensen komen er in 30 jaren nog niet achter, anderen hebben het misschien in 5 maanden te pakken. Maar dan bent u op dat punt gekomen waardoor inderdaad de relatie met het geheel voor u steeds bewuster beleefbaar wordt, waardoor u dat staan op de rand van het tijdgebeuren mogelijk is. Van daaruit kunt u de oefening dan verder voortzetten naar het volgende punt.

Nu probeert u een te worden met de kosmos. Pas dan verlaat u werkelijk de aarde. Dat heeft in het begin het nadeel dat u soms het gevoel krijgt dat u even in een diepe zwarte put valt. Trek u daar niets van aan, ook niet als u even denkt ik word er bijna duizelig van. Laat het verder lopen. Houdt uw beeld van de oneindige ruimte vast met alles wat daarin is. Pas als u het gevoel heeft: ik kan niet verder, dan stelt u zich voor dat u zich omdraait en kijkt naar een heel klein lichtend puntje dat er ergens nog is en dat uw wereld is. Probeer dat dan weer nu op te nemen.

Door dit proces wordt het kosmische bewustzijn aanmerkelijk verhoogd en krijgt u als vanzelf ook de mogelijkheid om u gemakkelijker in te stellen op de gehele aura van de aarde deel te nemen aan het totaal van de levensprocessen en kunt u gaan reageren op alle schijnbaar de harmonie versturende punten die in het geheel van de aardaura aanwezig zijn. Van hier gaan er dan een aantal invloeden uit die u waarschijnlijk paranormaal of occult zult noemen, een aantal ervaringen die soms lijken op fantasiebeelden en toch vele elementen van waarheid blijken te bevatten, als u de feiten controleert.

In alle gevallen is het verstandig om te letten op de ontspanning die u moet bereiken. Het proces mag u niet vermoeider achterlaten. Integendeel, het moet u een gevoel van grotere veerkracht, een a.h.w. verruimd aderen geven. Alleen in de laatste fase kan het zijn dat de hulp, die u aan anderen verleent, voor u een verbruik van krachten betekent.

Terugkerend tot uzelf zult u eerst een ogenblik heel rustig blijven. Want u zult tevreden zijn met wat u heeft gedaan en daardoor een zodanige verhoging van uw opname van energieën (ook geestelijke energieën) mogelijk maken dat u desondanks, maar nu na een rustperiode die kan liggen tussen de 5 en 15 minuten, eveneens dit gevoel van verruimd bestaan zult ervaren. Schouwen, anders kijken dan normaal naar de wereld, kan voor de mens erg belangrijk zijn.

Hetgeen ik u heb voorgelegd is niet alleen maar een sprookje. Het is iets wat u voor uzelf moet proberen, maar wat u alleen kunt proberen, indien u het werkelijk belangrijk vindt. Begint u eraan, dan zult u ontdekken dat het vinden van de innerlijke vrede steeds gemakkelijker wordt. Ja, dat de innerlijke vrede op den duur de basis wordt van al hetgeen u bent en doet. Merk dat het leven en de beleving eigenlijk niet veel meer is dan de versiering rond een juweel van innerlijk bestaan dat altijd het uwe is.

❖ *Ik geloof, dat voor deze oefening een enorme concentratie vereist wordt. Zou het verstandig zijn dit te combineren met concentratieoefeningen? En welke?*

Er was eens een man die wilde voor de baby zorgen terwijl de melk op stond, hij verwachtte een telefoongesprek en bovendien kon er nog een kennis komen. Het resultaat was dat hij de telefoon opnam en weer neergooide omdat de melk overkookte, daardoor iemand te lang voor de deur liet staan die al weg was toen hij de deur opendeed en de baby was er ook niet beter op geworden. Doe één ding tegelijk. Gebruik één procedure tegelijk. Wilt u uw concentratievermogen oefenen, dan kunt u elke techniek gebruiken. Als u echter de door mij gegeven vormen van concentratie (eerst op detail en dan verder) wilt toepassen, gebruik dan geen andere techniek dan het schouwen zoals ik het u heb voorgesteld.

❖ *Heeft u nog voorkeur voor een bepaalde houding?*

Dat is iets wat u voor een groot gedeelte zelf moet uitmaken. Het zal u echter duidelijk zijn en ik ben er ook mee begonnen, dat u in een dergelijke situatie altijd ontspannen moet zijn. Nu ligt het eraan hoe u gaat zitten kijken, hoe u werkt, wat u gaat nemen als uitgangspunt voor uw beleving, hoe uw houding kan zijn. Ik kan u wel zeggen; Ga ontspannen op uw zij liggen, maar als u nu toevallig een baksteen in een muur wilt observeren en u doet dat op straat, dan bent u zo bij de GGD. Blijf dus een beetje nuchter. Kies altijd in de omstandigheden de voor u meest ontspannen en gemakkelijkste houding, dan kunt u voor de rest refereren aan de voorgaande lessen.

### **TIBETAANSE TECHNIEKEN**

In de verschillende kloosters van Tibet heeft men natuurlijk ook systemen ontwikkeld voor magische en geestelijke cultuur en concentratie. Er zijn zeer veel verschillende mogelijkheden. Ik ben echter op deze avond niet in staat om al deze verschillende technieken en mogelijkheden ruimschoots voor u toe te lichten. Er bestaat echter een techniek waarvoor ik uw bijzondere aandacht vraag, mede in het kader van hetgeen de eerste spreker u zal hebben voorgelegd.

Er bestaat wat men noemt de techniek van de vereenzelviging. Degene die deze techniek gebruikt, zet zich neer vaak voor een beeld, soms daar waar hij kan uitzien over de vlakte of de bergen. Hij concentreert zich totdat hij zich één gevoelt met al wat is.

Dan komen de stemmen van de wereld in hem. Hij hoort de krachten die in de aarde regeren (het rijk van de Koning der Aarde). Hij hoort hoe de raad beslist. Hij hoort hoe de grashalmen ruisend zich ontwikkelen. Hij hoort hoe de wolken fluisterend langs de hemel gaan zich beradend over hun dichtheid en of het al tijd is om regen te doen neerkomen op het dorstige land. Doordat hij zo één is geworden met alle dingen zit hij verward in de daarvoor voorgeschreven houding: rechte rug, gekruiste benen, armen rustig langs het lichaam, de handen rustend op de knieën.

In zichzelf voelt hij een licht rijzen. "Het is," zoals een van de ingewijden zegt; "alsof de zon in je opgaat." En dan begint het spel van krachten in de mens. In zich absorbeert hij de kracht van deze zon, totdat hij zich voelt als een zon die aan de hemel staat. Zo aan de hemel staande geeft hij zijn bevelen. Hij zegt tot de wolken hoe zij verder moeten gaan of dat zij hun beweging moeten staken en hun vocht laten neerdalen op een bepaalde plaats op de grond. Hij fluistert tegen de bergen en spreekt over de krachten die daarin wonen en ook met de krachten van de hemel zelf.

Alles wordt langzamerhand een beeld dat, verwarrend als het moge zijn, hem doet beseffen wat het leven is, wat de aarde is en wat vanuit hem zelf op aarde mogelijk is.

Dan verzinkt hij in stilte. Een lange tijd draagt de stilte hem voort over ongekende werelden - totdat hij ontwakend terugkeert tot zijn lichaam. En dan weet hij; ik draag de zon in mij.

Wanneer de geest hem beweegt, wanneer in hem die noodzaak kenbaar wordt, zal hij zijn geest uitzenden over het land en zij zal handelend en zichtbaar kunnen optreden.

Wanneer hij staat op een rots, kan hij naar de wolken kijken en zeggen: Geef die akker water. En de wolk zal gehoorzamen. Hij kan tot de dieren van het land roepen: Ga heen. Hij kan de vogelen des hemels aanroepen en zeggen; Ziet daar ligt de rest van een broeder, neem hem in u op, opdat hij één worde met hemel en aarde.

Deze techniek, voor een westerling misschien niet zo gemakkelijk te begrijpen, is de basis voor vele inwijdingen. Wie immers één is met alle dingen, hij kan even gemakkelijk de materie veranderen als een mens een hand uitsteekt. Hij kan een vorm geven aan een gestalte uit een astrale wereld en die zichtbaar maken op aarde als een deva of een demon, zoals hij dat zelf wil. Hij kan de gedachten van de mensen lezen en hij kan antwoorden op de gedachten van de mensen. Meer is hij dan een magiër, omdat hij in zich de grote stilte en de grote kracht heeft gevonden en nu met deze kracht meester is over alle elementen en elementalen.

Wie zo in een klooster leeft, hij wordt geëerbiedigd. Men bewaart zijn woorden alsof zij de kostbaarste schat zouden zijn. Men kijkt hem naar de ogen. Dienaren zijn er voor elk van zijn

behoefden. Maar hij eist niets hij vraagt niets. Hij is voor elke dienst geeft hij een zegen in ruil. Hij is geladen met kracht.

Dit is geen overlevering. Het was tot voor kort een regelmatig voorkomend gebeuren. Een discipline die zelfs nu nog in bepaalde delen van de Himalaya door monniken, die gevluht zijn uit de oude kloosters, in stand wordt gehouden.

Misschien heeft u wel eens gezien hoe men via de zijden kwast of de shawl krachten geeft en zegeningen aan degenen die voorbij komen. Het lijkt bijgeloof. Een lichte beroering en men is gezegend. Maar als je de kracht van zonnen in je draagt, dan is alleen de wil, die je symboliseert voor degenen die nog niet begrijpen, voldoende om de kracht te doen neerdalen in de mens. Zoals besef van het lot van een mens voldoende is om te zeggen; Jij moet genezen. Maar tegen een ander ook; Jij moet je lasten verder dragen, opdat je bewuster worde van je werkelijkheid.

De technieken van Tibet klinken zonderling. Uitgaan in de nacht en de geesten van het duister roepen, opdat zij je verslinden lijkt waanzin. Maar is niet slechts hij, die geen kracht en geen demon vreest, instaat om de krachten van licht in zich te bevatten? Het lijkt dwaasheid om de demonen te bedwingen, opdat zij spreken zullen over het lot van de aarde in het komende jaar. Maar wanneer er een stem moet zijn, dan maakt het niet uit welke stem spreekt. Het volk zal er een demon of een god in zien. Maar ook als het je eigen stem is die spreekt uit een ander, dan is dat de enige manier om je woord aanvaard te krijgen. Je zult je dan niet mogen noemen bij een andere naam dan je eigene; maar je noemt geen naam. Belangrijk is het dat de eenvoudigen de waarheid van de geest horen, dat zij de waarschuwingen krijgen die noodzakelijk zijn. Niet is het belangrijk dat zij begrijpen hoe de dingen gebeuren.

Begrip is iets wat langzaam moet worden ontwikkeld. Het duurt vele levens en vele jaren voordat je iets begrijpt van de kracht die er om je heen bestaat. Het kan een reeks levens vol ontzeggingen en streven betekenen voordat je iets van de waarheid leert omzetten in woorden, iets van de kracht die in je leeft leert dirigeren zodat ze op aarde taken verricht. Maar het is niet belangrijk dat men begrijpt. Het is belangrijk dat men ervaart.

Wanneer je bidt tot de goden, wanneer je bidt tot de ene god, wanneer je het juweel haalt verborgen in de lotus, de kracht van de lichtende ziel zelf, is het dan belangrijk dat je weet wat je doet en wat je zegt? Hoevele mompelen niet duizendmaal de spreuk "Om mani padme hum" , zonder zelfs maar te weten wat het betekent. Maar ze zijn door hun streven, door hun denken, hun bidden, door hun actie ook verbonden met een werkelijkheid.

Vlaggen bidden niet. Gebedsmolen bidden niet. Er bestaat geen mechanisch mogelijke verbinding met de godheid. Maar de wil tot verbinding kun je uitdrukken via ongetelde mechanismen. Je kunt een molen stellen in de rivier, gedreven door het water. En als je daarnaar schouwt, weet je dat die bidt, maar dan bid je zelf.

Uiterlijkheden zijn niet van belang. Van belang is het innerlijk, de gerichtheid tot het hogere. En als de onwetende denkt dat hij bidt tot de Boeddha, laat hem dat denken zolang hij bidt. Als de wijze weet, dat al deze gebeden waanzin zijn, dat zij een illusie zijn, dan laat hij deze bestaan. De dwazen kunnen niet leven zonder illusie. Maar voor zichzelf probeert hij de illusie te overwinnen. Want hij, die de illusie heeft overwonnen, kan in het doolhof van de schijn en de waan de weg tonen langs welke men tot beter bewustzijn van hoger besef kan komen.

Dit zijn technieken. Het is niet alleen maar een kosmische waarheid. Zij is omgezet in een gedragbode die ouder is dan Rome. Zij is omgezet in een weten dat verder reikt dan de grootheid van de westerse wereld.

Hij, die de waarheid beseft, moet die waarheid kenbaar maken, maar hij hoeft haar niet uit te leggen. Hij, die de eenheid met het Al kent, spreke als de mens die hij is in het Al. Want het Al wordt niet gehoord, maar de mens probeert men te verstaan.

De kracht, die in jezelf schuilt, is de kracht van het geheel. Uit de kracht van het geheel dan zo, dat in de delen van het geheel die kracht kenbaar wordt. Maar uit haar niet als directe kracht van het geheel, want de mensen zouden dat vrezende en daardoor schade ondervinden en geen zegen.



Zoek diep in jezelf, opdat je zonder angst kunt leven. Zoek diep in jezelf, opdat je meester worde van jezelf, van je lichaam, van je geest. Maar leg die meesterschap niet aan anderen op, noch eis van anderen dat zij daarnaar streven. Geef hun de hulp die zij nodig hebben.

Zing de orgeltoon die de dode verlost. Spreek de oude spreuken waarvan men gelooft dat zij de ziel begeleiden, want daardoor zijn de gedachten goed en begeleiden ze de ziel, niet de gebeden en de woorden.

Het is niet de orgeltoon zelf die ergens een naad doet splijten bij de kruin, opdat de ziel naar buiten kan komen al geloven de mensen dat niet. Het is de zekerheid dat de ziel vrij zal kunnen gaan waardoor zij haar vrijheid eerder ervaart. U leeft in een wereld van schijn. U moet niet trachten de waarheid te stellen in de plaats van de schijn, maar haar steeds werkzamer te maken in de wereld van de illusie. Hierdoor brengt zij een ieder die in de illusie leeft dichter bij de werkelijkheid.

“Wie lange tijd in het duister is geweest,” zo luidt een van de regels, “mag niet zijn cel verlaten, wanneer de zon aan de hemel staat.”

Vele monniken blijven jarenlang afgezonderd in zeer duistere cellen, zodanig ingemetseld dat geen zonnestraal kan binnendringen, alleen gestoord wanneer men hun het schaarse voedsel brengt. Als zij naar buiten zouden treden in de tijd dat de zon aan de hemel staat, zij zouden blind worden. Want in de nacht kunnen hun ogen het licht aanvaarden.

Net als een mens die leeft in de beperking van zijn stoffelijk denken is als die van de kluizenaar ingemetseld in zijn cel. Leid hem niet naar buiten in het volle licht, hij zou eraan ten onder gaan. Leid hem naar buiten, in de milde uren van de nacht, wanneer zelfs de maan de hemel heeft verlaten. Dan kan hij het schaarse licht der sterren zien en aanvaarden en zo sterker worden tot hij in staat is de zon te aanschouwen.

Oude wijsheden en waarheden. U, die hier komt, zoekt ongetwijfeld naar de vrede in uzelf. De vrede bestaat niet in het verlaten van alle illusie, maar in het vinden van steeds meer licht waardoor de illusie steeds onbelangrijker wordt zonder dat u zelf het lichtende verliest, dat u moet ervaren.

Leer de illusie niet te vrezen. Leer te leven uit de kracht. Maar eis niet van uzelf dat gij dit alles zult mogen kennen en zien in volle waarheid en waardigheid, want daaraan zult gij te gronde gaan.

Wees tevreden dat zij, die de zon van de werkelijke kracht in zich hebben opgenomen, hun krachten naar u doen uitgaan langs duizenden wegen.

Wees tevreden dat het leven zelf, wanneer de hoogste machten als stralen neerdalen uw wereld beroeren, en u steunend u voeren naar het lot. Dat zijn de dingen die voor u belangrijk zijn.

Leef dan uit die krachten totdat gij hebt geleerd steeds meer daarvan in u te vergaren. Dan komt ook voor u het ogenblik dat gij in stilte zult neerzitten totdat in u de zon van kracht opgaat en gij, sprekend vanuit uzelf, tot de wolken zult zeggen; Hier zult ge uw vocht achterlaten.

Tot de vogels zult u zeggen; Hier zult ge gaan, daar zult ge komen. Zelfs de wind zult u bevelen: Waai uit een andere richting

Tot de wateren zult ge zeggen; Wordt stormachtig of kalm.

Alleen de ware ingewijde kan deze dingen doen. Alleen de ware ingewijde kent die kracht. Alleen de ware ingewijde is in staat om die kracht juist te gebruiken.

Leef daarom met hetgeen zij zijt. Neem op aan kracht wat gij kunt.

Zoek naar een steeds grotere zekerheid, totdat uw geestelijke even het licht der sterren hebben verteerd, de maan hebben overwonnen en rijp zijn voor het aanschouwen van de zon.

Ik dank u voor uw aandachtig gehoor. Verontschuldigd mij voor de misschien te zeer beeldende taal die ik uit oudere gewoonte heb gebruikt.

Ik hoop u enige denkbeelden te hebben kunnen geven, die voor u ondanks alles toch enige geringe betekenis kunnen bevatten.

### **GELUID**

Geluid, zingende klanken van snaren. Bronzen klank van een klok die luidt. Een trom die zachtjes roffelt. Zij roepen beelden op die ik nog niet versta. Een stem zingt. Het klinkt als een eigen naam, doch ik kan 't nog niet verstaan. Klank na klank omspoelt mij, leven spreekt met vol geluid. Toch vraag ik is het waan? Is het mij werkelijkheid? Zingt ergens een lied? Is er een stem die spreekt? Is het misschien het licht der eeuwigheid dat in klanken mij toont het ware bestaan, verbrekend de band die mij bindt aan de waan? Is de trom die daar dreunt mij de stem van het lot? Is dit geluid een stem die klinkt uit eeuwigheid of is het slechts het kloppend bloed in de slapen dat mij een wijl misleidt? Maar dan blijft nog die stem die in 't hart, niet in het oor een lichtend lied blijft zingen. Is het een geest? Is het God zelve misschien, die mij beleert in een gedachte die hij mij geeft? Ach, geluid is een kracht die overal leeft in sferen, in wereld, in eigen bestaan. Het geluid wordt mij n beeld van een baan; geweven uit klank, mij leidend tot achter de sterren. Geluid is de zang van sterren die gaan door zwarte oneindigheid, de juichtoon ook van een engelenheir, dat de ziel tot lichtere wereld geleidt. Geluid is het beeld van een stem, die je leidt wanneer leven je haast mismaakt. Geluid. wordt een lied dat je breekt uit het hart wanneer je ondanks zorgen en smart opnieuw het leven aanvaardt. Geluid, een teken van menselijk begrip, deel van menselijk streven en toch ook 'n band die zelfs de stof verbindt met de eeuwigheid van het ware leven.