

## LES 5 - CONTEMPLATIE ALS BEGINPUNT

Ik neem aan, dat het u bekend is wat contempleren eigenlijk betekent. Het is het beschouwen van één bepaald gebeuren, van één bepaald voorwerp, van één bepaalde kracht, van één bepaalde situatie. De contemplatie berust dus in feite op het uitsluiten van alle zijdelingse invloeden.

Het is een methode waarmee je zeer sterk op jezelf terugvalt. Je isoleert je van de hele omgeving en je werkelijkheid wordt langzaam maar zeker vervangen door de werkelijkheid van hetgeen je beschouwt. Het is deze wijze van beschouwen die voor vele mensen (niet iedereen is daarvoor geschikt) een goed beginpunt kan zijn voor verdere ontwikkelingen.

Wanneer u contempleert, dan treedt u in een voorstellingswereld binnen. Dat kan zijn, zoals bij bepaalde religieuze orden, het lijden van Jezus. Het kan zijn, zoals bij andere groepen, een roos, misschien uw eigen spiegelbeeld. Er zijn duizend-en-één mogelijkheden. Als u probeert binnen te treden in de wereld die u beschouwt, laat u die werkelijkheid waarin u normaal als mens leeft achter U. Dat impliceert, dat nu de totale persoonlijkheid kan reageren, maar alleen nog binnen het kader van hetgeen wordt beschouwd.

Als u bezig bent met een roos, dan komt u eerst bij het beeld van de roos, de betekenis van de roos, het uiterlijk van de roos, maar langzamerhand gaat u begrijpen dat de roos een verbinding moet hebben om te leven. U komt aan de wortels van de roos. Op een gegeven ogenblik voelt u (dat beschouwt u eigenlijk niet meer, dat ondergaat u zelf) levenskracht. Die levenskracht begint u te overspoelen. U bent op dat ogenblik zelf niet alleen een roos geworden, u bent meer dan dat. U bent deel geworden van een soort levenskracht, van een vibratie, van een omzettingsproces waarvoor u verder geen naam heeft.

U kunt ook b.v. Jezus' lijden beschouwen. Als u zich weet te identificeren met de Jezusfiguur, dan komt er een ogenblik dat u niet alleen meer het gebeuren van buitenaf meemaakt, maar dat u als het ware de motivatie, de misschien bijna goddelijke kracht die in het geheel schuilt, gaat doorleven. U grijpt a.h.w. door het gebeuren naar de betekenis en van de betekenis naar de oorzaak. Het is juist dit aspect van contemplatie dat het in zoveel gevallen het meest geschikte beginpunt maakt voor elke verdere beleving van werelden die wel bestaan, maar die voor de mens niet kenbaar zijn.

Uittreden is een verschijnsel dat u allen wel kent, neem ik aan, ofschoon u het niet allemaal bewust gedaan zult hebben. U kunt de uittreding maken tot een bewuste beleving, als de kracht (of dat nu levenskracht is of wat anders) die u ondergaat voor u een nieuwe vorm van wereldbeleving of erkenning mogelijk maakt. Dit is een van de aspecten van een mystieke school die ik u voorleg. Het is niet iets wat u alleen hier zult horen.

Wie begint zich op deze manier een te gevoelen, voelt zich een met alle krachten, die met dit beeld waarvan u uitgaat plus de kracht die u ervaart harmonisch is.

Wij krijgen dan een soort gids, een contact met iemand. Die gids kan van alles zijn. Het kan een wezen zijn dat nooit als mens heeft geleefd. Het kan een wezen zijn dat misschien, vele menselijke incarnaties achter zich heeft. Wij beleven deze gids niet als een gestalte of als een vorm. Hij is alleen een persoonlijkheid die in onze doorleving van het beschouwde plotseling, als een buitenstaander een commentaar geeft.

Laat mij voorzichtig zijn. Als ik zeg commentaar, dan verwacht u iets te horen. Dat is niet helemaal zuiver. Het is uw beleven dat anders wordt. Uw aandacht wordt gevestigd niet buiten het beeld maar op een zeer bepaald aspect binnen het beeld dat u beschouwt. Het kan bij wijze van spreken, als het gaat over het lijden van Jezus, de structuur van het hout van het kruis zijn. Bij de roos kan het misschien zijn een enkele meeldraad of een doorn aan een stengel.

Dit ene punt, waarop uw aandacht wordt gevestigd, wordt steeds belangrijker, het wordt steeds groter. Het gevoel van levenskracht of van verbondenheid met een achtergrond blijft wel bestaan, maar het overweldigt u. Het komt naar u toe, totdat het lijkt of u niets meer ziet.

Er ontstaat een soort duister. In dat duister kunnen soms wat glimmertjes voorkomen alsof er in de verte wat sterren hangen of in een donkere nacht wat vuurvliegjes aan het dansen zijn. Meer is het niet.

Dan treedt de gids op. De gids, die u in deze duisternis met een beroep op het beeld waarvan u bent uitgegaan a.h.w. zegt: Wij moeten daar naartoe. Het is allereerst niet een spreken, het is een stuwkracht, maar u voelt U geleid. Het resultaat is, dat u een enkel punt in de duisternis vindt dat zich langzamerhand ontplooit. Het is alsof er heel langzaam een diafragma opengaat en u kijkt erdoor in een andere wereld. Dit is het begin van een procedure waardoor we leren om andere werelden te beleven, bewust te treden, maar zeker ook op den duur mystieke eenheden te bereiken.

Een mystieke eenheid is niets anders dan de verbondenheid met een bepaald aspect van de schepping. Maar er zijn heel veel aspecten waarmee wij harmonisch genoeg zijn, waarmee wij die verbondenheid kunnen beleven. En achtereenvolgens zullen wij al die verbondenheden eerst voor onszelf moeten waarmaken voordat wij bewust en nu vrijelijk en naar eigen verkiezing al die aspecten van de totaliteit zelf kunnen oproepen en zelfs vele daarvan ook in onszelf beleven. Het is dus een proces.

Als ik het u zo omschrijf, dan klinkt het allemaal heel mooi en erg gemakkelijk. Dat is het zeker niet. Want wie wil leren contempleren, zal ontdekken dat het ontzettend moeilijk is om eigenlijk je gedachten te beperken tot één klein punt en verder niets. Eén voorstelling en verder niets. Geen mag je meer beroeren. Als het er is, je hoort het niet. Lichtflitsen, rumoer, verschillende ervaringen van het lichaam, ze moeten er niet zijn. Er blijft alleen dat ene punt over. Geloof mij, dat vergt heel wat oefening om zo ver te komen dat je die eenwording waarover ik sprak kunt ervaren. Het is een beginpunt. Het is iets wat ieder voor zich kan doen en wat ieder voor zich kan bestuderen.

Als u het heel eenvoudig wilt doen, vergeef mij dat ik enkele praktische aanwijzingen invoeg, dan wil ik u raden om niet direct te beginnen met u in de geest voorstellen van een bepaald voorwerp of van een bepaald gebeuren. Concentreer u in het begin maar op iets wat u buiten u heeft staan al is het maar iets wat u op tafel neerzet: een bloem, een plant, een voorwerp, misschien een religieuze voorstelling of iets wat voor u een heilige of gewijde betekenis heeft. Probeer alleen dat te zien, alleen dat te beleven. Probeer bewust zozeer daarin op te gaan dat niets verder meer uw aandacht trekt: dat dit ene ding uw hele besef in beslag neemt. U zult ontdekken, dat het de eerste 5 á 6 keer heel moeilijk is, daarna gaat het meestal gemakkelijk.

Wij zijn niet van de een of andere groepering die ook nog zelfkwalling ten doel heeft. Daarom geen voorschriften van: ga op je knieën liggen en andere vermoeiende houdingen. Ik geef toe, lichamelijke vermoeidheid, toestanden van lichamelijke uitputting kunnen heel vaak bijdragen tot een intensifiëring van de beleving. Maar ze is ook zonder dat te bereiken. U kunt het dus het best doen door gewoon ontspannen te zijn, te zorgen dat u lichamenlijk niet bijzonder moeilijke zaken hoeft te overwinnen, dat komt eventueel later.

Bent u geoefend in yoga, dan zult u ontdekken dat er een asana's (lichaamhoudingen) zijn die hiervoor in het bijzonder geschikt zijn. Daaronder zijn de lotushouding en als u bijzonder begaafd bent op dit gebied ook nog de zwaan. Deze houdingen hebben inderdaad grote voordelen: o.m. omdat de levensstromen op een bepaalde manier in het lichaam gesloten zijn en daardoor reeds een bepaalde sereniteit, een zekere rust lichamenlijk wordt bewerkstelligd. Maar ja, als je van de kleermakers zit kramp in je dijen krijgt, is het heel moeilijk om te contempleren.

Wees dus nuchter, kies een houding die voor u de beste is. Ik zou in dit geval aanbevelen een zittende houding. redelijk ontspannen: liever de benen niet kruisen, armen ontspannen naast het lichaam al dan niet op de armleningen van de stoel, het hoofd licht naar voren.

Observeer dan die voorstelling. U kunt dit bevorderen door de lichtverdeling wat te veranderen zodat u alleen het voorwerp zelf goed verlicht ziet en het andere een beetje vager wordt. Dat moet u zelf maar uitzoeken. Door op deze manier te werk te gaan is het gemakkelijker om alle indrukken van buiten weg te dringen.

Wat verder gebeurt, kan ik u heel moeilijk in regels weergeven. U zult op een gegeven ogenblik een wat zwevend, wat duizelig gevoel krijgen. Laat u daardoor niet beïnvloeden. Als u bezig blijft met het punt van concentratie, dan verdwijnt dat gevoel van duizeligheid, heus.

Verder, in het begin doet u er goed aan om uw ademhaling te reguleren, d.w.z. regelmatig adem te halen. Als het kan iets dieper en langzamer dan normaal. Wanneer u eenmaal bezig bent, houdt u dan niet meer met de ademhaling bezig. Ze zal zich zo reguleren dat ze voor u op dat moment de beste is. Een zeer diepe ademhaling en een licht voorover gebogen hoofd gaan over het algemeen niet samen, zodat u wat dat betreft alleen kunt contempleren als ademhaling alleen de aanloop is en niet een doel tijdens de beschouwing.

Krijgt u een tintelend gevoel (dat is bij benadering maar een vergelijking), dan zal dat doorgaans beginnen bij de extremiteiten, bij een enkeling begint dat op het op het hoofd en dan meestal bij de kruin. Bij de meeste begint het eerder bij de voeten of bij de handen.

Die tinteling trekt langzaam op: ze werkt op u in. Ze schijnt wat verder te gaan. Begint het bij de handen dan zijn het uw schouderbladen die van binnen jeuken. Begint het bij de kruin, dan heeft u op den duur het gevoel of er a.h.w. een kap over uw hoofd zit en dan ligt de kern van de prikkeling bij de aanzet van de ruggengraat. Trek u daar alweer niets van aan, maar probeer die tinteling te zien als uiting van het voorwerp of de voorstelling die u beschouwt. Plaats het in gedachten daar naar over. Dit is een harmoniserende werking die zo optreedt. Hierdoor zult u alle krachten, die door uw concentratie zijn ontstaan, inderdaad kunnen verwerken binnen het kader van het gecontempleerde. Dat is erg belangrijk.

U zult na een tijdje het gevoel hebben dat u slaapt. U krijgt dan, omdat u licht voorovergebogen zit het bekende knikje en het wakker schrikken. Trek u daar weer niets van aan. Wanneer u wakker schrikt, is het afgelopen. U kunt dan niet verdergaan. onderbreek dan rustig de oefening. De ene keer gebeurt het na 10 minuten, de andere keer na een uur. Dat hindert niet.

Als u het tintelende gevoel van tevoren heeft gehad, dan geef ik u echter de raad om, wanneer u wakker schrikt, een ogenblik de ogen goed te sluiten en na te denken. Er komen dan vaak fantastische beelden en voorstellingen naar voren: samenhang zit er weinig in. Noteer ze even. Leg ze vast op welke manier dan ook.

Deze voorstellingen hebben direct te maken met de wereld en eventueel de gids met wie u in contact bent gekomen. Wanneer u zover bent dat u die voorstelling buiten u niet meer nodig heeft, is het natuurlijk beter om gewoon te contempleren op een voorstelling die u: zelf opbouwt. Hierdoor wordt uw concentratie intenser en worden de harmonische aspecten gemakkelijker en aanspreekbaar.

Als een gids optreedt, heeft u het gevoel dat er iemand naast u staat. Aan dat gevoel moet u verder geen consequenties verbinden. Dus niet kijken of er iemand is. Doet u dat, dan verbreekt u de band. Accepteer de aanwezigheid, uit. Vraag niet aan de ander: Waar gaan we naartoe? Spreek niet tot de ander. Dat is, zeker in de eerste fase, zeer nadelig en kan elk contact verstoren.

Bent u zover dat u zich a.h.w. geleid voelt, geef u over aan uw geleider. Probeer niet na te gaan waar u naar toe gaat. Ga gewoon mee, U zult ontdekken, dat er op een gegeven ogenblik een voorstelling opkomt. Die voorstelling komt voor de meeste mensen als iets wat zich in het duister opent.

De een zegt: Het is net of ik door een tunnel loop. Ik zie aan het einde licht. Een ander zegt: Het is alsof er een diafragma opengaat. Een derde zegt: Er komt iets met grote snelheid op mij af. De manier waarop u het ervaart, doet niet ter zake. Het gaat om de voorstelling.

Als u een wereld ziet - onverschillig welke - neem daar de eerste keren geen deel aan, tenzij u daartoe direct wordt aangezet en wel door de kracht die u als gids voelt. U zult in die wereld een aantal indrukken krijgen. Deze worden dan weer als vage en onsamenhangende voorstellingen weer kenbaar. Een groot gedeelte van wat u op deze wijze beleeft, wordt - zij het in analogen - in de hersenen nevelig. Daardoor zult u bij het herlezen (doet u dat maar nadat er een 6 à 7 uur voorbij zijn) heel vaak associaties krijgen.

Die associaties geven een verband aan. Dit is niet noodzakelijk een waar verband, maar het is een voor u belangrijk verband. Het geeft namelijk de relatie aan tussen u en datgene wat u werkelijk heeft beleefd. Het is belangrijk, dat u steeds weer probeert de relatie te kennen en die voorstellingen a.h.w. te beleven, omdat u hierdoor voor uzelf een grotere hoeveelheid analogieën opbouwt en daardoor tot een betere erkenning kunt komen van uw belevingen in een andere wereld.

De gids zal u over het algemeen een aantal malen vergezellen. Maar er zal een ogenblik komen waarop u het gevoel heeft dat de gids niet aanwezig is. Dan moet u maar denken: ik heb altijd met een leraar naast mij solo gevlogen, nu moet ik het alleen doen. Ga gewoon verder alsof de gids er zou zijn. Wanneer u weer dat duister vindt, die black-out en daarin langzaam weer het punt van herkenning ontstaat, ga er rustig naartoe. Probeer echter niet een andere wereld te betreden dan die welke u reeds heeft beleefd. Daarvoor zijn de associaties, die u heeft vastgelegd in het herinneringsspelletje, zal ik maar zeggen, heel erg belangrijk. Ze geven u namelijk herkenningspunten. Die herkenningspunten zijn voldoende, u kunt dan zo'n wereld alleen betreden.

In die wereld zult u in het begin rondwaren als een geest tussen de mensen. U heeft het gevoel dat u helemaal niet wordt aangesproken, dat men u niet ziet. Helemaal juist is dat niet. Maar u moet uw eigen afstemming zodanig op die wereld weten te richten dat een reëel contact mogelijk is. Door gewoon die wereld gade te slaan, te bewonderen en u daarin te bewegen bereikt u die afstemming het gemakkelijkst.

Is er eenmaal een voldoende afstemming, dan kunt u van gedachten wisselen: een soort gesprekken voeren met entiteiten die daar zijn, met wezens die u daar herkent onverschillig of ze menselijke of andere vormen hebben. Een groot gedeelte van die gesprekken en redeneringen zult u wel terug brengen. U krijgt dus, een verbaal beeld en ook een voorstellingsbeeld van die wereld. Zodra beide voortdurend in u verankerd zijn, kunt u die wereld vrijelijk betreden. Dat is een heel belangrijk punt, want wij beginnen wel elke keer met die contemplatie.

Ik heb dit als een van de uitgangspunten genomen. Je zoudt het ook op een andere manier kunnen doen. Er zijn ook andere wegen. Dit is voor de meeste mensen een zeer eenvoudige.

Als u met die contemplatie begint, bereikt u de vrijheid van een eerste geestelijke werkplek. Wees daarmee niet tevreden. Als u die wereld kent en ze levert u op een gegeven ogenblik geen interessante contacten op, ga dan niet kijken of er wat leuks te doen is. In bepaalde werelden, zoals Zomerland, is dat er inderdaad wel. Het kan daar erg gezellig zijn.

Als u zegt: er is niets, erken dan dat u in die wereld bent en probeer weer uw uitgangsbeeld op te roepen. Dus de voorstelling van uw contemplatie opnieuw op te vatten. Dan zult u waarschijnlijk reeds na de eerste of tweede poging weer contact krijgen met een geest. Of die dezelfde is, zult u niet weten. Het is geen Virgilius die een Dante rondleidt of zoiets. Het is doodgewoon een aanwezigheid die u voelt. Die aanwezigheid zal u dan weer helpen om door een volgende 'tunnel' te gaan of vanuit het duister tot een nieuwe ontplooiing, een nieuw erkennen van een wereld te komen.

Ook hier begin je weer met a.h.w. het grensje van het duister uit die wereld gade te slaan, op je te laten inwerken. Maar dat zal uw gids u wel vertellen. Op deze wijze kunt u een aantal sferen en werelden leren beheersen.

Het geheel van die werelden valt menselijk gezien in drie orden van grootte uiteen.

De eerste zijn de vormwerelden: de semi-menselijke werelden.

De tweede zouden we het beste kunnen omschrijven als de werelden van kosmische muziek en lichtshow. Daar is het meer een beleven dan dat er vormen zijn.

De derde is heel moeilijk te omschrijven. Die kunnen we het best uitdrukken als: het wit zien en toch de kleuren kennen waaruit het is samengesteld. Die drie fasen zult u doorlopen.

Elk van die fasen heeft in zich een aantal verschillende werelden. Wanneer je in een vormwereld bent, kun je andere vormwerelden gaan bezoeken. Als je dus eenmaal vrij bent in je keuze, kun je dat gaan doen. Maar doe dat niet teveel. Leer eerst in die wereld al datgene wat mogelijk is van degene met wie je contact kunt maken. Probeer daarna wederom contact te krijgen met de gids of geleider. Degene, die de drie werelden kan betreden, is in staat om zekere krachten in zichzelf te erkennen en te ontplooiën.

Daarmee heb ik u een soort handleiding verschaft. Denk niet, dat die handleiding zoiets is als: hoe leer ik in drie lessen dansen. Trouwens dat blijkt ook een groot winstpunt te zijn b.v. voor boeddhisten als mensen denken dat dat gaat.

Als je begint met contemplatie, dan heb je tenminste een uitgangspunt. Het moeilijkst bij alle dingen is altijd het begin. Een beginnen kan op aarde wel eens impulsief gebeuren. Maar als het gaat om het beheersen van jezelf, een soort meesterschap dus eigenlijk waardoor je een andere wereld kunt betreden, dan kun je op impulsen e.d. niet rekenen. Je moet overlegd en bewust te werk gaan. Daarom heb ik gekozen voor de weg van contemplatie als zijnde de meest eenvoudige. Er zijn ook andere methoden voor. Er zijn ook magische methoden. Maar de meeste methoden stellen heel hoge eisen aan uw stoffelijke belevingsmogelijkheid. De contemplatie doet dit niet. Ze doet alleen een beroep op uw concentratievermogen.

Zeg ook niet tegen uzelf: Ik wil nu alle drie werelden binnen de kortste keren hebben beleefd. Dat lukt u toch nooit. Begin eenvoudig. Als u maar zover komt dat u die tinteling begint te voelen, dan heeft u daarmee een toestand bereikt waardoor belevingsmogelijkheden ontstaan. Of u die verder wilt ontplooiën en hoe, dat is een zaak die aan uzelf ligt.

De gids die u voelt, is niet iemand die u raad geeft, nogmaals. Het is eerder een soort kracht die u in een bepaalde richting stuurt. Alsof u op een zeilboot zit en de wind bepaalt op welke manier u het gunstigst en het snelst vooruit komt. Beschouw het als zodanig.

Het gehele bewustwordingsproces dat op deze manier wordt beschreven (want het is een bewustwordingsproces) impliceert ook bepaalde veranderingen in uzelf. Als u hieraan begint en u heeft resultaat, dan moet u er rekening mee houden dat uw houding tegenover de wereld zal veranderen. U zult voor heel wat menselijke zaken onverschillig worden. U zegt: Ach, het hindert eigenlijk niet zoveel. Of: wat doet het er toe. U zult u ook in heel veel gevallen vrijer voelen en gelijktijdig meer bewust uzelf beperkingen opleggen. U plooit a.h.w. het leven steeds meer in overeenstemming met hetgeen u zelf voelt te zijn. Dat kan consequenties inhouden voor uw contact met anderen, tenzij U het volgende weet te onthouden:

Op het ogenblik dat ik verander, verandert de ander niet. Ik kan geen antwoord verwachten van de ander op hetgeen er in mij gebeurt, maar het gebeuren in mij en de kracht die in mij bestaat geven mij wel de mogelijkheid om op anderen beter te reageren. Als u probeert in uw wereld zo goed mogelijk te reageren, dan zult u de krachten in u ook veel gemakkelijker ontwikkelen. U zult daarbij ongetwijfeld ook steeds meer bewust beelden krijgen van de werelden die u betreedt, al dan niet onder geleide.

Als ik over al die dingen spreek, dan zult u zich afvragen: is dit nu een innerlijke weg? Ja, het is een innerlijke weg. Het is een weg die voert door de kern van uw wezen. U kunt nooit iets bereiken, u kunt geen wereld betreden waarmee iets in uw wezen niet verbonden is, niet harmonisch is. Maar alleen door te vergeten wat u denkt te zijn en wat u meent dat uw wereld is, kunt u andere delen van de werkelijkheid gaan beleven. Het is een proces waardoor oorspronkelijk beheersing van uzelf, dan van uw gedachteleven, dan van uw concentratie en tenslotte van uw contact met die andere wereld voert tot een toenemende beheersing ten aanzien van de gehele wereld.

Probeer nooit uw gedrag aan te passen aan een andere wereld. U leeft op aarde. Maar realiseer u dat juist de beheersing, die u in dit proces steeds weer wordt bijgebracht, als

vanzelf een rol zal moeten spelen in uw contacten met de wereld om u heen. U vindt dan door deze lichte wijzigingen in U heel vaak plotseling kwaliteiten in uzelf waarover u nooit heeft nagedacht.

Mensen, die altijd hebben gedacht dat ze ontzettend rustig waren, blijken soms zenuwlijders of driftkoppen te worden. En driftkoppen en zenuwlijders hebben soms opeens een onmetelijke rust en kalmte. Laat het uw uiting in de wereld zo weinig mogelijk beïnvloeden. U verandert.

Die verandering op zichzelf is de sleutel tot een verdere ontwikkeling maar ook tot een verdere erkenning van uw werkelijke wezen.

Eerst de mens, die zijn eigenschappen als bijkomstigheden leert beschouwen en de essentie van het ik en de contacten die dat ik heeft aan te voelen als een reële kracht, komt ertoe een beeld van zichzelf te vormen dat niet meer misleidend is en dat niet meer mede op pretenties is gestoeld, maar dat zeer eenvoudig is: en erkenning van een innerlijke wereld in het aanvaarden van de uiterlijke consequenties die daarmee verbonden zijn.

Dit is het einde van de les.

### VRAGEN:

❖ *Een vraag over de drie niveaus. In wit toch de kleuren het spectrum zien.....?*

Dat komt op hetzelfde neer. Ik heb geprobeerd het zo eenvoudig mogelijk te houden. Daarom heb ik als associatie gekozen de bekende kleurenschijf die mits snel genoeg in rotatie wordt gebracht wit vormt. Ik heb gezegd: Je ziet het wit, maar je beseft gelijktijdig de kleuren waaruit het is samengesteld. Het is het erkennen van de verscheidenheid in de schijnbare eenvormigheid.

❖ *Om in contact te komen met andere werelden moet je een beeld vormen enz, enz...?*

Dit is voor de voortzetting daarvan. Maar deze voortzetting is nu gestoeld op de mogelijkheid om met behulp van harmonischen of gidsen te komen tot een zeer doelbewuste ontwikkeling: confrontatie met tenminste drie fasen van bestaan.

Wie deze drie fasen heeft doorleefd, kan al het andere voor zichzelf wel waarmaken. Het is een ontwikkeling van hetgeen er is gezegd.

Wat er gezegd is over het projecteren van een beeld om in contact te komen met een andere wereld, dat is het contact leggen vanuit uzelf. Het is a.h.w. een telefoon verbinding. Wat ik u heb gegeven is de mogelijkheid om een gerichte radioverbinding te maken waar geen storende invloeden van buiten kunnen inwerken en er toch een absolute overdrachtmogelijkheid bestaat.

### VRAGEN (2e gedeelte)

❖ *Het rad en de terugkoppeling naar de werking van de chakra's heeft dat er wat mee te maken?*

Niet direct. Wanneer u contact krijgt met bepaalde krachten (ik neem aan dat het over het eerste onderwerp gaat), dan bent u natuurlijk wel in verbinding met hoge energieën. Dat betekent dus een oplading van o.m. uw zenuwstelsel, de levensstromen en indirect van de aura. Het betekent, dat dergelijke contacten inderdaad een sterker worden van de aura, vooral van de buitenste laag, ten gevolge zullen hebben. Het resultaat is, dat ook uw chakra's daardoor sterker tot uiting kunnen komen. Verder beschikt u over meer kracht. En voor zover de chakra's meer geopend zijn, kunt u meer kracht via die chakra's uitstralen.

❖ *Voor het leggen van het contact is het niet nodig dat bepaalde chakra's geestelijk geopend zijn?*

Dat is niet nodig. Maar het is natuurlijk wel zo, dat u leert. En wanneer u zover bent dat u zonder hulp die eerste wereld kunt betreden, dan leert u al zoveel dat daardoor bijna automatisch een aantal bladen van de chakra's zich verder openen. Dat houdt dus wel in, dat u meer mogelijkheden krijgt. Maar het is een kwestie die wordt bepaald door uw bewustwording en indirect door de beheersing die u stoffelijk gaat winnen op die manier. Het heeft dus niet direct te maken met het proces op zichzelf: het is het resultaat ervan.

Als je vraagt: Wat is het resultaat van werken, dan zeg je: dat ik moe word: niet: dat ik rijk word. Maar als je goed werkt, kun je daar wel rijk van worden. In die relatie ongeveer moet u ook hier de samenhang beschouwen.

❖ *Is er een relatie tussen de drie werelden en de drie esoterische poorten?*

Er is geen directe relatie tussen de drie werelden en de bekende drie poorten, die overigens lang niet altijd drie zijn. Er zijn ook nog de 43 poorten, de 21 poorten. Het is gewoon een systeemkwestie. De samenhang tussen deze werelden en esoterische poorten kun je in zoverre aannemelijk maken dat je zegt: Elke fase van esoterische bewustwording is gericht op bronerkenning: dus éénworden met je bron.

Voor zover dit voor een mens mogelijk is, kan dit eerst in de 3<sup>e</sup> wereld geschieden. Niet uw 3<sup>e</sup> wereld: dat is weer anders. Uw 3<sup>e</sup> wereld is een economische uitlaat voor overproductie op kosten van de belastingbetaler. De relatie is dus alleen gelegen in de bereikingsmogelijkheid.

Het feit, dat er toevallig drie verschillende soorten werelden bestaan die je als mens kunt betreden, betekent nog niet dat ze de enige werelden zijn die bestaan, er is veel meer. Het betekent ook niet dat het de eindbereiking is, wanneer je die 3<sup>e</sup> wereld bereikt. Het houdt echter wel weer in dat de eenheid met de kracht waaruit je bent ontstaan in die 3<sup>e</sup> wereld voor het eerst in voldoende mate ervaren kan worden om invloed te hebben op het geheel van je wezen.

❖ *Maakt het niet uit wat voor een voorwerp je gebruikt voor de contemplatie? Is dat bepalend voor de harmonie die daaruit ontstaat?*

Theoretisch maakt het geen verschil wat je gebruikt. In de praktijk is het zo, dat je het gemakkelijkst werkt met voorwerpen die je of goed kent of die betrekkelijk eenvoudig zijn: een lijnenstelsel, een kubus, een driehoek, een piramide. Dat werkt gemakkelijker, omdat je die in jezelf a.h.w. volledig kunt opbouwen. Maar er is geen enkele aanwijzing dat het ene beter werkt dan het andere. Heb is zo dat, wanneer u begint met contemplatie het beschouwen van dingen die u kent of meent te kennen aanmerkelijk gemakkelijker gaat en daardoor sneller tot resultaat voert. Is het iets wat u niet kent, dan zijn de eenvoudige vormen altijd beter dan de ingewikkelde, die eenvoudige gebeurtenissen beter dan de zeer complexe. Maar dat is zuiver praktisch. Theoretisch maakt het geen verschil uit.

❖ *Is er bij contemplatie geen gevaar voor negatieve krachten?*

Dat gevaar is praktisch nil. Wanneer u contempleert, sluit u zich van alles af. U concentreert zich maar op één voorstelling. Als die voorstelling voor u geen duistere of demonische associaties heeft, zult u dus elke invloed die voor u demonisch of duister is afwijzen, want u wilt die niet erkennen. U bent dus geconcentreerd op iets wat voor u zuiver is. Dat betekent dat elke reactie, elke kracht, elk contact dat u verkrijgt zuiver is voor u. Dit is een van de methoden waarbij slechte invloeden niet optreden.

Gebruikt u een magische weg (die zijn er namelijk ook), dan heeft u te maken met een procedure waarmee de krachten van licht en duister ten aanzien van elkaar steeds worden beschouwd. Dan is de kans, dat het duister invloed krijgt veel groter, omdat het een rol speelt in de gehele procedure.

Bij contemplatie kunt u het duister uitsluiten. Dientengevolge kan het u niet beïnvloeden zelfs niet wanneer u in het donker bent, want u ervaart de fase 'donker' eenvoudig als een overgang naar een nieuw licht. Dientengevolge kan nooit een blijvend duister u zelfs benaderen en beïnvloeden.

❖ *Kunt u de tinteling die je krijgt nog nader uitleggen: hoe dat precies wordt ervaren?*

Dat kan ik niet, omdat eenieder dat op zijn eigen manier ervaart. U weet wat een tinteling is. Het is een gevoel, alsof je jeuk hebt, maar dan aan de binnenkant. Iets dergelijks is elke tinteling. Het is maar een vergelijkende term. De een heeft het gevoel dat hij onder spanning staat alsof hij met zijn vingers in het stopcontact zit.

De ander heeft eerder het gevoel dat hij slapende armen of benen heeft. Weer een ander heeft het gevoel of er iemand op de meest krankzinnige manier zijn kruin aan het manipuleren is.

Het gevoel resulteert altijd in een spanning in jezelf. Dat is hetgeen waar het op aan komt. De tinteling is dus symptoom en niet een omschrijving van de werking persé.

❖ *Zou je tarotkaarten kunnen gebruiken voor contemplatie?*

Je kunt ze wel gebruiken, maar dan zou ik u toch willen raden om niet b.v. het Groot Arcanum voor u uit te spreiden. Een heel goede kaart voor contemplatie is 'de gehangene'. De gehangene is namelijk ook de ingewijde. Daarin zitten eenvoudige lijnen die u zich gemakkelijk zult herinneren. Er zitten verder associaties in waardoor u al contemplerende ook gemakkelijk tot een juiste instelling komt. Maar ik zou niet 'de tovenaar' gaan beschouwen. De tovenaar heeft weer zoveel demonische nevenassociaties dat u daar weer in moeilijkheden komt. De juggler kunt u nog wel nemen, maar die is te complex als u hen wilt beschouwen.

Dat is een voorstelling waarin zoveel dingen zitten die u allemaal afzonderlijk zoudt moeten beschouwen, dat u een te omvangrijk contemplatie geheel krijgt. Dat gaat áltijd ten nadele van de intensiteit.

❖ *Als je met die drie werelden contact hebt kunnen leggen is dat van betekenis voor de situatie na de overgang? Kun je snel na de overgang ook die werelden bereiken?*

Laat mij u een tegenvraag stellen. Als u heel veel heeft gevlogen, u heeft een Vip-kaart en u gaat met pensioen. Heeft u dan niets aan al die ervaring plus de Vip-kaart, als u voor een ander doel gaat vliegen? Wat denkt u?

U denkt van niet? Dan denkt u verkeerd. Zolang u de Vip-kaart bezit, heeft u de voorrechten van o.m. het betreden van bepaalde wachtkamers en clubs. U heeft verder een zekere voorrang bij de behandeling en ten slotte heeft u zoveel ervaring opgedaan met het luchtverkeer dat u dus niet, verkeerd loopt, aan de verkeerde balie komt te staan en dat u veel kans heeft om uw bagage kwijt te raken omdat u van tevoren weet waar u het precies moet brengen en afhalen. Met andere woorden: aan de ervaring als geheel plus wat erbij heeft u iets.

Als u 'ja' zegt, dan geeft u toe dat door opgedane ervaringen plus bereikte contacten (VIP kaart is ook een soort contact om niet te zeggen een contract) u daarvan de voordelen blijft genieten.

Als u geestelijke reizen heeft gemaakt, dan reist u gemakkelijker. Als u heeft geleerd op welke manier u het moet doen, dan zult u uw doel gemakkelijker bereiken. Als u drie werelden heeft leren betreden als mens, dan is het dus veel gemakkelijker te zeggen: Die vormwereld laat ik even links liggen, daar ga ik dadelijk nog wel eens heen. Zoals men hier op aarde zegt: Laat mij eerst maar eens de zaken afhandelen, dan kunnen we later nog altijd aan het strand gaan liggen.

❖ *Waarom mag je de gids niet aanspreken?*

Dat is heel eenvoudig: contemplatie is concentratie op één punt en één onderwerp. Wanneer uw gids komt, dan berust dat op de harmonie die mede door je concentratie is ontstaan. Zoudt u te vroeg uw gids aanspreken, dan zou daardoor de contemplatie zelf worden verstoord en zou de harmonie die u verkrijgt eveneens verstoord zijn. Daardoor zou het contact onbetrouwbaar worden en daarnaast zoudt u de neiging hebben om te argumenteren. Als de mens iets heeft, dan is het de neiging om te argumenteren, wat in de Nederlander ontaardt in de behoefte om te protesteren. Dan zoudt u daardoor dus van uw doel afraken. Daar bovendien de gids niet probeert met u contact op te nemen anders dan door u te geleiden, is het ook onverstandig om deze taak van de gids op welke wijze dan ook te belemmeren of te benadelen door in de plaats van een gezamenlijke taakvervulling een soort discussie op te zetten. Hoe gauw ga je niet tegen zo'n gids zeggen: Waar gaan we eigenlijk naar toe? En dan kom je er meestal niet meer.

### SCHOUWEN IN JEZELF

Wanneer je bezig bent met het projecteren van beelden, met contemplatie of met oefeningen die een contact met andere werelden tot doel kunnen hebben, dan vergeet je wel eens één ding, dat je in wezen bezig bent in jezelf en aan jezelf.



Wij zijn geneigd om alles naar buiten toe te beschouwen. Maar veel van hetgeen wij in onze wereld menen te zijn of menen te doen, zijn wij eigenlijk diep in onszelf.

Daarom moeten wij de nadruk blijven leggen op het innerlijk proces, de innerlijke weg. Al datgene wat wij innerlijk doen, heeft eerst ten doel om onze eigen innerlijke werelden, die meestal ook van elkaar gescheiden zijn op de meest krankzinnige manier weer tot een eenheid te maken.

Men is in de moderne maatschappij altijd min of meer schizofreen. Maar die schizofrenie is veel erger als wij de innerlijke wereld bekijken. Wij hebben een groot aantal dingen waaraan wij liever niet willen denken.

Wij hebben een groot aantal waarheden die we wel weten, maar die wij bewust of onbewust voor onszelf voortdurend vervalsen. Wij kennen een aantal belevingen die we terzijde schuiven of waarvan wij de betekenis maar veranderen, omdat ze moeten passen in ons beeld van juistheid, van bewustzijn of van iets anders. De gespletenheid is innerlijk bij de mens troef.

Nu is gespletenheid op zichzelf voor een mens niet zo hinderlijk, hij merkt er zelf niet veel van. Maar wanneer je begint je innerlijke weg te betreden of wanneer je zelf begint harmonieën met bepaalde geestelijke werelden op te wekken, dan zal die gespletenheid, die innerlijke verdeeldheid je altijd beletten om werkelijke resultaten te verkrijgen. Dan ben je net een Siamese tweeling waarvan die een linksom wil gaan en de ander rechtsom en die zich dan zeer beklagen dat zij in de knoop komen. Wij moeten dus in ons pogen altijd proberen om innerlijk die grenzen te laten vallen. Zouden wij die grenzen nu gaan bestrijden, dan zouden wij eigenlijk niets anders doen dan nieuwe onderafdelingen aanbrengen.

Maar wij kunnen grenzen negeren.

Een kennis van mij, die ook aan esoterie heeft gedaan en nu doet aan esoterie en filosofie, heeft het eens zo gezegd: Sommige mensen bedrijven esoterie als smokkelaars. In het zich bewust zijn van een grens proberen ze hun lading daaroverheen te brengen zonder dat het opvalt. Andere mensen zijn gezagstrouw. Zij staan uren bij de douane en hebben dan geen tijd meer om in het nieuwe land nog iets te presteren. Maar de onschuldige toerist weet niet waar de grens ligt en wandelt verder omdat de grens kunstmatig is.

Degene die esoterie wil bedrijven, moet zich eenvoudig niet bewust willen zijn van deze grenzen. Hij moet gewoon verder gaan en wat hij ontmoet zien als deel van het landschap en niet als deel van zichzelf. Op deze manier kan hij kennis nemen van zijn innerlijke flora en fauna. En al staat hij daar zelfs voor aap bij dat hindert niet, hij gaat wel verder.

Onze innerlijke verdeeldheid kunnen wij alleen neutraliseren door eenvoudig bij het innerlijke proces daar geen rekening mee te houden.

Het gaat er niet om of hetgeen wij ontmoeten van buitenaf komt of van binnenuit. Wij constateren gewoon dat het er is en gaan verder. Ik kan hier wijzen op de z.g. duistere trip die sommige LSD-ers wel eens maken.

Dat is een aantal werelden van duisternis. Als je het gevoel hebt dat je daaraan bent overgeleverd, dan ga je door die hel. Toch is het een wereld in jezelf. Maar als je denkt dat je gewoon maar toerist bent, dan grijp je in de rugzak die je niet hebt en haalt er een zaklantaarn uit, die er niet werkelijk is. Je hebt dan voldoende licht om verder te gaan, zelfs door die verschrikkingen en het duister. Tegen jezelf merk je dan op: Wat zit ik nu in een spookbaan. Het gevolg is, dat je niet wordt getemd. Maar het betekent ook dat de verschrikking je niet overweldigt. Wanneer je een demon ontmoet en je erkent hem als een demon, dan ben je bang voor hem en heeft hij macht over je.

In jezelf zijn bepaalde zaken die ook demonisch zijn, tenminste voor je gevoel en voor je beleving. Als je die als zodanig erkent en beleeft, zijn ze je meesters. Ze slepen je mee in een maalstroom waaruit je niet meer kunt vrijkomen. Maar op het ogenblik, dat je gewoon constateert dat ze er zijn en misschien nog zegt tegen jezelf: Kijk daar eens een mooie draak staan. Wat een monster. Ik ben benieuwd wie die heeft uitgevonden. (Het is heel vreemd, hoe verder je innerlijk gaat, hoe meer je met jezelf praat.)

Je gaat weer verder en je ziet de een of andere grot met verschrikkingen. Dan zeg je: Moet je daar eens kijken al die wormen. Wie heeft dat toch allemaal bedacht. Want je realiseert je niet en wil je niet realiseren dat het een deel is van jezelf voordat je eruit bent.

Ik kan mij best begrijpen dat de spreker van vandaag is uitgegaan van contemplatie. Niet dat er veel mensen zijn die daar dol op zijn. De meesten voelen meer voor manifestatie dan voor contemplatie. Het is een weg waardoor die onschuld door je concentratie als vanzelf ontstaat.

Je kunt niet meer bezig zijn met hetgeen er om je heen is en dus ga je het niet als deel van jezelf ervaren en bevatten. Je bent bezig met een voorstelling die geen deel is van jezelf, maar waarin je wel opgaat. Alles wat je achterlaat is een eenheid. Je bent net als die toerist. Je gaat over alle grenzen heen en daardoor versmelten licht en duister zoals ze in je bestaan tot een eenheid. Ze zijn een landschap met licht en schaduw geworden.

Heeft u ooit gehoord van monsieur Verdoux of Jack the Ripper? Dat waren twee mensen die - zij het om verschillende beweegredenen, het vrouwelijk geslacht in aantal deden afnemen.

Nu kunnen we zeggen van monsieur Verdoux dat hij een misdadiger was, maar hij was ook een heel goed echtgenoot. De vraag is, of hij als goed echtgenoot misschien juist misdadiger word. Als hij een minder goed echtgenoot was geweest, zou hij geen misdadiger zijn geweest. Een gekke vraag als je het zo stelt natuurlijk, maar dat geldt ook voor Jack the Ripper.

Als Jack the Ripper in zijn hart niet zo ontzettend gehecht was aan laten wij zeggen - de goede manieren, de juiste gedragsregels, de juiste moraal, was hij nooit een moordenaar geworden. De grote moeilijkheid is dat wij, als we met onszelf bezig zijn, altijd naar één kant kijken. Degenen, die ik nu misdadigers heb genoemd, waren ook nog iets anders.

Als u naar uzelf kijkt, dan zegt u waarschijnlijk: zeer deugdzaam. U vergeet, dat de andere kant misdadig is. Die dingen zijn samen de eenheid, de persoon. Als u dat uit het nog verliest, dan wordt u overrompeld door de andere kant van uw uzelf. Maar als u beide kanten rustig accepteert, is het een eenheid geworden. De contemplatie maakt dat mogelijk. Je ziet het niet meer als afzonderlijke waarden. U ziet het als licht en duister. Je ziet het als een samenhang. En als je dan bewust genoeg bent geworden, dan moet je tenminste de eerste sfeer wel op je eigen houtje kunnen halen. Dan ga je ook, wanneer je terugkeert, zien: ik ben een geheel. Er zijn geen geheime kamertjes nodig. Ik behoef voor mijzelf de dingen niet te ontkennen en andere dingen te pretenderen. Ik ben mijzelf.

In elke weg die tot de innerlijke bewustwording moet leiden, zul je, eerst moeten leren jezelf te aanvaarden zoals je bent. Dat betekent dan wel, dat je soms eigenschappen hebt waar je minder trots op bent. Maar die eigenschappen zijn er. Accepteer ze. Je hoeft er niet mee te koop te lopen. Je hoeft ze ook niet te bevorderen. Je moet gewoon aanvaarden dat ze er zijn. Je moet je ook niet schuldig voelen omdat ze er zijn. Ze zijn gewoon deel van je wezen. De eenheid die je bent is datgene waarin de bewustwording zich afspeelt. Haal er één deel af en het lukt niet.

Als er nu iemand komt en zegt: Ik weet voor u een heel gemakkelijke weg. Ik geef u een bepaald woord, een bepaalde spreuk. Herhaal die nu voortdurend, dan komt u vanzelf in een soort semi-trance en daarin komt u tot geestelijke beleving. Dan komt u tot een geestelijke beleving ook van uzelf. In zo'n geestelijke beleving zit dus ook die kant die u van uzelf meestal niet wilt zien. En dan kan het wel eens mis gaan.

De keuze van het onderwerp van vandaag is dus ook uit praktische redenen geschied en niet alleen omdat het zo leuk is om het ook eens zo te vertellen.

Ik heb van mijn collega gehoord dat u een praktische methode heeft opgekregen waarmee u dit alles wel zelf zoudt kunnen benaderen en waarmaken. Maar als u nu tegen uzelf zegt: Ik haal het toch nooit, begin er dan maar niet aan want op het moment dat u twijfelt aan de resultaten, bent u bezig om voorwaarden te stellen. Als u voorwaarden stelt, dan benadert u de zaak toch weer eenzijdig en komt u altijd terecht bij een tegendeel dat u niet kunt verwerken.

Wilt u zoiets proberen, doe het dan gewoon maar voor de pret. Laten we het ook eens proberen: baat het niet, schaadt het niet. Op die manier komen we nog het verst.

Wat de meeste mensen niet begrijpen is, dat een mate van onverschilligheid vaak noodzakelijk is om geestelijke vooruitgang te boeken. Het betekent niet dat je de wereld begint te minachten of dat je zegt: Wat een ander gebeurt dat gaat mij niet aan. Het betekent dat je zegt: Alleen zolang ik zelf erbij betrokken ben, kan het voor mij betekenis hebben, de rest gaat mij eenvoudig niet aan.

Het is dus een loskomen van een heel netwerk van voorstellingen: het herleiden van de zaak tot jezelf. Er zijn mensen die zeggen: Dat wordt egomanie, egoïsme. Dat is helemaal niet waar. Maar als je niet werkelijk jezelf bent, hoe kun je dan werkelijk een ander helpen? Dan help je een ander wel, maar meestal van de wal in de sloot, omdat je hem een zetje geeft in de verkeerde richting. Je weet niet beter. Je zult iemand gaan helpen op het ogenblik, dat hij die hulp niet nodig heeft. Je zult iemand laten modderen op het ogenblik dat hij juist helemaal afhankelijk zou zijn van die hulp.

Pas als je jezelf kent, weet je wat je kunt, voel je wat je moet doen en is je relatie met anderen niet meer gebaseerd op jouw veronderstelling van wat een ander nodig heeft, maar op de erkenning van wat je eigen mogelijkheid is, dus je harmonische reactie op een situatie van een ander.

Dat zijn allemaal dingen waarmee de mensen nogal eens overhoop liggen. Ik lig ook wel eens met collega's overhoop. Dat komt, omdat ik uitga van het standpunt: mensen, maak het toch alsjeblieft eenvoudig. Het is een van de stellingen die door mij en ook door enkele anderen in de Orde heel vaak is verkondigd. Waarom vereenvoudigen wij de zaak? Ik zal het u vertellen.

Als u een tekening maakt en u begint alle details eerst in te vullen, dan blijkt vaak dat de hoofdlijnen niet zuiver zijn. Een probleem terugbrengen tot zijn eenvoudigste vorm wil zeggen, dat het probleem in zijn eenvoudigste vorm oplosbaar wordt. Die oplossing is dan toepasselijk ook als we met details te maken hebben. Dan kunnen we de details vanuit dat standpunt benaderen en kunnen we ook het gehele probleem, complex als het is, op den duur vereenvoudigen en oplossen. Maar als we weigeren om eerst de zaak te vereenvoudigen om een beginpunt te vinden, komen we nergens terecht.

Dat is met geestelijk leven precies hetzelfde. Iedereen die de innerlijke weg gaat en begint met allerlei theologische stellingen, met indelingen van de hemel, welke sferen er zijn, welke zielen uitverkoren zijn en welke niet, die kan beter meteen zeggen: Jongens, gooi het maar in mijn pet. Ik zal 't na mijn begrafenis wel uitzoeken. De meest eenvoudige beginselen zijn al meer dan voldoende om een richting en een doel in je leven te vinden.

Wat ben ik? Wat wil ik zijn? Dat zijn dingen die je nog wel weet. Wat is mijn probleem in de wereld? Dat de wereld mij niet aanvaardt zoals ik wil zijn. Wat kan ik in die wereld zijn? Vergelijk die factoren. Hoeveel kan ik waarmaken van hetgeen ik wil zijn? Klaar. Dan begin je eraan. Hoe ingewikkelder een probleem wordt, des te kleiner de kans wordt dat het werkelijk wordt opgelost

Dan weet ik wel, dat er dan nieuwe problemen komen, als je de zaak teveel vereenvoudigt. Maar die kun je dan wel oplossen door ze op dezelfde manier te benaderen. Dan ben je veel slagvaardiger. Het gaat allemaal veel vlugger. En wat meer is, je leven wordt eenvoudiger.

Geloof mij, een innerlijke weg gaan betekent ook de zaak vereenvoudigen. En dan niet in de zin van: er is een God die mij geleidt. Hij is er wel, maar ik weet toch niet wie hij is. Hoe hij mij geleidt, weet ik ook niet. Als de mens zijn zin zou krijgen, dan zou God een soort geestelijke blindengeleide hond moeten worden. Dat zal hij nooit zijn.

Laten wij dus niet beginnen met wat die hoge machten zouden kunnen en moeten doen. Laten wij gewoon beginnen met wat wijzelf zijn en met de kleine dingen die we zelf kunnen oplossen. Laten wij ons niet afvragen wat er in het grote kosmische verband gebeurt voordat wij eerst hebben opgelost wat wij zijn en dan later misschien ook wat zijn in kosmisch verband.

De innerlijke weg: vereenvoudiging. Contemplatiemethode: in feite een vereenvoudiging zowel van de innerlijke beleving als ook van de benadering van het totaal van het zijnde en van de werelden die u daar aantreft. Daarom wil ik u nog één raad geven:

Als iets u ingewikkeld schijnt, probeer alles wat overbodig lijkt, weg te schrappen. Het kleine beetje dat u overhoudt en voor u wel belangrijk is, dat is uw probleem, uw beginpunt, uw methode. Kortom, het is datgene waarmee u iets kunt bereiken. Liever met een dergelijke vereenvoudiging in korte tijd enig resultaat boeken dan met een besef van een complex probleem van enorme omvang voortdurend stupide te staan kijken als een ezel die niet weet of hij vooruit of achteruit moet gaan en herkauwende u af te vragen of er ooit een oplossing zal komen.

Vereenvoudig de zaak, ook wat leringen betreft, wat uw eigen problemen betreft en vraag u af: wat kan ik er vandaag mee doen in zijn eenvoudigste vorm.

### HUMOR

Humor is een begrip voor het belachelijke. Wie begrip heeft voor het belachelijke en zichzelf beschouwt, zal ook in zijn eigen belachelijkheid zowel de tragedie als de vreugde van het bestaan leren kennen.

Humor is het relatief maken van alle waarden die in het leven worden verabsoluteerd. Juist daardoor geeft het de mogelijkheid een traan te vervangen door een glimlach. Juist daardoor maakt het de mens iets sterker dan hij anders zou zijn.

Humor is voor degenen die zichzelf durven kennen en aanvaarden zoals ze zijn, het machtigste wapen, want daardoor kunnen zij zowel zichzelf als hun wereld terugbrengen tot proporties die hanteerbaar zijn.

Wie wil ontsnappen aan de schijn van noodlot en gebondenheid, aan de voortdurende sleur die de mens schijnt mee te slepen, gebruik de humor op de juiste wijze. Hij zal ontdekken, dat ze de sleutel is tot innerlijke vrijheid, dat ze innerlijke veerkracht bevordert en dat ze, daarnaast veel geestelijke waarden, die in jezelf verborgen zijn, de kans geeft om meer door te klinken in de werkelijkheid waarin je toch alle dag moet leven. Leer te lachen om de wereld en vergeet jezelf daarbij niet.

Dat is de beste raad die ik u kan geven. Want wie innerlijke waarheid zoekt, wie revoluties en omwentelingen in de wereld en in zijn eigen ik niet vreest, kan door de lach de kracht vinden om elke verandering nuttig te gebruiken en om in zichzelf voortdurend die waarheid te vinden en te beleven die het hem mogelijk maakt niet slechts voort te gaan maar ook verder te komen.