

## DE BETEKENIS VAN DE ADEM BERICHTDIENST

19 november 1954.

Goedenavond vrienden.

Aan het begin van de avond natuurlijk eerst de gebruikelijke inleiding. U wordt erop geattendeerd dat wij in geen geval onfeilbaar zijn en al evenmin ons kunnen beroemen op de veel geprezen, maar zelden bereikte alwetendheid. Daarom wordt uzelf verzocht om ernstig en naarstig denkend, te trachten ons op fouten e.d. te betrappen. Wanneer dit u niet lukt, kunnen we allebei tevreden zijn, wanneer het u wel lukt, is het voor u een reden tot tevredenheid en voor ons een stimulans om nog meer te leren, om nog verder door te dringen in de geheimen van het AI, en dus van uw verwijs zeer zeker ook.

En nu ik dit punt dan allereerst heb afgehandeld, nu komen we vanzelf aan punt nummer twee en dat is nl. "de berichtendienst" waar u al een hele tijd niets meer van heeft gehoord. Er zijn op het ogenblik geen opzienbarende gebeurtenissen te berichten, die niet al in vroegere mededelingen werden aangeduid. We kunnen wel zeggen dat er nog het een en ander te gebeuren staat, vooral nog op politiek gebied en de rampen door menselijke oorzaak, we kunnen wel zeggen dat het weer om gaat slaan en dat heeft uzelf waarschijnlijk al lang gemerkt. Dan zijn we zo'n beetje door het erge nieuws van stoffelijke aard heen. Wat er verder over te zeggen is - er is natuurlijk wel meer materiaal - dat zullen we maar bewaren tot zo tegen Nieuwjaar, wanneer u natuurlijk weer de gebruikelijke beschouwing krijgt over het hele jaar.

Geestelijk gezien is zeer verheugend vast te stellen dat, na een kleine inzinking die eigenaardig genoeg vooral over West-Europa zich zeer kenbaar maakte, de belangstelling voor het geestelijke werk sterk toeneemt en dat zowel het werk van ingewijden in verschillende landen, alsook het werk van groeperingen van meer algemene aard, bv. de onze, steeds goede resultaten boekt. En dan bedoel ik met resultaten vooral het aanvoelen en begrijpen van de toehoorders. We speken hier dus niet over de aanvallen die wel of niet komen, dat is iets daar kan de stoffelijke bestuursorganisatie zich misschien wel eens kopzorgen over maken, maar dat valt uiteindelijk een beetje buiten ons gebied, daar maken we ons zo druk niet over.

En dan heb ik daarmee dus eigenlijk weer voldoende verteld daarover. Er is echter nog een punt, dat men mij verzocht heeft u uitdrukkelijk mee te delen en dat is wel dit.

Op 24 december, dus de avond voor Kerstmis is er onzerzijds, of wanneer uwerzijds daarvoor belangstelling bestaat, de mogelijkheid om enkele sprekers die normalerwijze niet afdalen in onze kleine kring, in een gezuiverde omgeving hier tot u te doen spreken. Die gezuiverde omgeving - dat is voor het bestuur - kan het best worden bewerkstelligd wanneer u even de zaal zou kunnen reinigen met wat wierook. Het is een normale Orde-avond verder, en wij laten het aan u over om te besluiten óf in het tweede gedeelte een steravond alsnog wordt gehouden, óf dat deze, zoals oorspronkelijk was voorzien, wordt gehouden de week daarvóór, dus de week vóór Kerstmis. Dit echter is geheel aan uzelf ook om dit te beslissen. Wij voor ons, wij hebben hier de mededeling gedaan van de mogelijkheden en waar het enigszins mogelijk is, schikken we ons graag naar u. Maar waar we u zo nu en dan eens even op moeten wijzen dat is het volgende punt.

Elke avond en ook elke bijeenkomst die wij beleggen, heeft nu eenmaal haar eigen karakter. Wij moeten trachten binnen dat karakter te blijven en door veel toe te geven aan de wensen die naar voren zijn gekomen, dus van stoffelijke zijde, hebben wij de laatste tijd, vooral op de vrijdagavonden vaak een, laten we zeggen ietwat verwarrende werking bij de toehoorders. Dat is niet hetgeen waar we eigenlijk voor komen, dus daar wil ik ook dan even de nadruk op leggen. We zullen het karakter van deze avonden dus moeten gaan vaststellen met elkaar, dat blijkt noodzakelijk te zijn. Wij zullen op deze avonden bespreken in de eerste helft een door ons te kiezen onderwerp, waarvan de aard aan ons wordt overgelaten, daarna komt een onderwerp naar uw keuze, maar dit mag alleen een onderwerp zijn dat van geestelijke

importantie is. Onderwerpen die al vaak zijn belicht, zoals: reïncarnatie, crematie, enfin al die kleinere dingen, "het leven in het hiernamaals" etc. hebben wij reeds vaak genoeg besproken, zodat we niet menen dat hier nog een uitvoerige uiteenzetting, meer dan eens per jaar op haar plaats is. Dientengevolge moet ik u verzoeken om bij het stellen van onderwerpen naar eigen keuze, een selectie toe te passen, waarbij het geestelijk element op de voorgrond komt. Dit geestelijk element zoeken wij bij voorkeur echter niet in bijbelteksten etc. En ik zal u zeggen waarom. De Bijbel op zichzelf is een zeer groots en zeer waardevol werk, maar de wijze waarop wij hebben geleerd dit te interpreteren, verschilt vaak van de wijze waarop u hem interpreteert of interpreteerde. Wanneer wij daarover dan een beschouwing opbouwen, dan komt er inderdaad van onze kant wel voldoende waarde en waarheid naar voren, maar kan bij een aantal van de toehoorders en toehoorders een verwarring ontstaan.

Deze verwarring, op een openbare avond, waar niet door een onmiddellijk uitwisselen van vraag en antwoord, daar verder aan tegemoet kan worden gekomen, lijkt ons niet juist. In de "vragenrubriek" kunnen en mogen alle vragen worden gesteld, mits zij niet van persoonlijke aard zijn. Zuiver persoonlijke vragen worden niet beantwoord, andere vragen, ook wanneer zij reeds duizend keer gesteld zouden zijn, verzoeken wij toch opnieuw voor te leggen, waar elke vraag die gesteld wordt, voor de vraagsteller of vraagstelster uit de aard van de zaak belangrijk is, anders wordt ze niet gesteld. De antwoorden zullen wij zo beknopt en duidelijk mogelijk houden.

En dan "het schone woord". Er is op het ogenblik bij ons, door een verandering van sprekers in de naaste toekomst, niet meer de mogelijkheid om "het schone woord" in de oude vorm volledig te handhaven. U behoeft dit echter niet te betreuren, waar wij zullen trachten met alle middelen, daarvoor een rubriek van gelijke waarde in de plaats te stellen, zo mogelijk zelfs een continuering van de rubriek "het schone woord" zelf. Deze laatste rubriek zal waarschijnlijk worden opgeheven in de maanden januari of februari, of althans vanaf dat moment in andere stijl en door andere sprekers worden voortgezet. En dan heb ik hier de verantwoording van de Orde, zover het ons geestelijk werk betreft: Geestelijk gezien is de werkzaamheid van de Orde aanmerkelijk vergroot in de laatste 6 maanden. De werkzaamheid heeft zich hoofdzakelijk bepaald tot het inspireren van een Engelse schrijfster in zoverre het gaat hier om werken van grote waarde voor u. Die schrijfster zult u echter beter zelf ontdekken dan dat wij er op wijzen. We hebben verder op het gebied van inspiratie van kunstsoorten enige successen mogen boeken, ofschoon over het algemeen een resultaat nog niet tot tevredenheid strekt. Het aantal medewerkers van de Orde over deze wereld heeft thans, aan werkelijk actieve medewerkers, het gelukkige getal van tienduizend reeds overschreden, terwijl het totaal aantal medewerkenden over de wereld, daarbij inbegrepen en ingerekend belangstellenden en verwante broederschappen, de zeventigduizend begint te naderen. Dit in zoverre het onze eigen groep aangaat. Over het algemeen genomen is de totale werkzaamheid van onze groepen en groeperingen op de wereld de laatste tijd in zeer goede aarde gevallen en vinden wij ook in de kringen die normalerwijze geen belangstelling voor ons werk tonen, toch een zeker begrip en medegevoel voor de ideeën en gedachten die we tot uitdrukking brengen.

Wij hopen dat uzelf de geest van de verdraagzaamheid vooral in uw eigen leven ook verder uit zult oefenen, want de geest van verdraagzaamheid is in de komende jaren meer en meer nodig en noodzakelijk en zou kunnen leiden tot het nog rectificeren van grote gebeurtenissen, die anders misschien een nadelige afloop zouden kunnen hebben. Het werk van de Orde in de toekomst, zal worden voortgezet door meerdere kringen, zij het niet officieel in het werk van de Orde betrekken en daarvoor gebruik te maken zo nodig van andere mediums.

Verder zal het werk worden uitgebreid door stoffelijk gezien te trachten nu langzaam maar zeker iets meer ook de algemene belangstelling te wekken. Wij zouden in overweging willen geven, met goetvinden van alle vaste aanwezigen, dus werkelijk leden van de Orde, om hiervoor speciaal één week in de maand te bestemmen, die dan speciaal aan propagandawerk wordt gewijd en waarbij het mogelijk is uwerzijds desnoods een onderwerp vast te stellen dat de belangstelling wekt en op deze avond door ons besproken zal worden. Echter, persoonlijke elementen zullen ook op deze avonden volledig worden uitgeschakeld. Nu, dat was dan een klein reeks van dingen die ik zo even te zeggen had, vrienden. Ik hoop dat u het mij niet kwalijk neemt, hoor, ik neem er natuurlijk iets van uw kostbare tijd voor, maar ja, het is met die dingen zoals Jansen zei: het moet toch wel gezegd worden. En nu gaan we eens even over naar een ander onderwerp en nu heb ik voor vandaag eigenlijk iets gekozen dat niet zo erg actueel meer is, tenminste de mensen zijn eraan gewend en toch is het eigenlijk belangrijk nl.:

"de betekenis van de adem".

## DE BETEKENIS VAN DE ADEM

Adem, u weet wel (medium maakt, een hijgende beweging) als u de trap opgaat. Dat is dus de adem. Het is nl. zo dat de doorsneemens in het ademen enige stoffen tot zich neemt, die alle tezamen dan de verbranding in het lichaam mogelijk maken enz. Maar wat die mens vaak vergeet is dit: je hele lichaam regelt zich, dus ook het hart, naar het tempo van de ademhaling. De wijze waarop u zich aanwent om adem te halen is van groot belang voor uw innerlijke evenwichtigheid en uw uiterlijke mogelijkheden. Ik wil niet zeggen, hoor, dat als je oud bent en versleten en u gaat goed ademen, dat je na een paar dagen weer om de zuigfles ligt te brullen, zo erg is het nu ook weer niet, maar het kan u inderdaad gezond houden. Ademen is iets van grote betekenis en daarom moeten we even nagaan hoe dit, mythologisch gezien, wordt beschouwd. Eigenaardig genoeg zien we steeds weer dat de dode mens in een scheppingsverhaal - of dit wezen nu gevormd wordt uit de wolken, zoals in sommige landen, of hij onmiddellijk wordt gecreëerd elders, ofwel dat deze mens uit de aarde wordt gevormd - dat het leven brengende element voor de mens steeds weer is de goddelijke adem die door de mond of de neus wordt ingeblazen. Daarmee geeft men dus aan, dat de adem wordt gezien als een goddelijk element.

En nu vraag ik mij af: is het wel verstandig om zoals de mens doet, alleen te zeggen dat deze inblazing de ziel des mensen betekende en dat dus hierdoor het leven werd geschapen, terwijl verder de adem een normaal levensverschijnsel is? Ik geloof dat men dit een beetje te licht neemt, want de adem en de ademhaling stelt de onmiddellijke verbinding van het organisme tot de aarde eerst in haar werkelijke en levende betekenis. U kunt lopen op de aarde, u kunt producten van de aarde eten, maar die zijn over het algemeen organisch, maar direct zo uit de aarde, zo van deze aarde, uit haar atmosfeer, is de lucht die u ademt. En wanneer we de aarde een betere persoonlijkheid, althans zekere eigenschappen toeschrijven - in hoeverre we dat doen moeten we zelf weten - maar die aarde die heeft toch in ieder geval een aantal verschijnselen die je niet zo maar opzij kunt schuiven. Ik noem hier bv. lichtelektrische, ik noem hier aardmagnetisme, dingen die u allemaal kent, en nu praat ik nog niet eens over aardstralen, die er wel zijn, maar die wetenschappelijk, althans volgens sommigen, er nog niet zijn. Die worden dan over korte tijd waarschijnlijk weer met veel zweetdruppels uitgevonden. Dan bestaan ze natuurlijk wel. Kijkt u eens, vrienden, al deze invloeden die hebben natuurlijk ook tevens hun werking op de atmosfeer die u inademt, dat kunt u begrijpen, nietwaar?

Wanneer u dus ademhaalt dan haalt u als het ware een stukje van de aarde, plus haar eigen levenssfeer en beduiding, haar eigen werkzaamheid naar binnen toe. Wanneer die lucht droog is, dan haalt u op een andere wijze adem, dan reageert u op een andere manier dan op het moment dat ze zeer vochtig is. Wanneer ze zuiver en rein is, een zuivere menging van de gassen die de lucht uiteindelijk uitmaken tezamen, dan is dat natuurlijk heel iets anders dan wanneer u een bezwaberde en bezwangerde lucht inademt, zoals die in bepaalde fabrieken, werkplaatsen, ja zelfs in sommige steden heerst. En uw lichaam reageert daarop. Ik geloof dat we daarom wel even op de voorgrond mogen stellen het feit dat de ademhaling onze directe verbinding betekent met het werkelijke leven en zijn van de wereld zelf.

Is er iemand die het er niet mee eens is? Nou, degenen die het er eigenlijk niet mee eens zouden kunnen zijn, die zitten te denken: "ja, moeten we dat nu zomaar accepteren of hoe zit dat eigenlijk? We zullen er eens over nadenken". Dat neem ik u helemaal niet kwalijk, als u dan meteen ook maar tevens het volgende onder de loep neemt. De aarde heeft haar eigen levensritme, zij ademt, haar polen wisselen langzaam maar zeker, het aardmagnetisch veld verschuift, zij reageert op de uitstraling van de zon en op andere stralingen die op het ogenblik nog niet zo erkend zijn, zij werkt en zij leeft. Naar gelang het klimaat en de omstandigheden waarin de atmosfeer zich bevindt - want het is de atmosfeer die wel degelijk veel met het klimaat zelf te maken heeft - draagt zij speciale eigenschappen in zich, draagt zij bepaalde miasmen wel of niet met zich mee. Wanneer wij dus op aarde leven, dan is het wel erg

belangrijk dat wij allereerst eens vaststellen in wat voor een klimaat we eigenlijk vertoeven. En dat klimaat dat moet uit de aard van de zaak bepalend zijn voor onze wijze van ademhaling, want wij kunnen moeilijk het klimaat veranderen, maar onze ademhaling kunnen we daar heel goed aan aanpassen, nietwaar? En dan krijgt u dit: Wanneer ik zou leven in een droge lucht, laten we bv. zeggen dat het vriest dat het kraakt. Dan heb je zo dat de rijp, zo helemaal mooi van die kunstwerkjes van die dode takjes van de bomen maakt. Op dat moment is de lucht onderkoeld, er is dus een grote afkoeling van onze longen op het moment dat we dat vluchtig en sterk inademen. Onze inademing moet op zo'n moment langzaam gebeuren, maar als we nu zo heel langzaam ademhalen dat we het uithijgen, omdat we geen lucht genoeg krijgen, is dat natuurlijk niet verstandig en is dat niet goed. We moeten ons dus daaraan aan gaan passen. En die aanpassing, vrienden, die zouden we als volgt het best kunnen beschrijven. Men went zich een bepaalde wijze van ademhaling aan, waarbij de noodzakelijke zuurstof - u mag het dus niet benauwd krijgen - wordt toegevoerd, terwijl aan de andere kant deze ademhaling niet wordt overdreven. We gaan dus niet te langzaam of te snel ademhalen. Merken we dat we gaan hijgen, en dat krijgt u heel gauw, dan gaan we niet oppervlakkig hijgen en zeker niet wanneer de lucht koud is en wanneer daar zelfs onderkoelde vochtigheid in aanwezig is. Dan gaan we dat heel langzaam doen, want het gaat ons niet om de lucht als zodanig, het gaat hier om bepaalde elementen, natuurlijk zuurstof.

Zuurstof-stikstof uitwisseling is nu eenmaal een van de belangrijke punten op aarde, maar ook de luchtelektriciteit, of beter gezegd de stralende kracht die in de lucht zit en in de hele atmosfeer zich altijd bevindt. Deze wordt nl. ook door ons geabsorbeerd, en die absorberen we beter wanneer we langzaam en diep ademhalen, dan wanneer we het vluchtig doen terwijl een diepe en regelmatige ademhaling verder betekent dat ook onze longen, die dan bijna geheel gebruikt worden, nl. voor ademhaling 2/3 met een wisseling van 1/3 dat overblijft, zodat per 3 ademhalingen de hele long werkzaam is geweest, wij voldoende zuurstof kunnen onttrekken om een verbranding in ons lichaam te handhaven die aangepast is aan de omstandigheden.

Maar nu zijn we in de nevel, in de mist. Moeten wij dan precies zo ademhalen? Nee, wanneer het mistig is, dan mag onze ademhaling niet zo erg vlot zijn, maar dan mag onze uitademing rustig stotend zijn, dan mogen we die adem uit ons wegstoten, als we maar langzaam inademen en altijd weer in een ritme, dus niet: "o, nu ga ik eens 5 tellen ademhalen en dan even 2 tellen adem inademen en dan weer 5 uitstoten". Ik geef expres natuurlijk verhoudingen die niet passen voor het levensritme, mag ik u eraan herinneren? Dus dan krijgen we een regelmatige ademhaling, die echter niet geforceerd is, we gaan niet expres even die adem vasthouden, of extra even die longen zonder lucht laten. Wanneer u dat echter door gewoonte reeds doet, onthoudt u dan dat, wanneer een stokken in het ritme van de ademhaling, die natuurlijk optreedt, dit het beste is op het moment van volledige inademing, dat de long dus zoveel mogelijk gevuld is. Dat is én voor uw bloedsomloop én voor uw stofwisseling veel beter en bovendien voor uzelf, want op het moment dat u uit zou ademen en dan een ogenblik de ademhaling stoppen, zou u een aantal momenten afgesloten zijn, niet alleen van de zuurstof - dat kan het bloed nog wel verwerken misschien - maar ook van deze levende, stralende materie die nu eenmaal leeft in de atmosfeer. En dat is het belangrijke punt, want als we hier leven op aarde, dan vragen we niet alleen zomaar, nu ja, dat we leven, maar we willen graag gezond leven, we willen gelukkig zijn, we willen geestelijk evenwichtig zijn, ja, we willen nog meer, we willen geestelijk bewust worden. En wanneer je dat bent, dan moet je daarvoor de meest gunstige omstandigheden en condities weten te scheppen. En daarom beginnen we dan maar voorop te stellen zo voor onszelf, dat de ademhaling op zichzelf ons contact is met het goddelijke, dus dat onze zenuwkracht, onze levenskracht, ook de kracht van ons denkvermogen zelfs, sterk afhankelijk is van de wijze waarop wij deze kracht inademen.

Hebben wij nu te maken met een zwoele lucht - ik ga maar weer een klimaatomstandigheid noemen - van bv. kort voor een onweer, dus zomertijd, dan is het begrijpelijk dat de luchtelektriciteit betrekkelijk hoog is. Op dit moment is het opmerkelijk dat de mens behoefte heeft aan veel zuurstof maar aan weinig elektriciteit. Hij neemt nl. reeds genoeg op, hij wordt opgeladen als deel van de aarde in tegenstelling tot de wolken die zijn. Op zo'n moment moet de mens vluchtig en snel ademhalen, dat werkt verkoelend en het doet aan uw zenuwkracht e.d. niets af. Verder moet u er rekening mee houden, wanneer er wind staat, dat u uw ademhaling, vooral bij het inhalen, nog veel beter moet regeren dan anders. Is de wind sterk, dan zal het krachtdadig uitstoten van de adem nodig zijn. Er zit er één te denken: ja, waarom

vertel je mij dat nu allemaal? Wel, ik ben er zo ongeveer aan toe, dus laat ik het maar meteen gaan doen.

Het totale bewustzijn van de mens op aarde, en zelfs het bewustzijn van de geest, zijn afhankelijk van een bepaalde soort energie, die soms als zenuwkracht kan worden uitgedrukt, nl. uw reactievermogen, de wijze waarop uw lichaam prikkels verwerkt, opneemt en aan de hersens doorgeeft, en reactieprikkels vanuit de hersens weer tot daad en handeling voeren, is bepalend voor de wijze waarop u leeft, waarop u ervaart, waarop u bewust wordt op aarde. En voor de geest is dat precies hetzelfde, alleen hebben wij dan de zuurstof niet nodig, wij gebruiken daarvoor een zekere straling die in de lucht is, in de atmosfeer is ook zelfs, anders zou ik hier niet kunnen zijn, maar die door het hele Al voorkomt. Maar wij hebben deze kracht nodig, willen wij kunnen denken, willen wij kunnen reageren. En wanneer wij meer van onszelf willen gaan vergen, dan is het dus wel zeer noodzakelijk, dat we de meest gunstige condities daarvoor scheppen, opdat niet op een gegeven moment ons denken wordt uitgeput, dat niet op een bepaald moment ons hele lichaam zegt, of ons hele wezen wanneer we in de geest zijn: wij hebben nu zoveel van u gevergd, ga nu maar eerst eens een tijdje slapen. De geest kent dit wel, dit slapen, maar hij kent het alleen wanneer hij overgaat van de ene sfeer tot de andere. En dat is begrijpelijk, want dit is een zo totale verandering van bewustzijn en daardoor ook van waarneming van de omgeving, dat de aanpassing hieraan een zeer hoge en zeer krachtige reactie vraagt van het wezen, die niet gedurende lange tijd kan worden gehandhaafd. En daarom ga je dan even sluimeren, dan moet je eerst weer eens even opgroeien. Maar voor u is dat niet nodig, en zelfs bij uw overgaan naar onze sfeer, behoeft de periode van semi-bewustzijn, of half-bewustzijn niet langer te zijn dan ongeveer 2½ uur, die periode heeft u nodig. Alles afhankelijk gesteld van het feit dat deze levenskracht in voldoende mate bij u aanwezig is. En wanneer u dus leeft en u leert uw ademen beheersen - en nu denk ik helemaal niet, daar zit achter weer iemand die denkt aan Yoga-techniek - nee, ik bedoel helemaal niet de Yoga-techniek, ofschoon die zeker op dezelfde grondslag en basis is gefundeerd als hetgeen wat ik hier op het ogenblik zeg, maar ik duid hier speciaal op de levenskracht die u moet absorberen, de kracht die u in u op moet nemen, de kracht die u later af kunt geven en uitstralen, de voortdurende wisselwerking van bepaalde krachten die door uw lichaam verwerkt, daarvan uitstralen en vooral via de ademing, zowel de huidademing als de longademing, maar natuurlijk hoofdzakelijk door de long die het grootste deel van de ademhaling verzorgt, nietwaar, naar binnen krijgen.

Wanneer je op aarde leeft, moet je zorgen dat je voldoende van deze energie naar binnen haalt. En wanneer we nu die energie eens leren te bewaren. Zoals ik reeds zei, toen ik sprak over het onweer, je zult wel eens teveel krijgen van die spanning, die lading, die elektriciteit, want die kan in daadkracht worden omgezet. Maar in doorsnee ben je niet in staat om die te verwerken en ga je dus lichamelijk daarop reageren, in plaats van die krachten om te zetten in gedachteprocessen. U zou echter iemand kunnen hypnotiseren en die zou dan op een dergelijk moment, in een dergelijke periode, ondanks de onaangenaamheden die vaak met onweer gepaard gaan, scherper, sneller en vollediger kunnen denken en reageren dan anders, alleen door de instelling daarvan dus te redigeren door je eigen wil. Dat kun je natuurlijk voor anderen, dat kun je ook voor jezelf doen. Je moet jezelf aanwennen om zo veel mogelijk van deze energie steeds naar binnen te halen. Dat is punt 1. U weet hoe het gaat met uw maag, hoe meer u eet, hoe meer u uiteindelijk kunt eten. Dat is erg lastig, vooral wanneer je weer eens een hongerwinter krijgt, hè? Want als je dan alles met tulpen, hyacinten en krokusjes moet gaan vullen, ook al zijn die à la nasi-goreng bereid, dan doet het toch niet prettig aan. Maar geestelijk behoef je nooit bang te zijn dat de voedingsstof te weinig is en verder behoef je nooit bang te zijn dat het organisme van geest en lichaam niet in staat is het totaal van de energie te verwerken, wanneer men slechts er geleidelijk aan gewend wordt. Zo kunt u, door deze levenskracht te gebruiken, uw eigen denken en denkvermogen, uw eigen herinneringsvermogen, ja zelfs uw zintuigelijke waarnemingen, vervolledigen en verscherpen. U kunt als het ware door de juiste wijze van ademing, het juiste gebruik te maken van de adem en ze niet maar als een onbewust proces af te schrijven, komen tot een grote geestelijke en lichamelijke bereiking en daar gaat het om. Daarom snijd ik dit hele onderwerp aan met u.

En nu zult u zien dat op het ogenblik zeer veel oppervlakkige en onverstandige mensen op de wereld bestaan. Ik zeg niet dat het altijd zo geweest is, want dan moet ik toegeven dat is wel

zo, maar het is in deze dagen weer eens bijzonder erg. En het eigenaardige is, deze typen komen altijd voor in ongeveer dezelfde omgeving, bv. in de Ver. Staten van Amerika is sinds 1940 een proces gevoerd tegen een groot aantal super-misdadigers, we kunnen het niet anders noemen, zo van die gangsterkoningen. Het eigenaardige was, dat praktisch al deze grote vorsten van de misdaad, voortkwamen uit een klein gedeelte van de stad New-York zelf, z.g. Eastside. Dat is niet voor niets. Het was niet alleen zo dat de levensomstandigheden daar leidden tot de misdaad, maar bovendien dat de hele levenswijze plus de giftigheid van de lucht, een sterk materiële instelling, plus een sterk verminderd werkelijk begripsvermogen in de hand werkte. Deze mensen hadden nl. een schromelijke zelfoverschatting, een schrikbarende minachting voor het leven en al wat ermee samenhangt, een onbegrensde eerzucht, maar ook een zeer sterk begrensd denkvermogen. Dat geldt zelfs voor de grootsten onder hen. U denkt hier bv. aan Al Capone, maar Al Capone was eigenlijk uit de jaren dertig, dus die is in dat proces naar ik meen niet meer naar voren gekomen. Dan zijn er wel anderen te noemen die dan wel belangrijk waren. Dat deze mensen zo vergiftigd waren, was niet alleen te danken aan de maatschappij waarin ze leefden, de omstandigheden waaronder ze opgroeiden, maar ook aan de wijze waarop zij noodgedwongen in deze bedompte kleine omgeving met haar sloppen, met haar slums, werden gedreven tot ademhaling. Wanneer ze eens een keertje een luchtje gingen scheppen, dan stonden ze hoogstens ergens op de hoek van een drukke verkeersweg, waar dan natuurlijk hun hele atmosfeer en adem verpest werd door de geur van benzinedamp, kooloxide, noem ze maar op al die aardige dingen die daar altijd in de lucht zweven. Dat heeft er een sterke invloed op, dat zult u niet geloven maar het is toch zo.

En als je op het ogenblik in de grote steden kijkt, dan merk je dat ook daar zeer vaak de z.g. baldadigheid zeer sterk toeneemt. Veelal ligt op de achtergrond daarvan een ongezond en ongewoon denken. Een ongezond denken, omdat het zich niet kan richten op de dubbele waarde van het leven nl. geest en lichaam, maar alleen in lichamelijke waarde kan denken. Een betreurenswaardig bekrompen en kleingeestig denken, omdat het niet in staat is om verder te zien dan het eigen kleine wereldje en consequenties t.o.v. anderen geheel niet verwerkt, tenzij ze onmiddellijk op het eigen-ik betrekking hebben. Dat komt ook doordat in de grote steden, waar toch al zo weinig mogelijkheid is voor een werkelijk gezonde ademhaling, de techniek van de ademhaling geheel teloor is gegaan en deze oppervlakkige mensen dus zichzelf de voeding, de levenskracht a.h.w. nog onthouden, waardoor zij tot een scherper bewustzijn zouden kunnen komen. Wanneer deze mensen dan eenmaal gevormd zijn, valt ons verder op dat ze heel vaak, wanneer ze slecht zijn geworden, denk maar weer aan die gangsterkoningen bv., die gingen heel gezellig op vakantie, dan gingen ze naar Florida, of ze gingen naar Californië, San Diego, die kanten uit, Hollywood, dan voelden ze zich daar heel erg thuis en dan gingen ze op het platte land wonen, pas wanneer ze geld genoeg hadden om dat te doen, dan werden ze de grote meester-misdadigers, omdat dan hun denkvermogen zich verder kon ontwikkelen. Maar er lag dan al een bepaalde tendens, er was al een beperking, een ziekelijkheid ingetreden, waardoor hun scherper en logischer denken uiteindelijk maar nadelig was én voor hunzelf én voor de maatschappij. Het is dus zaak dat we nog niet zo verstomd, lichamenlijk verstomd en versuft, moreel gekneveld zijn, dat we dan van die ademhalingstechniek gebruik maken, al is het alleen maar om onszelf te kunnen handhaven bv. in het stadsleven.

En nu weet u meteen waarom ik dit onderwerp aansnijdt. De vorige keer hebben we het over de grote stad gehad weet u wel? En de vorige keer hebben we daarover gesproken. Dus ademen niet beschouwen als bijkomstigheid, maar als een onmiddellijk contact met de grote krachten des levens die voor deze aarde alle leven creëren en mogelijk maken, begrijpen dat elke verontreiniging van de atmosfeer, vooral die verontreiniging die niet natuurlijk is, sterk nadelig kan zijn voor de mens en dat de mens zijn ademhaling en ademhalingstechniek aan moet passen hieraan, wil hij toch voldoende deel krijgen van de krachten die rond hem zweven. Hoe zou u erover denken zo, hè? Het zou misschien niet gek zijn als je met alleen gezond ademen ineens van een hoop van die migraine af zou komen en als je reumatiek een beetje minder erg zou worden en zelfs dat hart een beetje minder te keer zou gaan en die verhoogde bloeddruk ook wat zou vallen. Dat zou heel prettig zijn, maar nog veel prettiger zou het zijn, wanneer al datgene wat je op het ogenblik maar ternauwernood kunt begrijpen en ternauwernood vast kunt houden en vast vatten wat je geest eigenlijk ontsnapt, als je dat ook eens allemaal vast kunt houden, wanneer je al deze gegevens - de hele wereld is vol met

waardevolle gegevens voor de geestelijke ontwikkeling en bewustwording - wanneer je die allemaal nu eens een keer zou kunnen verwerken in plaats van er langsheen te lopen. Dat kan, maar dat kan alleen wanneer u zich aanwent om aan uw ademhaling enige waarde te besteden, enige waardering, enige tijd, enige moeite. Nu wil ik u helemaal niet vertellen dat u de hele dag aan uw ademhaling moet gaan lopen denken, want dan heeft u nergens anders tijd voor, maar u kunt wel meerdere malen per dag proberen om eens een aantal minuten, ongeacht uw bezigheid, die u op dat moment verricht, een vast ademhalingsritme te aanvaarden. In uw slaap heeft u het vanzelf, dat is het eigenaardige. Op het moment dat uw normale denken, uw vooringenomenheid weg is, dan gaat dat lichaam voor zichzelf zorgen, en de ademhaling in de slaap is over het algemeen betrekkelijk diep, ze is rustig en kan slechts in de hoogtepunten van de slaap afnemen, omdat dan het zuurstofgehalte van de lucht te hoog is bij een diepe ademhaling t.o.v. het verbruik van het lichaam, dus de verbranding moet worden stilgezet. Maar het lichaam dat in ruste is, vooral wanneer u in de open lucht zou slapen, of in een kampement, is diep. Ze probeert zoveel mogelijk zichzelf te verzadigen met krachten, zij probeert het hele lichaam van vitaliteit te doen tintelen. En heeft u eens een nacht geslapen dat u regelmatig adem heeft gehaald, dan zegt u: Hé, wat heb ik lekker geslapen, ik ben helemaal fit, vitaal, het lijkt wel of ik uren meer geslapen heb. Alleen daardoor. Maar dat doet uw lichaam. U kunt natuurlijk bewust dat lichaam helpen daarbij, om dat ook verder voort te zetten. En daarom geef ik u in overweging om aan de ademhaling maar eens een klein beetje moeite te besteden, dan zult u zeer zeker geestelijk en lichamelijk gezonder worden.

En dan is het hier niet erg esoterisch geweest, dit onderwerp, maar ik geloof dat het belangrijk genoeg was om even te bespreken, vooral omdat ik het toch aan de korte kant eigenlijk moest houden, het lukt me wel niet goed, kijkt u maar naar de klok, maar aan de korte kant moest houden vanwege de grote reeks mededelingen die ik voordien nog had te doen. Nou, vrienden, is speciaal over dit onderwerp nog iets te zeggen of te vragen?

Vraag: Ik wilde nog vragen, u kent natuurlijk de Yogi-ademhaling. Daar heeft men die z.g. reinigingsademhaling weet u wel? Dan ademt men heel diep in, houdt het een tel of wat vast en stoot het dan met krachtdadige stoten weer uit. Is dat schadelijk voor het lichaam?

Antwoord: Dat kan schadelijk voor het lichaam zijn, vooral wanneer het wordt gebruikt door oningewijden. Het is nl. zo dat de ademhalingsrytmiek van het Yoga-systeem voortdurend varieert en voor elke in te wijden persoon eigenlijk persoonlijk moet worden vastgesteld door specialisten op dit gebied. En wanneer u dit dus zonder meer gaat doen en u houdt zich niet daarbij aan een ademhaling die voor uzelf makkelijk en eenvoudig is, maar u gaat dat doen volgens de wetten die in een of ander handboek staan, of die u eens van een ander hebt gehoord, dan loopt u gevaar dat u het gaat overdrijven en dan wordt het foutief. Zou u die reinigingsademhaling toe willen passen, dan zou ik de volgende raad kunnen geven. Zorg dat het inhouden van de adem niet meer duurt dan de tijd van de inademing zelf, geteld in polsslagen, dus niet gewoon tellen maar in polsslagen en zorgt u dan verder dat, wanneer u de adem uitstoot dat onmiddellijk na het uitstoten van de adem tot de volgende ademhaling wordt aangezet en doet u het niet teveel. Als u er mee begint is drie keer genoeg. U kunt het op de duur opvoeren tot 24 tot 26 keer, maar dan heeft u ook werkelijk uw portie. Meer heeft u niet nodig, zeker niet wanneer u het dagelijks doet. Voldoende?

Vraag: Ik wou eens vragen, als je gebruik maakt van zuurstofapparaten, dan mis je toch de heilzame werking die er nog in de lucht zit?

Antwoord: Inderdaad. Wanneer u gebruik maakt van een zuurstofapparaat, dan voert u zuivere zuurstof toe en houdt u dus de processen van het lichaam zelf aan de gang door verbrandingsstof toe te voegen, maar de wekstoffen die vooral voor het zenuwgestel zo buitengewoon gunstig werken en ook het denkvermogen bevorderen plus bepaalde evenwichtselementen die in zeer kleine percentages in de lucht aanwezig zijn van sommige gassen, die ook nog weer een speciale functie hebben, ook nog binnen het weefsel van de long, die zijn uitgeschakeld en we kunnen dus nooit zuurstof beschouwen als een vervanging voor lucht, ja zelfs gecompriëerde lucht die langere tijd is afgesloten geweest van contact met de buitenwereld, is niet meer zo volledig en krachtig en vitaal als de lucht die u normalerwijze buiten in kunt ademen.

Vraag: De lucht die je 's morgens buiten inademt, is die beter dan de rest van de dag, die buitenlucht?

Antwoord: Vaak wel en dat ligt hieraan. Tegen de morgen steekt over het algemeen de wind op zoals u weet, dus de restanten van wat er nog aan kwade dampen, vooral in de steden en ook wel op het land zich bevindt nabij de aarde wordt weggevaagd. De uitwaseming van de aarde zelf, die soms ook schadelijke elementen kan bevatten, is neergeslagen door de koelte. Nu komt dan in deze rust als het ware, de eerste ademhaling buiten en dan is deze uit de aard van de zaak zuiverder, minder vermengd, dan anders en daardoor inderdaad iets gezonder. Maar datzelfde zouden we natuurlijk toe kunnen passen voor een ademhaling in de diepe nacht. Dit heeft dus niets te maken met ademhaling bij het opgaan van de zon etc. Elke mens heeft zijn eigen levensritme en er zijn mensen voor wie het zelfs zeer onheilzaam zou zijn om erg vroeg op te staan. Dat zijn mensen, als die 's morgens om 5 uur op zouden staan, dan zou hun hele gestel in de war zijn, maar diezelfde mensen die kunnen zich wel permitteren tot een uur of 3, 4 's nachts op te blijven, daar hebben ze geen hinder van, begrijpt u? En dat moet iedere mens voor zich weten. Het varieert ook over het algemeen met de leeftijd en met de slaapgewoonte, de rustgewoonte. Maar dat zou ons te ver voeren in een andere richting, dus als u daar meer over wilt weten, dan vraagt u het maar aan de "vragenrubriek".

Geen vragen meer over dit onderwerp? Dan ga ik het woord overgeven aan de volgende spreker en dank u natuurlijk weer zeer voor uw gewaardeerde aandacht.

## **DE WAARDE VAN DE MUZIEK IN HET LEVEN VAN DE MENS**

Goedenavond vrienden. (Intelligentie: Henri)

Wij zullen thans een onderwerp naar uw eigen keuze gaan behandelen. Wilt u zo goed zijn om mij mede te delen wat dat zal zijn?

Reactie: De waarde van de muziek in het leven van de mens. Ik bedoel hier niet alleen de klassieke, de ernstige muziek, waarvan het aanhoren gelijk kan staan met een kerkdienst of een gebed, maar ook van de vrolijke muziek, die we nodig hebben, die ook goed en nuttig werken kan.

Antwoord: Ik geloof dus dat u mij vraagt om te behandelen de invloed van Bach tot heidi-heidi-ho op de mens.

De muziek die bestaat uit een paar elementen en die kunnen worden gescheiden in toon, melodie en ritme. Deze drie factoren behoren natuurlijk voor de muziek samen in overeenstemming te zijn, en hoe scherper die drie op elkaar zijn afgestemd, hoe meer de muziek u zal beïnvloeden. Vandaar dat ook de primitieve tromroffel, u weet wel, ze hebben dat tegenwoordig ook weer, dan staan ze hoofdschuddend met een paar balletjes te goochelen, met steentjes, hè. Dat ritme, dat heeft ook voor de mensheid iets te betekenen, nl. de ritmische bewerking als het ware van bepaalde gedachten kan invloeden wekken van zuiver lichamelijke aard. Als zodanig, alle muziek heeft door haar ritme invloed op het menselijk organisme en het menselijk beleven. Is dit ritme gewijd, dan kan het rust brengen, kan het ontspanning brengen en kan het u in de sfeer brengen voor het gebed. Maar het kan nooit een kerkdienst of een gebed zelf worden, hoor, dat gaat niet. Nu, dan hebben we ten tweede de melodie. De melodie die kan vergeleken worden met de rede. De melodie is dus de gedachte van de muziek en die kan zeer lichtvoetig zijn en zeer oppervlakkig, of zij kan denken over de grootste filosofische problemen. De melodie bouwt men op de ondergrond van het ritme op. De gedachte en het ritme moeten dus de lichamelijke conditie scheppen waaronder de gedachte het gunstigst tot uitdrukking en uitwerking komt. Daarnaast echter zit de toon die in haar veel harmonische waarden, ook weer een onmiddellijke beïnvloeding betekent, maar in de eigenaardigheid van het trillingsgetal en samenstelling, niet slechts van lichaam en rede maar ook van de geest. Zo heeft dus alle muziek een driedelige invloed, waar in elke muziek,



van de zeer primitieve tot de, ik zou haast zeggen detonale, het is natuurlijk decatonale, maar enfin, laat ik daar niet op ingaan, want dan zou ik terugvallen in mijn oude fouten.

Maar hoe ingewikkeld of hoe eenvoudig ze ook is, ze bestaat altijd uit de klank en het ritme. Ze grijpt dus gezamenlijk altijd naar de geest en naar de stof. Dit vinden wij in de primitieve vorm bv. bij de negers wanneer alleen met trommels, met een trommelorkest een groot aantal opwindende cadansen wordt uitgevoerd. Zij beïnvloeden de mens lichamenlijk, zwepen hem op, brengen hem tot opwindning bv. of brengen hem tot rust, angst of vrees. En daarnaast zien we dan ook, dat de toon daarvan, dus de trilling zelf, de geest zelf, ook wekt. En nu krijgen we niet alleen lichamenlijke opwindning, maar door de regeling van de cadans plus de samenstelling van de trommels, de tonen dus a.h.w. waarin die cadans wordt uitgevoerd, zien wij komen een geest van haat of een geest van vrijheid, een geest van laat-maar-waaien of van diepe treurnis en zorg. Dat kun je alleen al doen met een paar trommels die op de juiste manier in elkaar zitten en de juiste toon geven. En zien we dan het volgende element erbij komen, dan is dat vaak één stem bv. een fluit en deze fluit gaat de melodie voeren. Zij wekt dus met haar boventonen iets in de geest, maar tevens door haar melodie in de rede. De eenstemmige klank die geënt wordt op het ritme van de muziek, kan worden gezien als de verteller die een verhaal meedeelt zonder dit uitvoerig te illustreren. Hier worden dus de sentimenten gewekt, de geestelijke stemmingen geschapen en er wordt een redelijke uitleg aan gegeven. Deze redelijke uitleg kan vergeleken worden met een in toon gezet gedicht.

En nu komen we vanzelf tot de z.g. klassieke muziek. Klassieke muziek is gebaseerd op een orkestratie die over het algemeen een betrekkelijk en samengesteld samenspel van musici eist. M.a.w. zoals de kunst van een Watteau bv. een zeer fijne lijnvoering kent en elk detail weergevend, zo is de klassieke muziek een poging om volledig te schilderen bepaalde gedachtegangen en tendensen, daarbij gelijktijdig in de mens wekkende, ik zou willen zeggen een sentiment, een redelijk beeld, ik zie er iets bij van een geestesgesteldheid die dan ook met de lichamenlijke stemming en harmonie, een tijdelijk opgaan in deze muziek en haar denkbeelden mogelijk maakt. Hoe verder we echter naar de moderne tijd komen, hoe ingewikkelder het wordt. In het begin waren het allemaal heel eenvoudige wijsjes, die werden eenvoudig geïnstrumenteerd, daarna kregen we de meerstemmige uitvoeringen, meerstemmige uitvoeringen waar vaak een tegenmelodie in geschapen werd. Dan zien we de tijd komen waarin kleinere kamerorkesten, u weet wel, o.a. zelfs met spinet en fluit en viool en altviool en cello of met een cembalo erbij ook wel, nietwaar, dan allerhande eigenaardige, van die gevlochten dingen uitvoeren, waarbij elk instrument voor zichzelf dus een hele betoging houdt maar op een gezamenlijke ondergrond. Wanneer dit nu op een schone en fraaie wijze gedaan is, dan klinken de hoofdpunten - waar de instrumenten het bij elkaar eens zijn - op en is het dus a.h.w. of wij nu eens deze, dan eens die cadans en toonvorming volgen, steeds weer op kruispunten komen vanwaar we een andere belichting kunnen zien, de uitdrukking wordt meerdimensionaal in de muziek. Voor de mens betekent dit dus dat zij de luisteraar niet alleen meer stemming, maar ook meer beelden vooral en méér bewustzijn kán scheppen.

De sterkste voorbeelden daarvan die vinden we bij Johann Sebastiaan Bach. Bach die één van de grootmeesters is in de muzikale filosofie en die met zijn dreunende, trage onder-akkoorden vaak een haast primitieve cadancering legt, waarop hij met zijn hoge tonen dan speels en majestueus een hele filosofie opbouwt, om dan even later wat licht en luchtig te causeren over wat hij zoeven gezegd heeft en over te gaan tot een ander tempo waarin hij wederom zijn gedachten herhaalt. Van daaruit komen wij vanzelf tot de uitdrukking waarbij eigenlijk de muziek alleen niet voldoende wordt geacht, en men gaat nu proberen de mens niet alleen maar te trekken door de instrumenten of door de stem zonder meer, maar wij krijgen een samenwerking van woord en muziek, zoals bv. tot uiting komt in de koren die Beethoven in zijn symfonie schrijft, denk maar aan dat ene grote ding "Alle Menschen werden Brüder" in majeur. Fantastisch.

Zo bouwt de muziek zich verder en verder op en blijft steeds uitdrukking geven aan de gedachten van de mens, plus een beroep doen op zijn lichamenlijke en geestelijke eigenschappen. Wanneer echter langzaam maar zeker de gezapige filosofie van de Middeleeuwen gaat verbrokkelen en de hoffelijkheid, de gepolijste politesse van de 18de, de 17de eeuw bezweek, dan moeten wij wel komen tot modernere ritmen. In de overgangsperiode zien wij bv. wanneer Strauss Sr. begint met zijn beroemde walsen en Lange etc. in de wereld winnen. Gelijktijdig zien wij dan de marsmuziek in de Ver. Staten in aanzien komen,

Philip Soussa, nietwaar, en al die dingen meer. Hier wordt dus al meer de oppervlakte geuit en vaak wordt de muziek tot zuivere stemmingsmuziek, haar melodie is niet meer erop gebaseerd dat de mens ze beleeft en denkt, maar is gebaseerd op het ondergaan. Dit uit zich verder en verder wanneer wij komen tot de moderne stijl. Ik ben natuurlijk niet zo erg op de hoogte daarvan, maar ik heb zoiets gehoord van New Orleans stijl en Chicago stijl en nog zo'n stelletje van die stijlen, waar ik, toen ik er voor het eerst van hoorde, eigenlijk steil van achterover sloeg, maar die desondanks, wanneer je ze goed bekijkt, eigenlijk weer teruggrijpen naar de kamermuziekperiode, alleen het gereglementeerde van vroeger is weg, maar de vaak sterk improviserende instrumentalisten converseren met elkaar en brengen gedachten en gevoelens tot uitdrukking op een gezamenlijke ondergrond van ritme, die wederom dus een beroep doet in hoofdzaak op de menselijke, de materiële kant van de mens. Eigenaardig genoeg bereiken zij daarbij soms harmonische effecten die niet alleen tot de stof of tot de rede, maar ook tot de geest kunnen spreken.

En zo vinden wij moderne muziek die soms van schijnbaar oppervlakkig karakter is en die wij toch als, geestelijk gezien, waardevol moeten erkennen. Wij zien dat de mode-lust ook weer allerhande eigenaardigheden schept, ik denk hier bv. aan Griegs illustratie van Ibsen's "Peer Gynt". U kent het toch, hè? U weet wel zo: ta, enz. (het medium geeft de wijs aan).

Dan kennen we bv. daarnaast dat eigenaardige stuk met die verstemde viool weet u wel? Danse macabre van Saint-Saëns (ook hier geeft het medium de wijs aan). In het ritme van het laatste zit nog wel iets, maar men zoekt naar effecten, men maakt eigenlijk een soort vertoning en, als ik dat mag vergelijken met iets anders, het is een soort exhibitionisme opgezet in geperfectioneerde revue-stijl, ook al klinkt het dan misschien wel heel aardig en ernstig. Wij hebben vroeger ook wel dergelijke effecten gezien bij de virtuozen, die ook vaak ritme en melodie ondergeschikt maakten aan briljant spel enz. Paganini, de duivelskunstenaar. Maar goed, hoe we het ook bezien, al deze muziek heeft haar toehoorders iets te zeggen, zelfs de modernste muziek en zelfs de, hoe heet het tegenwoordig, de boogiewoogie is ook al weer ouderwets, hè? Wat hebben we tegenwoordig? Nou, u weet ze ook niet? Nou, het kan geen kwaad, hoor, u hoeft niet bang te zijn dat ik ga boogiewoogieën. In ieder geval, in alle uitingen van de muziek ondergaat de mens dus drie fasen, drie verschijningsfasen, de stoffelijke, de redelijke en de geestelijke beïnvloeding, samen zich uitend in wat de mens dan noemt zijn gevoelens, die overigens ook op werking van de drie in eenheid, op harmonie zijn gebaseerd.

Zo kan de muziek dus een mens tijdelijk tot eenheid maken en als zodanig van zeer grote betekenis zijn. Wordt ze op de juiste manier gebruikt, dan krijgt ze magisch een zeer sterke kracht en betekenis en kan niet alleen een eenheid in de mens vormen, maar zelfs deze eenheid richten op hogere of lager gelegen doeleinden, zodat de muziek voor de mensheid een zeer grote en toch eigenlijk weinig beachte invloed kan worden genoemd. Die invloed van de muziek vandaag de dag is een voortdurend zoeken naar elk nieuw ritme en elke nieuwe vorm, elke nieuwe mode, of het nu de Grünstein is of dat het iets anders is, het is altijd het zoeken naar een nieuwe mogelijkheid. En de moderne muziek brengt dus tot uiting in haar wijzigingen van stijl, haar zoeken naar effecten enz. - zodra ze eerlijk is en niet commercieel - een behoefte van de moderne mens om tot nieuwe realisaties en nieuwe werelden te komen, waarbij de verfijnde, affe, maar geverniste schildering van de Ouden, of de filosofische betogen die met zo'n gemakkelijke bromstem wordt opgezet door sommigen, niet meer te aanvaarden zijn, terwijl er voor de humoreske eigenlijk ook geen plaats meer overblijft.

We mogen dus de moderne muziek niet zondermeer verwerpen, integendeel wij moeten haar beschouwen als een uiting, niet alleen van wat de kunstenaar schept, maar tevens als de krachten die de mens drijven op drieërlei gebied. Het gebied van het stoffelijke met zijn verlangens, begeerten en wat erbij hoort, het gebied van de rede, waarbij dus de gedachtegang en vaak de gedachte-frustratie van de moderne tijd in melodie wordt uitgedrukt, plus in de klankvorming die ons aanduidt in welke richting de mens wil gaan. En dan valt ons wel zeer op dat in de moderne muziek vaak het koper zo'n grote toon krijgt te spelen, dat a.h.w. de houtinstrumenten met hun zachtheid en gemoedelijkheid op de achtergrond komen. De moderne mens heeft geestelijk de behoefte aan strijdvaardigheid en strijdkracht, omdat hij aanvoelt dat geestelijk gezien het huidige, stoffelijke klimaat nog niet acceptabel, aanvaardbaar is voor zijn bewustzijn. Hij is niet in staat verstandelijk het totaal van de ontwikkelingen volledig te verwerken en gooit ze dus liever van zich af. Ritmisch vraagt hij naar vitaliteit en levenskracht, omdat de wereld hem vaak zo moe blijkt en vraagt hij dus naar

de lichamelijk jagende en aansprekende ritmen. Zo is het te allen tijde geweest, zo zal het te allen tijde. blijven. De muziek van vandaag is de uitdrukking van wat de mensheid verlangt en begeert. En wanneer deze scheppingen worden geuit, dan kunt u er zeker van zijn dat zij bij verwante geesten dergelijke reacties wekken, dat zij hun totale beïnvloeding ook verder tot uiting brengen en als zodanig zijn een stimulans of een ondergang voor de mens.

Er zijn nl. soorten muziek die vernietigend zijn, waar ze de rede wegvagen, de sentimenten terugdringen onder een suggestieve ban en slechts de lusten in het ritme vrij spel laten. Er zijn echter ook andere, die in hun melodie, in hun ritme, in hun klanksamenstelling betekenen het wekken van begeerten en verlangens in de mens, die niet bevredigd kunnen worden op zuiver lichamenlijk peil, die redelijk niet overzien kunnen worden, maar die voor de geest betekenen een uitgrijpen naar hoger en geestelijke waarden. En dat, vrienden, is de betekenis van de muziek door alle eeuwen heen, van de eenvoudigste en primitiefste tot de meest klassieke, tot de meest hotte of moderne muziek die er bestaat. En dan hoop ik dat u mij zult vergeven dat ik, ondanks de naam die ik van u heb gekregen, toch deze naam geen eer heb aangedaan, maar hopelijk wel mijzelf, mijn nog niet zolang bereikte kennis en mijn nieuw verworven vermogen. Goedenavond.

## VRAGENRUBRIEK

Goedenavond vrienden.

We zullen dan maar eens beginnen met de "vragenrubriek". Dus, alle vragen, behalve persoonlijke vragen, die worden beantwoord. Vertelt u maar wat het zijn zal vandaag.

Vraag: Men zegt: Geloof begint waar de rede ophoudt. Waarom ervaar ik dit anders?

M.i. is geloven een innerlijk weten, een erkennen of herkennen. Of zeg ik dit verkeerd?

Antwoord: Nee, het is heel goed gezegd zelfs, maar ik kan die twee dingen nu niet met elkaar in tegenstrijd vinden, ik vind er geen tegenstrijdigheid in. Want uw rede, d.w.z. uw redelijk verstand. En nu is het gekke dat je niets kunt geloven wat je redelijk bewijzen kunt, want dat weet je. Als zodanig valt alle geloof dus buiten het directe gebied van de rede en is het inderdaad zoals gezegd wordt, misschien een weten, maar dan een onbewijsbaar weten. Je kunt er in jezelf zeker van zijn, je kunt denken dat je er bewijzen van hebt, maar je kunt ze niet naar buiten brengen en dus is het niet redelijk. Ik geloof dat u het daar toch wel mee eens kunt zijn bij nader inzien. Als dat niet zo is, dan vertelt u het maar, hoor.

Reactie: Dank u wel.

Vraag: Volgens de statistieken leven vrouwen langer dan mannen. Houdt een geest die incarneren wil, hier rekening mee? Of speelt die paar jaar langer leven op aarde geen rol?

Antwoord: Nou, ik geloof niet dat, als je wilt incarneren als een man, je gaat zeggen: Ja, maar een vrouw is zo voordelig, laat ik dat maar doen. (Gelach). Het gaat bij het incarneren in de eerste plaats toch wel om de ervaring waaraan we behoefte hebben en daarbij is het mannelijke of vrouwelijke, belangrijk als het misschien mag schijnen op aard, maar toch van enigszins ondergeschikt belang, ik bedoel het gaat niet om het jongentje of het meisje, het gaat om bewustwording. En nu is het eigenaardige, dat kun je in allebei vormen wel hebben. Als ik nu een erge anti-feminist zou zijn, zou ik er hoogstens aan toe voegen: dan bewijst de statistiek dat een vrouw langer nodig heeft om tot bewustwording te komen dan een man, (gelach) maar dat is ook niet helemaal waar. Je zou die statistiek op 1001 manieren uit kunnen pluizen, je zou ook kunnen zeggen: de vrouwen die hebben vaak zo weinig begrip voor de mannen, dat ze de mannen drijven om veel meer te doen in hun korte leven dan de vrouw in dezelfde tijd en daardoor zijn ze eerder klaar. Maar we kunnen er toch wel van overtuigd zijn dat de ervaring die noodzakelijk is in een leven en waarvoor men incarneert, inderdaad kan worden opgedaan binnen de levensduur en dat het leven zich niet buiten de noodzakelijke ervaring uit zal strekken in doorsnee, uitzonderingen daargelaten natuurlijk. Dus, zo zit die zaak wel in elkaar. Commentaren?

Reactie: Nee, dank u.

Vraag: Er is al eens over migraine gesproken wat betreft dieet en leefwijze, doch bestaat er tegen zware aanvallen een geneesmiddel of injectie welke een directe of grote verlichting brengt? Is het nodig een dokter te raadplegen?

Antwoord: Ja, dat is natuurlijk mogelijk, want onder de naam van migraine gaan een hele hoop kwaaltjes schuil. Maar er kunnen mogelijk geneesmiddelen bestaan die gedurende een periode verlichting schenken, maar zover mij bekend bestaan er geen geneesmiddelen die genezen, dus die de verschijnselen teniet doen. Dan zullen verder deze geneesmiddelen in vele gevallen stoffen in zich dragen die voor het lichaam, vooral bij regelmatig gebruik, niet erg goed zijn. Maar sommige verschijnselen die men ook migraine noemt, kunnen bestreden worden met bepaalde vitaminepreparaten, andere met zekere hormooninjecties. Die met hormooninjecties die is erg riskant, die met vitaminepreparaten die gaat nog wel. Verder bestaan er natuurlijk een hoop sus-middeltjes die in zich een of ander narcotisch middel bevatten, dat de verschijnselen weg doet vallen, zonder de oorzaak op te heffen. Dus u heeft ruimschoots de keuze, maar in een dergelijk geval zou u met een dokter moeten gaan praten en dan ook wel erbij stipuleren m.i. dat u vooral geen gewoontevormende middelen wilt hebben, want anders ben je nog verder van huis, dan heb je geen migraine maar een lege portemonnee en een voortdurende kater.

Reactie: Dank u wel.

Vraag: Is het waar dat een mens met te lage bloeddruk vergeetachtig is en moeite heeft zijn gedachten te concentreren? Ook dat hij hardhorig wordt?

Antwoord: Nou, het kan natuurlijk wel allemaal tegelijk voorkomen, maar het een volgt niet noodzakelijk uit het andere. Een mens met een te lage bloeddruk die leeft op een wijze aangepast aan de kwaal, die zal heus geen geheugenverlies krijgen en die zal ook heus niet hardhorend worden daardoor. Maar als de kwaal zo optreedt zoals ze beschreven wordt, is ze vaak een ouderdomsverschijnsel en dus niet een aparte ziekte, maar gewoon het teken van een bepaald lichamelijke verval. Heeft u erg last met die verlaagde bloeddruk, dan bestaan er wel middelen op het ogenblik om die iets te verhogen en dan zou u dus de proef kunnen nemen, althans wanneer uw dokter meent dat u zo'n kuur verdraagt, om die bloeddruk eens een beetje omhoog te jagen en dat eens te doen, laten we zeggen, gedurende een maand en als je je er dan beter bij voelt, nu ja, dat is het wel goed, dan kun je doorgaan, en als je je er beroerder bij voelt, dan zeg je maar tegen de dokter: dokter ik blijf liever zoals het vroeger was, want het is zo helemaal niets. Maar dat is ook een kwestie voor geneeskundige experts uiteindelijk. En nu weet ik van die dingen wel iets af, maar ik durf toch niet te vertellen dat ik nu deskundig ben. Het is nou zo, deskundigen die sturen ze op het ogenblik meestal naar de studiegroepen en voor het algemene werk laten ze ons dan naar de openbare avonden komen, vandaar dat ik op het ogenblik als spreker kom en u zult mij nog wel eens een paar keer meer meemaken. Ik hoop dat u er niet van schrikt van die aankondiging.

Vraag: Het "Onze Vader" wordt door de katholieken anders gebeden dan door de protestanten, kunt u zeggen hoe het oorspronkelijk geweest is?

Antwoord: Ik kan het wel vertellen, maar dan krijgen ze allebei waarschijnlijk herrie. De originele versie verschilt nl. omdat het "Onze Vader" oorspronkelijk niet werd gebeden met "onze", maar met "Vader", en dan niet "die in de hemelen zijt", maar "uit de hemelen". "Vader uit de hemelen, Uw Koninkrijk kome op aarde zowel als in de hemelen. Geef ons het voedsel dat we heden nodig hebben" Dus dat zijn wel tamelijk grote veranderingen, dat is wel een beetje eenvoudiger gezegd. En dan, verder wordt er ook niet gesproken van "verlos ons van den boze" of "verlos ons van het kwade" zonder meer, maar "maak het kwade van ons los". En dat is ook weer een verschil, want in beide gevallen wordt het boze of het kwade als entiteit gesteld, of als eigenschap, terwijl het in het oorspronkelijk gebed werd gesteld als een kwaliteit die niet strokend met ons wezen, van ons wezen gescheiden moet worden.

Het "vergeef ons onze schulden, gelijk wij vergeven die schulden aan ons hebben", of "onze schuldenaren" zoals het ook wel wordt uitgedrukt, is juist, omdat hierin wordt uitgedrukt de werking dat het Al dat geeft aan u, wat uzelf geeft aan het Al, onverschillig aan welk wezen in het Al dan deze gave speciaal wordt gegeven. "Onze Vader" heeft zo'n grote waarde, omdat het in gebedsvorm uitdrukt de onderwerping aan kosmische wetten en het bewustzijn daarvan. Nu ja, en dat gaat wel eens verloren. Ik hoorde het kortgeleden in een katholieke kerk bidden, ik geloof dat het een koster was die het voorbad, maar dat ging ongeveer zo (het medium ratelt het "Onze Vader" gedeelte bijna onverstaanbaar af). En dan hoor je daar zo achteraan

het koor een stukje meebrullen. Kijk eens, daar gaat natuurlijk de hele waarde van verloren. Als het "Onze Vader" goed wordt gebeden, dan kunt u, onverschillig in welke vorm, of het nu katholiek of protestant is, of het koptisch of Grieks-orthodox is - die verschillen ook nog weer - rustig nemen, "Onze Vader" is een gebed waarover gemediteerd moet worden. Het is dus een gebed dat een begrip vraagt en niet alleen maar een formule is. Het laatste krijgt u er van mij zo gratis bij, omdat ik mij er vaak aan erger dat het zo misbruikt wordt. Genoeg?

Reactie: Ja, dank u.

Vraag: Ik heb ook wel eens gelezen dat het "Onze Vader" oorspronkelijk in een andere taal gebruikt moest worden en dat het verband hield met het ritueel van het Pentagram. In hoeverre is het één primair en het andere secundair?

Antwoord: Nou, het pentagram als zodanig, ofwel het groot machtzegel, dit is nu weer magie, nietwaar, geeft uiting aan de totaliteit van alle krachten en baseert zich alzo op alle wetten die er in het AI bestaan. En aangezien het "Onze Vader" uitdrukking geeft om deze wetten in een gebedsvorm, waar het pentagram reeds veel eerder bestond, een vorm van het "Onze Vader" vinden we het eerst ongeveer, nou zeg 250 tot 300 jaar voor Christus' geboorte en dan wel in de Perzische vuur-aanbiddersdienst en de Mithrasdienst. Daar vinden we zo'n grondvorm daarvan, is het pentagram ouder en kunnen we het pentagram dus primair zetten, ofschoon ze allebei hetzelfde uitdrukken. Dus ik zou nu eigenlijk niet precies weten wat ik nu voorop moet stellen. Wel zou u kunnen zeggen, en dan klinkt de vraag toch weer iets anders, dat de klankmagie die in de oorspronkelijke versie van het "Onze Vader" geborgen is, inderdaad een uitdrukking geeft aan een magische waarde die het grootzegel Salomo 's benadert, en dan niet het persoonlijk maar het geestelijk grootzegel. Is dat voldoende?

Reactie: Ja, dank u.

Vraag: Zou u ons ook uit kunnen leggen hoe het komt dat de ene mens geestelijke kracht heeft en de andere niet?

Antwoord: Ik geloof dat ieder een geest heeft en dat elke geest kracht heeft en ik zou het dus verstandiger achten als u de vraag zo zou stellen: "Hoe komt het dat de geestelijke kracht van de ene mens zich uit en van de andere niet"? Kunt u daarmee akkoord gaan, of vindt u het maar een verdraaiing van uw vraag.

Reactie: Nee, ik kan er wel mee akkoord gaan.

Antwoord: Kijk eens, de ene mens heeft een sterk concentratievermogen d.w.z. hij kan zijn bewustzijn beperken tot één punt en een ander kan het niet. En nu is alle geestelijk beleving gebaseerd op een eenzijdigheid a.h.w. van beleven. Als u dus magnetiseur bent en u geeft kracht af, niet uit uw eigen vitaliteit maar ontnomen aan de geestelijke wereld boven u, dan doet u eigenlijk niets anders dan heel eenvoudig u concentreren op het genezingsproces en u gelijktijdig geestelijk open te stellen, u wordt dus een trechter met vernauwd bewustzijn, waarbij de ontvankelijkheid voor het geestelijke te danken of te wijten is aan uw eigen geestelijk bewustzijn, uw peil van bereiking. Met openbaringen: ontvangen, horen van stemmen, helderziendheid enz. kan het ook vaak nog anders zijn en dan ligt het wel hieraan: Als een mens die in zichzelf zeer besloten leeft, u zou kunnen zeggen erg egocentrisch leeft, komt tot een behoefte aan geestelijke bewustwording, dan zal die mens de hele wereld daarvoor opzij zetten en dus zeer sterk alles ter zijde gooien om die geestelijke beleving te krijgen. Daardoor krijgen we een concentratie naar het geestelijke toe en dan is de geestelijke beleving in zichzelf gering maar de wijze waarop ze zich uitwerkt in het wereldje van de persoon zelf, zeer groot, dus krijgen we de kwestie in omgekeerde vorm. En dat komt natuurlijk omdat die mens iets groots wil beleven, beleefd door zijn vermogen tot eenzijdig denken, tot concentratie, inderdaad een beleving en vergroot die dan maar voor zichzelf, want hij verwacht dat nu eenmaal, hij wil niets anders accepteren. Ja, dan blijft natuurlijk nog over: hoe verder je komt in bewustzijn van je geest en van bepaalde wetten van de geest, hoe meer je gebruik kunt maken van je geestelijke krachten en die op aarde tot uiting brengen.

En zo zijn er dus eigenlijk drie factoren die we werkzaam mogen noemen bij die geestelijke bewustwording. De eerste is het vermogen tot gericht denken, dat is noodzakelijk. Ten tweede het peil van geestelijk bewustzijn en ten derde het verlangen tot geestelijke beleving. Eén van die drie is niet genoeg, ze moeten alle drie in meerdere of mindere mate aanwezig zijn voordat er wat gebeuren kan. Genoeg?

Vraag: Ja, maar geldt dit ook niet voor wat je bereikt hebt in vorige levens?

Antwoord: Ja, kijk eens, dat kan natuurlijk wel, maar dat is lang niet zeker, want geestelijke krachten uiten in de stof, daarom stel ik het expres zo, want anders komen we op een heel ander terrein terecht, maar geestelijke krachten verwerklijken en bereiken in de stof, dat betekent toch ook dat er een lichamelijke geschiktheid moet zijn. En nu is dat lichaam wel degelijk van dit moment en van deze wereld en niet van een vorig leven. Dus, het denkvermogen, de eerste waarde, gedachtenconcentratie, die is in ieder geval bepaald en beperkt door dit bestaan op aarde. En er kan een hele hoge geest leven met weet ik wat voor bijzondere voorgaande levens, die toch op dit moment op aarde die geestelijke bereiking niet krijgt, omdat hij naar wat anders gezocht heeft en daardoor een voertuig heeft gevonden dat daarvoor eenvoudig niet geschikt is. En ja, gaan we dan die voorgaande levens erin betrekken, dan kun je wel dit zeggen: Alles wat geleerd werd, ervaren werd en bereikt werd, op zuiver geestelijk gebied, blijft in de persoonlijkheid van de geest bestaan zolang als hij gevormde geest blijft. Dus geestelijk gezien breng je het wel mee, of je het stoffelijk toe kunt passen ligt aan de omstandigheden van je laatste incarnatie en nergens anders aan. Ik zou zeggen: daagt het in het Oosten?

Reactie: Ja, dank u.

Vraag: Als een magnetiseur 2 jaar ziek geweest is en nu weer kerngezond, mag hij dan de mensen weer magnetiseren?

Antwoord: Nou, als de gezondheidstoestand weer volledig goed is, dan mag dat natuurlijk. Het is alleen de vraag, er zal even geëxperimenteerd moeten worden, of de kracht en de vloeijing van kracht - ik neem aan dat ze hier van stoffelijke aard is - volledig aanwezig blijkt te zijn.

Is het iemand die altijd met hulp van de geest werkt, nu ja, die kent dan wel z'n eigen leider en die geeft dan daar heus wel de tip wanneer het tijd wordt om weer aan het werk te tigen, maar die houdt ook rekening met de toestand van het lichaam, of dat in staat is om daarmee te beginnen. Dat is juist het moeilijke. Er zijn bv. mensen die zijn erg ontevreden met zichzelf en met de wereld, die hebben magnetische gaven en toch wanneer ze zouden gaan magnetiseren, dan halen ze alleen maar kleine succesjes, maar meestal hele grote mislukkingen daarbij, omdat ze zelf daar niet op afgesteld zijn, begrijpt u? Dus het is wel nodig dat zo'n magnetiseur, na zijn ziekte, zich eerst eens even afvraagt: ben ik nu op het ogenblik weer een beetje een harmonisch mens, heb ik zo'n zelfde wil van vroeger nog? En dat hij dan zegt: heb ik een geestelijke leider, dan laat ik het aan die leider over, heb ik die niet, ben ik gewoon magnetiseur zonder meer, dan probeer ik het eerst eens een keer voorzichtig of het gaat. En dan merkt hij dat over het algemeen gauw genoeg. Maar gaat het inderdaad en is die magnetiseur kerngezond, dan kan hij in ongeveer dezelfde mate als vroeger, soms zelfs nog meer, patiënten helpen. Genoeg?

Reactie: Dank u wel.

Antwoord: Nou vrienden, nu vind ik werkelijk tijd dat ik wegga. Er wordt zo toestemmend gemompeld, ik vind het voor mijzelf niet erg vlijend, maar het is in ieder geval waar, dus goedenavond en hopelijk nog eens tot de volgende keer.

## HET SCHONE WOORD

Goedenavond vrienden.

Ik mag vanavond voor u "het schone woord" behandelen en ik zou graag dat willen doen op de basis van vijf éénwoordige onderwerpen die u mij geeft.

Reactie: Pleidooi – Excelsior – Gemoedsrust – Tevredenheid – Zon.

Antwoord: Wanneer de gemoedsrust haar pleidooi voor vrede en tevredenheid gewonnen heeft, gaat de zon van bewustzijn op en gaat de geest excelsior. Acceptabel?

Reactie: Ja.

Ik vraag mij af  
Met onrust, ontevredenheid,  
Waarom ik gejaagd en gedreven wordt

In deze gang van tijd?  
Ik vraag mij af: waar blijft de rust  
Die mij zo dierbaar is,  
Waarom voel 'k steeds weer in mijn hart  
Zo'n groot, onstelbaar groot gemis?  
Gemoedsrust, 't is mij heel ontgleden  
'k Zie terug in treurig zwaar verleden  
En droom van toekomst, angstig rood,  
Geverfd door onrust, haat en dood.  
En dan bid ik een keer  
En spreek ik m'n gebed,  
Worden de krachten in mij wat verzet  
Door een ogenblik contact met de geest,  
Een ogenblik van inzien onbevreesd  
De werkelijkheid, is het verder gaan,  
De waarheid, dat is het héle bestaan  
En niet slechts een ogenblik in de tijd.  
Dan voel ik hoe de gemoedsrust herwonnen  
In mij een ogenblik klaart.  
Ze houdt het pleidooi  
Over vrede zo mooi  
En rust zo heerlijk en klaar.  
Zij spreekt mij van eeuwigheid,  
Tegen de tijd van 't aardse gevaar  
Dat verglijdt  
Wanneer de ziele stijgt  
Tot ze in het kristallijne en Al komt  
In de sfeer die zwijgt  
En tekent groot en schoon  
Des Heren Erekrone.  
Zo voel ik de kracht die in mij pleit,  
Het pleidooi, ik kan het verstaan.  
Maar het leven jaagt voort  
Ik heb 't wel gehoord  
Maar 'k moet weer verdergaan  
De zorgen van de dag, de zorgen  
Der week, de vrezen van morgen,  
Het volgende jaar,  
Ze vormen een wal van wanhoop rond mij.  
Een kaartenhuis stort in elkaar  
Waar ik mij had gebouwd  
Als gedachte eens rustig en blij.  
En bezie ik mijzelf,  
Bezie ik wat ik heb geleden,  
Dan toch kan ik zeggen:  
Er leeft iets in mij,  
En ja, 'k voel me toch wel tevreden.  
Die tevredenheid geeft mij  
De vrede dan weer.  
Ik jaag niet naar 't nieuwe van toen  
En ik richt me niet meer  
Naar wat een ander mij zegt,  
Naar aardse rede, fatsoen  
Of recht.  
Ik vind in mijzelve nieuwe kracht.  
Een werkelijkheid, een wondere macht.  
En de onrust, de haast, zij vergaat,  
Tot alleen nog de rust en de vrede staat  
In mij vast en sterk.

En ik begrijp, een doel heeft elk bestaan  
Want het is des Heren werk.  
Ik kan tevreden zijn,  
Ik kan in rust aanvaarden  
Wat mij gegeven wordt  
Aan positieve of negatieve waarden,  
Terwijl ik op aarde  
Of in de sferen leef.  
Wanneer ik voor mijzelf slechts  
Steeds naar bewustzijn streef,  
Dan is er 'n God  
Die geeft werkelijk recht,  
Stelt de wet van het ware fatsoen,  
Die een wet mij in 't hart heeft gelegd  
Die mij zegt wat ik wel of niet moet doen,  
Die mij zegt: mens streef, maak vrij je geest,  
Geest stijg tot een volgende sfeer,  
Ik roep u tot het bewustzijn  
Van Mijn zijn en bestaan,  
Ik, Uw Schepper, Uw God en Uw Heer,  
Uw broeder in leven, Uw Meester in kracht,  
Ik die het Al tot aanzijn bracht,  
Ik roep u: komt, zet u  
Aan mijne voeten neer,  
Heb rust en vrede,  
Niets wordt er voor niets geleden,  
Want Ik ben uw Rechter,  
Uw God en uw Heer.  
En dan werp ik,  
Aanhorende stil het pleidooi  
Dat mijn ziele houdt voor de rust,  
Mij stil en droom ik voor 'n ogenblik  
Dat ik, gaande langs sterrekens  
Zie liggen een hemels Jeruzalem,  
Een licht zo gouden en ver  
En droom dat ik begrijpen kan,  
De waarde van wat schijnt nog een ster.  
Dan zwijg ik stil en ik leef verder voort  
In de wereld of sfeer waar ik ben,  
Maar m'n geest gaat omhoog, excelsior.  
Ik, die geschapen ben uit God  
Ik stijg tot Hem  
Dat is m'n weg, dat is m'n doel, m'n recht.  
Laat mij dan maar tevreden zijn,  
Voor mij is reeds beslecht  
Het doel van 't zijn, de kracht van 't zijn  
En heel de werkelijkheid.  
Want mijn geloof in God, mijn Heer,  
Die al mijn wegen leidt,  
Mij kracht geeft voort te gaan,  
Mij nimmer slaat terneer.  
Zo vind ik kracht, ik ga de weg,  
Vind bewustzijn, waar 'k ook ga  
En vind in God de vrede  
Die de wereld zelden laat.

Ik dank u voor uw aandacht. Goedenavond.