

PSYCHISCHE SPANNINGEN

13 december 1974

Goedenavond, vrienden.

Wij zijn niet alwetend of onfeilbaar. Denkt zelf na. Ons onderwerp is door u aan het begin van het verenigingsjaar gesteld en draagt als titel:

PSYCHISCHE SPANNINGEN

Daarover kun je heel wat gaan zeggen, want de gehele wereld hangt tegenwoordig van psychische spanningen aan elkaar. Dit ook al is de uitwerking nogal eens verschillend: De een wordt gewoon chagrijnig, de tweede slaat zijn vrouw dood en de derde begint opeens tuinen om te spitten, maar vergeet daarbij dat hij die gisteren net ingezaaid heeft. Want eenieder zal op spanningen op zijn eigen wijze reageren.

Wat er daarbij aan de hand is? Wel, elke mens heeft een eigen psyche, bestaande uit waakbewustzijn, onderbewustzijn, geestelijke factoren enz. Dit geheel dient evenwichtig te zijn. Wanneer er nu, hoe dan ook, een belasting ontstaat - geestelijk, stoffelijk - dan kan hierdoor een onevenwichtigheid ontstaan, waarmee je niet zo snel klaarkomt. Denk maar eens aan bv. geluidsoverlast, problemen van geestelijke of stoffelijke aard enz.

Een dergelijke onevenwichtigheid dient gecompenseerd te worden. Er bestaan verschillende wijzen waarop een ego dit tot stand kan brengen. De eenvoudigste, maar niet altijd de gemakkelijkste manier, is het verwijderen van de oorzaak voor die onevenwichtigheid. Je kunt ook die oorzaak en zijn werkingen compenseren door een grotere activiteit in een van de andere delen van de psyche. Dit laatste kun je echter niet onbeperkt doen, daar alle psychische functies een deel van de levensenergie gebruiken. Wanneer je je spanningen dus te zeer wilt compenseren, is het mogelijk dat er op een gegeven ogenblik geen voldoende levensenergie aanwezig is. Waarop een toestand van uitputting optreedt, die veelal gevolgd wordt door een poging om jezelf uit de wereld terug te trekken. Waarmee ik niet zozeer zelfmoord bedoel, dan wel een poging jezelf zoveel mogelijk af te sluiten voor alle signalen die je van buitenaf bereiken.

Psychische spanningen met stoffelijke oorzaak worden grotendeels door de mensen veroorzaakt. Ik noemde u reeds geluidsoverlast. Wanneer u voortdurend sterke geluidssignalen ontvangt, zo betekent dit ook, dat zij voortdurend uw aandacht vragen. Uw bewustzijn zegt naar enige tijd: niet op letten, ik ken dit nu wel. Uw onderbewustzijn blijft echter registreren en belet daarmee vaak het doordringen van andere voor u belangrijke signalen tot uw bewustzijn. Wanneer de geluidsproductie in de omgeving te sterk oploopt en uren aanhoudt, tot 24 toe, zal het gevolg zijn, dat de mens meer dan normaal vermoeid is. Houdt de overlast langer aan, ten minste 72 uren, dan zal het slachtoffer tekenen van onredelijkheid gaan vertonen. Er is geen geheel samenhangend denken meer mogelijk. Men reageert emotioneel op een wijze die zeker menselijk redelijk niet verantwoord is. Men is vaak dan wel sentimenteel onredelijk, dan wel sterk geneigd tot gewelddadigheid.

Overlast kan ook bv. ontstaan door stank. Stankoverlast is iets, zo meent men gemeenlijk, waaraan je maar moet wennen, want zo belangrijk is die niet. Maar de overlast wordt eveneens voortdurend in het onderbewustzijn geregistreerd als zijnde een situatie die niet normaal en aanvaardbaar is. Voor het dagbewustzijn treedt een gewenning op, die voor het onderbewustzijn niet zal bestaan. Het resultaat is dat mensen die hieronder voortdurend lijden, lichamelijke pijnen gaan vertonen, zonder dat een lichamelijke oorzaak met zekerheid aan te tonen is. Zo wij mogen stellen dat geluidsoverlast vaak gedragsafwijkingen veroorzaakt, zo mogen wij stellen, dat stankoverlast aanleiding schijnt te zijn voor ziekteverschijnselen, waarbij reuma een grote rol speelt. Stijfheid in de ledematen, spierpijnen e.d. behoren altijd tot de symptomen van

een dergelijke overprikkeling. De oorzaak is in dit geval zuiver psychisch, terwijl de oorzaak stoffelijk blijkt te zijn, zover het de psychische reactie betreft.

Er zijn overlastverschijnselen, waar men gemeenlijk niet zo heel veel van merkt, tot een plotselinge fatale ontwikkeling optreedt. Dit bemerkt men het beste bij mensen die met hun voeding voortdurend voor het lichaam giftige stoffen tot zich nemen. Een zekere gewenning treedt op, maar dan komt die ene extra dosis, die niet meer verwerkt kan worden en waardoor in snel tempo allerhande gevolgen kenbaar worden, die in verhouding tot de oorzaak onbegrijpelijk groot schijnen te zijn. Een voorbeeld uit de praktijk is wel de geschiedenis van een groter aantal mensen, die bij voortduring een teveel aan bepaalde zouten binnenkregen. Zij werden uitermate actief, maar langzaam bleek men niet meer in staat zijn acties te coördineren, waardoor men de gevolgen van eigen handelen niet kon overzien. Opvallend was verder, dat degenen die het minst getroffen waren, daarbij met enige moeite nog wel in staat waren achteraf een verklaring te vinden voor hun handelingen. Iets dergelijk kennen wij wel als gebruikelijk bij de verschillende gouvernementen, maar bij een gewoon mens in de maatschappij dient iets dergelijks natuurlijk niet regelmatig voor te komen, laat staan gebaseerd te zijn op emoties.

Aan dit alles zou ik mijn eerste conclusie willen verbinden: Elke soort van signalen, waardoor het evenwicht van de mens gestoord wordt, zal inwerken, niet alleen op een of enkele van de functies van het bewustzijn, maar de gehele persoon betreffen en zo ook lichamelijke verschijnselen kunnen veroorzaken, die schijnbaar niets met de ontvangen signalen te maken hebben.

Maar er is meer: de mens heeft nu eenmaal ook een geest. De mens heeft een astraallichaam en een "lichaam" van levenskracht. Al deze lichamen zijn weer gevoelig voor andere invloeden, maar allen kunnen hun ervaringen of een deel ervan overdragen naar het onderbewustzijn. Stel dat een straling uit de ruimte komt. Deze zal mogelijk materieel geen veranderingen kunnen veroorzaken, omdat zij te zwak en te vaag is. Maar zij heeft bv. een eigen frequentie, die invloed uitoefent op het levenslichaam - om een voorbeeld te geven. Dan kan bv. hierdoor een snelle wisselingen van weerstand ontstaan, waarbij een toestand van uitputting steeds weer snel wordt afgewisseld door perioden, waarin men over een teveel aan energie kan beschikken. Vergeet hierbij niet dat dit laatste niet onbeperkt als gunstig beschouwd kan worden. Wanneer je te veel energie hebt, zul je te veel dingen gaan doen die overbodig zijn, terwijl je de neiging hebt in alles zo snel te werken, dat het resultaat niet goed of tenminste ook voor jezelf onverwacht pleegt te zijn.

Er zijn dergelijke invloeden die u isoleren van bepaalde lichamelijke emoties en zaken. Dan komt de verstandelijke kant van de mens meer op de voorgrond, terwijl vaak ook het onbewuste deel van de mens beter gaat samenwerken met zijn waakbewustzijn en zo snelle gevolgtrekkingen mogelijk maakt. Men neemt bewuster en scherper waar. Het gevolg is, dat men bepaalde zaken opeens helderder gaat zien en ook zal doorzien. Op het ogenblik bv., hebben wij te maken met een dergelijk straling. Deze heeft voornamelijk invloed op het levenslichaam en een deel van de geestelijke voertuigen. Het resultaat voor de hersenen is hierbij: een concreter zien van alles wat er gebeurt. De mensen beseffen hun problemen veel beter dan normaal. Maar dat betekent nog niet dat er nu ook een oplossing voor gevonden wordt. Dit is het z.g. witte licht. Maar denk nu eens aan de straling die wij met rood plegen aan te duiden. Deze is voor een groot deel van stoffelijke aard en een klein deel van de inwerking is maar geestelijk. Wanneer deze optreedt, zien wij een uitwerking, waarbij kennelijk een deel van het menselijk denkvermogen wordt uitgeschakeld. Men denkt vaak, reageert en associeert voornamelijk emotioneel. In een dergelijke periode zal de mens met grote energie vele dingen doen die in zijn ogen goed moeten zijn, maar die even goed heel erg verkeerd uit kunnen vallen. De mens heeft minder gevoel voor verhoudingen en mogelijkheid en neemt onder invloed van deze straling dan ook vaak besluiten die zonder deze invloed voor hem niet denkbaar zouden zijn.

U wenst een voorbeeld van emotioneel denken? Neem als voorbeeld dan maar eens iemand die zijn geloof of de doctrine die hij aanhangt, verdedigt. Deze mens denkt niet redelijk en zal zelfs

allerhande redelijke conclusies en mogelijkheden uitschakelen zonder zich daarvan bewust te zijn, alleen maar omdat hij zijn stellingen als juist bewezen wil zien. Wanneer een roodinvloed optreedt, zal men in mindere of meerdere mate dit verschijnsel op elk terrein op zien treden. Dezelfde eenzijdige en emotioneel gebaseerde houding wordt dan kenbaar in huiselijk verkeer, het verkeer enz. enz. Opvallend is hierbij, dat men steeds weer van zich uit redeneert en zo stelt dat eenieder aan alles schuld kan hebben, maar eigen ik niet en gelijktijdig beweert, dat alleen het ik weet wat goed en juist is, zodat eenieder maar heeft te gehoorzamen. Wat als houding bij een gouvernement nog te begrijpen - maar niet goed te keuren - is, doch zeker niet aanvaardbaar is in het gedrag en denken van een normaal mens. Deze en dergelijke geestelijke invloeden zullen dus invloed hebben op zowel het denken van de mens als ook zijn gedragingen. Ik neem hierbij alle invloeden, ook de vele niet genoemde, als een pakket samen.

Er zijn ook voor de mens onzichtbare invloeden. Wat een term is die nogal eens gebruikt wordt, omdat zij op zich niets meer of minder zegt, dan dat er iets is. Wat ik hiermede bedoel? Er zijn bv. entiteiten uit de geest, die uw aandacht vragen. Het is mogelijk dat u in mindere of meerdere mate gevoelig bent voor astrale en geestelijke krachten of verschijnselen. Op het ogenblik dat deze waarden op u inwerken, zult u hiervoor een compensatie moeten vinden. Want u kunt deze inwerkingen niet zonder meer terzijde stellen of beëindigen, daar u de normale, de daarvoor noodzakelijke lichamelijke en geestelijke beheersing, niet bezit. Men zal er dus mee moeten leven. Maar dan is het noodzakelijk dat je ook iets begrijpt van hetgeen er met en rond je gebeurt. Ik neem weer een voorbeeld:

Stel, dat er rond u een geest is, die wacht op het ogenblik dat u een bepaalde geestelijke ontvankelijkheid bereikt hebt. Voor die entiteit is het normaal dat hierbij een voortdurend contact wordt gelegd. Maar zijn aftasten of u al gevoeliger bent geworden, heeft voor u een ander werking. Het lijkt u waarschijnlijk eerder of er iemand in uw nek zit te blazen. Het is duidelijk, dat er mensen zijn die het hierbij op de zenuwen krijgen en zo gevoelig worden voor vele onzinnigheden, maar zelden ook voor het paranormaal begeerlijke. Ook hier geldt: entiteiten kunnen je gedrag beïnvloeden en zich merkbaar maken. Maar de mensen zullen maar zelden begrijpen wat er aan de hand is. Wat m.i. het belangrijkste is voor de fouten in het verwerken van dergelijke contacten, die steeds weer voorkomen. Om te voorkomen dat men door dergelijke contacten onevenwichtig wordt, zal men het beste voor zich duidelijk en steeds weer stellen: Elk contact van een geest met de mens, hoe dan ook merkbaar en welke verschijnselen daarmee ook gepaard gaan, is in wezen slechts het wachten op een toestand van optimale harmonie, waarin de entiteit een boodschap meent over te kunnen brengen, of door middel van een mens bepaalde voornemens, die hij of zij koestert, hoopt te kunnen volbrengen.

Wees daarbij zoveel maar mogelijk is onverschillig voor de verschijnselen die optreden. Dezen zijn niet zo dwingend, doch hoogstens lastig. Trek je er niet te veel van aan. Besef verder, dat dergelijke contacten altijd een aanloop zijn. Het optreden van de verschijnselen en de signalen die u bereiken maken alleen duidelijk dat u binnenkort te weten zult komen, waarom dit alles plaats vindt. Het ik kan dan weigeren bewust dit besef te aanvaarden. In dat geval zullen de contacten verbroken worden en zal het geheel der verschijnselen eveneens ophouden voor u op te treden. U zult er dus geen last van hebben. Realiseer je, dat dit dus maar een tijdelijke situatie is. Bent u door dit alles gespannen, dan moet u trachten te relaxen. Spanning betekent krachtverbruik door pogingen tot compenseren en in vele gevallen daarbij het optreden van onlustgevoelens, terwijl bij een hevig verzet bovendien vormen van geheugenzwakte op kunnen treden — mits de oorzaak ligt in laatstgenoemde verschijnselen.

Ook zijn er plaatsen die je psychisch kunnen beïnvloeden door daar heersende uitzonderlijke condities. Het is op het ogenblik niet meer in de mode over aardstralen te spreken. Maar er zijn nu eenmaal uitstralingen op bepaalde plaatsen, waarop een mens niet gunstig reageert. In enkele gevallen kan het een opladen van het levenslichaam betekenen met energie, die niet bepaald stabiel zijn en zo opwinding en uitputting gelijktijdig schijnen te bevorderen. In andere gevallen wordt uw eigen energie afgetapt. In beide gevallen zal het voor de mens moeilijk zijn, zijn evenwicht lichamenlijk en geestelijk te bewaren en beheerst te erkennen en te reageren.

Bij aftapping van energie zullen lichamelijke bezwaren op de voorgrond treden. Bij toename van eigen lading zal voornamelijk het zenuwstelsel reageren. Men is dan snel overspannen. De oplossing hiervoor kan eenvoudig zijn. Wanneer je bv. bemerkt, dat onrust voornamelijk optreedt wanneer je in bed ligt, zet je je bed eenvoudig wat anders. Zijn onrust en onlust voornamelijk aanwezig wanneer u in een bepaalde stoel zit, dan zet u die stoel ergens anders, of gaat u zelf ergens anders bij voorkeur zitten. Realiseer u in ieder geval dat u als mens in staat bent alle psychische spanningen op te vangen, ongeacht de oorzaak die zij hebben en dat u zich aan kunt passen aan uitzonderlijke omstandigheden door innerlijk een tegenwicht te zoeken. Men moet steeds uitgaan van het standpunt dat: a. voor elke spanning een oplossing aanwezig is, b. en tijdelijk een voldoende compensatie te vinden is, waardoor men eigen innerlijk evenwicht zal kunnen blijven handhaven. Ik beseft dat dit vaak moeilijker valt dan men nu zal denken, maar het is noodzakelijk dat men zich van de mogelijkheid tot compenseren en beheersen steeds bewust is.

Nu komen wij wat in de richting der psychologie. Want ik moet u er nu op wijzen dat een mens leeft in een voorstellingswereld. Een belangrijk deel van zijn erkenning in de wereld en een zeer groot deel van zijn oordeel daaromtrent is te danken aan een reeks stellingen die de mens innerlijk aanhangt - dit ongeacht het al dan niet juist zijn van deze stellingen. Wanneer de mens geconfronteerd wordt met een situatie die niet beantwoordt aan het door hem gestelde, zo zal hij trachten alsnog het gestelde waar te maken. Gelukt hem dit niet, dan zal hij trachten aan die situatie te ontvluchten. Maar een situatie die in de werkelijkheid bestaat, kun je in die werkelijkheid niet ontlopen zonder haar ook op te lossen. Wie tracht aan de noodzaak tot het vinden van een werkelijke oplossing voorbij te gaan, komt door zijn vlucht in een toestand van toenemende onwerkelijkheid terecht. Wanneer de toestand van onwerkelijkheid mede gebaseerd wordt op een vorm van overgevoeligheid - en dat gebeurt heel vaak - zo spreken wij van neurotische verschijnselen. Indien de mens echter tracht zijn conflicten te vermijden door alles te herleiden tot één enkel onderwerp, dan spreken wij van psychotische verschijnselen.

Psychosen en neurosen zijn, zoals u weet, op het ogenblik een modekwaal. Gelukkig bestaat er een betrekkelijk eenvoudige methode waardoor men althans van neurosen wel af kan komen. De meeste neurosen kunnen n.l. worden opgelost door een stevig pak slaag of een vergelijkbare schok. De meesten, dus niet allen. Wat de psychosen betreft, is het moeilijker: Hierbij zien wij een herleiden van alle signalen tot een en hetzelfde antwoord. Indien bij wijze van spreken iemand in deze conditie stelt, dat morgen de wereld zal vergaan, zo zal hij in alles een bevestiging van zijn geloof lezen. Het is vandaag mooi weer? Natuurlijk, het is mooi weer, want morgen vergaat de wereld. Even later begint het te regenen. Wijs de persoon erop en hij zal reageren: Dat kan toch niet anders. Het begint al, dat zie je zelf. Het kan trouwens niet anders, want morgen vergaat de wereld. Hier moeten wij trachten tegenover de eenzijdigheid iets anders te stellen. Om een psychose te kunnen verstoren zal men dan ook een beroep moeten doen op de lust en onlustgevoelens van degene die eraan lijdt. Wanneer het voortdurend terugkeren naar een enkel onderwerp voor de persoon n.l. voortdurend onaangename ervaringen met zich brengt, terwijl elk meer normaal reageren aangename ervaringen veroorzaakt, is de kans groot dat de persoon al snel meer gezond begint te reageren.

De psychische spanningen worden in uw wereld overigens wel eens overschat. Ik kan mij voorstellen dat iemand sneller tot misdaad of geweld geneigd zal zijn, wanneer hij in zijn jeugd onzeker is geweest. Maar op het ogenblik dat wij een verontschuldiging maken van deze vroegere toestand, betekent dit gelijktijdig dat wij erkennen dat deze mens recht heeft op zijn misdadigheid of zijn geweldpleging - zo zal hij dit tenminste zelf ervaren. Wat weer betekent, dat elke maatregel die tegen hem wordt genomen, om zijn gewelddadigheid of vrijpostigheden met andermans bezittingen te beperken, door hem gezien zal worden als een onrecht. Want, zo zal hij redeneren: ik ben zelf geen schuld. Ik heb nu eenmaal deze afwijking. Ik ben geen echte misdadiger, ik ben ziek. Ik heb liefde en extra zorg nodig en wel niet de zorg en liefde die jullie mij misschien ook nu nog willen geven, maar de vormen van liefde, bewondering en zorg, die ik voor mijzelf verlang en wel gratis en voor niets, zonder dat ik daar ook maar iets tegenover behoef te stellen.

Het is duidelijk dat je dergelijke problemen dus niet kunt oplossen door zachtmoedig met alle omstandigheden rekening te houden en alleen de meest noodzakelijke maatregelen te nemen. Maar voor jezelf geldt precies hetzelfde: Je kunt eenvoudig een probleem niet oplossen door te stellen dat iemand die in jouw situatie verkeert, rechten heeft t.a.v. anderen, zo min als men kan stellen, dat u bijzondere rechten worden toestaan boven anderen op grond van iets, wat u vroeger hebt moeten doormaken. Een mens moet altijd leven in het heden. In het merendeel van de neurotische gevallen ontdekken wij dat dit maar zeer beperkt het geval is. Wat de psychosen betreft, moeten wij stellen dat geen bepaling van het beleven zonder meer mogelijk is. Zaken uit het verleden spelen ook hierbij wel een rol, maar die worden dan als een soort persoonlijke werkelijkheidswaarde in het heden geïnjecteerd.

Tot nu toe heb ik vooral storingen opgesomd. Laat ons nu eens gaan zien wat wij met al die dingen kunnen doen. Want wij hebben een psyche, mens zowel als geest. Waarom zouden wij alleen beroerd kunnen worden door spanningen die van buitenaf ontstaan?

Wanneer wij tezamen een psychische spanning opbouwen en dit bewust doen - wat mogelijk is - dan kunnen wij hiermee een grotere onderlinge harmonie bereiken. Want de een is gevoelig voor dit in de kosmos, de ander meer voor dat. Het is duidelijk dat de kans iets te ervaren, kleiner wordt, naarmate er van minder gevoeligheden sprake is. Evenmin zal men door die beperkingen in staat zijn veel uit te stralen. Nu brengen wij een aantal mensen bijeen, die bewust willen samenwerken. Er ontstaat door hun concentratie en wil een spanningsveld. Hierin delen zij elkanders krachten, maar tot op zekere hoogte ook elkanders gevoeligheden. Hierdoor zijn resultaten bereikbaar die een eenling nooit tot stand zou kunnen brengen.

Een goed voorbeeld van deze wijze van werken kunt u zien in seances, waar men aan tafeldans doet. U zult zich herinneren dat die mensen hand naast hand op tafel geconcentreerd bijeen zitten en wachten op een bepaald verschijnsel. In die tafel bouwt zich dan vaak inderdaad een spanning op. Maar hoe ontstaat deze? Indien men het deftig wil zeggen, kan men stellen dat er sprake is van een uitvloeien van de kracht in de biosfeer. In wezen is er sprake van een gedeeltelijke ontlading van het levenslichaam in de tafel, terwijl daarnaast bepaalde astrale krachten, die in het lichaam aanwezig zijn, actief gaan worden. Men noemt deze krachten wel ectoplasma, wanneer zij op meer kenbare wijze in verschijning treden. Wanneer wij een dergelijk veld opbouwen, betekent dit, dat voor het geheel een veel grotere gevoeligheid ontstaat die bv. kan voeren tot een schoksgewijs uitstralen van krachten, waardoor het bewegen van de tafel dan middels het veld veroorzaakt kan worden. Ik zeg dus niet dat mensen die tafels met hun handen in beweging brengen, maar dat dit geschiedt door hun uitstraling, die suggestief door het geheel wordt gestimuleerd. Trouwens, men heeft al eens gedemonstreerd dat een tafel ook kan bewegen wanneer geen hand erop rust, maar de aanwezigen hun handen er op enige afstand boven houden. Resultaten behaalde men echter eerst, nadat het nodige veld gevormd was. Je kunt m.i. stellen: een aantal mensen op hetzelfde, of ongeveer hetzelfde geconcentreerd, scheppen een psychische spanning. Daar deze spanning wel beleefd wordt, maar gebonden is aan een toestand, waarvan men zelf de eindigheid kent en waarbij men het einde ook zelf kan bepalen, is het geen spanning die noodzakelijkerwijze ook blijvende onevenwichtigheden tot stand brengt. Toch is het iets, wat je als werkelijk ondergaat en waardoor verschijnselen kunnen ontstaan.

De volgende week vieren wij weer de Steravond. Wat is deze bijeenkomst eigenlijk anders dan het opwekken van een enorme psychische spanning? Je bouwt eenvoudig een uitstraling op door in de eerste plaats als geest zelf je krachten te geven en daarnaast de mensen aan een soort suggestief proces te onderwerpen. Hierdoor maken ook zij steeds meer geconcentreerd deel uit van het geheel. Er ontstaat nu een ogenblik van absolute geladenheid. De gevoeligen hebben dan de illusie dat zij de kracht tussen hun haren horen knisteren. Dan flauwt het langzaam weer af. Zolang de omgeving zich steeds verder laadt, voelt de mens dit aan als een reeks van vergelijkbare en opeenvolgende ervaringen. Zijn bewustzijn reageert hier dus op. Is het veld echter geheel homogeen geworden, dan bemerkt men de spanning niet zo meer. Men zit er nog wel middenin, maar men is zelf aan die toestand nu aangepast.

Op de Steravond komt dan de celebrant. Wat doet deze? Hij spreekt woorden op een bepaalde toon en begint gebaren te maken. Waarom? Hij brengt hiermee bewust, door uitstraling en gebaren, bovendien met een zeker ritme, het veld in beweging. Hierdoor veroorzaakt hij een reeks van krachtontladingen uit dit veld, die in aard en richting door hemzelf bepaald kunnen worden. Op zich dus een betrekkelijk eenvoudig proces, wanneer je de richtende trillingen en uitstralingen maar kunt verwerken. Het is ook niet zo plechtig. Wanneer er plechtig wordt gedaan, zo is dit voornamelijk om hierdoor de nodige spanning te wekken. Het uitstralen daarvan is echter een zaak van de juiste gebaren en trillingen - klanken ook.

Wanneer wij de aanwezige spanningen gaan ontladen, zo kunnen wij dit op verschillende wijzen doen. Wij kunnen uitgaan van het normale stralingsprincipe. Daarbij kunt u zich de celebrant voorstellen als een soort zendantenne voor de zender van geest en stof, die aanwezig is. Hij straalt de kracht dan uit in een soort halve bol. Het areaal is dan betrekkelijk groot. Men kan 1, 3, 5, 50 km. bestrijken. Dat is afhankelijk van de spanning die aanwezig is. In een dergelijk geval zal eenieder en alles, wat binnen het bereik van de straling is, hierdoor aangesproken worden. Eenieder die als mens wordt aangesproken, ondergaat een psychische spanning en zal daarvoor moeten compenseren. De verandering van instelling kan bv. betekenen dat genezende werkingen optreden bij zieken. Maar het kan evengoed zijn dat iemand helderder gaat denken, door een wegvallen van bepaalde belemmeringen voor objectief reageren. Ook kunnen gevoelsonevenwichtigheden onderdrukt worden, waarbij in de mens een reactie pleegt te volgen, waardoor deze werking vanuit zijn eigen wezen nog enige tijd in stand wordt gehouden. De mensen zullen, gezien de aard van de uitstraling, meestal na ontvangst meer geneigd zijn tot vrede, innerlijk en naar buiten toe, broederschapsgoelens, vriendschap.

Er zijn echter andere werkwijzen denkbaar. Eén daarvan gebruik je, wanneer je alleen bepaalde plaatsen wilt bereiken. Hier heeft men natuurlijk de juiste kennis en de passende trillingen voor nodig. De mogelijkheden liggen in het geheel van de uitstraling van alle aanwezigen plus het vermogen van de celebrant - in ons geval - dezen om te vormen tot een werkzame kracht. Er ontstaat een soort spiegeling, waarbij als in een zoeklicht het geheel van de kracht wordt gezonden naar een bepaalde plaats of voorstelling. Hierbij gebeurt iets vreemds: Wanneer wij met het antennesysteem werken, is er alleen sprake van een halve bol, waarvan de uitstraling het middelpunt vormt. En daarbij blijft het. Werken wij echter met een scherp doelgerichte straling, dan is het geheel opeens geestelijk van betekenis geworden. Hierdoor zal een groot deel van die energie zich volgens geestelijke wetten gaan gedragen en de tussenliggende ruimte niet door lopen, maar zonder meer elders in verschijning treden, vrij van verliezen of vervormingen. Want psychische energie is in dit geval een energie die meer dimensionaal kan werken, zodat wij kunnen stellen, dat psychische energie onder zekere condities niet altijd gebonden zal zijn aan de ruimtelijke condities en wetten.

Dit brengt ons weer iets dichter bij een beeld van alles wat psychische spanningen kunnen betekenen. Want wij hebben een u bekend voorbeeld genomen door uit te gaan van onze Steravond. Maar er zijn mensen die op een bepaald ogenblik tezamen denken aan anderen met bv. een grote haat. Mogelijk is in een dergelijke groep niet iemand aanwezig die bewust als een antenne alle aanwezige kracht kan uitstralen. Maar door een toeval kan elk mens binnen het spanningsveld, die zolang dit bestaat, het juiste gevaar maakt of de juiste klinken veroorzaakt een ontlading tot stand brengen, waarbij doel en werking reeds door de gevoelens van de aanwezigen zijn bepaald. Psychische spanningen kunnen ook onbewust ontladen worden door een persoon of personen die bij toeval de juiste trillingen veroorzaakt en de juiste innerlijke trilling bezit. Wat betekent dat - indien men iemand gericht haat - daaruit allerhande vreemde zaken voort kunnen komen. De ontvanger van de kracht zal waarschijnlijk onevenwichtig worden. Een voorbeeld van een dergelijke haat, die onbewust gericht tot werking komt, kunt u o.m. vinden in de relatie tussen Amin en zijn volk. Deze man wordt in wezen steeds meer waanzinnig en staat voortdurend onder grote spanning. Deze wordt veroorzaakt door degenen die hem vrezen en haten. Hij probeert overigens daarop magisch te reageren, maar zijn persoonlijke vorm van magie blijkt voor het verwerken van dergelijke energieën onvoldoende te zijn. Het gevolg is, dat de man een steeds toenemende vervreemding van de werkelijkheid ondergaat, welke gepaard gaat met gedragingen die steeds meer buiten alle menselijke normen

gaan vallen. Elders kunnen haat en aanbidding op soortgelijke wijze tot uiting komen. Hitler bv. heeft langere tijd onder een dergelijke spanning gestaan, evenals bv. Churchill. Sommigen verwerken de krachten positief, anderen gaan steeds meer in een waanwereld leven, vooral wanneer de invloed van haat afkomstig is. Ik zou nog heel wat meer personen kunnen noemen die tot hun uitingen en gedragingen kwamen door een dergelijke uitstraling. Belangrijk is dus, dat, zo een spanning bestaat en door een bewust werken of een toeval tot ontlading komt, de persoon waarop zij gericht is, hierdoor een werkelijkheidsvervreemding ervaart, welke gepaard pleegt te gaan met ofwel een wegval van grote delen van de eigen levensenergie, dan wel een opeens optreden van een overdaad aan levenskracht, waardoor een belevingstempo ontstaat, dat bij een wegval van de straling niet kan worden volgehouden. Het gevolg in het tweede geval is een typische verandering van gedrag, gepaard gaande met snelle verouderingsverschijnselen en lichamelijke kwalen. Wat interessant genoeg is om daarmee rekening te houden.

Maar er volgt nog een hoofdstuk: De meesten onder u weten wel wat wij bedoelen, zodra wij spreken over het gemeenschappelijk bovenbewustzijn van de mens. Voor hen, die het nog niet weten: Het gezamenlijk denken van de mens zal uitgestraald worden. Een deel van het menselijke denken wordt daarbij opgeheven als werking door tegengestelde gedachten. Er blijven echter hoofdstromingen over, die zich als een schil van gedachtenkracht rond de gehele wereld uitbreiden. Alle mensen worden hierdoor in meerdere of mindere mate beïnvloed. Stel nu dat er noodsituaties optreden die een groot deel van de mensheid treffen. Hongersnood, overstromingen, oorlog, ziekten bijvoorbeeld. Dan komen alle kerngedachten, die met deze problemen samenhangen, in het bovenbewustzijn samen. Dit betekent dat een toenemende onzekerheid wordt uitgestraald, die steeds meer mensen zal beïnvloeden in handelen en denken. De spanning die rond de gehele wereld ligt, betekent dus een verstoring van evenwichtigheid van alle mensen die er mee in contact komen. Maar gelukkig niet gedurende de gehele tijd. Ik durf dan ook te stellen: een toenemende onrust of onvrede op aarde betekent voor het geheel der mensheid een toenemende reeks van onzekerheden, gepaard gaande met spanningen en reacties, die niet aangemeten zijn aan de oorzaak van hun ontstaan.

Waarmee ik mijn argumenten en gegevens heb aangedragen die ik nu even zal samenvatten.

U hebt in uzelf een psychisch evenwicht. Dit kan verstoord worden door uzelf, bv. bij eenzijdigheid van denken en emoties. U bent in dergelijke gevallen gemeenlijk redelijk snel te genezen. Het is echter mogelijk dat onredelijkheid en onevenwichtigheden zijn ontstaan door invloeden van buitenaf. Dan kunt u die invloeden niet opheffen. U zult dan moeten compenseren. Een compensatie kan gevonden worden door een gedrag, waarbij de ervaren emotie of spanning kan worden afgereageerd. Ook geestelijke activiteit kan hierbij een rol spelen.

Om een simpel voorbeeld te geven: U hebt een gevoel van hulpeloosheid, een "ik kan niets". Zeg dan tot uzelf, dat u toch wel iets kunt doen, daar u over geestelijke krachten beschikt die mogelijkheden in zich dragen, zelfs als u stoffelijk tekort meent te schieten. U kunt bv. vriendschap uit gaan stralen, een mens genezen enz. Waarbij de kans groot is dat u, alleen reeds door uw pogen uw krachten te richten op een ander, het evenwicht in uzelf vergroot en zo mogelijk zelfs lichamenlijk herstel in de hand werkt.

Stel: wij zullen allen, wanneer wij als mens op aarde leven, beïnvloed worden door een gemeenschappelijk bovenbewustzijn. Dit houdt in, dat geen enkele mens zich los kan denken van het geheel van de mensheid en dat alle spanningen die in het geheel van de mensheid een grote rol spelen, direct of indirect, doorwerken in alle mensen, hun denken mede helpen bepalen en ook hun emotionele reactie zal beïnvloeden. Alle geestelijke inwerkingen kunnen echter door de mens grotendeels gecompenseerd worden, daar hij over eigen geestelijke krachten beschikt. Wanneer hij echter tracht de verschijnselen te compenseren, zal hij gemeenlijk tekortschieten. Pak daarom niet uiterlijke symptomen aan, maar tracht liever in jezelf een gevoel te wekken, dat je even sterk bent als de krachten die rond je zijn, terwijl je je in toenemende mate bewust wordt van alle implicaties, die het optreden van dergelijke krachten voor de mens met zich brengt.

Wie zich op deze wijze tracht in te stellen, zal alle contacten met deze geestelijke invloeden, lichtend of duister, kunnen verwerken en daaruit bovendien bewustzijn opdoen voor zichzelf. Wat betekent, dat men in toenemende mate in zich een antwoord gaat vinden op alles, wat het ik vanuit de wereld of de geest beroert.

Ten laatste zeggen wij: Het geheel van uw omgeving zendt voortdurend signalen op u af. Wanneer dezen te sterk worden en bij voortdurend op uw ontvangstmogelijkheden - of zintuigen - gericht zijn, zal hierdoor een vertekening van de werkelijkheid ontstaan. Wie zich realiseert, dat dit het geval is, kan in zich gemeenlijk voldoende tegengerichte krachten wekken. Is dit eens niet het geval, dan heeft men nog altijd de mogelijkheid toestanden, waarin dergelijke invloeden niet of beperkt optreden, zoveel mogelijk te zoeken om in rust de kracht op te doen dergelijke inwerkingen af te weren, of zonder al te grote afwijking van de werkelijkheidservaring te verdragen.

Hiermee heb ik dan het voornaamste omtrent psychische spanningen wel met u doorgenomen. Je kunt er verder lang of kort over spreken, maar deze dingen bestaan. Wanneer ik bv. nu een dergelijke kracht zou uitstralen, zou u, attent gemaakt op de mogelijkheden, daarop waarschijnlijk bewust reageren. Ik zal dit overigens nu niet doen. Alle concentratie en gerichtheid op een onderwerp door een aantal mensen heeft n.l. een werking voor hen. Indien een enkele mens tot algehele concentratie op een voor hem goed en lichtend onderwerp kan komen, zal hij echter een vergelijkbare inwerking tot stand kunnen brengen. Want hierdoor worden entiteiten en krachten aangetrokken, gekombineerd en gebundeld. Met dergelijke energieën kan men zelfs onevenwichtigheden bij anderen tijdelijk compenseren. Niemand staat dus volkomen hulpeloos tegenover alle spanningen die in en rond hem ontstaan. Iedereen kan zich voor een groot deel vrijmaken van die invloeden, zelfs indien die van maatschappelijke aard zijn, waardoor de spanningen bij hem wel aanwezig, maar niet meer beheersend zullen zijn.

De enige oplossing die u niet mag en kunt kiezen, is: Vanuit uzelf redeneren, vanuit uzelf anderen de wet stellen, trachten van de wereld gewoon uw erkenning te krijgen en uw zin door te zetten. Ook in verband met geestelijke krachten en waarden dient men als mens altijd zo nuchter mogelijk te blijven. Elke kracht, elke werkelijkheid die aanwezig is, heeft overigens zin, ook wanneer zij psychische spanningen omvat. Maar voor ons in de stof heeft iets eerst werkelijk zin, wanneer het gelijktijdig ook bruikbaar is. Elke psychische spanning is positief bruikbaar. Zij kan gebruikt worden om in het ik grotere bewustwording te bereiken, of om buiten het ik bepaalde onevenwichtigheden te compenseren. Wanneer iedereen die op dit ogenblik onevenwichtig is in uw wereld, zijn spanningen zou gebruiken om anderen te helpen, zo zou uw wereld snel ontkomen aan een groot aantal van de problemen, die haar nog steeds bedreigen. Want het is juist de paniek, het gevoel de situatie niet aan te kunnen en niet te kunnen beheersen, waardoor noodtoestanden op aarde optreden.

Ik meen dat dit als inleiding voldoende is. Na de pauze kunt u uw vragen stellen, mits deze niet van zuiver persoonlijke aard zijn. Wel dienen zij met de inleiding samen te hangen. Ik zal op die vragen ingaan zover ik dit kan en - daar ik voel, wat voor vragen er zo hier en daar nu broeien - zover een antwoord daarvan ook verantwoord is. Ik meen dat u nu maar even moet gaan pauzeren.

Goedenavond.

BEANTWOORDING VRAGEN

Zo vrienden,

Wij zullen nu allereerst de schriftelijke vragen gaan behandelen. Mag ik de eerste vraag van u.

Vraag: Indien men leeft onder invloed van haatgevoelens, is dan de juiste remedie aan goede dingen te denken, zoals deze avonden?

Antwoord: Dat ligt er maar aan. Haatgevoelens hebben een reden, een oorzaak. Wanneer je die oorzaak kent, moet je je eerst eens afvragen wat er in je bestaat, waardoor je zo dit voelt. Dat klinkt mogelijk vreemd, maar vele mensen haten vaak een ander, omdat het gemakkelijker voor hen is anderen te haten dan zichzelf te haten. Je moet toch werkelijk eerst even nagaan of dit mogelijk het geval is.

Weet je eenmaal wat er in je aan de hand is, zo moet je trachten tegenover de negatieve reactie iets goeds te stellen. Dat kan mogelijk ook wel eens door aan deze avonden te denken. Maar ik meen dat u vaak meer succes heeft wanneer u nadenkt over anderen en u afvraagt hoe u hen gelukkiger kunt maken. Wanneer u daaraan iets doet, is het wel zeker dat u de nodige compensatie daarin vindt. Het antwoord is dus sterk afhankelijk van degene die haat. Er bestaat geen patentrecept dat voor eenieder in alle gevallen afdoende is.

Vraag: Een bepaalde invloed van voortdurend geluid wordt door velen gezocht - transistorradio's, radio Veronica - zowel tussen de klappen van een stoomhamer in als op een stille plek in de duinen. Wat is uw antwoord?

Antwoord: Dat antwoord zou u zelf ook wel kunnen geven: Wanneer mensen voortdurend verstoord worden door overmatige geluidstrillingen en er treedt stilte op, zo hebben zij het gevoel dat er iets niet in orde is. De gemakkelijkste oplossing is dan het aanzetten van de radio. Uit uw vraag meen ik overigens op te maken dat de dierbare heengegane ook nog zendt, Veronica. Mogelijk is het dan zo, dat er op het ogenblik twee heilige Veronica's bestaan: die met de zweetdoek en die met de topveertig.

Het antwoord luidt dus: mensen die voortdurend door geluid worden belaagd, zien bij stilte plotseling hun vermogen tot concentreren geschaad en grijpen naar geluidsbronnen om hun normale toestand te kunnen herwinnen, zonder te beseffen dat de stilte, eenmaal ervaren, grotere mogelijkheden tot het ontspannen en concentreren biedt. Mogelijk vindt u transistors onaanvaardbaar. Wat mij betreft: wanneer de mensen werkelijk goede muziek zo tot geluidscoullisse zouden maken, zou ik daartegen bezwaar kunnen maken. Maar zolang nietszeggende melodieën hen een gevoel van zekerheid geven, lijkt het mij wel aanvaardbaar, daar de meesten niet de mogelijkheid hebben de stilte lang genoeg te ondergaan om zich van de daarin gelegen mogelijkheden bewust te worden.

Wel wil ik opmerken dat iemand die met zichzelf vrede heeft, in de stilte de meest waardevolle belevingen en innerlijke erkenningen zal vinden. Wat betreft het luisteren naar de radio tussen de klappen van een stoomhamer door: Ik zou weten, waar die radio het beste staat onder de hamer. Maar de mensen die daarnaar "luisteren", doen dit waarschijnlijk om hun normale gevoelens tegenover hun arbeid te onderdrukken.

Vraag: De fatale werking van het geluid die u schetste wordt hierdoor dus gecontinueerd?

Antwoord: Dat ligt ook aan het volume. Geluid kan in een voor het ik gemakkelijk te verwerken hoeveelheid aanwezig zijn, maar ook een zo grote intensiteit voorkomen, dat het verdovend werkt, of zelfs lichamelijk schadelijk kan zijn.

Voorbeeld voor verdooving: beatconcerten, waar men gebruik maakt van grote luidsprekers die trilling tot 40, 30 of zelfs 20 p./sec. weer kunnen geven op grote sterkte. De aanwezigen worden hier inderdaad verdoofd en komen in een roes te verkeren. Hier ontvlucht men de werkelijkheid dus in een overvloed van geluid. Wat mij voor uw tijd niet eens zo vreemd lijkt. Maar niet alle geluid is even schadelijk en hinderlijk. Er is bovendien een mate van gewenning, die mede afhankelijk is van het milieu, waarin je langere tijd achtereen leeft. Een stadsmens bv. zal een geluid van 20 - 30 dB niet als storend ervaren en vaak niet bewust horen. Voor iemand op het platteland kan het echter reeds de aandacht te zeer opeisen en zo storend werken. Stel: 30 dB is aanvaardbaar. Indien daarbij echter steeds weer pieken voorkomen van 100 dB, zo werken dezen werkelijk storend en tasten zij inderdaad de psychische gezondheid van de mensen aan. Geluidsoverlast en vergiftiging door geluid zal voornamelijk aan de dag treden, wanneer het contrast tussen de normale geluiden - die beneden 60 dB blijven - en de optredende geluidstoppen te groot is.

Voorbeeld: je woont aan een drukke verkeersweg. Er is geluid dat anderen stoort. Wat jou betreft is er echter niets aan de hand; gewenning, tot een paar mensen met persluchthamers aan de gang gaan. Dan opeens is de storing groot en beïnvloed uw gehele persoonlijkheid. Wel geldt hier: naarmate men aan meer geluid gewend is, zal men minder in staat zijn de gevolgen van werkelijk ernstige intensifiëring van geluiden gedurende enige tijd goed te verwerken.

Vraag: Is het tegenover gestelde ook juist?

Antwoord: Alle afwezigheid van geluid kan ook storend zijn, daar de mens dan sterk wordt geconfronteerd met zijn eigen geluiden, ook die lichaamruisjes waar men normaal niet eens van weet dat zij bestaan. Mensen die aan de voor u normale geluidsachtergronden gewend zijn en opeens in een algehele stilte moeten gaan leven, ondergaan een geestelijke belasting, die hen zelfs gek kan maken. De overgang speelt hierbij de beslissende rol, terwijl de geestesgesteldheid in die periode een meer bepalende factor zal zijn, dan normaal het geval is. Nadrukkelijk wijs ik erop dat ook hier het verschil tussen de gewende geluidscoullisse en de stilte bepalend is en dat dus gewend zijn aan rumoer de kwelling erger maakt.

Reactie: Dit speelt een rol in het conflict rond de Baader-Meinhof groep.

Antwoord: Dat is wel iets anders, maar ik wil mijn mening wel geven. Wij moeten dan allereerst uitgaan van dit standpunt: deze mensen zijn anarchisten. Zij hebben als zodanig geweld gebruikt tegenover de gemeenschap. Zij hebben zo die gemeenschap in haar waarden willen aantasten met middelen, waardoor zij de vrijheid van leven en zelfs het leven van anderen schaadden. De gemeenschap heeft volgens mij het recht hierop een antwoord te geven en behoeft de politieke bedoelingen van de groep niet de honoreren met een bijzonder goede behandeling en bepaalde voorrechten. Want de gemeenschap heeft volgens mij wel degelijk het recht zichzelf te beschermen.

Wanneer deze mensen inderdaad in een grote - maar niet absolute - stilte moeten leven, zo worden zij natuurlijk met zichzelf geconfronteerd. Ik meen dat dit voor iemand een marteling kan zijn, vooral wanneer hij niet bereid is te erkennen dat hijzelf dwaas is geweest of fouten heeft gemaakt. Is men bereid eigen fouten te erkennen en eigen werkelijke inhoud nader te overwegen, dan zal men die stilte zonder meer kunnen verdragen. Let wel: het gaat niet over een stilte waarin alle geluiden geheel worden geabsorbeerd, zodat zelfs de geluiden die men zelf maakt, gedempt worden. Dit zou een werkelijke kwelling zijn die voor de meeste mensen een totale wereldvervreemding zou betekenen.

Dat deze mensen de stilte niet aangenaam vinden, is begrijpelijk. Maar het is geen marteling, tenzij zij dit er zelf van maken. Hetzelfde geldt voor de andere "martelingen": Wanneer je mensen in een heel verlicht vertrek met ongebroken witte wanden sluit, dan is dit optisch en mentaal pijnlijk. Wordt de felheid van het licht te groot, bv. 500 w, dan zal dit - gezien de gemiddelde afmeting van een cel, inderdaad als een vorm van marteling moeten worden beschouwd. Indien echter een lamp van zeg 60 w. wordt gebruikt, dan is er van een marteling geen sprake en zal het geheel, hoe onaangenaam ook, niet als werkelijk pijnlijk en schadelijk mogen worden beschouwd. Alles dus nogal relatief. Maar één ding zal men goed moeten onthouden: De Baader-Meinhof groep heeft, wat ook haar achtergronden en idealen mogen zijn, mensen gedood, omdat zij kennelijk meenden anderen het recht te ontzeggen, wat zij voor zich trachtte op te eisen: het recht, volgens eigen wij en inzicht te leven. De groep heeft met vele voor gemeenschap en eenlingen schadelijke middelen, ernaar gestreefd haar inzichten aan anderen op te leggen, daarbij persoonlijke smart en verlies van anderen niet tellende. Daarom heeft deze groep volgens mij niet het recht hoog van de toren te spreken, wanneer anderen hun iets aandoen, van hetgeen zijzelf zo vaak ten aanzien van hun medemensen overwogen hebben en soms zelfs gedaan.

De groep stelde uiteindelijk dat elke mens vrij moest zijn om geheel naar eigen inzicht als zichzelf te leven. Zij hebben anderen echter dit recht praktisch willen ontnemen. Ik ben het daarom niet eens met de stellingen van de groep, zoals dezen in de praktijk werden uitgewerkt. Ik meen dat zij slechts recht heeft op een redelijke behandeling en eerlijke rechtspraak. Ik meen dat de "martelingen" wel aanwezig waren, maar grotendeels door de eigen geestestoestand van de

gevangen leden van deze groep. Hun behandeling laat in bepaalde opzichten werkelijk te wensen over. Maar zelfs hier meen ik dat zij niet te luid zich mogen beklagen, omdat zij zelf het met geweld en alle middelen hun tegenstanders wilden bestrijden.

Ik acht het optreden van de Duitse staat niet bepaald netjes en volgens de algemeen aanvaarde rechtsnormen. Als zodanig meen ik dat de burgers van deze staat terecht tegen de behandeling van de groep kunnen protesteren. Ik meen echter dat dit recht de leden van die groep, gezien hun eigen optreden en mentaliteit, niet toestaat. Overigens wil ik nog opmerken dat voor mij groepen die alle middelen zonder aanzien des persoons willen gebruiken om hun doel te bereiken, en dit gezien hun doel gerechtvaardigd achten, in mijn ogen geen anarchisten zijn, maar de ergste soort van fascisten. Hun optreden noem ik dan ook geen rechtmatige strijd, maar een ergerlijke terreur.

Dat was dan ons politiek commentaar.

Vraag: Bij een psychose wordt het verleden voortdurend doch zinloos geïnjecteerd in het heden. Kunt u dit verduidelijken?

Antwoord: Neem een heel eenvoudig voorbeeld: Iemand heeft het vroeger erg goed gehad en heeft het nu veel minder. Nu wordt voortdurend de situatie uit het verleden, die nu niet meer van kracht is, gebruikt om het heden te beoordelen en wel op een denigrerende wijze, waarbij elke aanvaarding van het heden wordt uitgesloten op grond van het feit dat het verleden anders was. Wat niet alleen een simpel voorbeeld is, maar bovendien een voorbeeld dat in de praktijk vaak voor zal komen.

Voldoende?

Vraag: Als men spanning sterk heeft op laten lopen, heeft ademhalingstechniek dan nog zin?

Antwoord: Dat ligt aan de soort spanning, de wijze waarop deze is opgelopen en eigen relatie met de spanning. Ik wil u echter wel op het volgende wijzen:

Er bestaat een z.g. reinigende ademhaling. Wanneer u deze gebruikt, zal hierdoor niet alleen uw eigen levenskracht worden vernieuwd, maar zult u daarnaast ook in u aanwezige stoffen en spanningen, die te veel zijn, aan de omgeving worden afgestaan. Hierdoor bereikt men inderdaad een verbetering van de spanning in eigen wezen. Vergeet daarbij niet, dat de spanning eerst schadelijk en mogelijk gevaarlijk kan worden, wanneer zij in u onevenwichtigheid veroorzaakt. Indien u meent met de ademhaling eigen onevenwichtigheid op te kunnen lossen, hebt u het mis. Wel kunt u ongewenste spanningen door reinigende ademhalingstechniek verminderen. Maar onevenwichtigheid zult u nog steeds in uzelf op moeten lossen.

Vraag: Men stelt wel, dat ademhaling alles kan genezen. Kunt u dit onderschrijven?

Antwoord: Neen. Ik ben mij ervan bewust dat er, wanneer je ophoudt met ademhaling, nog één kwaal overblijft: de laatste. Maar ik kan niet onderschrijven, dat een normaal mens door ademhalingstechnieken alles zou kunnen genezen. Nadrukkelijk wil ik er verder op wijzen dat de ademhalingstechnieken, die uit het oosten naar hier zijn overgewaaid, gebaseerd zijn op een zuivere atmosfeer en een rustige omgeving. Wel geef ik toe dat de mens door training en het bewust gebruiken van ademhalingstechnieken zijn eigen levenskracht kan leren reguleren en opvoeren waar nodig. Hierdoor zal het lichaam over meer levenskracht en weerstand beschikken wat de bestrijding van kwalen door het lichaam ten goede kan komen. Maar de ademhaling geneest op zich niet, wat zowel voor psyche als fysiek van kracht is.

Vraag: Gaat het bij de ademhaling vooral om de regelmaat en het juiste ritme, of is het lange inhouden van de adem van belang?

Antwoord: Het lange inhouden van de adem is van weinig belang. Belangrijk is de juiste regelmaat. Daarbij moet u zich het volgende voorstellen. Wanneer uw ademhalingsregelmaat is geënt op uw eigen polsslag, vergroot u hierdoor de zuurstoftoevoer tot uw lichaam en gelijktijdig vergroot u, door de traagheid van die ademhaling, de volledigheid van uw uitademing.

Wat betekent dat de long voortdurend beter geactiveerd wordt. Wanneer de omgeving dit toelaat, neem je ook meer od-kracht tot je - lading voor vitaliteit. Ik denk hierbij aan een ademtempo van 8 op 8, acht polsslagen inademen, dito uitademen. Indien men al een pauze wil leggen tussen in- en uitademing, zo moet men deze vooral niet overdrijven. Wanneer u de 8 op 8 ademhaling toepast, zo kan de doorsnee westerling 20 van dergelijke ademhalingen achtereen nuttig doen, zonder dat dit enig bezwaar met zich brengt of schade ervan zal ervaren. Gebruikt dezelfde mens het 8.8.8. ritme, waarbij dus de adem 8 polsslagen wordt ingehouden, wordt het al moeilijker, zodat blijkt dat hij moet volstaan met 5 tot 10 van die ademhalingen. Wat afhankelijk is van leeftijd en lichaamsconditie. Gaat men over tot het z.g. ideale ritme: 8.6.8., dan blijkt zelfs de westerling, die in zeer goede conditie is, niet veel verder te kunnen komen dan 3 à 4 ademhalingen, voordat voor hem bezwaren dreigen te ontstaan.

Ik geloof, dat je als westerling heel erg voorzichtig moet zijn, wanneer je het inhouden van de adem gaat beoefenen. Wil je dit toch doen, begin dan te oefenen door de adem niet meer dan de helft van de tijd in te houden, die voor in- en uitademing wordt gebruikt. Wel is in alle gevallen belangrijk dat de uitademing gelijkelijk lang en gelijkmatig plaats vindt als de inademing.

Vraag: Hoe kun je in een groep vitaliteit opnemen? Door ademhaling?

Antwoord: In een groep hebben wij te maken met een lading die verschilt van de od-kracht en door de aura wordt geabsorbeerd. Indien je dus spanningen opwekt in een groep om hiermee de vitaliteit te vergroten, dan zal dit een kwestie van gemeenschappelijke concentratie worden, waarbij men zich concentreert op dit doel of iets, wat er toch sterk mee verwant is. De opname geschiedt dan door deze concentratie, waardoor de aura één wordt met het veld en dit in zich opneemt zover het een inhoud bezit, hoger dan die van eigen ik. De energie omvat niet alleen normale levenskracht, maar vooral ook bepaalde krachten die tot het astrale gebied behoren en trillingen die op het mentale gebied van belang zijn.

Vraag: Kunnen sterke emotionaliteit en piekeren effect hebben op de fysieke krachten?

Antwoord: Natuurlijk, wanneer je erg emotioneel je piekeren doorzet, word je op de duur gewoon krankjorum. Ziek. Indien u sterk emotioneel van aard bent, is het voor u van belang dat u steeds weer zoekt naar een mogelijkheid uw emotionele spanningen te ontladen en dat zo positief mogelijk, probeer het om te zetten in enthousiasme voor iets en daadkracht om daaraan iets te doen. Wanneer u echter gaat piekeren, zo zult u, daar u snel emotioneel bent, de afscheidingen in uw eigen lichaam steeds weer in de war brengen - wat u waarschijnlijk nog neerslachtiger maakt, zodat u veel van uw levensenergie verknoeit, zonder daarvoor ook maar iets terug te krijgen. Bovendien ontstaat een geestelijke uitstraling, die de mogelijkheid in zich bergt om allerhande minder lichtende krachten aan te trekken, die uw denken dan ook nog eens kunnen gaan beïnvloeden. Wanneer u dat een tijdlang doet, is de kans inderdaad groot dat uzelf daaronder lichamelijk gaat lijden, terwijl de kans verder heel groot is dat u ook anderen daaronder doet lijden. Het eerste kan volgens mij desnoods nog, zij het onder voorbehoud aanvaard worden - men is eenvoudig nog niet wijzer. Maar het tweede verwerp ik in ieder geval.

Vraag: Indien ik u goed begrepen heb, kunnen wij dus tot goede waarden gedachten transmutteren, die minder aangenaam zijn?

Antwoord: Het woord transmutteren zou ik hier liever niet gebruiken. Dit betekent een omzetten in een geheel nieuwe waarde, wat voor de meeste mensen wel onbereikbaar zal zijn. Degenen die menen dit te doen, zeggen later tot anderen: ik heb die en die gedachte lekker tot dat en dat getransmuteerd. Waarmee zij dan zichzelf bedriegen, want die gedachte hebben en kennen zij nog steeds, zodat zij niet in iets anders veranderd kan zijn. Alleen denken die mensen nu dat zij, door er anders over te denken, niet meer denken wat zij gedacht hebben, ofschoon zij terugspreken over hetgeen zij gedacht hebben, om duidelijk te maken wat zij nu zijn gaan denken, wat zij niet werkelijk denken, omdat zij te veel aandacht hebben voor hetgeen zij gedacht hebben.

Ik merk wel, dat ik assistentie heb gekregen. Ik zou het dus liever als volgt formuleren: Wanneer wij negatieve invloeden in onszelf of onze omgeving ontdekken, zo moeten wij trachten een positief beeld daar tegenover te stellen.

Niet: Ik voel mij ziek, dus ben ik gezond, want dat is fout. Zeg: ik kan wel ziek zijn, maar ik heb zoveel kracht dat dit niet van belang is. Zo stel je er andere waarden tegenover en zul je vaak in staat zijn, na enige tijd de eerste waarde zelfs te beheersen.

Vraag: Als men fouten maakt of fysiek in zwakkere conditie is, is dit dan een falen van de gehele persoonlijkheid, of alleen van de aardse persoonlijkheid?

Antwoord: Dat ligt wel degelijk aan de oorzaak voor het falen. Indien u fouten maakt, zo is dit menselijk gezien alleen maar normaal. Wanneer u fouten maakt en daarvan een soort hobby maakt, is dit niet normaal meer en speelt uw denkwijze en mentaliteit daarbij een rol. In dat geval moet je je toch eens afvragen, waarom je die fouten maakt. Maar wanneer je fysiek zwakker bent dan normaal, dankzij kenbare oorzaken, is er niets aan de hand. U kunt zich daartegen geestelijk trachten te verweren, maar zelfs wanneer u lichamelijke zwakte moet aanvaarden, kunt u dit nog steeds op een positieve wijze doen en uw zwakte gebruiken om bv. bepaalde geestelijke belevingen of overpeinzingen te volvoeren en anderen wat geluk te geven. Indien je echter door een teveel werken met geestelijke krachten je stoffelijke energie te veel beperkt en dan zegt: nu ben ik zwak, zo is de gehele persoonlijkheid daaraan schuld. Geestelijke en stoffelijke krachten spelen hierbij immers een rol die niet passen, dat is wel duidelijk, bij hetgeen u op het ogenblik bent en doet.

Ik meen niet dat je iemand moet aanbevelen, voortdurend na te denken over vragen als: wat ben ik en wat doe ik. Indien je echter een probleem hebt als bv. het maken van te veel fouten, dan is het zaak na te gaan, welke fouten je maakt en vervolgens je af te vragen waarom je die maakt. In vele gevallen blijkt dat voor het maken van fouten een emotionele of lichamelijke oorzaak te vinden is. Houdt met het erkende dan rekening en stel geestelijk positief daar tegenover: Wanneer ik al fouten maak, zo wil ik er in ieder geval zoveel mogelijk voor zorgen dat de consequenties daarvan voor anderen zo klein mogelijk blijven. Wanneer je zo handelt, kun je zeker niet stellen dat de gehele persoonlijkheid heeft gefaald en kunnen zwakte en fouten voor het gehele ik zelfs een positieve betekenis krijgen.

Vraag: U zegt het zo gemakkelijk. Maar de opbouw van invloeden die van buitenaf komen, lijkt mij nogal geleidelijk te gaan, zodat de persoon in kwestie tegen de tijd dat hij die disharmonie beseft, niet meer in staat is zo eenvoudig te denken en de weg duidelijk te zien.

Antwoord: Ik ben met u eens dat degenen die langere tijd onder een vreemde invloed staan, zich vaak niet meer willen bezighouden met alles wat zij daartegen nog kunnen doen, maar liever steeds weer bezig zijn met alles wat er met hen gebeurt. Juist de geleidelijke opbouw van invloeden uit de geest en de omgeving lijkt dit te rechtvaardigen. Maar wie een probleem heeft, dient toch naar een oplossing te zoeken en wie geen directe oplossing ziet, moet zoeken naar een zo positief mogelijk benaderen van zijn probleem.

Hetgeen ik gesteld heb, is valide, altijd. Gemakkelijk gezegd? Zeker. Er zijn heel wat dingen die je gemakkelijker zegt dan doet. Maar daar staat tegenover dat ik door het zo eenvoudig mogelijk te stellen bereiken kan, dat eenieder beseft hoe hij, ook al verkeert hij in een onmogelijk lijkende situatie, toch altijd de mogelijkheid heeft daartegen iets te ondernemen, terwijl hij in bijna alle gevallen geestelijke oneffenheden en problemen kan neutraliseren, waarna men over kan schakelen in meer positieve richting en beleving. Besef: indien ik alle dingen te zeer voorwaarlijk stel, ontnem ik degenen die daaraan de grootste behoefte hebben, de mogelijkheid om in vertrouwen op de procedure te beginnen en zo voor zichzelf alles mogelijk te maken, wat voor hen positief bereikbaar is. Mijn simpel stellen van de zaken is hierop gebaseerd.

Daar u geen vragen meer hebt, wil ik nu sluiten met een paar korte woorden die slechts ten dele samenhangen met ons onderwerp.

Wij hebben n.l. gesproken over psychische spanningen en hebben er ondertussen zelf één opgebouwd. U hebt het mogelijk gevoeld. Wat bewijst dat wij alleen door ons denken en onze reacties spanningen evenwicht en onevenwichtigheid bepalen. Laat ons proberen aan het einde van de bijeenkomst dit evenwicht even te vinden.

We leven. Er is geen dood. Er is wel lijden, maar dat lijden kun je altijd nog wel aan. Er komt echter nooit een einde aan alle dingen. Juist de vreugde blijft voortbestaan. Er is veel in de wereld wat wij niet aangenaam vinden, maar die vergaan en wij blijven bestaan. Wij hebben de tijd. Wij zouden veel willen bereiken en menen dat het niet gaat, dat wij daar geen tijd voor hebben. Maar wij hebben alle tijd, want zelfs wanneer de dood komt, leven wij voort.

Wij zijn ikjes, op weg naar een doel dat wij niet geheel beseffen, terwijl wij al lang vergeten zijn waar wij vandaan komen. Maar de weg is zo vol van belevingen, er is zo veel goeds te beleven, er zijn zoveel krachten. Daarom kun je ondanks alles steeds weer een ogenblik gelukkig zijn. Een ogenblik van geluk is zo belangrijk, dat je er jaren op moet kunnen teren - ook al denken de mensen, dat dit niet waar is. Een ogenblik van innerlijk beleven, waarbij je voelt dat je niet alleen staat, maar verbonden bent met alle dingen, zou je de kracht moeten geven om door 10 incarnaties te gaan. Wij moeten zien naar het licht, de vreugde en de schittering, die ons op onze weg voortdurend weer tegemoet schijnen te komen. Wij leven en leven is rijkdom.

Alles vergaat, zelfs de gulden kan minder waard worden, maar het leven niet. Leven is bestaan, voor jou je bestaan en contact met de werkelijkheid, maar ook je geluk en je vreugde. Zeker, je wordt oud en dat is wel eens vervelend. Maar per slot van rekening: hoe ouder je wordt, hoe dichter je weer bij het jong zijn staat. Zit je in de misère? Het grootste deel heb je zelf geproduceerd. Staak de productie en probeer van je leven iets beters te maken. Wij hebben de tijd en alle kracht, die nodig is.

Dit is het, wat ik u nog wilde zeggen voor ik er een einde aan maak. Aan de bijeenkomst natuurlijk, want voor de rest is er geen einde. Ik zou u willen zeggen: Alles wat geweest is, is voorbij. Alles wat komt, draagt in zich het zaad van onsterfelijkheid en geluk. Niet van oppervlakkige vreugden, maar van dit in jezelf bewust leven dat de grootste sensatie is die er kan bestaan. De strijd van gisteren is voorbij en de rijkdom van morgen komt dichterbij. Bereid je voor op intenser leven, intensere kracht, op de intensere mogelijkheid om het geluk en het licht in je te ontvangen, dat er is.

Zeg niet tegen jezelf, dat het goede er nu voor jou niet meer is. Probeer er niet aan voorbij te gaan, omdat zoveel volgens jou vervelend is en omdat dit niet deugt en dat niet deugt. Wanneer er een vonk van vreugde, geluk, tevredenheid is, koester het tot het je verwarmt en het je mogelijk maakt de hemel te zien. Want dat is mogelijk, zelfs voor iemand die op aarde leeft. En voor de rest: weest niet ongeduldig. Je hebt alle tijd.

Goedenavond.

d.d. 7 december 1974