

O P E N B A R E B I J E E N K O M S T

Antwerpen 21 november 1978

U I T T R E D I N G

Als we het heel simpel zeggen: uittreding is niets anders dan de projectie van een deel van het ik, plus het besef daarvan buiten het lichaam. Punt; Uit ! En dat wil zeggen dat een uittreding van een mens een kwestie kan zijn van alleen maar boven het lichaam zweven, het kan een kwestie zijn van bewust naar een bepaalde plaats gaan, het kan ook wel degelijk een poging zijn om andere werelden te betreden.

Deze methoden van bewustzijn of bewustzijnsverruiming misschien zelfs, kun je op heel wat verschillende manieren benaderen.

Er zijn methoden van concentratie. Kort voor het inslapen, concentreer u bewust totdat je in je gedachten een bepaalde plaats voor je ziet. Neem je voor daar te gaan waarnemen. Hou dit zo langmogelijk vol, laat je rustig in slaap zakken en de kans is erg groot dat je inderdaad die plaats zult waarnemen in je droom. Daar zijn treffende details in, details waarvan je zeggen kunt, nou ja, deze kleinheden die had ik normaal niet kunnen weten. Die kun je dan later eventueel controleren.

Er zijn meer ingewikkelde methoden. Zo zijn er een hele serie kaarten die daar speciaal voor gemaakt kunnen worden, bestaande uit symmetrische figuren waarop in een andere kleur wederom een symmetrische figuur is aangebracht, bijvoorbeeld een rechthoek groen, met daarop zilver of goud, een driehoek.

Wanneer je deze dingen gebruikt, dan zijn ze concentratiemiddel. Je blijft kijken totdat je je ^{van}niets anders in je omgeving meer bewust bent dan die ene kaart. Daarop stel je je voor dat die afwijkende figuur, in dit geval dan een zilver- of goudkleurige driehoek, een deur is. Je probeert daar doorheen te gaan. Wanneer je dat doet, dan heb je ook een grote kans dat uittreding het gevolg is, maar één waarschuwing erbij: Wanneer u van dergelijke zaken gebruik maakt dan moet u zich van te voren een beetje informeren, want verschillende figuursamenstellingen hebben, voor de doorsnee mens, - er is nu eenmaal een gemeenschappelijk bewustzijn, - de neiging je te dirigeren naar bepaalde sferen, toestanden of plaatsen. Maar het is een methode die bruikbaar is en die, dacht ik, ook in heel veel gevallen goede resultaten oplevert, wanneer je de juiste kaart neemt.

Nu is het moeilijke daarbij natuurlijk, dat je ik verbonden blijft met je lichaam. Daar zijn mooie uitdrukkingen voor: zilveren koord, gouden koord, en al die dingen meer. In de praktijk komt het hierop neer : een deel van de levenskracht blijft verbonden met het lichaam. Wanneer deze band gebroken wordt, dan is de wederkerige stimulans tussen het uitgetreden deel van het ik en het lichaam niet meer mogelijk. Het resultaat kan zijn de dood, ofwel een langdurige periode van coma, bewusteloosheid zeg dus maar, met zeer vertraagde lichaamsfuncties, waarna dan mogelijk de geest na enigerlei tijd terugkomt.

Wanneerdat te lang duurt, dan zitten daaraan grote bezwaren vast, zult u begrijpen. Daarom moet je zeker bij uittreding altijd rekening houden met deze verbinding.

Wanneer je voor de eerste keer uittreedt, dan vergeet je meestal wat er eigenlijk aan de hand is. Je ziet dat koord niet, of je begrijpt de betekenis niet. Wanneer je het meermalen hebt gedaan, dan ga je begrijpen dat het koord dikker schijnt te zijn, naarmate je dichter bij je lichaam bent en dus ook gemakkelijker en sneller tot dat lichaam kunt terugkeren.

Nou, dat is inderdaad wel ongeveer waar. Wij, van onze kant, wij hebben natuurlijk ook wel eens van die bezoekers, die komen sfeertje kijken, zoals u misschien naar de Zoo gaat. Ja, u lacht er om, maar dat is werkelijk waar. Die zijn nieuwsgierig, die willen weten hoe de geestenwereld er uit ziet en ze vergeten daarbij dat die hele geestenwereld een reeks van gedachtenbeelden is, waarin alleen de persoonlijkheden vaste punten vormen. Al het andere dat is dus amorf, dat kan voortdurend veranderen.

Wanneer u uittreedt, of u wilt gaan uittreden, zou ik u daarom een paar kleine tips willen geven.

Uittredingen moeten altijd beginnen dicht bij huis. Daarbij kan het erg dienstig zijn om niet uit te gaan naar een bepaalde wereld of plaats, maar eerst naar een bepaalde functie. Probeer te voelen dat je zweeft. Probeer te vliegen. Probeer je kamer rond te lopen en als je dit gedaan hebt, terug te kijken naar je lichaam. -Het kan voor u een aardige verrassing zijn, u ziet er altijd een beetje anders uit dan u zelf hebt gedacht, maar dat kan de zelfkennis alleen maar ten goede komen, u moet zich er alleen maar niet door laten verrassen-.

Hoe doe je dit? Punt één. Uittreding is alleen mogelijk, ofwel in volledige concentratie, ofwel in volledige ontspanning. Een tussentrap is niet mogelijk. Kiest u voor de volledige ontspanning, dan is het belangrijk dat uw lichaam zo weinig mogelijk belast wordt, Geen zware dekens, geen knellende kleding, enz. De eenvoudigste manier voor een leek is: rechthoekig gaan liggen, het hoofd op gelijke hoogte als de rest van de ruggegraat, dus niet met een kussentje eventjes hogerop brengen, armen langs het lichaam strekken. Terwijl u probeert u te ontspannen, t.t.z. langzaam op deze manier tracht in slaap te vallen, geeft u zichzelf het bevel : "Ik wil alles onthouden wat ik nu zal dromen." Zeg rustig "dromen", want als u zegt "uittreden", dan gaat u weer voor u zelf moeilijkheden veroorzaken. In de hersenen namelijk is er weinig verschil te maken tussen uittreding en droombeleving.

Terwijl u bezig bent, stelt u zich vervolgens voor wat u wilt gaan doen. Dus, zodra ik volledig ingeslapen ben, zal ik opstaan en naar de plaats hiernaast lopen. Probeer in het begin niet door deuren en muren te gaan. Je kunt het wel, maar het veroorzaakt over het algemeen in het begin een soort prikkeling en deze kan als resultaat hebben, ofwel dat u onmiddellijk wakker schiet, en dus weer in je eigen lichaam bent, dan wel dat u uw doel bereikt, maar dat uw lichaam een aantal spanningen ondergaat, waardoor u ondermeer een soort hoofdpijn krijgt, een soort migraine. Ja, migraine, omdat het zich wel wat herhaalt.

De beste periode om deze proeven te nemen is kort voor of tijdens volle maan. Dit hangt samen met een verandering in het eigen veld van het lichaam waardoor die uittreding iets gemakkelijker wordt.

Wanneer we een andere functie willen, dan zeggen we tot onszelve: "Ik voel mijzelf steeds lichter worden". Hierdoor krijg je op een gegeven ogenblik het gevoel dat je zweeft. Kijk niet om of naar beneden, u bevindt zich nog niet in een toestand van ervaring waardoor je de schok van vlak onder je je eigen lichaam te zien gemakkelijk kunt opheffen. Zeg tegen uzelf: "Ik kan vliegen". Vlieg één, twee, drie keer om de lamp desnoods en kijk pas dan naar uw lichaam. Keer terug. Wanneer u dergelijke ervaringen meermaals hebt gehad is het eenvoudiger om meer ingewikkelde uittredingsbelevingen voor jezelf te gaan zoeken.

Begin heel eenvoudig. Het is duidelijk dacht ik dat we die ontspanning dus kunnen gebruiken voor uittredingen, maar ze heeft één nadeel: We kunnen daarmee enkel zeer eenvoudige zaken, die ons eigen zijn, waaraan we gewend zijn, waar maken. Door een kamer lopen, ja. Desnoods een beetje vliegen, maar veel meer dan dat niet.

Daarom zullen we, voor meer gecompliceerde uittredingservaringen, bij voorkeur wanneer we de eerste gewoon in ontspannen toestand hebben volbracht, de methode van concentratie kiezen.

Nu is concentratie een wat moeilijker zaak, dat geef ik graag toe, maar je kunt hier ook de eenvoudigste regels geven. Er zijn een aantal lichaamshoudingen mogelijk, waardoor de stromen van het lichaam op een juiste manier gereguleerd worden en die geven je grotere kansen om op uittredingsgebied veel te presteren. Maar als leek ken je die niet.

Begin daarom weer met dezelfde uitgangshouding, geef uzelf wederom hetzelfde bevel, bij voorkeur herhaalde malen: "Ik wil onthouden wat ik nu zal dromen", voeg er desnoods aan toe: "Wanneer ik ontwaak zal ik daaromtrent onmiddellijk aantekeningen maken". Daarna kiest u een punt uit op uw eigen wereld.

Interessante punten voor eerste tochten zijn heel vaak, ofwel woningen van vrienden en bekenden, dan wel, en dat kan heel goede resultaten geven, bepaalde kerkgebouwen, daar heerst namelijk een sfeer die over het algemeen voor de mens in uitgetreden toestand heel aangenaam is. Je zult daar bovendien een aantal stralingen waarnemen.

Concentreer u op die plaats. U moet deze kennen. Probeer dus stukje voor beetje op te bouwen. Stel u voor dat u als het ware met één pas op die plek terecht bent gekomen. Probeer niet u er onmiddellijk te verplaatsen. Kijk rond u. Door dat rustige waarnemen maakt u het gemakkelijker om in uw herinnering die dingen vast te griffen die zo dadelijk als bewijs kunnen dienen voor de uittredingsbeleving en die daarnaast ongetwijfeld ook u de kans geven om iets meer omtrent het totaal van die andere toestand te realiseren, want alles straalt, alles heeft zijn eigen licht, zijn eigenaardige vormen van leven die je anders niet ziet.

In het begin zult u alras een uitstraling alleen waarnemen, wanneer ze zeer sterk zijn, maar bij herhaling blijkt dat men gemakkelijker en dus ook vollediger waarneemt.

De volgende fase van het concentreren is dan : Concentreer u op een persoon. Kies voor de eerste maal bij voorkeur een persoon die in leven is, maar waarvan u ofwel niet weet waar deze vertoeft, dan wel weet dat deze zich op grote afstand bevindt.

Hierdoor kunt u zich gewennen aan het bijna zonder tijd-verlies overschrijden van afstanden en leert u zich oriënteren op een uitstraling. Concentratie hiervoor kan plaats vinden aan de hand van een foto of een herinneringsbeeld. Bent u niet zeker dat u de juiste afstemming kunt vinden, neem dan de handen vande zijden af in dit geval en neem een voorwerp dat aan die persoon heeft behoord en dat ondertussen niet lange tijd door een ander is gedragen, of in ieder geval, gebruikt. Leg het tussen de handpalmen en laat deze dan, al is het een beetje een suggestieve houding, op de borst rusten ter hoogte van de derde wervel boven het middelrif, de derde aanzet van de ribben dus.

Wanneer je dat doet, dan zul je de persoon waarnemen. Realiseer u dat u in deze toestand, zeer waarschijnlijk niet met de ander kunt spreken; wel wanneer de ander dood is; in sommige gevallen ook wanneer de ander slaapt, dus in ontspannen toestand verkeert.

Probeer niet om dingen te hanteren. Probeer dus ook niet een deur open te doen of een knopje om te draaien of welk ander stoffelijk teken te geven. Hiervoor is namelijk zeer veel kracht nodig en wanneer u nog niet in staat bent uzelf in uitgetreden toestand volledig te beheersen, kunt u hierdoor, ofwel een onmiddellijk teruggaan en ontwaken veroorzaken, dan wel voor uzelf wederom een zekere schade die meestal gerefelcteerd wordt door hoofdpijn of spierpijnen.

Heeft u ook deze fase doorlopen, dan kunt u misschien eens proberen om u op een overledene te concentreren. Let wel, dit is geen poging om een geest te bezweren, het is alleen een poging om, waar deze existeert en leeft, dit bestaan te herkennen. U zult dit de eerste paar malen gepaard zien gaan met allerhande vreemde voorstellingen. Laat me een eenvoudig voorbeeld geven. Zo iemand verkeert in een sfeer die niet helemaal zuiver is. U denkt dat u in een straat komt, u ziet in de winkels of op een markt allerhande produkten die er niet goed uitzien, half rot zijn misschien. Men zal u misschien het een en ander aanbieden. Weiger dit. Wanneer je in een lagere sfeer terecht komt, mag je niets gebruiken van hetgeen daar is. Ook niet een kus aanvaarden die je aangeboden wordt, zelfs al is het uw allerliefste, want daardoor zult u een tijd lang in die sfeer gebonden zijn. Die tijd kan tot 48 uur bedragen en u kunt zich voorstellen welke opschudding veroorzaakt wordt wanneer men ontdekt dat u daar in een bepaalde houding in kennelijke bewusteloosheid verkeert en maar niet wakker te krijgen bent.

De lagere sferen niet beroeren. De hogere sferen kennen dit bezwaar weliswaar niet, maar daar zal men u zelden iets aanbieden, hoogstens u aanraken.

Een lichtere sfeer, of een betere wereld, kent u altijd aan de uitstraling van licht die er is.

Wanneer u in een lagere sfeer bent is het licht grijsachtig, kleuren zijn zeer flets. Bent u in een hogere wereld, dan is het zonnig, bijna goudachtig vaak en hier kunt u dus zonder bezwaar dingen aanraken en wanneer u aangeraakt wordt heeft dit geen enkele nadelige werking, het kan zelfs een voordeel betekenen.

Komt u echter in een zogenaamde maanwereld, waarbij het licht blauwzilver lijkt zoals het maanlicht, dan moet u weer heel voorzichtig zijn. Al datgene wat u hier doet reflecteert gemeenlijk direct op uw lichaam. Arbeid in een dergelijke wereld verricht, resulteert in lichamelijke uitputting. Een verwonding, opgelopen in dergelijke sferen zal heel vaak als een pijn of zelfs als een klein letsel in het spierweefsel kenbaar zijn bij uw lichaam.

Probeer in deze werelden gewoon waar te nemen en niets meer dan dat. Zolang u zelf roerloos en daadloos waarneemt, kan u niets gebeuren.

Wanneer we dergelijke uittredingservaringen meerdere malen hebben doorgemaakt, dan wordt het tijd om onszelf ook geestelijk beter voor te bereiden. Hiervoor kunnen we gebruik maken van meditatietechnieken en bijvoorbeeld mediteren over goedheid, licht, liefde en dergelijke zaken. Kies altijd positieve meditatiewaarden, dus niet : het lijden der mensheid, de ellende van de wereld; trouwens, als u daarmee begint komt er helemaal geen einde aan deze meditatie.

Dus, positief mediteren. Wanneer u mediteert kunt u niet onmiddellijk daarna overgaan in die uittreding. U zult er een korte periode tussen moeten nemen waarin u zich even ontspant. Diepe ademhalingen kunnen daarbij helpen, vooral wanneer de adem krachtig wordt uitgestoten bij het ontspannen en pas daarna gaat u over tot de uittreding.

In dergelijke gevallen is het goed, wanneer u ooit een lichte sfeer ontmoet hebt, u eerst op deze sfeer in te stellen, dus u denkt gewoon aan een vorage droombeleving. Op die manier krijgt u een contact met die wereld, maar door uw eigen instelling wordt de betekenis van die wereld toch veranderd. De sfeer of wereld waarin je komt te vertoeven spreekt als het ware. Ze is niet alleen iets wat je waarneemt, ze is wel degelijk iets dat tot jou behoort en je een antwoord geeft en dat blijft zeker niet beperkt tot zuiver persoonlijke contacten.

De hele wereld heeft betekenis, misschien zou je het zo kunnen zeggen : Alle vormen in die wereld blijken opeens symbolen te zijn zodat je het wezen van een sfeer leert lezen alsof ze een pictogram-een soort beeldenschrift-waren.

Wanneer u dit meerdere malen hebt gedaan, dan zult u ontdekken dat u een gezel krijgt. Een gezel bij een uittreding is altijd heel erg nuttig. Probeer hiet zo iemand als een meester te zien, hij is dat in wezen niet, hij is meer een soort gids en beschermer. Wanneer u zelf niet weet waarheen, kan een dergelijke begeleiding vaak zeggen: "Laten we daar heen gaan". Wanneer u in gevaar dreigt te komen, iets wat door uzelf alleen kan worden opgelost door een onmiddellijke

terugkeer tot het lichaam, zo kan een geleider dit gevaar als het ware langs u laten afglijden. Hij leidt dus bepaalde gevaren af.

Wanneer u die geleider hebt gevonden, zult u ook ontdekken dat u andere werelden gaat betreden en dat u daarnaast op aarde dingen gaat waarnemen en constateren waarmee u geen verband hebt. Dat is een leerproces dat weer enige tijd duurt, maar als u zo'n 25 of 30 uittredingen van die aard achter de rug hebt, dan zal er een ogenblik komen dat uw geleider niet verschijnt. Op dat ogenblik moet u proberen om zelf de sferen die u wilt bezoeken, de plaatsen op aarde die op dit ogenblik harmonisch met u zijn en u aantrekken, vanuit uzelf te benaderen en daar zelf waar te nemen.

Onthoud hierbij dat dreigingen die door een gids kunnen worden afgewenteld, door uzelve vaak kunnen worden afgewenteld door een contact daarmee te ontkennen. Maar op het ogenblik dat u een dreiging als zodanig volledig ervaart moet u zich realiseren: "Ik slaap". Op dat ogenblik treed een wekproces in werking, u bent na korte tijd ontwaakt en kunt dus niet meer aangevallen worden.

Aanvallen vinden plaats op uw eigen wereld, ze kunnen plaats vinden in wat men de astrale wereld noemt, een sfeer die zeer dicht bij de aarde ligt en in duistere sferen. In lichte sferen komen ze gemeenlijk niet voor. Gemeenlijk, omdat, volgens mij, geen enkel geval daarvan bekend is maar ik zou me kunnen vergissen.

Dan wil ik u verder nog wijzen op een paar andere punten. Wie veel uittredingen doormaakt, gaat daardoor zijn eigen denken veranderen. Heel veel mensen krijgen dan ook nog weer te maken met herinneringen van vroegere reïncarnaties. Sommige mensen krijgen te maken met een heel nieuw inzicht in hun eigen wereld, hun eigen betekenis en eventueel met datgene wat ze moeten zijn of doen.

Nu is het duidelijk dacht ik, dat de uittreding, stoffelijk bezien, niet behoort tot de erkende werkelijkheid, ook wanneer ze volkomen reëel en waarheid is voor ieder die er deel aan heeft. Daarom zult u elke aanpassing van uw stoffelijk bestaan aan deze droombelevingen moeten beperken tot zuiver persoonlijke zaken. Wanneer u uw voeding wilt wijzigen, best. Wanneer u uw optreden tegenover medemensen zoudt wijzigen, wees voorzichtig.

Trouwens, laten we eerlijk zijn, als u altijd als nijdas bekend hebt gestaan, - u weet wat een nijdas is, het is een mens die voortdurend blaft, - en u begint ineens vriendelijk en liefdevol met iedereen te spreken, dan zullen ze u toch nooit geloven, dan zoeken ze er wat achter. Dan denken ze, wat moet die van mij? Dus, verander uw gedragingen tegenover anderen alleen zeer geleidelijk. Probeer wel uw eigen levensstijl: uw voeding en uw indeling aan te passen aan hetgeen u ervaren hebt.

Nu weet ik dat er een hele hoop mensen zullen zijn die zeggen: "Ja, dat is allemaal heel aardig, een heel leuk verhaal, het zit zelfs redelijk in elkaar als je het zo bekijkt, maar... (maar komt er altijd bij) wie zegt mij dat dit geen dromen zijn? Wie zegt mij dat dit geen kwestie is van zelfsuggestie?"

Het bewijs voor uittredingen ~~buiten~~ de stoffelijke wereld is moeilijk, meestal zelfs niet te leveren. In dit geval moet u volledig afgaan op uw eigen erkenning en uw eigen gevoelens. Treedt u uit op aarde, dan is het iets anders. U kunt dan proberen op bepaalde plaatsen waarnemingen te doen. Zoek daarvoor die plaatsen uit waarvan u zeker bent dat er iets gebeurt dat u later kunt verifiëren. Ga, bij wijze van spreken, eens kijken wie de Paus zo laat nog op audiëntie ontvangt en probeer dan later eens na te gaan of dat zo was. Of, als u het dichter bij huis zoekt, kijk gewoon of uw buurman om twaalf uur al thuis is, of dat hij nog achter de pinten aanzit of wat anders.

Op deze manier kun je dus feiten constateren. Stoffelijk zijn controlemogelijkheden aanwezig en wilt u een ander duidelijk maken dat u uit kunt treden en u hebt er enige routine in, dan kunt u het misschien nog veel gemakkelijker maken. Laat die andere een tekeningetje maken en tegen het plafond aan zetten, zo hoog mogelijk. Gaat u er rustig onder zitten, u doet een dutje, u komt terug en u vertelt wat hij getekend heeft. Als je dat vijf keer hebt gedaan onder zijn controle, dan gelooft hij het ook wel.

Maar je kunt nooit duidelijk en zeker bewijzen ik ben uitgetreden geweest, ik heb dat sterfbed meegemaakt. Dan kun je zeggen misschien heb je aangevoeld dat zo iemand zou gaan sterven, maar dat je dat hebt meegemaakt, dat geloof ik niet. Je kunt niet zeggen: "Ik ben in een sfeer of wereld geweest." Niet zeggen: "Ik ben uitgetreden geweest" en wat dan? Men heeft u gezegd dat je voorzichtig moet zijn met dit of dat, dan geloven ze je niet. Je kunt het namelijk niet bewijzen. Wees met dergelijke dingen dus een klein beetje voorzichtig.

Dan zijn er natuurlijk energieën (~~vees~~) nodig voor die uittreding. Nu kun je dit misschien het best als volgt omschrijven, -het is een vereenvoudigde manier natuurlijk:- In je lichaam zijn verschillende vormen van energie aanwezig. Er zijn er bij die je eigenlijk als een soort stralings-energie kunt omschrijven, andere vormen van energie lijken meer op een magnetisch veld of op in zichzelf gesloten stroomketens. Wat u nu doet terwijl u uittreedt is praktisch het geheel van de stralende energie wegnemen, een deel van de circulerende energie, terwijl de zogenaamde magnetische energie, wat ook maar een fantasienaam daarvoor is, natuurlijk, maar het lijkt een beetje op een veld, wanneer die dus terugvalt deze dit ten hoogste tot de helft doet. De werkelijke energie die de keten vormt tussen u en uw bewustzijn en het gouden koord, (of zilveren koord) is van deze magnetische soort.

De energieën die u gebruikt, zowel voor waarneming als voor het vastleggen in de herinnering van het waargenome, behoren tot de circulerende stromingen. Al datgene wat u gebruikt om actief te zijn naar buiten toe, dus niet alleen om uzelf te bewegen, maar voor iemand iets te doen, in een sfeer te werken of iets dergelijks, wordt ontnomen aan uw aura, aan de stralingsenergie.

Het is duidelijk dat uittreden uitputtend kan werken. Juist daarom is het raadzaam dit zeker niet excessief te doen. De perioden waarbij uittredingen het gemakkelijkst zijn, zijn die tijden waarop de mens zelf al een klein tikkeltje meer op de grens staat. Volle maan en nieuwe maan zijn daarvoor gemeenlijk de beste tijden.

Wanneer u begint te experimenteren houdt u aan deze perioden van drie dagen rond nieuwe of volle maan. U hebt dan een grote kans op slagen en u kunt ervaring opdoen. Later zal blijken dat u ook zonder de stimulans van de wereld buiten u hetzelfde kunt bereiken. In dergelijke gevallen is het erg belangrijk dat u zorgt voor voldoende energie, prana zeggen ze wel eens. Dit betekent, zorgen dat je voldoende in de frisse lucht komt, zorgen voor een redelijke mate van lichaamsbeweging en wanneer je deze pogingen gaat wagen, een eiwitrijke, maar gemakkelijk te verteren voeding. Dit laatste kunt u dan eventueel aanvullen door te zorgen dat u wat druivensuiker bij de hand hebt en wanneer u terugkeert en u voelt u wat wee en wat slap, neem dan eerst wat druivensuiker, twintig gram ongeveer zal voldoende zijn, denk ik, voor de doorsneem mens. Drink iets, maak dan uw aantekeningen en nuttig daarna een kleine versnapering. Ik bedoel dan geen alcoholische want die is schadelijk op dit moment, maar u kunt gewoon iets eten, een stukje brood of wat. Hierdoor brengt u uw eigen lichaamsproces wver beter op gang en u voorkomt uitputtingsverschijnselen.

Wanneer u dit gedaan hebt, ga rustig slapen, otspan u, zorg altijd dat u na een uittreding tenminste een periode van ongeveer een uur hebt om weer geheel uzelf te worden, inclusief dus een kort dutje, een korte sluimering.

Ik kan nog allerlei verhalen gaan vertellen van wat je bij uittredingen mee kunt maken, maar wat ik u beschrijf, maakt u dan weer niet mee en dan bent u teleurgesteld in uw eigen prestatie of boos op mij of iets anders en dat wil ik voorkomen.

VRAGEN

x-Bestaan er beletsels tegen uittreding?

- Er bestaan geen beletsels tegen uittreding behalve die van harmonie en disharmonie. Iemand die disharmonisch is zal heel moeilijk tot uittreding komen in zijn eigen wereld. Het zal hem praktisch onmogelijk zijn om lichtere geestelijke werelden te betreden.

Je moet dus in jezelf tot harmonie en rust zijn gekomen wil je de hogere uittredingen met goed resultaat regelmatig kunnen doen.

Dan zijn er beletselen in zoverre : U hebt uw eigen angsten en uw eigen begeerten en daar kunt u mee geconfronteerd worden. Deze confrontatie berust dan niet op de werkelijkheid maar ze kan eventueel door anderé krachten wel bevorderd worden.

U treedt uit, u bent van plan om naar een kerk te gaan en u ziet ineens iemand staan die u voorkomt als een goede bekende en die zegt: "Ga mee een pint pakken," of "zullen we een ijscoupe gaan eten?" voor de dames.

Zeg dan a.u.b. niet ja of nee, maar ga verder. Het kan zijn dat u plotseling monsterlijke gedaanten op u af ziet komen. Dit zijn uw eigen angsten, verder niets. Wanneer u denkt, ik kan het niet aan, zeg tot uzelf: "ik slaap, ik moet wakker worden." Het gevaar is geweken.

Bent u in staat door te gaan alsof zij niet zouden bestaan, dan lossen ze op als ijle nevels die rond u wegdrijven en u kunt rustig uw weg vervolgen. Deze beletsels liggen in uzelf. Ze zijn deel van uw eigen psychische opmaak. Deel van uw conditionering op aarde, daarnaast van uw angstleven, uw angstdromen, uw begeertedromen en dergelijke.

Ontkomen daaraan kan alleen door er in het geheel niet op te reageren. Als er iemand naast u komt, die zegt: "Heb je geen dorst? Hier heb je een glas." Zeg dan ook niet: "Nee, dank u". Ga gewoon door alsof u het niet hadt gezien, dan is het geen beletsel.

En dan ja, wat heb je verder voor beletselen?

Kijk, je kunt geen sfeer betreden op het ogenblik dat je niet kunt aanvaarden dat die er is. Dat betekent voor de meeste mensen, want de meeste mensen zijn doorgaans nog wel een beetje pessimistisch, dat heel veel lagere sferen zonder moeite betreden kunnen worden maar dat het soms moeite kost om een lichte wereld volledig te aanvaarden. Wanneer u dit gevoel hebt, blijf als het ware staan, dus probeer niet terug te gaan, neem waar. Op het ogenblik dat u een soort herkenning vindt, een soort warmte, gevoel van ja, dit is toch wel fijn, kunt u rustig verder gaan en is er geen beletsel.

Wanneer u een lichte wereld ziet en u bent er op de een of andere manier bang voor en u zou doorgaan, dan wordt u teruggeworpen. Dit kan een schok tengevolge hebben, maar lichamelijk gezien zal deze nooit bijzonder ernstig zijn.

x- Vraag onverstaanbaar.

- Ja, dat zijn uitgetreden entiteiten. Weet u dat heel veel mensen wel uittreden, maar zonder zich dat te realiseren. Gemiddeld kun je zeggen dat elke mens per jaar ongeveer één keer onbewust uittreedt. Dat is tamelijk veel. Wanneer deze personen uittreden worden ze heel vaak door hun gevoelens geleid, d.w.z. dat ze werelden bezoeken die in overeenstemming zijn met hun eigen gevoelens en die kunnen dan desnoods veroorzaakt zijn door de laatste nieuwslezing van de BRT of iets dergelijks, maar de meesten komen meestal wel lager terecht. Een goed boek, een stuk muziek dat je hebt gehoord, gewoon een gedachte aan iemand waar je veel voor voelt of iets dergelijks dat kan dus al bepalend zijn daarvoor en dan kom je in zo'n lichte wereld, maar die entiteiten die zijn als het ware verbluft. Ze denken, ik droom toch en gaan dus eigenlijk ook wel kijken. Ze proberen contact met je op te nemen maar dat is soms erg moeilijk omdat ze niet geleerd hebben hoe ze op gedachtenuitstraling moeten reageren. En dat betekent dat ze soms ja, ik zal niet zeggen lastig, maar toch wel eens vervelend kunnen zijn en je probeert dan dat op te vangen door dergelijke personen zo goed mogelijk te begeleiden.

Je zoekt iemand die bij hen past, die ze kennen. En wanneer dit laatste het geval is, denk ik dat er veel van die droom later wel herinnerd wordt. Het is dan meestal een droom die grote indruk maakt.

U ziet dus, uittreden op zichzelf is een normaal verschijnsel, maar bewust uittreden is de enige manier waarop dit verschijnsel voor uw directe bewustzijn op aarde, zowel als voor het geheel van uw geestelijke ontwikkeling nuttig kan zijn. Vandaar dat we juist dit aspect met zeer veel nadruk aan de orde hebben gesteld.

x-1. Is het mogelijk dat er periodes zijn dat we niet dromen en andere dat dromen regelmatig bijna elke nacht terugkomen?

2. Men kan rustig leven zonder angsten en toch nacht op nacht angstige dromen hebben. Hoe verklaart u dat?

(Vragen gedeeltelijk onverstaanbaar, hersamengesteld)

- Hier komen we op een ander terrein. In de eerste plaats de droom, waarbij uittreding een enkele uitschieter vormt. Nu moet je één ding goed onthouden: Van het aantal dromen dat u doormaakt, zult u er zich slechts één op vijf, soms nog minder herinneren. Dus, van veel dromen ben je je niet bewust. Dit hangt o.a. samen met de toestand van het lichaam. Wanneer iemand zeer uitgeput is, dan zal hij in deze periode vaak veel levendiger dromen en door de gespannenheid ook gemakkelijker registreren.

Dus, iemand die een beetje onder spanning staat droomt vaak intenser en herinnert het zich beter. Iemand die gewoon rustig leeft is innerlijk niet altijd zo rustig als zijn leven zou doen vermoeden. Juist in die gelijkmoedigheid kan een zandkorrel al een alp worden die je slechts met moeite kunt overschrijden. Dus, realiseer u wel dat die spanningen, die in uw leven niet kunnen worden uitgedrukt omdat u anders te onevenwichtig zou worden, heel vaak in uw droom worden uitgedrukt omdat u anders te onevenwichtig zou worden.

Zuiver psychologisch namelijk heeft het droomleven een belangrijke functie. Het is een methode van in jezelf herscheppen van de wereld waardoor je veel frustraties kunt afreageren en al te grote afstomping of gelijkmatigheid vaak kunt voorkomen.

Wanneer u zo een periode van angstdromen heeft achtereenvolgens en we moeten dan aannemen dat dat niet in de mosseltijd is of zo, want de voeding kan er ook wel eens iets mee te maken hebben -Ik heb er een gehad die zei: "Het is eigenaardig, maar tussen Kerstmis en Nieuwjaar heb ik altijd dromen van monsters die op mij gaan zitten. Kunt u daar wat aan doen?" En nu was dat in een andere situatie dan deze en kon ik dus wat persoonlijker zijn en ik heb gezegd: "Ik niet, u wel. Eet geen pâté de foie gras meer." Maar ja, dat was een liefhebberij van die man. Rond de feestdagen was het in huis en zo'n terriëntje achter elkaar binnenwerken voor het naar bed gaan dat beschouwde hij als een kleinigheidje, zijn maag niet. Het protest van de maag werd uitgedrukt in een reeks lichamelijke ervaringen die in de droom dan werden gerationaliseerd tot ontmoetingen met monsters, achtervolgingen en dergelijke-

Maar is dat niet het geval, dat er dus geen lichamelijke aanleiding is, dan kunnen die angstdromen wel degelijk voortkomen uit ofwel frustraties ten aanzien van de wereld, zelfs ten aanzien van uw eigen gelijkmatig leven, dan wel, wat ook mogelijk is, met aanvoelde dreigingen of onevenwichtigheden in uw omgeving die u uit uw bewustzijn hebt verdrongen en die daarom juist moeten worden geuit in de droom opdat u daardoor niet te zeer in een gespletenheid van denken en leven zoudt vervallen.

Het is dus een processus waarbij het lichaam probeert zichzelf als het ware te revalideren ook ten aanzien van fysieke beïnvloeding.

Dan zijn er enkele uittredingen bij. Uittredingsdromen hebben de volgende kenmerken: Punt één: Ze zijn weliswaar in fragmenten, dus niet als een aaneensluitend verhaal te herinneren, maar ze kenmerken zich door ontmoetingen met personen, bijzondere kleuren die zijn waargenomen in vele gevallen, en daarnaast de onmogelijke situaties waarin bepaalde facetten tot uiting komen. De stoffelijke samenhang is daarbij niet aanwezig, maar er is aan de andere kant in die fragmenten nooit de abrupte verandering die je in een angstdroom hebt. Je weet het wel nietwaar: Je loopt de trap op, achter je brandt het, de deurknop komt eerst los in je hand, je valt achterover en je staat ineens in je onderkleding ergens tussen de kerkgangers op het kerkplein. Een dergelijke situatie is zuiver een droombeleving, dat zult u bij een uittreding niet meemaken. Wel is het mogelijk dat u vol verrukking naar een bloem staart en dat u in de bloem plotseling iets gaat zien. U kijkt verder en u ziet een landschap. In dit landschap gaat u normaal verder. Die overgangen komen dus bij uittredingsdromen veel voor.

M E D E M E N S E L I J K H E I D

Vrienden,

Ik heb nog enige spreektijd over en die zou ik dan nog aan iets anders willen besteden dat op een heel ander terrein ligt. U moet dus niet denken dat ik een behoefte heb om grote preken of leerredes te gaan houden, eerder het tegendeel. Maar ik zou u gewoon eens willen wijzen op wat men medemenselijkheid pleegt te noemen.

Elke mens heeft het recht om zichzelf te zijn. Wij willen onszelf zijn, dan heeft ook een ander dit recht zelfs wanneer wij daardoor menen ons eigen leven niet helemaal zoals we willen te kunnen voeren. Toch heeft die ander dat recht.

Het eerste beginsel van medemenselijkheid of naastenliefde is respect voor de ander en wij kunnen de ander in zijn vrijheid alleen dan terecht beperken wanneer hij daarmee op een kennelijk onjuiste wijze het recht van anderen om zichzelf te zijn en te leven volgens hun eigen instelling, zou schaden.

Daar moet u rekening mee houden, want het is zo gemakkelijk om te zeggen: "Ik heb mijn naaste lief".

Naastenliefde is zo langzaam maar zeker een soort reclame-slogan geworden die bijna in een vloek is verkeerd. Om een medemens werkelijk lief te kunnen hebben moet je die mens eerst vrij laten om zichzelf te zijn.

In de tweede plaats moet je begrijpen dat voor elke mens de waarden en wetten van het leven anders zijn. In elke mens is een voortdurende verandering gaande, een psychologische en lichamelijke verandering, geestelijke veranderingen meestal ook.

Een mens blijft niet steeds dezelfde. Wanneer iemand tien jaar lang a heeft gezegd, moet je hem toch het recht toekennen morgen b te zeggen. Dat is zijn recht. Als je iemand werkelijk lief hebt, geef hem de kans om zichzelf te zijn.

Een medemens helpen wordt door velen aanzien als mensen omvormen tot iets dat wij aanvaardbaar vinden, maar is dat redelijk? Is datgene wat wij aanvaardbaar noemen wel werkelijk zo mooi en zo goed als we onszelf voorloggen? Soms kunnen we die vraag beantwoorden en vaak negatief. Soms weten we er geen antwoord op. In ware liefde voor de naaste, help je dan de naaste om zichzelf te zijn zoals deze wil met zijn geloof, zijn denken, zijn wijze van leven?

Liefde is ook opoffering, zegt men altijd. Maar als u werkelijk lief hebt dan is het geen offer, dat je de ander brengt. Zodra u er een offer van maakt is uw liefde al niet meer volledig. Misschien kunt u dat vatten.

Wanneer we nu zeggen: medemenselijkheid, dan ben ik al niet meer waarlijk de medemens, de naaste van de ander, op het ogenblik dat ik probeer hem aan te passen, of haar aan te passen aan wat ik juist acht. Dat klinkt chaotisch, dat weet ik wel. Mensen hebben behoefte aan een gezag, aan een kerk, aan een wet, aan een goeroe, aan een rechter, aan een politieagent, want ze willen dat er een ander is die de aansprakelijkheid neemt voor wat zij doen. En de aansprakelijkheid ook trouwens voor wat gedaan wordt om hun wil en wensen aan anderen op te leggen.

Ware medemenselijkheid aanvaardt zelf de aansprakelijkheid, Niet de ander, maar u zelf moet de verantwoordelijkheid aanvaarden voor al wat u bent ten aanzien van uw medemens.

Het is misschien een beetje moeilijk. Er zijn een hele hoop mensen in deze tijd die erg progressief zijn en die zeggen: "Ja, al die onderdrukking moet nu maar eens ten einde komen over de gehele wereld." Ze hebben misschien gelijk, maar de vraag is wel of de wijze, waarop zij die onderdrukking wensen te beëindigen niet in feite een andere vorm van onderdrukking impliceert. Er zijn heel wat van die gevallen bekend. Je kunt niet veroordelen of goedkeuren wanneer een ander zichzelf is, dat is duidelijk. Je kunt een ander helpen om meer zichzelf te zijn, maar alleen wanneer je daardoor anderen niet de mogelijkheid ontnemt om zichzelf te zijn.

Het is erg moeilijk. In een wereld waarin termen als solidariteit en dergelijke voortdurend klinken, krijg je wel eens het gevoel dat het ehige wat je behoeft te doen is meelopen met de massa, dan is alles in orde.

Maar dan ben je niet echt medemenselijk. Dan houdt je geen rekening met verschillen. Dan heb je eenvoudig een wet en die leg je aan anderen op. In naam van die solidariteit

desnoods, met het besef misschien dat het voor velen goed is. Maar hebt u het recht om anderen tot martelaar te maken voor jou droom van het juiste? Dat kun je toch niet doen? En daarom zou ik zeggen, mensen, medemenselijkheid, naastenliefde, liefde, moet gebaseerd zijn op verdraagzaamheid, op het vermogen om te aanvaarden dat een ander anders is dan jij, anders denkt, anders leeft dan jij.

Verdraagzaamheid die echter nooit mag overgaan in een zonder enig voorbehoud dulden van alles wat de ander wil. De ander heeft het recht zichzelf te zijn, niet om anderen volgens zijn wil te bepalen tegen hun eigen wil in.

En dan is er nog iets. Er zijn mensen die zeggen: "Ja, liefde, ach, wat is tegenwoordig liefde? De een zoekt ze in bed de ander in de hemel. Sommigen in het hemelbed, die combineren beide."

Maar laten we eerlijk zijn. Liefde kent geen bepaalde uitdrukking. Liefde is een gevoel van verbondenheid dat niet beperkt wordt door werelden of sferen, niet ongedaan kan worden gemaakt door de dood of het vertrek van een van beiden. Liefde is een innerlijke erkenning. Die erkenning op zichzelf is de liefde, niet datgene dat je er omheen weeft, niet de idee van mij of van jou, maar gewoon de erkenning van verbonden zijn.

De werkelijke kosmische liefde is niets anders dan de verbondenheid met de hele kosmos en als je dat gaat begrijpen dan ga je zeggen: "Ik kan God niet lief hebben als ik niet al zijn schepselen lief heb. Ik kan een mens niet liefhebben, waarlijk lief hebben, wanneer die liefde niet gelijktijdig voor mij de manifestatie is van het grote geheel waarin wij gezamenlijk functioneren.

In deze tijd zal men heel vaak een beroep op u doen om ter ener of ter anderer zijde op te treden om te veroordelen. U hebt ook zelf de neiging wel om een ander slecht, of niet goed, of dom of dwaas te noemen. Juist in deze tijd zou het misschien erg belangrijk zijn in uw medemenselijkheid steeds jezelf weer voor ogen te stellen. Steeds weer ook het besef van ware liefde, zowel voor God als voor de Christus als voor de mens. Die liefde is de erkenning van samen te horen, van verbondenheid, niet een of andere knuppel die je gebruikt om een ander te slaan.

Medemenselijkheid, dat is de aandacht voor alle medemensen, ook voor degenen in je nabijheid. Medemenselijkheid betekent niet alleen maar vechten voor de arme, onderdrukte mensen in vele landen. Het betekent wel degelijk ook een beetje zorgen voor de oudjes in de buurt, ook als ze het eigenlijk niet op prijs stellen, maar toch even kijken.

Een wereld die spreekt over solidariteit, over medemenselijkheid, waarin het aantal zelfmoorden uit wanhoop toeneemt, waarin steeds meer mensen, oude mensen, dood worden aange troffen, soms na vele dagen of zelfs weken, in hun eigen vertrekken, omdat niemand de moeite heeft genomen om te kijken waar ze waren, is geen wereld die medemenselijk is, is geen wereld die solidair is, is een wereld die faalt in werkelijke liefde, het besef van verbondenheid tussen mens en mens, tussen mens en God.

Als u het een preek vindt, dan spijt het mij, maar het moest me even van het hart en ik had er even de tijd toe. Het is immers voor ons gemakkelijk praten, we zijn lekker dood en we zien het van boven af en we zien het anders. Maar ik zie zoveel, zo heel veel eigenlijk in uw wereld kapot gaan aan verkeerde begrippen omtrent medemenselijkheid, omtrent liefde, zelfs omtrent verdraagzaamheid en daarom, ja het is een hartekreet, kan ik het beter zeggen?

Ik hoop niet dat u het erg vindt. Het eerste gedeelte is voor u hopelijk leerrijk genoeg geweest, misschien reden voor een experiment of een overweging. Ik hoop dat u het tweede gedeelte toch ook zult zien als iets waar u nu en dan eens aan moet denken, al is het alleen maar om in uw eigen wereld weer de naaste te kunnen zijn van uw naaste.

- - - - -

Enkele bepalingen

Geluk : onze illusie omtrent hetgeen wij bezitten of bewerken, waarbij wij echter de vreugde die wij in ons zouden moeten voelen meestal nog niet bezitten, zodat we ons geluk niet kunnen veranderen in de innerlijke zekerheid waaruit de werkelijke harmonie voortkomt.

Relativiteit :

is de enige werkelijkheid omdat alles slechts betrekkelijk is, daar elke voorstelling op zichzelf bestaat uit een eenzijdige beschouwing van iets waarvan we in het geheel niet kunnen begrenzen, zodat we slechts door de betrekkelijkheid van alle waarden te stellen, kunnen komen tot een aanvaarding van het geheel van alle waarden zoals die zich manifesteren.

Paranormaal :

is volgens een heel deel mensen op de wereld een vorm van abnormaliteit, het is al datgene wat nog niet als normaal wordt beschouwd, omdat men nog niet staat is te beseffen de vele werkelijkheden, mogelijkheden, werkingen en krachten die in elke mens berusten en vanuit die mens gebruikt kunnen worden zonder dat die mens daarom minder normaal is

Poëzie: -een gerijmel op kunstzinnige wijze waarin niet bestaande gedachten een schijn van waarheid krijgen.
- het kortschrift der gevoelens, uitgedrukt in woorden, waardoor de werkelijkheid een ogenblik manifesteerbaar is geworden en herbeleefd kan worden door de lezer.

Bach: de man die spelenderwijs het geheel van de constructie van een innerlijk leven, plus een bijna mathematisch godserkennen weet uit te drukken in tonen.