

## DROOM EN UITTREDING

Wanneer een mens droomt en de droom is levendig, dan denkt hij vaak, indien hij althans tot kringen als deze behoort, dat er sprake is van uittreding. Omgekeerd zal menigeen uittredingen meemaken en - hetzij door eigen instelling hetzij door zijn pogingen om alles rationeel te zien - spreken van een droom. Het is daarom wel belangrijk en interessant om deze beide waarden tegenover elkaar te stellen, ze te vergelijken, te definiëren en ze zoveel mogelijk uiteen te rafelen. Laat ons beginnen met de definitie:

Droom: Een beleving, die zich zonder het gebruik van de zintuigen afspeelt binnen de mens en is gebaseerd op de in zijn hersenen aanwezige prikkels en herinneringen. Prikkel van buiten worden hierbij wel verwerkt, maar worden niet als zodanig gerealiseerd.

Uittreding: Een verlaten van een groot gedeelte van het bewustzijn, dat in de hersenen achterblijft. De persoon zelf (het geestelijk "ik") werkt, beleefd, leert in de andere werelden en brengt van hetgeen daar werd beleefd een gedeelte mee terug, dat door de hersenen wordt geaccepteerd in een beeldvorm, die beantwoordt aan datgene, wat er in die hersens aanwezig is.

Nu hebben we dus twee definities, die al meteen duidelijk maken waarom wij zo gemakkelijk tot verwarring of tot verwisseling van waarden komen, want de herinnering van de uittreding beantwoordt aan alle eisen, die wij eigenlijk voor de droom moeten stellen. Het grote verschil tussen beide is het feit, dat de impulsen van de uittreding buiten de stoffelijke mens liggen en dat zij ervaringen kunnen en een terrein kunnen bestrijken, waarvan hij weinig of niets afweet, terwijl hij in de droom altijd blijft gebonden aan zichzelf.

Als de mens droomt, dan speelt zich het volgende in hem af:

Slaap: algemene verhoging van bewustzijnsdrempel waarbij de gedachten in de mens (u kunt dat zelf bij het indommelen vaak constateren) een betrekkelijk vrij en fantastisch spel gaan spelen om langzaam maar zeker hun inhoud te verliezen. Al datgene, wat herinnerd is (dus al datgene, wat als onbewuste herinnering ook in de hersenen bestaat), kan nu in verband met een probleem dat het ego bezig houdt worden geprojecteerd.

We kennen twee verschillende soorten dromen. De eerste is de droom, die tot stand wordt gebracht door een in de mens bestaand probleem. Hierbij gaat men van het probleem, a.h.w. een verhaal opbouwen, dat is gebaseerd op herinneringen, waardoor het probleem wordt opgelost of schijnbaar wordt opgelost.

De tweede soort droom bevat aan het begin een prikkel; dus een gebeurtenis buiten de stof. Het kan een geluid zijn. Het kan zelfs een mug zijn, die een ogenblik neerstrijkt om te zien, of u wel goede voeding bent. En deze kleine prikkel moet worden verklaard. De verklaring gaat dan eveneens een verhaal opbouwen en wel van het eindresultaat naar het begin, dus in omgekeerde volgorde. In beide gevallen zal, indien de droom wordt herinnerd (de gemiddelde droomherinnering is ongeveer 3 à 4% van het aantal werkelijke dromen), deze altijd worden gezien als gaande van begin tot einde, omdat dit voor de mens de logische wijze van denken en realiseren is.

Een uittreding heeft daarentegen weer heel andere kwaliteiten. Om tot een uittreding te komen moeten we in de eerste plaats qua bewustzijn en geestelijk bewustzijn verbonden zijn met een andere sfeer of wereld. Hoever die verbintenis gaat, is niet met zekerheid vast te stellen. Wat er ontstaat, is over het algemeen het beeld van een andere wereld en van een aantal belevingen in die wereld. Die belevingen worden heel vaak uitgedrukt in b.v. wijziging van stemming of wijziging van landschap. Het lijkt een droom; maar de wijziging, die men in het droombeeld ziet en behoudt, is in feite de weergave van een beleving die men heeft.

Dan moeten we verder begrijpen dat - naarmate een binding met een bepaalde sfeer sterker is - wij een dergelijke sfeer ook gemakkelijker en sneller zullen betreden. Er is daarvoor vaak niet eens een werkelijke slaaptoestand nodig en ofschoon ik hier niet wil spreken over dagdromen, kan er toch een zekere trance, een dommeltoestand ontstaan, waardoor elementen uit die andere sfeer zelfs tijdens de normale activiteiten tot de mens doordringen.

Het kenmerk van deze soort uittredingen, die volgens mij wel de voornaamste zijn, is het steeds weerkeren van dezelfde beelden, landschappen en personen in de droomrealisatie van het

geestelijk beleefde. Verder, de continuïteit, die dergelijke dromen vaak over zeer lange perioden schijnen te bezitten. Misschien verwar ik u hier door het woord "dromen" te gebruiken, maar de uittreding wordt omgezet in een beleving van de hersenen. Er is dus geen sprake van een concrete weergave van datgene, wat er in die andere wereld gebeurt. Er is sprake van een droom, die is gebaseerd op een beleving in een andere wereld, die daarmee ongeveer evenveel gelijkenis pleegt te vertonen als de hoofdfilm met het boek, waarnaar ze is gemaakt. Hier bestaan dus weer parallellen maar ook verschillen.

Wat is de aanleiding tot de droom en wat is haar nut?

Een droom zal altijd compensatiewaarden inhouden voor het waakbewust bestaan. Ik weet, dat is psychologie en u kunt hier ongetwijfeld Freud e.d. bijhalen, maar zover wil ik niet gaan.

In de mens bouwen zich gedurende het dagelijks bestaan bepaalde spanningen op. Er zijn situaties, die hij niet meester kan. Er zijn angsten, die hij moet beheersen en niet kan uiten. Er zijn problemen, die hij schijnbaar wel oplost, maar waarvan hij weet dat hij niet in staat is zo reëel en blijvend op te lossen. Indien dergelijke problemen zich blijven ophopen, dan zal op een gegeven ogenblik het zenuwstelsel dat niet meer kunnen verdragen. Men zou dus kunnen zeggen, dat de droom eigenlijk de spanningen compenseert, die door het normale bestaan (het waakbewust bestaan) in de mens naar voren treden.

Dat de mens dit alles niet zelf beseft, is niet zo belangrijk. Een groot gedeelte van de droomwereld ligt tenslotte ook in het onderbewuste. Waarom zou een dergelijk afreageren van spanningen niet eveneens tot de onbewuste functies van de mens behoren? Zo zal dus de droom, ofschoon ze vaak is te interpreteren, in haar grondelementen altijd - en dit moeten we onthouden, dit is een heel belangrijk punt - teruggrijpen naar de mens zijn lot, zijn verwachtingen, zijn angsten en vrezen en zal zij door de manier waarop zij voorkomt, altijd uitdrukking geven aan de spanningen, die in hem leven op een zodanige wijze, dat deze spanningen na de droombeleving zijn afgenomen of omgezet in spanningen, die waakbewust verder kunnen worden bestreden.

Dat is een mond vol en ik kan me voorstellen, dat u zegt: Wat hebben we aan dergelijke technische dingen? Toch moet u goed begrijpen, dat wij niet kunnen beginnen aan een ontleding van de uittreding en haar werkingen, voordat we begrijpen wat de droom eigenlijk inhoudt.

In de formulering zal u zijn opgevallen dat ik ruimte heb gelaten voor de z.g. voorspellende droom. Want wanneer het waakbewustzijn met zijn logische begrenzingen ophoudt de mens en zijn denken te beheersen, dan bestaat de mogelijkheid, dat hij zich a.h.w. uitrekt langs de tijdlijn en incidenteel, maar altijd in verband met zichzelf, feiten uit toekomst en verleden waarneemt en interpreteert. Het typische hiervan is echter, dat nimmer de werkelijke toestand van later maar altijd de interpretatie die nu mogelijk is beslissend is voor de fragmenten van toekomst of verleden, die worden waargenomen.

Ik hoop, dat deze korte beschouwing over de droom al voldoende is om u te doen beseffen, dat de droom altijd - onverschillig haar oorzaken, werkingen, de daaruit voortkomende waarschuwingen voorstellingen etc., zelfs indien zij is geïnduceerd en slechts tot stand wordt gebracht door buiten het "ik" liggende bewuste entiteiten - gebonden blijft aan de mens van nu, met zijn problemen, zijn angsten, zijn wensen van nu.

Als u dit niet begrijpt, dan zult u aan de droom een heel andere waardering gaan toeschrijven. U zult haar waarden toekennen, die eigenlijk in de droom niet of ternauwernood bestaan. En doet u dit, dan is het onderscheid tussen uittreding en droom niet meer te vinden.

We gaan nu over naar de uittreding en zullen proberen ook hier een paar factoren te noemen, die van beslissende aard kunnen zijn om ook voor uzelf te constateren: is er hier sprake van een uittreding of niet?

Als u uittreedt, verlaat u het lichaam met een deel van uw wezen. Dit wezen treedt binnen in andere werelden. In die andere werelden bestaan totaal nieuwe waarden en wetten. Het is dus duidelijk, dat de uittreding altijd een element bevat, dat stoffelijk niet redelijk is; dat niet in verband staat met uw direct stoffelijke problemen en mogelijkheden; dat verder in de uittreding leringen kunnen worden ontvangen en resultaten kunnen worden bereikt, die door de hersenen niet eens kunnen worden weergegeven. Een typisch voorbeeld hiervan:

U droomt, dat u met een groot aantal mensen tezamen bent op een plaats. U hebt een probleem (een mathematisch b.v., laat ons zeggen: de kwadratuur van de cirkel). Dit probleem wordt voor u opgelost. Het is alles eenvoudig. U wordt wakker en u schrijft de oplossing neer; zij is onzin. Dan

kunt u zeggen. Ik heb hier wat gedroomd. Neen. U hebt de oplossing vernomen, maar met uw verstandelijke middelen bent u niet in staat geweest die oplossing in menselijke termen om te zetten. Daardoor en daardoor alleen is dus dit onzinnige resultaat ontstaan.

Een ander voorbeeld. Ofschoon wij bij de herinnering aan dergelijke werelden, die immers binnen de hersenen wordt vastgelegd, gebonden blijven aan menselijk voorstellingen en beelden, zullen er altijd bepaalde incongruenties in liggen. Een landschap b.v. zal gelijktijdig voorjaarsbloemen en najaarsbloemen bevatten. Het is kennelijk een samengesteld geheel.

Indien u niet zeker bent, of het een uittreding is geweest, vraag u af, of daarin voorstellingen voorkomen die niet redelijk, die niet logisch zijn. In enkele gevallen zal het denkvermogen weigeren om een bij de uittredingsbeleving passende omschrijving in de hersenen als herinnering te wekken. In dit geval ontstaan de z.g. symbooldromen, die echter absoluut abstract zijn. de herinnering aan een dergelijke werking (uittreding) is altijd uitgedrukt in kleuren. Een zeldzaamheid, want de meeste dromen kennen geen kleur-definities. Uittredingsdromen echter doen dat bij uitzondering vaak. zodra het symbooldromen zijn. Zij omvatten verder lijn-voorstellingen of vlak-voorstellingen, die over het algemeen moeilijk te definiëren zijn. Wij zien b.v. onregelmatige vierhoeken met betrekkelijk grote frequentie optreden. U kunt die dingen natuurlijk wel enigszins vertalen, maar een juiste interpretatie hiervoor te geven is zeer moeilijk. Want als u een vierkant hebt, maar het is iets vertekend of verschoven, dan kan hiermee evenzeer worden uitgedrukt, dat de actie in de sferen onvolledig is; b.v. een taak die niet is afgemaakt, dan wel het feit dat uw eigen persoonlijkheid een in de sferen erkende grote waarde op aarde nog niet kan aanvaarden en beseffen. U ziet, hoe groot de moeilijkheden zijn.

Om de zaak eenvoudig te maken wil ik hier vergelijkend een aantal voorwaarden opnoemen aan de hand waarvan wij kunnen constateren dit is droom, dat is uittreding.

1. Er zijn in het door mij herinnerde beeld elementen, die mij herinneren aan een roman b.v., die ik pas heb gelezen. De hoofdbegrippen zijn terug te vinden in conversaties, die ik de dag voorafgaande aan de droom heb gevoerd of ze daarin heb horen gebruiken. Dit is typisch een droombeleving. Maar in het door mij ontvangen beeld zijn een aantal waarden, die ik zelf niet kan definiëren. Er zijn misschien enkele associaties aan te duiden, maar de samenhang daarvan is menselijk gezien absoluut onlogisch en heeft voor mijn gevoel toch grote zin. Dit is dan zeer waarschijnlijk een uittredingsbeleving.
2. Als ik de droom bezie, zo heeft zij de eigenaardigheid te springen. Zij lijkt een montage van denkbeelden te zijn, waarbij wij van binnenshuis naar buitenshuis, van het grote gevaar naar de grote vreugde of omgekeerd voortdurend overgaan. Het "ik" bevindt zich voortdurend in situaties, waarin het verheerlijkt wordt of ridicuul is. Alles is fragmentarisch.
3. De uittreding zal in haar beleving altijd een continuïteit vertonen. Er is altijd weer sprake van iets dat een absolute samenhang heeft, waarin geen onverwachte veranderingen voorkomen en waarbij meestal - in tegenstelling tot de droom - de grote emotie aan het einde, zoals we dat dus herkennen van de droom, uitblijft.

In de droom leven wij onszelf uit. Wij worden geconfronteerd met de beperkingen die er voor ons bestaan, maar ook met de vrijheden die wij wensen. Wij drukken deze uit in begeerte- en angst-dromen. In uittredingsdromen zullen angst en begeerte zelden een rol spelen. Zo de angst optreedt, is zij een ontmoeting met wezens van bijzondere structuur. Er is dan sprake van een astrale beleving en deze worden ofwel met behulp van anderen overwonnen, dan wel men schrikt zonder verdere beleving wakker. Indien geen van beide gebeurt, dan zal men uw stoffelijk overschot ongetwijfeld met de nodige eer ter aarde bestellen.

Wanneer de uittredingsdroom verder gaat, dan omvat zij altijd voorstellingen, waarbij het element actie of lering doelmatig is. Als ik iets leer, is het de voortzetting van mijn problemen; maar een voortzetting op geestelijk niveau. Eventuele stoffelijke consequenties worden er door mijzelf eventueel bijgevoegd, maar deze zijn niet van belang. Het geestelijk element domineert.

Verder zal elke actie bestaan uit een hulpverlening of geholpen worden, waarbij een vaste persoonlijkheid, een kenbare kracht of persoonlijkheid optreedt.

Dan zullen we in de droom heel vaak zien dat wij worden geconfronteerd met steeds dezelfde beleving maar steeds in een andere omgeving.

Voorbeeld van het gevaar-element: Vandaag droomt u, dat u op een paard zit en het dier slaat op hol. Morgen droomt u, dat u in een trein zit, die razend snel een andere trein op hetzelfde spoor

tegemoet rijdt. Overmorgen droomt u van een auto, waarvan de remmen defect zijn, terwijl u een helling afrijdt. Dus verandering van de vorm, terwijl de emotie zelf gelijk kan blijven.

De uittredingsdroom is precies het tegenovergestelde. Indien wij eenmaal te maken hebben met een bepaald milieu, ook als daarin een voertuig moet worden uitgedrukt, dan zal altijd hetzelfde voertuig optreden of altijd dezelfde omgeving aanwezig zijn, naar onze actie zal in die omgeving voortdurend een andere zijn.

In de droom komt men al heel gauw tot een herhaling. Een droom kan dus repeterend zijn. De uittreding is altijd een continuering, nooit een herhaling. Want de andere wereld, die u betreedt, ontwikkelt zich verder. Bij het weer betreden van die wereld is ook daar tijd verlopen; niet in dezelfde mate als op aarde, maar de tijd gaat daar ook verder. Men zou kunnen zeggen:

Een droom kan ik weer opvatten op het ogenblik, waarop ze werd afgebroken. Bij een uittreding zal mijn vertoeven op aarde - hetzij kort of lang - altijd een kenbaar tijdsverschil in de droomrealisatie, waarin ik die beleving dus uitdruk, teweeg brengen.

Hier heeft u een aantal kenmerken, die - wanneer u ze met enige handigheid weet te manipuleren - u al direct helpen om te schiften: dit is droom en dat is uittreding.

Nu zult u misschien denken dat iemand, die veel uittreedt niet droomt en dat iemand, die veel droomt waarschijnlijk wel niet uittreedt. Sta mij toe ook hieraan een klein commentaar te wijden.

Dromen zowel als uittredingen kunnen alleen worden herinnerd, indien tijdens de slaaptoestand een verhoogde activiteit in het brein mogelijk is. Iemand, die veel droomt, zal een uittreding gemakkelijker in de hersenen vastleggen dan iemand, die nimmer droomt. Dus, hoe meer men zich dromen herinnert des te groter de kans is dat daaronder uittredingen zijn. Aan de andere kant: iemand, die zelden of nooit droomt, zal een droom alleen onthouden, indien deze voor hem een buitengewoon sterke emotionele waarde bevat; of: hij zal een uittreding alleen onthouden, indien zij voor het "ik" onmiddellijk en direct van het hoogste belang is. Juist als u weinig droomt, is het belangrijk die dromen te toetsen. Neem echter niet aan, dat er hier sprake is van de weergave van een uittreding, voordat u de kenmerken hebt nagegaan.

Een groot gedeelte van de droom zowel als van de uittreding blijft onderbewust. Ook dit is begrijpelijk. Een mens, die slaapt, zal in een periode van 6 tot 8 uur waarschijnlijk tenminste 1 tot 1½ uur dromen, misschien zelfs meer. In die periode is er een activiteit. Maar die activiteit is zo gering, dat zij geen sporen nalaat in het denkvermogen. Men zou kunnen zeggen: De belevingen spelen zich wel af, maar alleen indien een persoon midden in zo'n droom wordt gewekt en een residu van die beweging eigenlijk het ontwakingsmoment overbrugt, herinnert hij zich er iets van. Normaal vergeet hij dat.

Bij de uittreding is het precies hetzelfde. Wanneer u uittreedt en er is geen directe reden om het beleefde in de hersenen vast te leggen, dan wordt er wel iets meegebracht, maar dit is uitermate vaag en - tenzij de uittreding wordt onderbroken bijna gelijktijdig met het ontwaken - zal er weinig of niets van achterblijven.

Van de mensheid, zoals ze op het ogenblik bestaat, treedt meer dan 90% zo nu en dan uit. Wij kunnen zeggen dat 20% van de mensen op deze wereld regelmatig plegen uit te treden, terwijl ongeveer 0,3% met zeer grote frequentie plegen uit te treden. Dat zijn dus geen geringe aantallen. Toch kunnen wij zeggen dat van allen, die uittreden nog niet één op de 10.000 zich van het feit, zelfs maar als droom bewust is.

Ik geef u deze cijfers om duidelijk te maken, dat niet noodzakelijkerwijze de kwestie van "ik droom niet, dus ik tred niet uit", behoeft te worden aangesneden. Er is teveel wat onbewust geschiedt. Je kunt ook niet zeggen: Ik droom nooit. Je kunt alleen zeggen: Ik herinner mij niet dat ik droom.

Wederom een belangrijk punt. Want de doorsnee-mens heeft sterkere bindingen met allerhande sferen en krachten dan hij zich op aarde pleegt te realiseren. Hij heeft vaak een zeer groot en sterk contact met wat wij b.v. Zomerland noemen. Een mens kan in zeer sterk contact staan met een persoon, die in het duister of in Schaduwland, in Zomerland of hoger bestaat en dat contact ook buiten eigen lichaam voortzetten. Hij kan met die ander misschien praten; hij kan hem helpen en zich hiervan toch niet of ternauwernood bewustzijn.

Een van de grote vragen, die binnen dit kader altijd weer wordt gesteld is: Ja, maar hoe kan ik mij nu bewust worden van mijn uittredingen?

Laat mij deze vraag eerst beantwoorden met een paar tegenvragen te stellen. Vindt u het belangrijk, dat u aan het einde van de dag precies kunt zeggen hoeveel mensen u hebt ontmoet,

wat u precies van minuut tot minuut hebt gedaan? Vindt u het belangrijk precies te weten wat u allemaal hebt gezien? Als u het belangrijk vindt, dan zult u uw geheugen daarvoor trainen; en dan zal ook de uittreding gemakkelijker en vollediger in het "ik" worden vastgelegd, want dan bestaat er in het denkvermogen een gevoeligheid voor allerhande geringe prikkels, dus voor z.g. onbewuste waarnemingen. En die gevoeligheid helpt u dan om ook de uittreding vast te leggen. Maar indien u betrekkelijk weinig belangstelling hebt voor wat er alles precies gebeurt en u zich meer bezig houdt met de dingen, die uw aandacht vragen, dan moet u ook niet gek staan te kijken dat die uittredingen erg moeilijk kunnen worden vastgelegd, eenvoudig omdat uw hersenen daartoe niet zijn getraind. Daaruit vloeit weer voort, dat een betrekkelijk grote training nodig is om als mens van elke uittreding althans de droombeelden bewust terug te kunnen brengen. De werkelijkheid kunt u nooit terug brengen.

De vraag is, of dit de moeite waard is, want de werkelijk belangrijke punten worden altijd wel herinnerd. Zij komen naar voren als een inspiratie, als een denkbeeld dat je hele dag beheerst, als een stemming, als een gevoel van kracht. Zij komen naar voren als een aantal symbolen of als een eigenaardige droom. Die dingen komen toch wel. Indien u zich dus bewust wilt zijn van alle uittredingen, dan betekent dat dat u in feite de alledaagse, de onbelangrijke activiteiten van uw geest wilt registreren. Ik weet niet, of dat de moeite werkelijk waard is. Persoonlijk ben ik geneigd te zeggen. Neen. Maar u kunt er misschien anders over denken.

De uittreding en de actie, die in de sferen plaatsvindt, moeten niet worden gezien als iets bijzonders. Men ziet dat vaak als een buitengewone gave of een verheven zijn boven anderen. "Ja, maar ik treed uit en ik heb die geest ontmoet en ik heb dat gedaan." Haast iedereen doet dat op zijn wijze. Dat u zich toevallig daarvan bewust bent, maakt datgene wat u presteert of leert niet meer of minder waard; maar het maakt u ook niet meer of minder dan een ander.

Uittredingen zijn voor u in de stof in zoverre belangrijk indien door uw geestelijk leven en streven kenbare veranderingen en resultaten in de materie mogelijk worden, verder niet.

Voor de geest is de activiteit in de sferen van het hoogste belang. En zodra die geest van de stoffelijke beperkingen is bevrijd, zal uw ego zich het totaal van dat verleden herinneren, beter dan u dat in het stoffelijk leven kunt. Waarom dus op aarde zoveel zorgen over de vraag: Treed ik nu wel of niet uit? En hoe zit dat nu eigenlijk? Nu ja, vele mensen worden daarbij ook gedreven door een haast ontembare lust om juist dat onbekende land aan de andere kant van de dood, zoals men dat pleegt te zeggen, te onderzoeken.

Ik weet niet, of u weleens bent uitgegaan met het idee een heel bepaald iets te zoeken. De dames b.v. om een hoedje te kopen; de heren misschien om dat ene stuk gereedschap te vinden dat zo nodig is voor hun sleutelen aan auto, bromfiets of zelfs de verzorging van de huiselijke mankementen. Is het u dan misschien opgevallen, dat u later ineens dacht: Ja, maar had ik dan niet beter dit of dat kunnen meenemen of kunnen kopen? Dat u achteraf dacht: Ik ben eigenlijk aan een hoop dingen voorbij gegaan

Ik geloof, dat het met die eenzijdige belangstelling voor het leven na de dood precies hetzelfde is. Door te zeer ernaar te zoeken gaat u niet alleen voorbij aan vele mogelijkheden en waarden van uw stoffelijk bestaan, maar zelfs aan vele elementen uit de geest, die volgens u niet ressorteren onder het gebied dat u wilt kennen of wilt onderzoeken.

Ik zou zeggen: Concentreer u niet in het bijzonder op de uittreding en zelfs niet op de droom. Maar zo zij voorkomen met een duidelijke herinnering, maak allereerst een onderscheid. Wat was dit: een droom? Of was het mogelijk een uittreding? Is het een droom, dan volgt automatisch de vraag: Welke problemen kunnen tot deze droom de aanleiding zijn? Welke spanning heb ik hierin ontladen? Dus een bevordering van zelfkennis; en dat kan heel voornaam zijn. Denkt u dat het waarschijnlijk een uittreding is, dan is de enige vraag van belang: Wat zit er in deze droom, dat voor onmiddellijke stoffelijke toepassing in aanmerking komt? Is dat er niet, laat haar voor wat ze is. Zo u meent dat er iets in is wat voor onmiddellijke toepassing in aanmerking komt, ga na of dit te verwezenlijken is. Probeer het eens voorzichtig en als u merkt dat daar reactie op komt (een reactie, wederom beantwoordend aan de eisen, die wij hebben gesteld voor uittreding en die afkeurend of goedkeurend is), baseer dan uw verder gedrag op deze impulsen. Het is eigenlijk betrekkelijk eenvoudig, zoals u ziet.

Dan komt nog het laatste probleempje van deze inleiding. Ik denk, dat u nadien nog wel veel problemen zult hebben, maar voor mij is dit het einde van mijn inleiding, die ik bewust niet al te lang heb willen maken.

Als de mens droomt, als hij uittreedt, als in hem denkbeelden ontstaan (en dat geldt zelfs voor inspiratieve waarden), dan is er altijd de neiging om dat op een hoog niveau te plaatsen. Als u een inspiratie krijgt, dan denkt u er niet aan dat het Janus de rioleur is, die u die inspiratie geeft. Het is op zijn minst een dokter, een advocaat een priester of misschien zelfs een grote Meester.

Als u uittreedt, dan heeft u altijd de neiging te zeggen: In die uittreding heb ik gesproken ..... (en dan zegt u niet: met mijn buurman die een tijdje geleden is overleden; hoogstens met een familielid, dat wil men nog wel doen) met b.v. Seneca; of ik heb Napoleon ontmoet; ik heb met de apostel Petrus gezellig zitten hassebassen. Kijk, dat is ook weer iets waarmee we voorzichtig moeten zijn, zoals ook met de droom het geval is.

We dromen iets; en die droom is een uiting van ons eigen probleem. Dat probleem is echter niet zo prettig, als we dat moeten erkennen. Dus is het een waarschuwing voor de toekomst en dus is het iets waarin de geest ons heeft geïnspireerd. Laten we daarmee voorzichtig zijn.

In zijn uittredingen zowel als in zijn dromen leeft de mens op het niveau van zijn huidig bewustzijn, met zijn huidige spanningen. Al datgene, wat hij op aarde daarvan verwerft, is inherent a.h.w. aan zijn ogenblikkelijke persoonlijkheid, en wil hij in de uittreding hoger komen, dan zal hij ook zijn stoffelijke persoonlijkheid anders moeten ontwikkelen. Wil hij inspiratief andere waarden ontvangen, dan zal hij zijn uitstraling, zijn gedachteleven moeten wijzigen. Wil hij in zijn dromen een ander element brengen, dan zal hij de problemen van zijn leven moeten oplossen, opdat materieel dat leven een andere inhoud voor hem krijgt.

Sla de zaak niet te hoog aan. Zoek het niet altijd ver boven u. Zoek het als een normaal contact.

Zie de uittreding niet als iets bijzonders, maar als een normale voortzetting van uw leven die voor bijna iedereen zo bestaat.

Zie ook de inspiratie niet als een goddelijke boodschap en waarschuwing of als een onfeilbaar teken en voorschrift, maar zie haar als een normaal contact, waarbij men u raad geeft en zich misschien net zo gemakkelijk kan vergissen als U. Leef normaal met deze dingen. Juist als u zich de normaliteit van uw gedrag en denken het als gewoon accepteren van deze dingen eigen maakt, dan zullen de uittredingen gemakkelijker een bewuste beleving zijn; zullen de dromen een actiever, een machtiger hulpmiddel zijn om uzelf te kennen en uw problemen op te lossen en zullen zelfs de inspiraties, doordat ze in de juiste verhouding staan een grotere betekenis krijgen, omdat ze nu op hun waarde zijn geschat, ons helpen te leven met de hulp van anderen, zonder te leven onder het gezag van anderen.

## DISCUSSIE.

❖ *Enkele jaren geleden viel ik - 's nachts laat op een stoel een boek lezend - een paar maal in slaap, waarna ik met stoel en al de lucht in ging; althans ik droomde dit. Zou ik toen zijn uitgetreden? Ik geloof het niet, want een stoel heeft toch geen astraal "lichaam"? Voor het eerst geschiedde dit, toen ik bezig was met een boek getiteld: De projectie van het astrale lichaam (van Muldoon en Carrington).*

Allereerst zou ik willen opmerken, dat het boek kennelijk slaapverwekkend is geweest. Ten tweede zou ik willen opmerken, dat alle materie (dus ook een stoel) een zeker astraal lichaam heeft, ook al is dit niet geheel de vorm, waarin de mens b.v. een stoel ziet. In de derde plaats: de gevoelens van met stoel en al of het bed en al de lucht in te rijzen, komen meer voor. Ze zijn over het algemeen het resultaat van kleine bewegingen, die een dergelijke bed of stoel maakt, waarbij de eerste beweging van de persoon in kwestie meestal naar voren is. Ik geloof dus niet, dat er reden is om dit te omschrijven als een uittreding. Ik geloof zelfs, dat men dit niet als een volledige droom kan omschrijven, maar het moet zien als een niet geheel bewuste of dommelende reactie op normaal niet merkbare prikkels.

Het is bekend, dat als men een geblinddoekte persoon op een plank zet (u kent dit misschien uit uw kindertijd) om, vervolgens deze plank lichtelijk schommelend te bewegen, terwijl het op dezelfde hoogte blijft, de persoon in kwestie meent tegen het plafond te staan. Deze zelfde reactie

kan voorkomen - om u een voorbeeld te geven - bij iemand, die nog half slaapt in een kamer met niet al te fel licht, wanneer men het voeteneinde van zijn bed aanraakt. Hij heeft dan het gevoel, dat hij met bed en al rijst. Als u in een stoel zit en u kiept iets naar voren, dan kan daar diezelfde illusie reeds uit voortkomen. Ik wil overigens aan het einde van dit antwoord nog vermelden, dat mijn eerste opmerking niet de bedoeling heeft gehad de kwaliteit van een bepaald boek te ontkennen, doch slechts de inwerking daarvan op de lezer in kwestie wilde weergeven.

- ❖ *In de Uurhoek-astrologie bestaat de mogelijkheid een droom naar haar betekenis te onderzoeken. Is dat volgens u juist en is hieruit op te maken, of de droom al dan niet het resultaat is geweest van een uittreding?*

Het berekenen van het al of niet uittreden aan de hand van astrologie is volgens mij niet goed mogelijk. Zoals ik in mijn inleiding reeds heb gesteld, is de uittreding mede afhankelijk van eigen geestelijke instelling, eigen gevoeligheid en de eigen contacten met een andere sfeer. Dit zijn elementen, die niet onder de directe en berekenbare invloeden van de planeten vallen. Als zodanig is een uittreding dus niet te berekenen.

Daar dromen echter een reactie zijn van het denkvermogen en het zenuwstelsel, kan men aan de hand van de optredende constellaties dus wel uitmaken of er op dat moment een grote mogelijkheid voor dromen was of niet. Anders gezegd: of er dus spanningen in het zenuwstelsel zouden kunnen optreden aan de hand van verschijnselen aan de hemel. Is dit het geval, dan kunnen wij dus eerder zeggen: Hier is sprake van een droom. Is alles daar negatief, dan kan men zeggen: Misschien zal hier eerder van een uittreding sprake zijn, maar volgens mij kan men het onderscheid toch alleen aan de hand van de ervaring zelf en niet aan de hand van een horoscoop herkennen.

- ❖ *Vroeger had ik meermalen - ik denk bij het wakker worden of tussen 2 slapen in - dat ik het mogelijk achtte dat een mens, als hij maar intens wilde, zich van de grond kon verheffen en zich in de lucht kon bewegen, tot ik even later mijzelf tot mijn verwondering erop betraptte, dat dit hier op aarde niet mogelijk was. Ik heb dit later zo verklaard, dat ik in gedachten nog in die andere sfeer was, zonder mij verder daarvan nog andere dingen te herinneren.*

Ik zou hier allereerst willen beginnen met de vaststelling, dat dromen te vliegen in de mensheid zeer oud is. Denkt u maar eens aan het verhaal van Dedalus. Als wij de mystiek nagaan, dan blijkt ook hier de droom van het vliegen vaak erg belangrijk. Zowel bij de Tibetaanse mystiek als bij de oud Indiaanse en Inca-mystiek komt dit vliegen sterk naar voren. Er is dus kennelijk een verlangen, dat in de mensheid als zodanig verankerd ligt. Dan is het ook niet noodzakelijk dat een andere sfeer hiervoor aansprakelijk is. De behoefte tot vliegen of het gevoel te kunnen vliegen blijkt ook zonder meer te bestaan.

Ik heb u bij een eerdere beantwoording reeds aangegeven welke eenvoudige oorzaken daarvoor aansprakelijk kunnen zijn. Wanneer men zich echter - en hier maak ik dus een zeer scherp onderscheid - vliegende kan omwenden en zichzelf kan zien liggen en daarbij het gevoel heeft zelf veel groter te zijn dan normaal, dan kan er sprake zijn van een gedeeltelijke of zelfs gehele uittreding; echter in de nabijheid en in verbinding blijvend met het lichaam qua bewustzijn. Dit kan in een half-slaap toestand inderdaad bereikt worden. Is er alleen het gevoel van vliegen zonder de mogelijkheid dit op enigerlei wijze te constateren, dan meen ik dat wij dit moeten terugbrengen tot de normale psychische verschijnselen, die in de mensheid nu eenmaal voorkomen en kennelijk ook aan het droomleven van de mens inherent zijn.

- ❖ *Mag ik nog een toelichting krijgen omtrent een tweetal relaties, die in uw voordracht niet behandeld werden, nl. helderziende waarnemingen contra uittreding, vooral indien bij beide ervaringen hetzelfde in continuïteit optreedt.*

1. *Bij dat helderzien is er dan toch geen sprake van het via de droombeelden verwerken of onthouden?*
2. *Bij waakbewustzijn kan er bovendien geen uittreding plaatsvinden, vanwaar dan de overeenstemming tussen beide ervaringsreeksen?*

Ik geloof, dat we in deze vraagstelling alweer enige misvattingen ontmoeten. Een helderziende waarneming is geen zintuiglijke waarneming, doch een sensitief ontvangen van trillingen, waardoor de aanwezigheid van iets of iemand kan worden geconstateerd. Deze ervaring, liggende buiten het stoffelijke, dus buiten het normaal zintuiglijke, wordt echter door de hersenen omgevormd tot een beeld dat als een visuele en vaak ook auditieve illusie wordt geprojecteerd als een schijnbaar zintuiglijke ervaring. Hierbij blijkt dus, dat indien er sprake is van gevoeligheden er in feite geen verschil hoeft te bestaan tussen een helderziende waarneming en een uittreding. Aangezien de waarneming in beide gevallen berust op eenzelfde systeem en er van dezelfde wijze

van overdracht sprake is, kunnen de waargenomen waarden in beide gevallen op een volledig gelijk niveau liggen.

Een ander punt hierbij is de kwestie: Ik kan bij waakbewustzijn niet uittreden. Ik meen ook dit te mogen bestrijden. Ik wil u hier niet vermoeien met allerhande daarvoor te geven bewijzen als o.a. de waarneming van verdubbeling, die te Trepkow (?) heeft plaats gehad.

Een mens kan a.h.w. automatisch reageren, zijn normale z.g. waakbewuste werkzaamheden voortzetten en gelijktijdig een etherisch dubbel of zelfs zijn astraalvoertuig elders projecteren. De ervaring van beide blijft dan schimmig. Zij bereikt niet de volledige werkelijkheidsfactor, die een concrete uittreding met zich brengt tijdens sluimering of trance. Er moet worden gesteld, dat de uittreding met waakbewustzijn mogelijk is en dat er personen zijn, die - ik geef een enkel voorbeeld - in de nabijheid van een tuin een les volgende die hen in feite verveelt (dit is een geregistreerd verschijnsel), zich gelijktijdig zo sterk in de tuin kunnen verdiepen dat zij niet slechts zelden de tuin en de daar bloeiende bloemen waarnemen als een tweede beeld door het onderwijs heen, maar dat anderen vol verbazing zien dat iemand, die zij houden voor de betrokken leerling en later een ogenblik willen beschouwen als een dubbel, als een tweeling in de tuin zichtbaar is. Als de leerling in kwestie wordt aangestoten om hem op dit feit te wijzen, verdwijnt op slag de verschijning daarbuiten. Dit verschijnsel is vastgelegd in de annalen van de Royal Society for Parapsychological Research en is ook in Duitsland gedocumenteerd.

Er zijn meer van dergelijke gevallen bekend. Ik hoop, dat ik hiermede heb duidelijk gemaakt, dat ook het 2e punt "je kunt niet met waakbewustzijn gelijktijdig uittreden" niet geheel juist is.

❖ *Beelden uit andere werelden contra beelden elders op aarde. U besprak niet de mogelijkheid van slaap-gesprekken met op aarde levende personen. Ontmoet men deze, per se eveneens op astraal gebied of kan men via uittreding ook aardse plaatsen bezoeken en gesprekken voeren, m.a.w. telepathisch contact maken? Is hier dan misschien eerder sprake van een in de slaap voortgezet telepathisch waarnemen?*

Ik zou hier graag een opmerking willen maken. Er is een direct verschil tussen telepathisch contact en uittreding. In de vraagstelling worden deze beide voor een ogenblik als gelijkwaardig beschouwd. Dit is uitdrukkelijk niet het geval, daar een telepathisch contact een directe, wederkerige of eenzijdige weergave is van nu bewust bestaande denkbeelden in de ander en eventueel dus langs dezelfde weg het ontvangen van de antwoorden.

Bij uittreding kan men echter wel degelijk ook de aarde bezoeken. Het vermogen tot waarnemen is daarbij inderdaad beperkt en over het algemeen kan worden gezegd, dat men steeds moet beginnen bij een bekende persoon of een bekend punt om een oriëntatie op aarde te verkrijgen. Daarna is met enige beperkingen ook waarneming van de omgeving en de daar plaatsvindende gebeurtenissen mogelijk. Bij die uittredingen kan een gesprek worden gevoerd mits:

1. de persoon tot wie men zich wendt sensitief of telepathisch begaafd is. In dit geval kan een soort gesprek plaatsvinden. Maar bij uittreding wordt het gesprek nimmer in zijn volledige, normale vorm beseft. Het wordt dus niet verstandelijk bewust geheel behouden.
2. men kan iemand ontmoeten, die eveneens is uitgetreden. In een dergelijk geval kunnen zich eveneens gesprekken ontwikkelen. In dit geval (een typisch punt) zullen beide personen een onvolledige versie van het gesprek mee terugnemen als dit voor hen althans belangrijk was.
3. het mogelijk is telepathische contacten op te nemen, waarbij men zijn gedachten geconcentreerd uitzendt naar b.v. een persoon; men zich die persoon voorstelt en antwoorden verkrijgt. Hier is sprake van zuiver telepathie. Enige verminking kan in de boodschappen optreden.

Voor alle genoemde verschijnselen is de gelijktijdige ervaring van de conversatie door beiden - al dan niet bewust - een voorwaarde. Er bestaat ook nog een derde vorm. Het is mogelijk een aantal vragen of problemen, gericht tot een andere persoon, te projecteren in een astrale figuur. Dan kan bij een vertraging van vele uren, soms enkele dagen, die boodschap door de ander worden ontvangen. Een eigenaardig verschijnsel daarbij is, dat de beantwoording, die later zal komen, vaak reeds nu wordt opgevangen. Een bewijs voor het feit, dat de tijd-factor in de astrale wereld niet gelijk is aan die op aarde.

In alle gevallen zou ik willen zeggen.: Het contact is alleen dan als waardevol en juist bewezen, indien beiden zich dit herinneren. Indien het contact alleen gesprekswaarden inhoudt, kunnen wij zeker stellen, dat het telepathisch is. Indien het daarnaast actiewaarden of waarnemingen - wederkerig of eenzijdig - bevat, kan worden aangenomen dat uittredingsverschijnselen hierbij eveneens een rol spelen.

- ❖ *Uit uw inleiding meen ik te begrijpen, dat de droom te maken heeft met onze persoonlijkheid en de uittreding met onze geest. Is dit juist?*

Tot op zekere hoogte, ja. Ik heb nl. in de inleiding gesteld, dat de droom de weergave is van in de mens levende problemen plus gedachtenreeksen. Een onthulling van de eigen persoonlijkheid aan de hand van deze, niet door het bewustzijn geredigeerde reacties in de mens is dus wel degelijk mogelijk. Bij de uittreding heb ik echter nadrukkelijk gesteld, dat de vertaling van de beleving der uittreding via de hersenen geschiedt. Zij wordt dus altijd weer gelimiteerd door de stoffelijke persoonlijkheid. Datgene wat uittreedt echter is niet het stoffelijk "ik", maar het geestelijk "ik", al dan niet met alle voertuigen. Hieruit volgt, dat de ervaringen, die tijdens de uittreding worden opgedaan, geestelijk mogen worden genoemd; dat het gehele beleven, vooral de taakvervullingen en de leringen tijdens de uittreding, mag worden gezien als in de eerste plaats geestelijke arbeid door de geest verricht en slechts door het lichaam ten dele ontvangen en geïnterpreteerd; terwijl van alle herinneringen aan de uittreding kan worden gezegd dat deze de stoffelijke interpretatie zijn van iets wat buiten het lichaam werd beleefd en dat deze interpretatie gebonden is aan het verstandelijk vermogen en het voorstellingsvermogen van de persoon in kwestie en dat hierbij diens al dan niet onderdrukte of onbewuste begeerten en angsten dus mede een rol kunnen spelen.

- ❖ *Is het mogelijk, dat bij uittreding een fragment uit een vorig bestaan wordt gezien? Zo ja, heeft dit dan enig verband met het huidig leven?*

Op de eerste vraag kan ik antwoorden, dat onder omstandigheden het inderdaad wel mogelijk is, dat men iets van een vorige bestaanstoestand beseft. Want de geest beschikt, zodra zij een zeker niveau in de sferen overwint, over de kennis van haar totale ontstaans-, haar totale wordings- en ontwikkelingsgeschiedenis. Het kan dus zijn, dat zekere parallellen tussen een vroegere toestand en de huidige een geestelijke associatie wekken, die een stoffelijke voorstelling - maar dan ook wel zeer fragmentarisch - ten gevolge heeft. Het is niet zeker, dat de stoffelijke weergave strookt met de geestelijke werkelijkheid, omdat de interpretatie door de hersenen beperkingen oplegt.

- ❖ *Indien zo'n uittreding glashelder in het waakbewustzijn wordt teruggebracht, gebeurt dit dan uit een bepaalde noodzaak?*

Ten eerste: De uittreding wordt nimmer glashelder in het bewustzijn teruggebracht, slechts de vertaling of impressie, die in de hersenen achterblijft; en deze is nimmer een volledige weergave. Dit is ook niet mogelijk, omdat nu eenmaal een geestelijke wereld zoveel van het stoffelijke differente waarden bevat, dat een volledig parallelle weergave eenvoudig wegvalt. Dit is niet mogelijk.

Ten tweede: Een weergave van een geestelijke ervaring zal in de stof scherper worden vastgelegd naarmate zij geestelijk een grotere emotionele inhoud had. Dus de intensiteit van het beleven tijdens de uittreding bepaalt mede de vastlegging - zij het onvolledig - daarvan bij de terugkeer in de materie. Er mag dus worden gesteld in dit geval: De glasheldere herinnering duidt aan dat voor de geest zeer belangrijke waarden aan deze herinnering verbonden zijn. Het begrip "glashelder" dus met de door mij gegeven beperking.

- ❖ *Hoe komt het dat de een zich meer herinnert van zijn dromen dan de ander? Is dit een kwestie van weinig ontwikkelde hersenen of van een laag bewustzijn?*

Ik geloof, dat de herinnering van dromen (hier wordt nadrukkelijk van droom gesproken) voor een deel afhankelijk is van de zenuwspanning dan wel de toestand van het zenuwstelsel van de persoon in kwestie. Ik meen, dat wel de aard van de droom mede door de ontwikkeling wordt bepaald maar niet de herinnering daarvan. Deze staat daarvan volledig los. We kunnen zeggen: een ieder droomt verstandelijk en qua ontwikkeling gezien in de termen die bij deze persoonlijkheid passen; en dit betekent dus dat een verfijnde geest ongetwijfeld meer verfijnde dromen kent. Zelfs indien ze ongeoorloofde elementen zou bevatten, worden deze op een veel ingewikkelder manier tot uiting gebracht dan bij een eenvoudiger geest. Bewustzijn is dus niet bepalend. De herinnering van de droom vloeit voor een groot gedeelte voort uit de spanningen in het zenuwstelsel. Iemand, die overspannen is, zal meer dromen en vooral zich meer van de dromen herinneren dan iemand, die geheel ontspannen is. Ik geloof, dat dit ook goed is, want een gezond mens kan voldoende afreageren in de droom, zonder zich verder nog met de herinneringen daaraan bezig te houden. Ik meen dan ook niet, dat de herinnering aan dromen als een deugd of een voordeel moet worden gezien. Ik meen wel, dat onder bepaalde omstandigheden een zich oefenen in het ontvangen en terugbrengen van uittredingsbelevingen belangrijk kan zijn; maar alleen dan, indien er in het stoffelijk leven en de geestelijke arbeid zoveel parallelle of zich kruisende waarden bestaan, dat het zowel voor het stoffelijk bewust leven als voor de geestelijke arbeid goed is dat men beide werelden gelijktijdig kent.

Ten laatste. Wanneer op aarde een zeker peil van geestelijk bewustzijn wordt bereikt, is het voor de geest mogelijk het lichaam praktisch geheel te beheersen. Door deze beheersing kan ook elke uittredingsbeleving volledig worden teruggebracht. Wat meer is, de uittredingsbeleving kan ook vollediger worden teruggebracht dan bij de doorsnee-mens het geval is.

❖ *Is het gevaarlijk voor de slapende mens als gedurende de uittreding iemand het lichaam aanraakt?*

Een moeilijke vraag. Als ik een zo juist mogelijk antwoord moet geven, prefereer ik het als volgt te formuleren. Een normale beroering van het lichaam tijdens de uittreding is niet gevaarlijk, tenzij een bepaald deel van de krachten van die mens (vaak als plasma of ectoplasma bekend) mede actief is. In dit geval nl. ontbreekt een zekere natuurlijke bescherming en handhaving van levenskracht en kan er dus inderdaad wel een trauma (verwonding) ontstaan als door hevige shockwerking. Onverwachte en ruwe storing kan altijd gevaarlijk zijn. Wanneer er een uittreding is, kan dit een verbreking van de levensdraad ten gevolge hebben, zodat de terugweg naar het lichaam niet meer wordt gevonden. Het resultaat is dan over het algemeen een hartcollaps. Indien dit gedeeltelijk plaatsvindt, krijgen we te maken met shockwerkingen, vaak gepaard gaande met hevige hoofdpijnen, het verdwijnen van herinneringsvermogen en soms blijvende tekenen van abnormaliteit.

Als iemand is uitgetreden of als men aanneemt dat een uittreding mogelijk is, dan is dus een voorzichtige en zachte beroering te prefereren. Nog beter is het de persoon eerst door b.v. geluidsprikkels terug te brengen tot het contact met zijn lichaam, voordat men tot verdere handelingen overgaat.

❖ *Wordt zo'n lichaam wel beschermd?*

Een dergelijk lichaam kan worden beschermd; maar daarvoor is nimmer de zekerheid aanwezig, de grootste bescherming van het lichaam tijdens de uittreding ligt in het bewustzijn van de geest, die uittreedt en haar vrij zijn van angst. Verbreking van de levensdraad, shocktoestanden e.d., als door mij geschetst, zijn het resultaat van een angst. Kent men tijdens de uittreding geen angst, dan is men zelf meer dan voldoende bescherming voor het lichaam in kwestie en kan men alle schade voorkomen, voor zover er niet te grote delen van fijn-stoffelijke levenskracht (ectoplasma) onttrokken zijn aan het lichaam en een aanvulling daarvan in korte tijd niet mogelijk is.

❖ *Is dat ectoplasma, waarover u het heeft, iets van het etherisch lichaam, dat dus zuiver bij de stoffelijke natuur van de mens behoort?*

Het best kunnen we het zo stellen: Datgene, wat wordt aangesproken als ectoplasma en in andere vorm ook wel als protoplasma, is niets anders dan een richting- of oriëntatiegevend veld, dat moleculaire structuren bepaalt. Het is daarom, ook in de genen merkbaar. Wanneer deze kracht die in elke cel bestaat, daaraan wordt onttrokken, houdt de eigen activiteit van deze cel op. Wanneer dit gedurende een bepaalde tijd geschiedt, zal de cel daarvan geen schade ondervinden. Haar omgeving blijft over het algemeen actief. Wordt echter een te groot deel van deze activerende kracht ontbloot, dan zal het reactievermogen (de veerkracht, als u het zo wilt noemen) van de cel terugvallen en kan dus een eenvoudige aanraking de cel kwetsen, kan de bloedvaten doen barsten en kan zelfs een aanraking met een vinger een diepblauwe of vurige plek veroorzaken, terwijl een doorgrijpen een zodanige kwetsuur brengt, dat van een verwonding kan worden gesproken.

Ectoplasma is dus materie, zich uitdrukkend als een veld van - vergelijkend - ongeveer magnetische geaardheid (maar niet volledig), zich bevindend in de levende cellen en inherent aan het bestaan van die levende cellen. Ectoplasma kan een tijdlang bestaan zonder deze cellen, maar wordt altijd in de cellen gegenereerd en niet daarbuiten. Het is als zodanig van een stoffelijke structuur en deel van op aarde levende wezens. Het kan door andere entiteiten worden geleend. Het kan zelfs worden gestolen, maar zal dan niet onbeperkt kunnen worden geconserveerd. Elke afgave ervan aan een levend wezen vergroot de kwetsbaarheid van diens weefsel daar, waar die kracht wordt onttrokken.

❖ *Is het dan bij een uittreding een noodzaak, dat het ectoplasma gedeeltelijk meegaat of is dat een toevalligheid?*

Het is zeker, dat het ectoplasma nimmer volledig meegaat. Wel wordt een deel van het ectoplasma soms door het lichaam uitgestoten in gevallen, die wij hysterie noemen. In een dergelijk geval nl. projecteert een deel van de kracht van het lichaam zich buiten het lichaam,. Meestal omdat een overmaat aan deze kracht aanwezig is. Wij vinden, zoals u weet, deze verschijnselen over het algemeen dan ook bij hysterische pubers. In alle andere gevallen - en ook in die van uittreding - blijft deze materie grotendeels in het lichaam achter en kan ten hoogste iets van de energie daarin tijdelijk worden gebruikt om de z.g. levensdraad iets te beschermen rond de aanzet van het lichaam.

Het ectoplasma kan zich dus nooit langs die volledige weg uitstrekken, vandaar dat een aanraking in dit geval zeker niet gevaarlijk is, tenzij het ectoplasma is onttrokken als b.v. bij donkere-kamer-séances; dan is de aanraking inderdaad gevaarlijk. Normaal niet. Alleen, beroer iemand niet te plotseling, want er is hier nog iets anders:

Ten eerste. Indien u iemand plotseling uit zijn slaap wekt, dan ontstaat er ook bij de normale slaper een schrikreactie. Deze schrikreactie, doorgegeven aan de geest, kan een onmiddellijke vatbaarheid betekenen voor eventuele kwaadwillende entiteiten in de sfeer, waarin die geest zich bevindt.

Ten tweede: de angst kan een vluchtpoging van de geest veroorzaken, waardoor zij zich zo ver van de haar bekende paden af begeeft, dat zij niet meer in staat is haar verbinding met de stof in stand te houden. Zoals u dan ook in lezing en beantwoording zult hebben bemerkt, spreken wij in een dergelijk geval niet over het ontstaan van traumata, maar over een hartcollaps; d.w.z. staking van hartactiviteit en een zeer snelle ontlading van alle zenuw- en spierenergie.

❖ *Is het dromen over slangen (gifslangen) een eeuwigheidssymbool?*

Het zou ook een droom over de buurvrouw kunnen zijn! Over het algemeen is de gifslang geen eeuwigheidssymbool. De slang zelf wel. We moeten één ding goed onthouden: De gifslang is voor de mens uitdrukking van gevaar. Er is dus altijd sprake van een angst. Een angst zullen wij niet ervaren bij een eeuwigheidssymbool, waarin het licht tot uiting komt. Als zodanig lijkt mij het dromen over gifslangen eerder de angst voor duistere waarden hetzij in eigen persoonlijkheid, in eigen stoffelijke of geestelijke omgeving ofwel de erkenning van een geestelijke binding met minder lichtende krachten.

❖ *Die 0,3% waarover u het had, die zich de uittreding zouden herinneren, behoren hiertoe bepaalde groepen mensen, b.v. degenen die dichtbij de natuur staan (primitieven), occult aangelegden of anderen?*

Het enige criterium is hier de graad van bewustzijn, die bereikt is.

❖ *Waarom besteedt men een avond aan "uittreding en droom", wanneer er al direct wordt gesteld, dat het weinig zin hoeft je erin te verdiepen? Mij ontgaat ook de logica van de uittreding, als er toch niets van wordt herinnerd. Of is dit een latent menselijke eigenschap, waaraan men pas in de verre toekomst iets zal hebben?*

Ik zou allereerst graag willen opmerken, dat zowel de droom, als de uittreding bij zeer velen, die zich voor het occulte interesseren, in het brandpunt van de belangstelling staan en dat het zeker goed is erop te wijzen, dat de waarde van de uittreding niet stoffelijk kan worden vastgesteld. Dit voorkomt vele zelfmisleidingen. Ik meen dus, dat het als preventieve waarde al direct goed is hierover te spreken.

Ten tweede lijkt het mij goed een avond hieraan te besteden, omdat - gezien de belangstelling die ervoor bestaat - een begrip voor het verschil tussen droom en uittreding eveneens zelfbedrog en zelfmisleiding kunnen helpen voorkomen.

Ten derde meen ik, dat de uittreding, zoals de mens dit ziet - niet is: een verwisselen van de stoffelijke wereld voor een andere, maar een ogenblik weer bewust de eigenlijke (de geestelijke) wereld beleven. Ik weet, dat dit tegengesteld is aan hetgeen menig mens denkt. Het stoffelijk bestaan is een tijdelijke fase. Het geestelijk bestaan is een praktisch oneindige fase in vergelijking met de tijdselementen, die u in de stof heeft. De arbeid, de taak en de lering, tijdens de uittreding ontvangen, zullen in verhouding daarom van groter belang en gewicht zijn en meer continuïteit van bewustwording en wezen betreffen dan het stoffelijk herinnerde of geleerde. Ook hierom, acht ik het niet zonder belang, dat er eens wordt gesproken over dit onderwerp.

Ten laatste zou ik willen opmerken, dat ik bij deze besprekingen zeer vele elementen en mogelijkheden buiten beschouwing liet. Ik deed dit om een overzichtelijk geheel te kunnen verkrijgen. Als ik over de voorspellende droom weinig of niets zeg, dan mag ik u verwijzen naar mijn inleiding, waar ik dit punt wel heb aangestipt door te zeggen dat de tijdsverhoudingen in de geest anders zijn en dat men dus volgens het voor het stoffelijk bewustzijn aanvaardbare slechts bepaalde punten in toekomst en verleden als nu kan beleven, maar deze gelijktijdig volgens eigen persoonlijkheid en het bewustzijn van het heden in de stof kan interpreteren.

Ik zou dus willen stellen. Wij hebben zowel met de uittredingsdroom, de toekomstdroom, de contacten met anderen enz. over het algemeen te maken met waarden, die behoren tot het rijk van de geest. Door te veel de nadruk te leggen op deze dingen vergeten wij de werkelijke belangrijkheid van de uittreding.

Ik meen in de opstelling van de vragen een zekere prikkelbaarheid, misschien is dit overdreven, maar toch een zekere ontevredenheid te ontdekken, waar men zou willen zeggen: Maar die uittredingen zijn toch wel belangrijk. En als u erover spreekt en zij zijn niet belangrijk, dan verknoeit u onze tijd.

Ik hoop, dat deze analyse niet geheel bezijden de waarheid is. Ik wil haar in ieder geval allereerst beantwoorden. U kunt dan zo dadelijk altijd protesteren.

Omdat de mens - of hij dit weet of niet, of hij het wil of niet - geestelijk leeft en naast zijn stoffelijk bewust bestaan in dit geestelijk bestaan beschikt over mogelijkheden, maar ook leeft onder wetten die aanmerkelijk van de stoffelijke verschillen, is het belangrijk dat degene, die zich voor het occulte interesseert, beseft dat dit alles bestaat; dat hij beseft dat dit belangrijk en nuttig is, maar eveneens begrip krijgt voor de verschillen die er liggen tussen de geestelijke werkelijkheid en zijn stoffelijke interpretatie daarvan. Het is juist tegen deze zelfverheerlijkende interpretatie van uittreding, van geestelijke belevingen, zelfs van droom in de materie dat ik heb gewaarschuwd. Ik heb u willen zeggen: Gij kunt bij het gemiddeld bewustzijn dat gij bezit niet waarlijk vertrouwen op of profiteren van de uittredingsbeleving, tenzij gij dit doet volgens de normen van uw stoffelijke rede en zonder u daardoor een bijzonder iemand te achten. Ik meende daartoe het recht te hebben.

Ten laatste wil ik opmerken, dat ook in mijn inleidend betoog tot uiting is gekomen, dat naarmate het bewustzijn groter wordt een versmelting van beide werelden eveneens groter wordt. Iemand, die op aarde een voldoende volledig bewustzijn heeft bereikt, krijgt toegang tot die geestelijke wereld. Ik heb bovendien in de beantwoording het feit reeds aangehaald, dat de geest in een dergelijk geval de stof (en dat is ook het bewustzijn) voor een groot gedeelte of geheel kan beheersen en manipuleren; en dan krijgt de uittreding een geheel andere betekenis. Zij is dan een extensie van beleving, van ervaring en activiteit en dus ook van bewustwording zowel in de stof als in de geest voor degenen, die zover zijn gekomen. Ik acht het echter verkeerd aan te nemen, dat in de toekomst alle mensen dit zullen bereiken. Wel meen ik dat het contact met de geest en de gevoeligheid voor uitstralingen en de z.g. occulte waarden in de toekomstige geslachten groter zullen zijn. Maar er is nu eenmaal een zelfkennis en bewustzijn noodzakelijk voor het samenvoegen van de geestelijke wereld van activiteit en de stoffelijke, dat naar ik meen door een menselijk ras als geheel niet kan worden bereikt.

❖ *Kan de hogere bewustwording worden bereikt door vele incarnaties, of is dat niet noodzakelijk? Kan die ook worden bereikt door de geest?*

Bewustwording is voor elke geest een continu proces. Dit houdt in, dat elk vertoeven in de sferen (dus ook na het stoffelijk leven) een voortgang van bewustwording en van realisatie inhoudt. Dit geldt zelfs in de stoffelijke sferen, ofschoon daar de concentratie op eigen wezen het bereikte bewustzijn slechts delen van het "ik" en meestal de verwerpelijke delen van het "ik" betreft. Maar er is sprake van bewustwording. Zeker kan t.a.v. degenen, die in de lichte sferen binnentreden na de dood of deze bereiken gedurende de periode tussen twee levens worden gesteld: De bewustwording zet zich in de sferen definitief voort; en zo een volgende incarnatie noodzakelijk is, is zij niet slechts het resultaat van het vorige leven, maar bovendien van de erkende noodzaken en het verkregen bewustzijn gedurende het verblijf in de sferen.

❖ *Dit hele verschijnsel van dromen en uittreden is toch wel typisch iets, wat aan het stoffelijk bestaan verbonden is. En als dat zo is, dan betekent dat dat het stoffelijk bestaan de geest nooit geheel kan bevredigen; dus als een soort aanvullend rantsoen, zal ik maar zeggen. Ik weet niet goed, hoe ik het moet uitdrukken.*

Nu, u drukt het niet zo vreemd uit. Ik zou het een klein beetje anders willen uitdrukken. Ik zou willen zeggen. Wanneer je als kind een lange tijd in een klas hebt gezeten, dan is het nodig zo nu en dan een speelkwartiertje te hebben. Gedurende een regenachtige dag doe je dat in de klas: je droomt. Als de omstandigheden gunstig zijn, ga je naar buiten, je treedt uit. Van uit de geest gezien is de geestelijke activiteit een deel van de noodzakelijke ontspanning, als ik het zo mag noemen, ofschoon dit van uit menselijk standpunt misschien arbeid lijkt. Voor de geest echter is het de mogelijkheid zich te strekken, haar werkelijke geestelijke capaciteiten te gebruiken. Uw "aanvullend rantsoen" is dus misschien nog niet zo kwaad, ofschoon ik het liever van uit een ander standpunt wil bezien.

❖ *Maar het is toch wel echt iets van het stofbestaan. In de sferen droomt men niet meer en uittreden doet men natuurlijk ook niet.*

Als men in de sferen droomt, leeft men zijn droom volledig, totdat men beseft dat zij een droom is. De droom wordt dus nooit onderbroken door de harde werkelijkheid. Er zijn ook sferen (een beleefdheidsterm, we zouden beter over waanwerelden kunnen spreken), waar mensen in de

hemel zitten om een God op een troon te aanbidden, jubelend en zingend - tot ze van verveling niet meer kunnen, zich afvragend, of dit nu de eeuwigheid is om vervolgens te ontwaken met het begrip, dat zij alleen droomden. Hetzelfde geldt voor mensen, die voor hun pekelsonden - al dan niet imaginair - door met drietanden voorziene kwelmonsters voortdurend worden beziggehouden tussen vuur en ijs, kokende olie en schuldbesef. Ook dit zijn droomwerelden. Dit zijn dromen. Maar zolang u die droom beleeft in de geest is zij voor u een volkomen realiteit. Alle pijn en alle vreugde, die u in een droom ondergaat, is een volledige ervaring. Dit nu is in de stof niet het geval. Uittreding bestaat in zekere zin ook in de sferen, omdat men onder omstandigheden in harmonie kan komen met wezens uit een hogere sfeer en - tijdelijk het bewustzijn van eigen sfeer verliezend of terzijde stellend - leringen kan ontvangen van deze hogere geest, daarbij ten dele zelfs diens wereld of mogelijkheden mede belevend. Echter wordt datgene, wat in die uittreding geschiedt volledig vastgelegd en houdt het een uitbreiding van het volledige bewustzijn (dus ook in de eigen sfeer) in. Het is dus niet zoals de stoffelijke uittreding een beleving, die moet worden vertaald. Het is altijd een uitbreiding van bewustzijn, die men meeneemt naar de eigen wereld en haar daar ook volledig kan hanteren.

❖ *Mag ik bij de voor-vorige spreker nog even aansluiten, die over het incarneren vroeg? Als geest levend kan men dan eigenlijk aangeven wat de noodzaak tot bepaalde incarnaties kan zijn, behalve dan bepaalde begeerten. Want het lijkt of de stoffelijke staat steeds een dusdanige beperking vormt, dat men niet zichzelf kan blijven.*

Wat dit laatste betreft, zou ik graag het schoolvoorbeeld nog eens nemen. Een kind, dat in een klas zit en daar moet leren lezen, schrijven of iets anders, zal ongetwijfeld zeggen dat zijn werkelijke persoonlijkheid wel ten zeerste beperkt en aan banden wordt gelegd. Wat betreft die incarnaties echter moet u het zo zien: Wij hebben een aantal ervaringen nodig, zoals wij een theoretische lering ontvangen, zo nu en dan in een laboratorium proeven willen nemen om de waarheid te zien en tevens onze verdere denkbeelden te toetsen aan de werkelijkheid. Beschouwt u nu het leven op aarde als een dergelijk laboratorium. Wanneer het geestelijk bewustzijn het peil heeft bereikt, waardoor men eigenlijk een hogere uitbreiding begeert, maar niet in staat is de juiste weg daarvoor zonder meer vast te stellen (b.v. doordat men tegen zichzelf verdeeld is, of kennis van bepaalde mogelijkheden ontbreekt), dan zal men dus in de materie incarneren om daar het noodzakelijke te beproeven en tot stand te brengen; en de kennis, het bewustzijn verworven hebbende teruggaan naar eigen wereld met de mogelijkheid om verder te gaan met zijn bewustwording. Overigens impliceert dit dus dat:

1. reïncarnatie niet altijd een noodzaak is;
2. elke incarnatie in feite een vrijwillige is, ofschoon ze niet altijd zo wordt beseft. In de duistere werelden beseft men dit niet altijd;
3. het aantal incarnaties op aarde lang niet altijd de rijpheid van de ziel betekent, maar in vele gevallen ook de aanduiding is van het falen van vorige proefnemingen.

❖ *Dat hangt toch af van het karma?*

Karma is een mooi woord. Maar als we het heel eenvoudig willen zeggen dan is het oorzaak-en-gevolg. En oorzaak-en-gevolg is een wet, die niet alleen op de mens of op het menselijk bewustzijn van toepassing is maar die berust op het feit, dat elke actie een reactie wekt. Wat u karma noemt, behoeft dus niet in de stof te worden uitgeleefd. Het is zeer wel mogelijk de acties in de materie te beleven als reacties, terwijl u in de geest bent. Het is daarom ook niet noodzakelijk, dat het stoffelijk lot altijd in de stof volledig wordt uitgeleefd of uitgeboet. Ten laatste moet worden opgemerkt, dat aangezien de mens voornamelijk in zijn bewustzijn bestaat de rest van zijn leven voor hem minder belangrijk is en eigenlijk een soort automatisme; dat de geestelijke wetten en niet-stoffelijke opvattingen of waarderingen bepalend zijn voor de oorzaak-en-gevolgwerkingen, zoals die voor de menselijke geest bestaan.

❖ *Als men 's nachts slaapt en gaat dromen of uittreedt, hoe zit het dan met die voertuigen? Gaat het etherisch lichaam ook mee of is het zo, dat de ene keer je alleen maar astraal droomt of uittreedt bij wijze van spreken en de andere keer, als je dieper of meer omvattend wil dromen, of gaat dromen, het etherisch lichaam meegaat?*

Bij de droom is altijd het totale wezen ingeschakeld en worden de reacties van uit de hersenen bepaald. Bij de uittreding kan het etherisch dubbel mee worden geprojecteerd, maar het is niet noodzakelijk. Wij zien in vele gevallen iets optreden, wat doet denken aan b.v. een schouwburgbezoek, waarbij men begint de regenjas in de auto te laten, de bontjas aan de vestiaire af te geven, de stola aan de ingang van de loge op een stoel neervlijt en tenslotte de schoenen nog uitschopt, als men eenmaal gezeten is. Een verdergaande striptease kunnen wij ons in het schouwburg-voorbeeld niet voorstellen.

Maar geestelijk gezien zou moeten gelden: Naarmate het bewustzijn verder doordringt in hogere werelden, laat het meer voertuigen achter. Die voertuigen echter - en dit moet u wel beseffen - keren, indien zij niet bezielde zijn, tot het lichaam terug. Ze blijven dus niet in een sfeer geparkeerd. Over het algemeen is echter de eerste fase van uittreding zodanig, dat eventueel een etherisch en een astraal lichaam nog wel kunnen worden achtergelaten, maar alle verdere voertuigen, althans voorlopig, meegaan.

❖ *Is het nu speciaal nodig dat men gewoon in het stoffelijk leven het gevoel heeft dat men beperkt is en dat er dus een aanvulling moet zijn?*

Dit gevoel is absoluut overbodig, maar het feit blijft bestaan.

❖ *Het is dus wel zo?*

Inderdaad. Mag ik u iets vragen? Hoe vaak heeft u iets gewenst en heeft u het niet waar kunnen maken, waar durven maken of waar willen maken? Hoe vaak heeft u uzelf iets, wat u eigenlijk prettig vond ontzegd? Dat zal heel wat keren zijn geweest. Anders gezegd: U heeft u aangepast aan uw stoffelijke wereld en aan uw bewustzijn van verhoudingen (goed en kwaad), zoals ze in de wereld bestaan. U bent dus beperkt. Het feit dat uw droomleven als compensatie hiervoor dient - en dit is wél een vaststaand feit - is naar ik meen zelfs van uit stoffelijk wetenschappelijk standpunt een voldoende bewijs voor de beperktheid van het waakbewust stoffelijk bestaan van de doorsnee-mens. Maar u behoeft dit zeker niet als zodanig zelf te ervaren. Ik geloof zelfs, dat het beter is, als u het niet doet. Het spaart nl. veel waak-bewuste krachten.

Mag ik aannemen, vrienden, dat we hiermee aan het einde zijn gekomen van een werkelijk uitgebreide reeks vragen? Dan geloof ik als eindconclusie wel te mogen stellen, dat we toch iets wijzer zijn geworden. Ik meen, dat u iets beter hebt leren begrijpen wat deze dingen betekenen; en dit is een van de voornaamste punten in het leven.

Begrip maakt het mogelijk dingen te hanteren. Iets, wat je niet begrijpt, kun je alleen dan hanteren, indien een ander je het begrip daarvoor geeft. Je werkt altijd - direct of indirect - met de krachten van een ander. Zoals u - een stofzuiger gebruikend - alleen werkt met de elektriciteit die u niet begrijpt, met een instrument waarvan u de werking niet kent en dus volledig afhankelijk bent van de wil en de mogelijkheden van anderen om de gewenste stroom en het functioneren van het apparaat te produceren.

Geestelijk zijn wij te veel geneigd dezelfde houding aan te nemen. Wij menen over het algemeen dat het wel prettig is, als de geest of God of de Openbaring ons precies vertelt waar we heen moeten, wat wij moeten bereiken en hoe. Over het hoe en waarom maken wij ons niet druk. Maar dit is alleen aanvaardbaar, indien voor ons en in relatie tot ons eigen "ik" de gegeven leiding geen enkel ogenblik wegvalt of faalt; en in de praktijk gebeurt dit voortdurend.

Kennis van het occulte, waarvan ons onderwerp toch eigenlijk een deel is, is dan ook niet zozeer het verwerven van bepaalde vaardigheden of zelfs bepaalde kennis. Het is het verwerven van een begrip voor jezelf en voor het leven. Vanuit jezelf schep je. Vanuit jezelf produceer je. In jezelf en door begrip voor jezelf in waarheid bereik je het contact met het hogere, maar ook het resultaat in je eigen wereld.

Leren alles te zien als een werkelijk deel van je bestaan, niet als hoog of laag, maar als een natuurlijk verlengstuk a.h.w. van je ogenblikkelijk besef en bewustzijn, helpt je reeds veel. Daardoor kun je meer bereiken. Daardoor kun je jezelf meer verklaren. Daardoor krijgt de droom, die anders een angstig en onbevredigend aspect heeft, een wat redelijker waarde. Wij kunnen dan iets meer begrijpen van wat er in ons leeft en misschien ook van wat er in de wereld bestaat. Wij kunnen een waarschuwing beter interpreteren, als ze komt. Wij kunnen een uittreding beter begrijpen, als ze plaatsvindt.

Een mens die zich van zichzelf bewust is, van zijn capaciteiten van zijn vermogens, een mens die zich niet overschat en zeker zijn belangrijkheid of vaardigheden niet overschat, maar al wat hij bezit bewust gebruikt, die bereikt het hoogste bewustzijn in de materie. Die bereikt ook geestelijk de hoogste vrijheid. Juist daarom is het noodzakelijk, dat men nimmer zichzelf of zijn belevingen overschat of overwaardeert. Doet men dit, dan leeft men buiten de werkelijkheid. Dan wil men misschien met een tandenstoker een olifant vellen; en dat gaat moeilijk. Dan wil men misschien met een fragment van een droom de eeuwige waarheid verklaren; en dat gaat niet. Dan wil men met een flard van het universum, beleefd en doorgemaakt, een redelijk stoffelijke verklaring geven van de werking van het universum; en dat gaat niet.

Begrip voor verhoudingen is noodzakelijk. Bij al deze verhoudingen geldt één punt bovenal en daarmee zou ik graag onze bijeenkomst willen besluiten:

Wat gij nu zijt, is maar een deel van uw werkelijk wezen. Maar voor uw geestelijk en uw werkelijk wezen is het belangrijk, dat wat ge beseft te zijn door u zo volledig en zo goed mogelijk wordt geleefd. Wat u op het ogenblik als een belangrijke tijdsspanne ziet, is voor de geest misschien niet meer dan een uur, een enkele minuut, een enkele seconde. Maar voor u is het belangrijk de volle waarde daaruit te putten als mens, opdat gij geestelijk voort kunt gaan.

Dat wat op aarde zo buitengewoon gewichtig en belangrijk lijkt, is voor de geest misschien onbelangrijk, terwijl de schijnbaar onbelangrijke details van uw bestaan voor de geest kostbaar zijn boven alle dingen. U kunt dit niet beoordelen. Wees daarom in alle dingen, in het grote en in het kleine, in uw dagelijks leven zowel als in uw droomleven en uittreding zover ge kunt gericht op juistheid, op perfectie, op innerlijke harmonie, want er is één wet die alles regeert.

Zo gij in uzelf een volledige harmonie kent, ontmoet gij - bewust of onbewust - de hogere krachten en zelfs het Goddelijke in uzelf. Gij zult begrip verwerven - bewust of onbewust - voor de schepping en voor de wereld rond u. En gij zult waarden bereiken die niet zijn gebonden aan de tijd en die niet teloor gaan. De eeuwigheid in u is het belangrijke. Maak gebruik van de tijd om uw geestelijke waarde en begrip in die eeuwigheid voortdurend te vergroten.