

DE ZIEKTEN VAN DEZE TIJD

27 juli 1956

Goedenavond vrienden,

Aan het begin van deze avond zou ik u er nog gaarne op willen wijzen, dat wij geenszinds alwetend, of onfeilbaar zijn. Indien u dus verstandig bent, zult u wat er naar voren wordt gebracht, aan uw eigen rede en weten trachten te toetsen.

De grote belangstelling uwerzijds toen ik voor u het onderwerp "Kanker" mocht behandelen, heeft mij toen geleid tot de belofte u t.z.t. een toelichting te geven over verschillende andere ziekten, hun oorzaken en de mogelijke bestrijdingswijze. Ik heb echter ook moeten begrijpen, dat ik in een gezelschap als dit niet al te technisch kan zijn. Indien ik echter populair moet blijven, zal dit inhouden, dat ik noodzakelijkerwijze ook onvolledig zal moeten zijn. Indien u echter geen bezwaar daartegen kenbaar maakt, zou ik toch gaarne, zij het meer populair, willen spreken over: De ziekten van deze tijd.

Het doet mij genoegen, dat een ieder hiermee schijnbaar akkoord is. De tijd, waarin u op het ogenblik leeft, heeft haar eigen ziekteverschijnselen. Op zichzelf is dit niets bijzonders. Wij kunnen in de geschiedenis nagaan, hoe ook vroeger bepaalde perioden bijzonder kenbaar waren en door het epidemisch optreden, veepest, cholera, terwijl in andere gevallen slepende ziekten als bv. tuberculose hele landen overwoekerden. Velen moesten ook toen voortijdig sterven. Elke tijd heeft eigenlijk zo een reeks van eigen ziekteverschijnselen. In uw tijd is het meest opvallende, dat een zeer groot gedeelte van de ziekten vooral voortkomt uit een gebrek aan geestelijke weerstand en veerkracht. Om terloops enkele hiervan te noemen: Reumatiek. Reumatische verschijnselen zijn zeer zeker niet nieuw. Per slot van rekening werden ook de oude Grieken al door reumatiek geplaagd. Over het verschijnsel "reumatiek" mogen wij dus niet zonder meer spreken als behorende tot deze tijd in het bijzonder.

Een groot aantal van de verschijnselen echter, dat onder reumatische aandoeningen wordt gerubriceerd, waaronder bepaalde vormen van gewrichtsreumatiek, ja, zelfs aderverkalking en arthritis, blijken toch wel een oorzaak te hebben, die een specifiek in deze tijd optredend gebrek is. Het blijkt n.l., dat de spierweefsels van de mens niet meer normaal reageren, wanneer die mens langere tijd geen belangstelling heeft voor het eigen leven, ofwel zijn belangstelling daarin verkeerd richt. Wij zien zo, dat mensen, die qua voeding en leefwijze geen enkele lichamelijke oorzaak voor reuma zouden moeten hebben, toch, vaak zelfs zeer zware, reumatische verschijnselen vertonen. Zonder redelijk kenbare oorzaak zien wij zelfs gevallen optreden van gewrichtsreumatiek, die geheel het wezen (lichaam; Red.) doen verstijven. Dan vraagt men zich af, waar de geheimzinnige oorzaak - want die moet er zijn - gezocht moet worden.

Men zoekt die in de kunstmest. Nu is dit zeker vaak een schadelijke faktor in de voeding. Dit is niet te bestrijden. Maar oorzakelijk is het niet. Men meent het te moeten zoeken in de koolstof-monoxiede en andere "aangename" afvalstoffen die van de fabrieken en de primitieve explosiemotoren komen, die de mensheid nog steeds meent te moeten moeten gebruiken. Kortom men zoekt naar een oorzaak. Maar daar, waar de oorzaak in de eerste plaats schuilt, daar zoekt men over het algeneen niet. Wanneer u leeft en uw leven geeft u geen bevrediging, dan leert de ervaring, dat u de belangstelling van uw omgeving zult trachten te wekken door ziekteverschijnselen. Of u zoekt voor uzelf naar een aanvaardbare verklaring van het feit dat u minder presteert dan een ander. U wordt ziek.

Wat is nu de meest voorkomende ziekte, wanneer een gebrek aan prestatievermogen, of een gebrek aan belangstelling optreden? Reumatiek, of ook in mindere mate, migraine. De reumatische verschijnselen bij bepaalde klassen van fabrieksarbeiders nemen soms ontstellend toe. De oorzaken zijn heus niet alleen uit de stoffelijke werkcondities te verklaren. Zo zien wij bv., hoe onder de mensen er velen zijn, die lijden aan reumatische pijnen, die zich vooral in de ochtenduren kenbaar maken. Misschien hebt u het zelf wel meegemaakt. U slaapt prettig, soepel en normaal in. Dan wordt u wakker en u hebt het gevoel, dat u een beetje reumatisch bent. U zegt dan: "Kou gevat op een spiertje". Mogelijk. Maar in veel gevallen zult u zich in de slaap zelf geconfronteerd hebben met omstandigheden uit uw leven, die u niet wenst te aanvaarden. U

staat voor situaties die u niet helemaal aankunt, of meent aan te kunnen. Het verschijnsel "pijn" is niets anders dan een verontschuldiging, die u trachtte te vinden voor uzelf i.v.m. het feit, dat u niet kunt beantwoorden aan de eisen, die de maatschappij, de omgeving u stelt. De oorzaak ligt in het onderbewustzijn dan. Het wordt echter tragisch, wanneer de ziekte op de duur een mens zóver brengt, dat deze mens niet meer in staat is iets te presteren. Hij presteert dan dus minder dan hij zou kunnen en heeft feitelijk zijn verontschuldiging niet meer nodig. Maar naarmate de daadloosheid toeneemt, komt de angst voor het moeten presteren, het moeten werken, sterker naar voren. Zo blijft de ziekte-toestand dan door zuiver geestelijke factoren verder gehandhaafd. Niet prettig, als u dat zo hoort? O, u hebt misschien ook een klein beetje reumatiek.

Nu vraagt u zich af, of u ook bij die "vluchtmensen" behoort. Indien ik beleefd zou blijven, zou ik moeten zeggen: "Natuurlijk behoort u daar niet bij". Maar mijn gevoel voor waarheid dwingt mij te zeggen, dat er ook onder u velen zijn, die niet met hun leven tevreden zijn. Mensen, die naar iets zoeken en het maar niet kunnen vinden. Wanneer u dergelijke ziekteverschijnselen vertoont, vrienden, kunnen wij ervan overtuigd zijn, dat ook deze grotendeels voortkomen uit een innerlijk onevenwichtig leven, dat zich via het onderbewustzijn lichamenlijk uitdrukt in kramptoestanden van de spieren, enz.

Een andere ziekte, die - naar ik meen - op het ogenblik in uw land meer actueel is, is de kinderverlamming. Kinderverlamming is een ziekte, die veroorzaakt wordt door een virus. Het beeld toont een aantasting van het zenuwstelsel, die gevaarlijk kan worden door het feit, dat de afwezigheid van de juiste prikkels op de duur elke levensfunctie kan doen ophouden. Vandaar de ijzeren long, waardoor men tracht de ademhaling in stand te houden, ook wanneer het lichaam zelf de benodigde prikkels daarvoor niet meer afgeeft, met alle gevolgen van dien.

Hoe komt dit tot stand? U zult mij misschien niet zo zonder meer geloven. Maar in de eerste plaats is overgrote vermoeidheid de oorzaak. O, u hebt dat al gehoord? Maar u dacht dat het alleen voor kinderen gold? Laten wij de zaak dan maar eens op de keper beschouwen. Hoe wordt u besmet? Met de voeding vaak. Kinderverlamming kan al worden overgebracht door het eten van ongewassen fruit, het genieten van niet steriele spijzen. Indien uw lichaam echter de normale veerkracht heeft, dan kunt u tegen dergelijke kleine aantastingen.

Indien u dus normaal alle stoffen in u draagt, die elke mens van uw leeftijd dient te bezitten en alle vitaliteit heeft, die van een dergelijke toestand het resultaat is, dan zult u geen kinderverlamming meer krijgen. Indien echter uw zenuwen voortdurend onder spanning staan, indien uw lichaam uitgeput is, doordat u daarvan voortdurend meer eist, dan het op de door u gewenste wijze geven kan, dan wordt de vatbaarheid enorm vergroot. U parasiteert dan op uw eigen levenskrachten en door dit gebrek aan levenskracht zullen schadelijke stoffen en ook schadelijke levende wezens in uw lichaam snel de overhand kunnen krijgen.

Tijdens het verloop van kinderverlamming zien wij over het algemeen aan het begin een niet al te ernstige aantasting. Men bemerkt hiervan vaak zeer weinig. Indien de aantasting echter dit eerste stadium overschrijdt, dan komen er allerhande lichamelijke bezwaren naar voren en is het werkelijk noodzakelijk om met alle middelen van de moderne wetenschap in te grijpen - en bovendien met enkele middelen, die de wetenschap nog niet erkent - willen wij kunnen komen tot een snelle genezing en een redelijk resultaat.

Nu moet ik over de invloeden van de omgeving gaan praten, ofschoon ik het gevaar loop te moeten horen, dat ik iemand citeer. Maar volledigheidshalve, wanneer onjuiste verhoudingen in de luchtelektriciteit bv., dus in de wereld buiten u optreden, dan zal dit zeer vaak een aantasting van uw eigen levenskrachten kunnen betekenen. Een overprikkeling, of een te snelle ontlading van het zenuwstelsel kan dan o.a. geschieden door middel van de ademhaling. Reeds de vorige maal heb ik erop gewezen, dat de ademhaling het lichaam buiten zuurstof, nog verschillende andere gassen op doet nemen, waarbij ook bepaalde geladen deeltjes, die een soort elektrische lading veroorzaken. Wanneer buiten u de genoemde omstandigheden optreden, is het mogelijk, dat u daardoor zeer zult verzwakken. Maar een mens die zich wel bewust is van zijn mogelijkheden en zich niet overbelast, een mens, die weet waar zijn mogelijkheden ophouden, een mens, die weet, waar de uitspatting begint - dit laatste in de betere zin van het woord, dus een teveel van jezelf vergen - zal toch nooit door dergelijke ziekten worden aangetast.

Wie weet, hoe ver hij kan gaan, krijgt geen kinderverlamming. Een hele hoop andere ziekten krijgt zo iemand ook niet. Om even over te springen op een mogelijks in de nabije toekomst weer dreigende vijand: de influenza. Hier vinden wij precies hetzelfde. Zeker, dit is een aandoening die in de eerste plaats de neusholte, voorhoofdsholte, strottenhoofd, bronchiën en longen betreft. Maar ook hier zien wij weer, dat wanneer het lichaam niet in staat is zich aan te passen bij zich te

snel wijzigende omstandigheden, de infectie èn snel èn bij voorkeur op zal treden. Wanneer een mens niet in staat is om voldoende veerkracht op te brengen, dan wordt men niet alleen snel het slachtoffer van een als doodeenvoudig klinkende ziekte als influenza, maar dan maakt deze ziekte zelfs soms veel slachtoffers. Dit is niet noodzakelijk. Dit, ofschoon er nog geen tegenstof is gevonden, die ook maar enigszins perfect is. De mens, die er zorg voor draagt met zichzelf rekening te houden, die in de eerste plaats vanuit geestelijk standpunt de eigen krachten op peil houdt, in de tweede plaats de redelijke voorzorgen neemt, die voor de lichamelijke gezondheid noodzakelijk zijn, zal zeer zeker tegen de beïnvloeding van een opkomend griepje, een influenza, een verkoudheidje opgewassen zijn. Die heeft daar weinig of geen last van. Maar men moet natuurlijk niet verwachten, dat men zijn gewoonten plotseling kan veranderen op een wijze, dat het lichaam zonder protest en krachtverlies meegaat daarmee.

Wij zijn er echter nog lang niet met onze opsomming van de ziekten van deze tijd.

Wat zoudt u zeggen van het steeds meer voorkomen van maagzweren en darmaandoeningen? Dacht u soms, dat dit met deze moderne tijd eigenlijk niets te doen had? O ja, u weet het al. Zenuwspanningen. Daar hebben wij het de laatste keer al over gehad. Dat is waar ook. Wanneer wij zelf in staat zijn voldoende levenskrachten te vergaren, dan moet deze kracht ons toch wel in staat stellen ook dergelijke kwalen te vermijden, of te overwinnen.

Na deze korte en summier opsomming van verschillende ziekten van deze tijd wil ik nu trachten u een voorstelling te geven van de wijze, waarop men eigenlijk zou moeten leven om alle onaangenaamheden en ziekten door eigen schuld, zo redelijk mogelijk te voorkomen. Wanneer u zó leeft, kunt u natuurlijk nog wel ziek worden, maar u heeft de veerkracht, die nodig is om tegen de ziekte in te gaan. Bovendien zult u zich dan niet hoeven te verwijten: "Als ik anders had geleefd, was het mij beter gegaan!" De mens is een dier. Neemt u mij niet, kwalijk; ik zeg niet een beest. Dat is, naar wij zullen hopen, onder de mensen een uitzonderingsgeval. Maar een dier in lichamelijke zin. Een dier, dat gebouwd is als omnivoor.

Gezien de lengte van het darmtract (darmkanaal; Red.) en de plaatsing van het gebit, is de mens een dier, dat wel omnivoor is, maar met een preferentie voor bladspijzen. Groene spijzen, dus planten. Dit betekent, dat het lichaam van de mens voor het grootste gedeelte gebaseerd zal zijn op een dieet met rijkelijk wortelen en groenten. Onder de noodzakelijke vruchten en groenten, kan men echter, vrienden, zeker niet gebakken brood e.d. rekenen. Evenals gekookte groenten en gekookte aardappelen bezit dit slechts nog enige eigenschappen van de oorspronkelijke vrucht. De mens, als omnivoor, zal zich voor het plantaardige deel van zijn dieet altijd die spijzen moeten kiezen, die in de eerste plaats een volheid van vitaminen en zouten in zich dragen. Er zijn een groot aantal zuren en andere stoffen, die het menselijk lichaam voor een goed functioneren nodig heeft en die door de planten op eenvoudig verteerbare wijze aan het lichaam worden verschaft. Een regelmatig enkel wittebrood eten bv. betekent over het algemeen reeds een onevenwichtigheid in de voeding, daar hierin glucosen wel overmatig voorkomen, maar vitaminen en zouten niet meer in een vorm verkeren - zo al aanwezig - waarin zij op eenvoudige wijze kunnen worden verteerd.

Dan de vraag: is vleesvoeding noodzakelijk? Een mens die vegetariër is, zal dit verantwoord kunnen doen, gezien het feit, dat men op het ogenblik voldoende vetten weet te extraheren uit planten, zodat men toch een behoorlijke dosis vetten tot zich kan nemen, zonder daarvoor te grote hoeveelheden van spijs te moeten verwerken. Indien wij echter aannemen, dat de mens dergelijke vetten niet, of niet voldoende, ter beschikking heeft, dan moeten wij vaststellen, dat het menselijk lichaam slechts zal kunnen voortbestaan door het regelmatig verteren van dierlijke vetten en eiwitten. Deze zijn voor de mens - gezien de samenstelling van darmkanaal, verteringszuren e.d. - gemakkelijk ontleedbaar. Deze spijzen dienen echter genoten te worden in een vorm, waarbij deze zo gemakkelijk mogelijk worden omgezet. D.w.z., dat uw stooflapjes, die een paar uur hebben gesudderd tot zij boterzacht zijn - nietwaar, dames? - het grootste gedeelte van hun voedingswaarde verloren hebben. De stoffen, waar het bij het vlees eigenlijk om gaat, zijn dan heerlijk weggesudderd. Dit geldt voor vlees n.l. evengoed als voor planten. De mens zou dus eigenlijk rauw vlees behoren te eten. Dit zou voor allen het beste zijn. Ik ben er echter van overtuigd, dat, zo men u hiertoe zou verplichten, het grootste deel van u vegetariër zou worden. Daar de mens omnivoor is, vindt hij ook in vis een mogelijkheid tot verrijking van zijn diëet. Vooral de in speciale samenstellingen in de vis voorkomende fosforzouten zijn bij de voeding zeer nuttig.

U mag dus, vrienden, wel alles eten, maar u zult toch, indien u verstandig bent althans, rekening houden met de wijze, waarop uw lichaam is gebouwd. Dan zullen uw maaltijden bestaan uit, in de

eerste plaats groenten en fruit, zoveel mogelijk vers. In de tweede plaats, ofwel sterk verdichte plantaardige vetten, dan wel vlees, dierlijke vetten e.d. in een zo weinig mogelijk gebraden, of gesudderde vorm.

Er zijn nog meer fouten in de samenleving geslopen, die de veerkracht van de mens breken. Wanneer u geslapen hebt, is uw lichaam uitgerust. Het heeft zich gedurende de rust opgeladen met energieën onder een maximum afstoten van vermoeidheidsstoffen en een minimum van levensfuncties. Het lichaam is dus in optimale conditie voor het opnemen van voedingsstoffen, het verwerken daarvan door middel van de stofwisseling enz. Uw ontbijt zou dus eigenlijk een hoofdmaaltijd, stevig en uitgebreid, dienen te zijn. Ontbijten met een warm gerecht, een slaatje en misschien een biefstukje, zou heus geen kwaad doen. Uw lichaam verwerkt dit beter en het is dus veel beter voor u dan de warme maaltijd, die velen onder u eerst om zes, of zeven uur in de avond menen te moeten genieten. Dan is men over het algemeen al behoorlijk vermoeid.

's Morgens is het lichaam fit. Het kan dus eten en wat het opneemt ook bijzonder goed verteren. Dus, de hoofdmaaltijd bij voorkeur in de ochtend uren, liever dan in de middag, of op de avond. Deze laatste maaltijden beschouwe men als een aanvulling en vooral vaak als een maagvulling.

Hoe meer vermoeid men is, hoe minder het lichaam in staat zal zijn de functies der spijsvertering zo perfect te volvoeren als wenselijk is. Wanneer u in de ochtenduren dus te weinig hebt gegeten, zult u dus later op de dag meer spijzen tot u moeten nemen om ongeveer hetzelfde resultaat te krijgen. Ongeveer, want van de gemakkelijk op te lossen stoffen wordt dan te veel opgenomen. Voor de dames is het misschien interessant te horen, dat een dergelijke voedingsgewoonte ook dienstig is voor vermagering. Dus goed ontbijten is de helft van de dagvoeding. Voor uw gezondheid zal deze manier van eten van groot belang zijn, want uw hele lichaam is daar oorspronkelijk op gebouwd. Kijkt u maar naar uw familie, de zoogdieren

Wat doet een dier het eerst, wanneer het ontwaakt? Zich voeden. Daarna eerst gaat het rusten, spelen, jagen. Het zal echter steeds trachten zich zo kort mogelijk na het ontwaken te voeden. Zelfs de grootste vleeseters als de leeuw en de tijger, hebben de gewoonte om na het ontwaken zomogelijk terug te keren naar de plaats, waar zij hun laatste prooi hebben geslagen, in de hoop zich daar voldoende te kunnen voeden om energie op te doen voor een daarop volgende jacht.

Wat doet echter meestal de gejaagde mens van heden? Neemt hij voldoende tijd om behoorlijk te ontbijten? Meestal niet, want meneer moet naar kantoor en mevrouw neemt zo dadelijk wel een hapje onder het werk, wanneer eerst de kinderen weg zijn. Het resultaat is, dat juist door zich in de ochtenduren te kort te doen, de mens gedurende de dag zijn lichaam zwaarder dan nodig zal belasten en daarmee voor zichzelf reeds ongunstig levensomstandigheden schept. Hoeveel zijn er onder u, die, wanneer het minder prettig weer is met de tram gaan, of nog liever maar geheel thuis blijven? Uw lichaam is echter niet gebouwd voor een voortdurend vertoeven in een kunstmatig klimaat met maar weinig frisse lucht. Ook indien er geen luchtjes te ruiken zijn, mijn vrienden, ook wanneer een vertrek airconditioned is, zal de lucht in de meeste gevallen nog niet geheel zuiver zijn. Meestal is er een tekort aan zuurstof in verhouding tot de in de lucht aanwezige verstikkende gassen. D.w.z., dat u respiratief een te grote activiteit zult moeten tonen om aan uw deel te komen. U vermoeit zich ook zo weer meer dan noodzakelijk is.

Hoeveel lichaamsbeweging neemt u per dag? De mens is oorspronkelijk een jager, geen kantoordier. In dat laatste geval zoudt u ongetwijfeld vier handen en geen voeten hebben. Hoe gebruikt u uw benen? Binnenshuis loopt of staat u. Maar hoelang achtereen bevindt u zich in een niet te vlugge en niet te langzame, natuurlijke, niet geforceerde, beweging? Een zekere mate van natuurlijk bewegen is voor uw welzijn noodzakelijk. Hoe vaak tracht u zich te onttrekken aan de samendrommingen van mensen, om daar waar meer rust is, een ogenblik te recupereren (op krachten komen; Red.)? Het is maar een vraag, uw lichaam is op dergelijke rust ook oorspronkelijk gebouwd. Niet op de drukke omgeving, die de meesten hebben in deze dagen. O zeker, er zijn er hier verschillenden. Maar meestal komt deze gewoonte eerst met de verslapping der rijpere leeftijd.

Toch is het een feit, dat de mens, evenals alle zoogdieren, is gebouwd op een niet te lange nachtrust. Een nachtrust, die ten hoogste loopt van zonsondergang tot zonsopgang, met daarnaast elke dag enkele korte perioden van rust en ontspanning. Indien u de activiteits- en vermoeidheidscurve van een normaal mens ziet, dan zult u reeds alleen hieruit vast kunnen stellen, dat elk mens inderdaad perioden heeft, dat hij rust nodig heeft. Perioden, dat zijn activiteit noodgedwongen terug loopt, dat zijn produktie onder normaal valt. Men tracht dit op te vangen dan met een sigaretje en een kopje thee. Maar dat is nu niet direkt de gunstigste

methode. Met tien minuten ademhalen, de ogen gesloten en in gemakkelijke houding, komt u veel verder.

Men zegt, dat de moderne mens al te vaak een groot gebrek aan nachtrust heeft. Een collega van mij in de stof heeft hierover kort geleden in Duitsland een referaat uit doen geven. Ik moet zeggen, dat ik dit niet met hem eens ben. De nachtrust van de doorsneemens is eerder te lang dan te kort. Er staat tegenover, dat de moderne mens het vermogen heeft verloren om de schaarse momenten met een mogelijkheid tot rusten gedurende de dag voldoende te benutten. Toch zijn deze voor het behouden van levenskracht en weerstand tegen ziekte en vermoeidheid evenzeer belangrijk.

U ziet, ik blijf tot nu toe nog steeds in de stoffelijke waarden. U hebt natuurlijk allen zorgen. Ik geloof teminste niet, dat er een mens bestaat zonder enige zorgen. De één heeft er misschien wat meer, de ander wat minder. Dergelijke problemen hebben wij uiteindelijk allen wel. Wat doet u nu? Bezielt u deze problemen elke dag even om te constateren, of er een oplossing mogelijk is en legt u ze - indien dit niet het geval is - terzijde, tot zij zelf dringend om uw aandacht vragen? Of blijft u voortdurend in verwachting, dat het misschien nu accuut kan worden en dus steeds met uw zorgen bezig? Ik kan u wel vertellen, dat de doorsneemens geneigd is dit laatste te doen. Dit wil zeggen, dat waar de werkelijke daadstelling en oplossing van het probleem in afstandsmaat uitgedrukt misschien één km is, de doorsneemens 25 km aflegt om dan de toch noodzakelijke éne km te ontlopen. De éne, gevreesde, onvermijdelijke kilometer. De mens is dus meestal op de vlucht voor veel dingen. Dit betekent extra hersenarbeid onrust, onredelijke arbeid, e.d.

Wij zien dan ook, dat veel mensen op de duur - onder u zijn er, die daar ook wel last van hebben - zo verstrooid worden. Zij kunnen iets zo moeilijk onthouden. Zij hebben last van allerlei kleine kwaaltjes. Zoiets gaat van migraine en huidaandoeningen tot neusbloedingen toe. "Niet zo erg", meent men dan. Maar veelal waarschuwt het lichaam zo voor tekorten aan noodzakelijke stoffen en levenskracht. In veel gevallen is hier de lichamelijke oorzaak een gebrek aan vitaminen. De belangrijkste daarvan zijn de onder de letter B gerubriceerden. Daarnaast hebt u natuurlijk ook wel andere vitaminen nodig, maar juist aan B-komplex komt men vaak te kort.

Wanneer men een dergelijk tekort heeft, is men geneigd zwart te zien. Van binnen natuurlijk en niet van buiten. Alles ziet er dan zo somber uit. Hoe somberder u de wereld ziet, hoe meer krachten u zult verteren en hoe meer u dan ook het verval van eigen vermogens en capaciteiten in de hand werkt.

Hoe ontspant u zich? Wat noemt u ontspanning? Zoekt u contrasten, of zoekt u alleen maar een bezigheid? Behoort u misschien tot de mensen, die net als kinderen willen worden bezig gehouden? Een dergelijke ontspanning kan voor een keer zeker goed zijn, maar zij wordt schadelijk, zodra men deze wijze van ontspannen teveel gebruikt.

Wanneer u steeds hetzelfde werk doet, dan veroorzaakt dit vaak spanningen. Degenen, die veel naar de bioscoop gaan, of te veel bv. bijeenkomsten als deze bezoeken, krijgen dan een teveel aan emotionele spanningen. Wanneer geen eigen activiteit als tegengewicht zich vormt, wordt het eenzijdig vermoeiend en vraagt teveel van uw krachten. Begrijpt u, wat ik zeggen wil? De beste ontspanning is het normale verkeer met medemensen. Een praatje. Zonder daar nog de krant bij te zitten lezen. Een ogenblikje, dat je even op je gemak gaat zitten, desnoods op een bankje, midden tussen de mensen in. Een spelletje, zo kinderlijk eenvoudig, dat je eigenlijk je hersens er niet bij nodig hebt. Dus geen lange zittingen met contractbridge (andere benaming voor bridgen; Red.), of iets dergelijks. Gaat u maar "Zwarte Pieten", dat is veel beter. U lacht daar even om. Maar het is niettemin waar. Let nu maar eens even op, wat de moderne mens zichzelf aandoet.

In zijn voeding is hij meer dan normaal eenzijdig. Aan voedingsstoffen van een bepaalde soort komt hij meestal aanmerkelijk te kort. Voor voldoende frisse lucht zorgt hij ook lang niet altijd. Hij is er heilig van overtuigd, dat afwezigheid van luchtjes betekent, dat de lucht fris en adembaar is. Dit is lang niet altijd waar. Hij is vaak een zoonanbidder en verschroeit zich uitvoerig de huid om er gebruind en sportief uit te zien. Hij vraagt zich niet af, of zijn lichaam dit alles in korte termijn kan verdragen en evenmin vraagt hij zich af, of deze vaak sterke verbranding in de zomertijd - bij u een korte periode - niet betekent een afweer tegen de zon scheppen, die schadelijk wordt in de tijd, dat de huid meer uit de zon moet trekken en verwerken.

Wat zou u ervan zeggen, wanneer ik u vertel - ik hoop, dat niemand mij daarover boos zal aankijken -, dat heel veel mensen onnodig dik zijn. Inderdaad. Ik weet het wel. Het kan natuurlijk liggen aan de schildklier. Ook daardoor kunt u te dik worden. Maar wanneer daar de nodige

maatregelen tegen worden genomen, hetzij geestelijke, dan wel stoffelijke, dan kan over het algemeen een dergelijke ongezonde vorming van vetweefsels wel voorkomen worden. Dit houdt in, vrienden, dat u dan dus minder nutteloze lasten met u hoeft te dragen. Maar meen niet, wanneer dan sprake is van gezonde dikte, dat een dik mens in magere jaren op zijn vet kan teren. Dat is niet waar. Eerder is hij in het nadeel. Want hij heeft meer weefsel in stand te houden en zal het pijnlijke moeten ervaren, dat verbonden is aan elk weefsel dat in te korte tijd te gronde gaat, en zo het lichaam met overmatige afvalstoffen belastend. Men dient te trachten zich door een combinatie van voeding en lichaamsvoeding, te houden op een gemiddeld gewicht, dat, gezien postuur en leeftijd, aanvaardbaar is. Zo rekenend zou een 200 pond ongeveer 100 jaar moeten zijn. Maar menigeen, die die leeftijd nadert, is al zo ver gekomen, dat hij aanmerkelijk onder zijn gewicht is. U mag niet te zwaar, maar ook niet te licht zijn. Men moet trachten zijn lichaam zo te ontwikkelen, dat de spieren tot een maximum prestatie in staat zijn, zonder dat er sprake is van een in verhouding groot gewicht van de verschillende weefsels.

Wat meent u daar? Heeft dat alles met de ziekten van de moderne mens maar weinig te maken? Dat denkt u maar. Want wanneer het lichaam in optimale conditie is, bent u voor deze ziekten niet, of zo goed als niet, vatbaar. Wanneer u werkelijk regelmatig uw rust krijgt, wanneer u zich went aan het juist gebruiken van de maaltijden en het samenstellen daarvan uit de juiste spijsen, wanneer u zich de lichaamsbeweging ook werkelijk gunt als zuivere lichaamsbeweging en niet slechts als een bijkomstig verschijnsel tijdens het volvoeren van een taak, dan zult u met me eens zijn, dat je, wanneer je zo leeft, je ook in staat bent om aan de meeste ziekten te ontkomen. Verder moet je je geestelijk weten te verzetten tegen een beheersing van je leven door je zorgen. Tegen het je teveel bezighouden met punten en feiten, waaraan jij toch niets kunt doen. Dus onthouden: wanneer er iets is, wat je niet bevalt, kijk of er iets aan te doen is. Is dat niet mogelijk, stel het uit je gedachten tot het ogenblik, dat je er wel iets aan doen kunt. Pieker niet! Op deze wijze zult u de mogelijkheid, dat u door de genoemde en nog veel niet genoemde ziekten wordt aangetast, met 70 à 75 % verminderen. Ook - en dat is in deze tijden wel zeer belangrijk - zult u in staat zijn om fluctuaties in de toestand buiten u door eigen krachten aan te vullen, alleen al door het richten van eigen levenskrachten hierop.

U denkt misschien, dat het voor u weinig uitmaakt, of het nu onweert, of dat het een koude dag is. U meent misschien, dat wat meer of minder elektriciteit in de lucht, wat meer, of minder radioactiviteit voor u weinig te zeggen heeft, want zij zijn niet dodelijk of gevaarlijk. Inderdaad. Een werkelijk gezonde mens kan een hele hoop hebben. Die kan onder sterk wisselende elektrische spanningen leven zonder dat hem dit iets doet. Die kan leven bij een aanmerkelijk verhoogde radioactiviteit in de lucht en toch geheel gezond blijven. Vooral bij dit laatste maakt de eigen conditie zoveel uit, dat bij een werkelijk gezond mens de genetische kwaliteiten tenauwernood worden aangetast, terwijl minder gezonden al vergiftigd en stervende zijn door deze zelfde radioactiviteit.

Maar indien u uw lichaam slecht verzorgt, indien u lijdt aan de verwekelijking van overgrote zindelijkheid - zo elke dag een uur of wat weken in water - of aan een tekort (ervan) , dan tellen al deze dingen voor uw conditie mee. Wanneer u leeft, zoals voor uw lichaam noodzakelijk is, dan scheidt u daarmee voor uw geest een voertuig, dat zoveel gezonder is. Dan scheidt u voor uzelf de mogelijkheid om vanuit geestelijke bronnen de krachten te verzamelen, die u stoffelijk misschien op een ogenblik tekort hebt. Dan bent u in staat meester te blijven over de omstandigheden buiten u en alle u bedreigende ziekten. Dan komen er geen raadselachtige ziekten meer voor. Dan zijn er geen ziekten meer voor u die een mengsel zijn van psychische spanningen, vluchtgedachten en enkele op zich niet zo belangrijke aandoeningen in de stof.

Dan zijn er geen managersziekten meer. Het is niet waar, dat je eerst al een maag-, of hartkwaal moet hebben en pilletjes moet innemen vóór je bekwaam bent om leiding te geven. Als u mij toestaat een opmerking te maken over uw wereld: Om groot te heten in uw wereld schijnt men voortdurend onder behandeling te moeten zijn van een psychiater, of een inkomen betekenen voor een internist, die voortdurend uw hart- en maagkwalen naspeurt.

Voor mij is dit een bewijs, mijn vrienden, dat de wijze, waarop deze maatschappij op het ogenblik streeft, niet juist is. Dat is het bewijs, dat u, wanneer u gezond wilt blijven, wanneer u gelukkig wilt zijn, anders zult moeten leven. Dit betekent, dat wanneer u in staat wilt zijn in de komende tijd een gezonde levenshouding aan te nemen, gezond te denken zonder in pessimisme weg te zakken, of door een roekeloos optimisme risico's te nemen, die niet meer redelijk zijn, u in de eerste plaats uw leefwijze zult moeten richten op een zoveel lichamelijk als geestelijk gezond zijn.

Indien u op deze wijze tracht te leven in harmonie met uzelf en de geestelijke wereld, gaat die reumatiek weg. Dan wordt die maagkwaal minder. Dan hebt u weinig kans, dat u het slachtoffer zult worden van kinderverlamming. Dan krijgt u geen beroerte en geen vernauwing van de slagaderen. Dan bent u alleen nog maar een gezond mens. Een mens die misschien oud wordt, of misschien ook niet. Maar in ieder geval zult u geen levende dode zijn, een mens die voortdurend vluchtende voor zichzelf zijn geestelijke gebreken op zijn lichaam wreekt met ziekten, pijnen en ellende.

Zoals ik u reeds zei: ik heb opzettelijk mijn betoogje zeer eenvoudig gehouden en tijd noch omgeving waren geschikt om een groots en meer ingewikkeld betoog op te gaan zetten. Maar, mijn vrienden, ik geloof, dat u toch met mij eens zult zijn, dat al, wat ik heb gezegd, geheel verantwoord was. Alles wat ik gezegd heb, kunt u toepassen. Waarom probeert u het niet eens? In het volgende seizoen zullen de eerste onderwerpen een cyclus, een cursus vormen. Daarbij zullen ook ziekten ter sprake komen en kunnen wij u gegevens verstrekken, die niet zo algemeen bekend zijn. Indien de ontwikkelingen zo verlopen als wij deze thans menen te kunnen zien, zal ik daarbij o.a. de gelegenheid hebben met u uitvoerig te spreken over de psycho-somatica als een van de meest opmerkelijke ontwikkelingen van de moderne geneeskunde. Het onderwerp zal dan zeker niet zo simpel en eenvoudig zijn als op het ogenblik het geval was, vrienden. Maar de conclusies, die daaruit kunnen worden getrokken, heb ik ook nu reeds voor het grootste gedeelte voor u getrokken.

Een van de voornaamste wil ik nog even herhalen: U gaat absoluut te gronde, wanneer u zo maar leeft zonder meer. U gaat te gronde, indien u meent, dat u met al uw zorgen en pessimistische gedachten rustig door kunt draven in de tredmolen, zonder ook maar één ogenblik van werkelijke verademing. U gaat ten onder, wanneer u meent, dat dat lichaam, wanneer het maar vindt dat iets lekker en prettig is, ook weergeeft, wat voor u voldoende is. Ik heb u in verband hiermee een paar kleine richtlijnen gegeven. Ik heb nog helemaal niet gesproken over de mogelijkheden van Yoga, over de mogelijkheden van bepaalde gymnastische methoden e.d. Ik ben ook niet van plan dit voorlopig te doen. Wel zeg ik u: het is nodig, dat u in het leven rekening houdt met de eigenschappen en gewoonten van uw lichaam, dat reeds bij zonsopgang zijn activiteit reeds weer begint, ook wanneer u doorslaapt. Slaapt u te lang, dan wordt het slapen voor u een soort gif, dan wordt het slapen voor u een soort gif, een soort gisting in uw lichaam - de vergelijking is misschien slecht, maar naar ik meen begrijpelijk -, waardoor men na te lang geslapen te hebben, ontwaakt met hoofdpijn, landerigheid en een smaak in de mond, alsof men, zoals het heet, alsof je ik-weet-niet-wat-hebt-gegeten. Deze dingen komen allen heus voort uit het u onvoldoende aanpassen aan de eisen van het lichaam.

Ik heb getracht deze lezing interessant en toch populair te houden. Vindt u, dat ik gefaald heb, dan kunt u het rustig zeggen. Een volgende maal zal ik dan trachten het anders en beter te doen. Vond u het acceptabel, dan hoeft u niets te zeggen, want ik vond het zelf ook acceptabel. Vindt u het buitengewoon goed, houdt dan deze mening a.u.b. voor u, want anders zou ik mij moeten schamen. Wij zullen nu eerst het woord aan een tweede spreker geven. Daarna kunt u eventuele vragen nog stellen bij de "Vragenrubriek". Goedenavond.

MAGNETISME

Goedenavond vrienden,
Welk onderwerp hebt u gekozen deze keer?

Vraag: Ik heb vastgesteld, dat de mens door het kiezen van zijn voedsel zijn vermogens aan kan kweken. Kunt u daarover iets zeggen? Vooral i.v.m. magnetisme?

Dat kan inderdaad. Ik zou echter op willen merken, dat iemand, die naar een ontwikkeling van zijn magnetische vermogens streeft, in de eerste plaats innerlijk harmonisch moet zijn. Is hij dat niet, dan verspeelt hij die krachten so-wie-so. In de tweede plaats - hierin hebt u dus gelijk - dient men rekening te houden met de voeding, die men kiest. Ook op andere levensgewoonten zal men moeten letten.

Bij de voeding kunnen wij ontdekken, dat hard fruit over het algemeen meer krachten geeft dan zacht fruit. Bladgroenten en groene groenten, mits rauw of bijna rauw gegeten, zullen grotere energieën wekken dan andere groenten. Ook noten en bepaalde gedroogde vruchten met een

groot suikergehalte zijn over het algemeen goede energiegevers. Ik wil dan nog maar niet uit gaan wijden over minder gebruikelijke spijzen als soja. Wat zou u denken van paprika? Ook niet gek. Of artisjokken. Je kunt heus lekker eten en toch krachten te over opdoen. Eén ding hebben alle genoemde voedingsmiddelen gemeen: zij verschaffen u bepaalde zouten, die in het lichaam weer een groter geleidingsvermogen veroorzaken. Het klinkt in dit verband misschien wel vreemd, maar het is zeker waar. U verkrijgt door bepaalde bestanddelen van uw voeding het vermogen grotere energieën op te nemen, terwijl deze door een chemische omzetting middels deze zouten ook langer in uw lichaam kunnen worden vast gehouden. Door déze voeding te gebruiken maakt u dus op de duur van uzelf een meer dan normaal sterke accumulator.

Nu moet u niet denken, dat u daar veel aan hebt wanneer u geen getrainde gedachtekracht bezit. U moet niet denken, dat het ongeveer zo gaat: "Ik heb nu drie groene kolen gegeten. Nu kan ik dus zeven patiënten behandelen". U lacht hier misschien om, maar er zijn veel mensen, die nog op deze wijze denken. Die redeneren meestal zo: "De geest helpt mij. Ik roep de geest aan, houdt mijn handen een paar seconden omhoog en ik ben weer klaar voor de volgende patiënt". Zo eenvoudig is het echter niet. In de eerste plaats is de innerlijke instelling van groot belang.

Deze kan niet slechts voor een paar seconden bestaan. Wanneer u met uw eigen krachten werkt, is bovendien een goed beheersen van deze krachten noodzakelijk. Deze krachten moeten op de juiste wijze worden gericht. Anders haalt het niets uit. Dan loop je wel misschien geladen met psychische hoogspanning rond en bent u vol vitaliteit, naar het enige, wat u ermee bereikt, is, dat u anderen domineert en bepaalde verschijnselen misschien voor een ogenblik wegdrukt. Maar u weet niet, hoe de krachten te gebruiken en de ander kan ze daardoor niet gebruiken. Een sterk en beheerst denken is altijd noodzakelijk om richting te geven aan uw krachten, wanneer u ze wilt gebruiken.

U kunt uw eigen krachten echter aanmerkelijk vergroten, wanneer u zich voedt met de door mij genoemde stoffen en u te onthouden van bepaalde dierlijke voedingsmiddelen, die schadelijke werkingen in het lichaam betekenen. Zo zou ik u willen ontraden - op het gevaar af, dat u mij er van verdenkt een Semiet te zijn- om varkensvlees te eten. Ook delicatessen als kreeft, krab, oesters - deze geven wel energie, maar van een verkeerde soort - paling, zijn schadelijk voor magnetische vermogens. Een haring echter, of een niet te lang gestoofde schelvis, zijn weer geschikt om meer energiën te verwerven. Een runderlapje als voeding gaat, maar paardenbiefstuk is beter. Het wordt, geloof ik, een soort kookpraatje, maar daar kan ik niets aan doen, want dit ligt nu eenmaal in het onderwerp.

Er zijn ook voedingsstoffen, die, wanneer u teminste magnetische energieën wilt vergaren, in uw diët thuis horen. Dit zijn vooral de natuurlijke levende suikers. Dus geen geraffineerde suiker. Daar is samen met de melasse, de stroop, een hele hoop van de belangrijke stoffen uitgehaald. De natuurlijkste, hier gangbare, vorm van suiker is waarschijnlijk ook de meest kostbare: honing. Denk daar nu niet over als iets gek. Want thee met honing en een druppel rum of citroen, is heus lekker. Lekkerder dan thee met een klontje. Honing is natuurlijk geen geneesmiddel. Het is een voedingsmiddel. Maar dan een buitengewoon krachtig en gezond voedingsmiddel. Het is een aanvullend voedsel. Men mag er dus niet teveel van gebruiken. Laten wij zeggen, dat men bij een ideaal dieet ongeveer 15 tot 20 gram honing gebruikt. Voor de doorsnee-mens is dit ruim voldoende, het verhoogt onmiddellijk uw energie, maar vergroot bovendien weer uw vermogen tot opnemen van krachten uit de omgeving, waardoor ook de magnetische begaafdheid sterk kan worden vergroot.

Ik mag toch ook nog wel iets over de ademhaling zeggen, hé? Het gaat toch niet alleen over het eten. De meeste mensen hebben n.l. de ellendige gewoonte om oppervlakkig adem te halen. Ik weet niet, of u er wel eens op hebt gelet. Maar hoeveel mensen zie je nu ritmisch i.v.m. hun bewegen adem halen? Heel weinig maar. Wanneer de meesten bij enige inspanning net zo hard zouden kunnen lopen als het tempo, waarin zij ademhalen, zouden zij kampioenen op de lange afstand zijn. Het is de kunst om steeds rustig en diep adem te blijven halen, ook al dreigt er een ogenblikje ademnood soms. Rustig, beheerst en diep adem blijven halen is het beste.

Wanneer u dat doet, dan zult u zien, dat u niet benauwd wordt. Dat u niet meer hoeft te hijgen. Dat het hart rustiger blijft kloppen. Rustig, diep ademhalen is ook voor magnetische begaafdheid erg belangrijk. Want juist door het regelmatige van de ademhaling krijgt men in de eerste plaats een vermindering van het verbruik van krachten. In de tweede plaats kan het lichaam zich op de periodiciteit van de ademhaling in gaan stellen. Zo lang kan de lucht in de longen worden verwerkt. Daarna volgt een uitademing. Het lichaam zal zich geheel op die regelmaat instellen en daardoor leren uit de lucht juist in deze korte periode al het nodige te ontnemen, evenals alle

afvalgassen weer terug te geven. Dat wordt een gewoonte. Gaat u sneller dan normaal ademen, dan worden niet voldoende afgewerkte gassen afgegeven. Langzaam ademen? Ja, daaraan is ook een grens. Wanneer u ademen wilt slechts ééns per jaar, komt u er ook niet meer. Maar een langzame, diepe ademhaling is toch wel het beste.

Er zit echter nog iets aan die ademhaling vast. Er bestaan n.l. twee methoden van ademen. Men noemt deze de borstademhaling en de buikademhaling. Misschien is het het beste, wanneer ik dit even demonstreer, dan weet u teminste, waar ik het over heb. Borstademhaling is gebaseerd op het uitzetten van de borstkas. Zo dus. De buikademhaling laat echter de borstkas in verhouding met rust. Dat is dit. Ik overdrijf nu natuurlijk even voor de duidelijkheid. Wanneer ik de buikademhaling gebruik, zal ik hierdoor bepaalde organen in de onderbuik stimuleren. Ik oefen dan, via het middenrif, een betrekkelijk sterke druk uit op de organen, die in de buikholte liggen. Daaronder zijn er weer, die voor mijn magnetische energie van belang zijn. Wanneer ik dus hoofdzakelijk met eigen krachten wil werken, zal ik moeten onthouden, dat in een stimulans, als een vergroten van het eigen innerlijk vermogen, buikademhaling noodzakelijk is. Wil ik echter zoveel mogelijk energie aan de omgeving onttrekken, dan moet ik de borstademing gebruiken. Wat moeten wij dus doen? Deze beide wijzen van ademen combineren. Naar onze behoeften van het ogenblik moeten wij in staat zijn te komen tot een bewust overheersende borst-, dan wel buikademhaling. Ook hierdoor kunnen wij leren grotere hoeveelheden kracht in onszelf te bewaren en te vergaren.

Door een diepe ademhaling, die mijn borstkas uitzet, vul ik mijn longen geheel met lucht. Ook de longtop, die vaak verwaarloosd is bij de ademing, zal ten volle gebruikt worden. Door een langzaam maar volledige uitademen zal bovendien het derde gedeelte van de longblaasjes, dat per ademing normaal niet geactiveerd is, aan de ademhaling steeds deel doen hebben. Hierdoor verkrijg ik een zo volledig afvoeren van verwerkte gassen uit mijn lichaam met een gelijktijdig zo sterk en zo veel mogelijk opnemen van zuurstof en lichtelektrischeiteit. Inademen doe ik te allen tijde door de neus. Nu ja, laten wij het maar lichtelektrischeiteit noemen. De aanduiding is eigenlijk niet erg precies. Door de buikademing zet ik weer de longtop aan het werk, dus het gedeelte, dat er bij de meeste mensen eigenlijk maar voor "spek en bonen" bijhangt, wordt ook hier gestimuleerd en neemt normaal aan de ademhaling deel. Gezien het stimuleren van de organen in de buik, is het dus begrijpelijk, dat ik ook zo voor mijzelf gunstige resultaten kan verkrijgen.

Nu bestaan er bij dit ademen nog een hele hoop trucjes. Maar daarover spreken wij hier maar liever niet. Ook kan men zich opladen met gelijkstroom. Dit berust echter op spier- en adembeheersing. Ook op een andere manier kan dit wel gebeuren. Wanneer u bv. tijdens een onweer op een fiets zit, kunt u soms een spanning verwerven van 20 à 10 volt tegen aarde. Wanneer je dan zonder aarde geleidend te beroeren, iemand een hand geeft, krijgt deze een schok en slaan de vonken er uit. Dit komt wel niet altijd voor, maar het kan voorkomen.

Ook op een andere wijze kan iets dergelijks tot stand komen. Mensen met droge huid dragen direct op de huid zijde, of moderne kunstweefsels als nylon. Door de bewegingen van het lichaam wordt dan wrijvingselektrischeiteit opgewekt. Deze statische lading kan niet afvloeien wanneer men op rubber zolen loopt. Als u zoiets doet, bent u zelf voor de gevolgen aansprakelijk, hoor. Misschien, dat er wel eens iemand is, die een lampje in de handen kan nemen en het zo laten branden. Maar dat gebeurt maar zelden en vraagt alweer een zekere kennis en beheersing. Meestal krijg je alleen zelf een zodanige lading, dat het potentiaal verschil tussen jezelf en de lucht in je omgeving te klein is. Daardoor ben je niet in staat uit de lucht deze speciale spanningen te verkrijgen, die voor de mens een aanvulling van de levenskracht zijn.

Waar bv. bij het hoofd t.o.v. de omgeving een negatief potentiaal aanwezig zou moeten zijn, is er dan een plus. Daardoor wordt dan soms zelfs kracht, ook zenuwkracht, aan de omgeving afgegeven, inplaats van het omgekeerde. Wanneer u op die manier uw krachten roekeloos in de ruimte straalt, hoeft u niet meer gaan magnetiseren. Dan blijft er voor richtbare kracht, waar de patiënt behoefte aan heeft, niet veel meer over.

Dan wil ik nog iets zeggen over de gedachte. Wanneer ik nu eenmaal toch met het onderwerp bezig ben, hoort dat erbij. Vele mensen menen, dat het niet noodzakelijk is bij het magnetiseren te weten, wat de patiënt heeft. Laten wij dan maar beginnen deze misvatting uit de weg te ruimen. U hoeft wel niet de juiste benaming van de kwaal te weten, maar u moet zozeer één kunnen zijn met de patiënt, dat u aanvoelt, waar het gevaar schuilt en tegelijk een volledige zin en wil tot beterschap hebben. Deze mag geen betrekking hebben op uzelf, doch dient geheel gericht te zijn op die ander, de patiënt. Dit laatste is een noodzaak. Onpartijdig a.h.w., zeker

zonder enig persoonlijk affekt, zonder enig persoonlijk belang bij de beterschap moet je je daarop weten te concentreren. Alleen door deze gedachte heb je dan al heel veel bereikt. U kunt de kwaal van een patiënt over het algemeen eenvoudig vaststellen, wanneer uzelf met voldoende krachten geladen bent. Wanneer een magnetiseur met voldoende krachten deze concentreert door zijn gedachten, - bv. in zijn hand - dan kan het volgende gebeuren: Stel u voor, dat ik dus het beeld voor mij heb. In deze hand schuilt mijn kracht. Dan geeft dit een versterking van mijn uitstraling. Nader ik met deze hand nu de patiënt, dan bemerk ik diens uitstraling als een zekere druk; niet, dat ik er tegen duwen kan, maar ik heb een gevoel, alsof er weerstand is. Het trekt een beetje. Nu ga ik met die hand de uitstraling van de patiënt aftasten. Waar het lichaam normaal is, blijft er ook een ongeveer gelijke weerstand. Maar nu kom ik bij een ziek punt. Hier is de eigen uitstraling van de patiënt minder merkbaar. Dan zet het door mij uitgestraalde veld zich uit en gaat daar compenseren. Ik voel dit nu als een verandering van werking in mijn hand. Dit kan ik natuurlijk zo in de hand voelen, maar het is ook mogelijk, dat ik het onderbewust verwerk en dus zonder bewuste reactie aanvoel, dat hier een fout schuilt. Hoe dan ook, ik bemerk, dat de uitstraling van levenskracht hier niet meer geheel zuiver is. Het resultaat is, dat ik de ziektehaard heb gevonden.

Maar zal ik deze nu gaan behandelen? Er zijn veel mensen, die menen, dat je dit onmiddellijk moet doen. Dat je dus, wanneer er bv. sprake is van een nierziekte, je op de nieren moet trachten in te werken en bij een longaandoening op de long. Dat is niet altijd juist. Nu weet een geoefend magnetiseur, dat er een groot aantal zenuwknopen zijn, waar je het beste je stimulansen voor bepaalde gedeelten van het lichaam naar uit kunt zenden. Voor het grootste gedeelte kan men die vinden bij de ruggegraat. Voor alles, wat op het hoofd betrekking heeft, kunnen wij gaan tot ongeveer de hoogte van het schouderblad. Gaan wij lager, tot de aanzet van de lendenen toe, dan vinden wij punten, waarvan wij kunnen zeggen: "Hè, dit werkt op het hart en dat op de longen". De knooppunten daar werken allen op de organen in de borstkas.

Daaronder vinden wij het gedeelte van de ruggegraat, waar alles op de organen in de abdomen (buikholte; Red.) correspondeert. Wanneer ik dit nu weet, zal ik steeds beginnen mijn krachten hoofdzakelijk aan te zetten langs de ruggegraat. Ik laat mij daar bij leiden door het gedachtebeeld van de ziekte, dat ik op de reeds omschreven manier in mij draag. Of ik nu verder alleen werk met richten van krachten door de gedachte, dan wel door handoplegging, of instraling blijft hetzelfde. Maar hoe ik ook werk, altijd zal ik trachten, via het zenuwstelsel, de patiënt aan te pakken en begin eerst dit op te laden. Eerst moet ik de patiënt volstoppen met kracht.

Dit is echter op zichzelf nog niet voldoende. Ik bepaal vervolgens mijn eigen pool. Wanneer ik dus met deze hand (werk), dan is deze hand de pool, waarmee ik neem. Indien ik met de handen werk, dan zal ik deze dus tegenover elkaar zetten. Ik krijg nu een soort condensator. Door de hand nu boven de zieke plaats te houden, trek ik alle krachten, die ik eerst in het zenuwstelsel heb gebracht, nu naar de zieke plaats toe. Dan werk ik eigenlijk pas goed. Ik kan dit alles ook natuurlijk doen met gedachtenbeelden en concentratie, zelfs op afstand. Er zit dus aan magnetiseren wel heel wat vast.

Dierlijk magnetisme en wat je er mee kunt doen, zijn wel zeer belangrijk voor de mens. Hierover heb ik het vanavond in de allereerste plaats gehad. Door een juist gebruik hiervan kunnen wij heel wat voor onze medemensen doen. Maar één ding mag nooit vergeten worden: De doorsnee magnetiseur is niet in staat zelf voldoende te oordelen over de resultaten van zijn behandeling. Dus of u het prettig vindt of niet, haal er altijd een deskundige bij. Dat is het beste, wat je doen kunt.

Wanneer wij nu toch over al deze dingen spreken, wil ik ook nog iets anders aanhalen. Het is mogelijk door elektrische ontladingen een zeker percentage ozon te vervaardigen. Ozon is een omgezette vorm van zuurstof. Een teveel daarvan is nadelig voor u. Maar een zeker percentage daarvan inademen maakt het u mogelijk uit de omgeving weer meer krachten te vergaren. Er bestaan - als ik mij niet vergis - tegenwoordig zelfs al elektrische luchtverversers, die werken met het ozonprincipe. Kunt u daarvan gebruik maken, onthoud dan: niet teveel. Maar een redelijk gebruik zal het vermogen om krachten uit de omgeving op te nemen verhogen en het opslaan van deze krachten in het lichaam eenvoudiger maken. Zijn er nog meer punten, die u belangrijk vindt?

Vraag: Ik dacht, dat de geest de krachten gaf.

Antwoord: In dat geval, kunnen wij het lichaam geheel buiten beschouwing laten. Dan werkt men zuiver en alleen met de geest. Wat u hier op het ogenblik aanduidt, is het gebruiken van de z.g. kosmische krachten. Wij kunnen dit het best als volgt voorstellen: rond ons is een vermogen aan krachten, waaruit wij onbepaald zouden kunnen putten, wanneer ons "ikje" niet een grens was, waardoor wij een onderscheid maken tussen deze omgeving en ons zelf, waardoor wij t.o.v. deze kracht a.h.w. een weerstand hebben. Ons "Ik-besef" vormt een sterke weerstand tegen bepaalde kosmische krachten. Aan de ene kant is dit natuurlijk goed, want anders zouden wij niet bewust kunnen zijn en ook niet meer bewust kunnen leven en leren. Aan de andere kant is het, wanneer wij krachten nodig hebben, wel heel erg vervelend. Wanneer wij nu het "Ik" uitschakelen en van tevoren in dat "Ik" - meestal door het feit, dat wij het "Ik" daarvoor uitschakelen, soms ook door aparte concentratie - vaststellen dat er een behoefte is aan kracht, dan kunnen wij dus uit de omgeving zoveel opnemen, als wij maar hebben willen. Maar dat is zuiver geestelijk.

Wanneer je dat doet, terwijl je zelf lichamelijk niet goed bent - dat kan wel eens voorkomen - dan is het in een dergelijk geval niet erg. Dit is wel het geval, wanneer onze kracht zuiver dierlijk magnetisme is. In dat geval betekent magnetiseren, wanneer je zelf niet goed bent, je kwalen overgeven aan je patiënten. Bij het gebruik van kosmische krachten gaat het anders. De patiënt krijgt de kracht, die alleen maar door je heen stroomt en zelf wordt je ook een eindje beter, want tegen dat je klaar bent, bezit je dan haast altijd meer krachten, dan je bij het begin had; wanneer je ophoudt, terugkeert uit de concentratie, ofschoon je meer weg hebt gegeven, dan je oorspronkelijk bezat.

Vraag: Tot mijn verbazing heb ik geconstateerd, dat de uitstraling tussen de handen bij de ene persoon roodachtig is, bij de ander weer roze, zacht blauw, of groen.

Antwoord: Er zijn zelfs nog heel wat meer schakeringen mogelijk. Ten eerste moet u altijd maar onthouden, dat deze kracht van de mens in trilling staat en wel een trilling, die in overeenstemming is met het eigen wezen. Als term klinkt het misschien een beetje vreemd. Maar zeg maar, dat de mens een afgestemde kring is, waardoor kosmische krachten naar de aarde worden afgeleid. Bovendien ontstaat er rond en in de kring een soort oscillatie (rondgaande beweging; Red.), die alle in en rond de kring optredende verschijnselen beheerst. Duidelijk? Wanneer wij nu een kring hebben, die afgestemd is op een hoge frequentie, krijgen wij een wit licht. Wordt de trilling iets minder snel, dan krijgen wij een wit-blauw, of een wit-gouden licht. Er zijn altijd twee mogelijkheden, die betrekkelijk dicht naast elkaar liggen. Gaan wij nog verder naar beneden, dan krijgen wij steeds meer aparte kleuren. Het wit geeft aan, dat een kosmisch principe in de uiting overheerst.

Alle frequenties zijn dan mee in de trilling aanwezig. De trilling is samengesteld. De hoge frequentie van de kring was noodzakelijk om ook de hogere trillingen te kunnen ontvangen en uiten. De lagere trillingen worden dan door het lichaam al so-wie-so ontvangen. Hierop berust dus de kleur van de uitstralingen. Nu kun je gaan zeggen: er zijn kleuren bij, die ik buitengewoon beroerd vind. Als ik iemand zie, die een misselijkmakend groen in zijn uitstraling heeft, hoe sterk hij ook verder is, dan is dat voor mij iemand, die ik geestelijk liever mijd. Dan zeg ik, dat daar iets niet in orde is. Hetzelfde geldt, wanneer het rood onzuiver wordt, of naar het lelijk purpere toegaat. Dat is ook ellendig. Er bestaan zelfs uitstralingen, die vanuit uw standpunt zwart zijn. Ook zwart is wel degelijk een uitstraling, maar een uitstraling, die alles in de omgeving eenvoudig negatief maakt. Daardoor is zij voor u niet meer kenbaar. Het is jammer, dat u niet volledig helderziende bent, anders zou ik u de verschillen hier even kunnen demonstreren, zover het de lichtere kleuren betreft.

Opmerking: Als u tegen een zwarte achtergrond gaat staan, dan kan ik het wel zien.

Antwoord: Dan zou u er meer van kunnen zien. Maar er zijn er hier, die kunnen het zo ook wel zien.

Opmerking: Het is dus wel heel belangrijk, dat wij, mensen, ook letten op de kwaliteiten van de magnetiseur.

Antwoord: Ja. Vroeger maakten zij een vergelijking met dieren en zeiden: "Als het hart van een leeuw wordt gegeten, dan wordt je moedig als een leeuw. Maar eet je het hart van een hyena, dan wordt je ook net zo laf als een hyena". Breng dat nu eens over op het gebied van uitstralingen. Wanneer een magnetiseur op een bepaald gebied niet goed is, dus een gebrek vertoont, dan wordt dat gebrek met die uitstraling op u overgebracht, u hebt het dan zwaar te verduren, want u bent zwak. U kunt niet alleen de ene niet goede portie van de kracht verwerpen en de rest toch aannemen. Bent u zover, dat u dat kunt, dan hebt u geen magnetiseur meer no-

dig. Dan haalt u zichzelf de krachten wel. Een magnetiseur, of magnetiseuse, die wanneer hij of zij moreel niet goed is, is dus iemand, die juist door de behandeling ook uw eigen moreel besef en uw eigen morele maatstaven ernstig bedreigt. Zijn zij hebzuchtig, of egoïstisch, dan brengen zij ook bij u hebzuchtige en egoïstische eigenschappen op de voorgrond.

Vraag: Hoe is dat dan mogelijk?

Antwoord: Heel eenvoudig. U hebt misschien wel gehoord, dat een groot gedeelte van de lichamelijke eigenschappen berust op interne secreties. Nu kunt u zeggen, dat een groot gedeelte van de stoffelijke karaktereigenschappen speciaal wordt bepaald door afscheidingen in je lichaam. Je kunt iemand, die lui is, ijverig maken alleen door bepaalde injecties te geven en ook omgekeerd. Zo kun je iemand ook vooruitstrevend maken, of behoudzuchtig.

U vraagt zich af, hoe dat kan? Wel vooruitstrevend zijn wil alleen maar zeggen: revolutionair. Revolutionair wil zeggen, met het zijnde ontevreden. Wanneer je nu een zekere onvrede schept in een mens, dan wordt voortdurend naar vernieuwingen gezocht, omdat het oude geen vrede meer geeft. Zo kun je verder gaan. Er bestaan dus bepaalde basisvoorwaarden, die bepalen, welke eigenschappen in de stof worden geuit. Wat beïnvloedt de doorsnee magnetiseur nu met zijn fluïde? Uw lichaam. Wat is er in uw lichaam, dat aanspreekt op deze kracht? In de eerste plaats het zenuwstelsel en in de tweede plaats de hierdoor het snelst te beïnvloeden delen van de weefsels en organen. Welke organen worden juist door onderlinge afscheidingen en zenuwstimulansen in evenwicht gehouden? De organen van de interne secretie. Deze zullen wel het sterkst de invloed ondergaan. Zo gaat het dus.

Geen vragen meer? Dan zou ik zeggen, pauzeert in vrede. Verdere vragen moet u dan maar stellen aan de spreker na de pauze. Goedenavond, allemaal.

VRAGENRUBRIEK

Goedenavond vrienden,

Wij zullen ook deze avond uw vragen beantwoorden, voor zover ons dit mogelijk is. Persoonlijke vragen mogen niet worden gesteld.

Vraag: Hoe is uw mening over het boekje "In dagen, die komen gaan", ontvangen van Ashtar? Als hij zegt, dat wij spoedig iets van de ruimtemensen zullen merken, wat bedoelt hij dan met spoedig?

Antwoord: Het werkje lijkt, helaas, onder de onvolledigheid van gedachtenoverbrenging tussen twee werelden. Wanneer gezegd wordt "spoedig" kunnen, wij dit vertalen "in komende jaren". Mogelijkerwijze ook al enkele contacten in het verborgene in het komende jaar.

Vraag: Volgens de moderne wetenschap veroorzaken amoeben nog andere ziekteverschijnselen dan dysenterie. Welke?

Antwoord: Amoeben kunnen ook in het bloed verwoestingen aanrichten en kunnen dus niet alleen in de spijsverteringsorganen voorkomen. Wat de medische aspecten en mogelijke gevolgen betreft, verzoek ik u de vraag de volgende week nogmaals te stellen, daar dan een spreker komt, die op dit gebied bekwaam is dan ik, helaas, kan zijn.

(Vragen op medisch gebied, waarop geen antwoord kan worden gegeven worden korthedshalve weggelaten.)

Vraag: Hecht u waarde aan het verband tussen feiten en berekeningen i.v.m. verschillende afmetingen van de grote piramide, zoals uiteengezet in het boek "De stenen spreken"?

Antwoord: Persoonlijk hecht ik daaraan geen waarde en wel om de volgende redenen: Het is onmogelijk op grond van het daarin vastgelegde, vooruit tot een redelijke prediktie van feiten te komen. Eerst achteraf kan men de hoogtepunten van het gebeuren ook terug vinden in de structuur. Doch het volk, dat oorspronkelijk voor de piramidebouw aansprakelijk was, heeft hier

een aantal krachten in vastgelegd voor een periode, binnen welke het meende op aarde terug te keren. Dit i.v.m. een reïncarnatiegeloof, dat dit ras bezat.

Vraag: Is hernia ook zo'n ziekte, die de mens niet hoeft te krijgen?

Antwoord: Hernia is een ziekte, die door een sterke inspanning, soms zelfs een zeer sterke inspanning, tot stand kan komen. Ik meen, dat wij deze ziekte niet specifiek modern mogen noemen. In de oudheid leed men daar ook onder. Maar toen wist men misschien nog niet, dat het "hernia" was. Het is een pijnlijke kwaal, die door opletten en zorg voor eigen lichaam grotendeels kan worden voorkomen.

Wat betreft medische vragen, zou ik gaarne naar voren brengen: Wie verwacht, dat de ezel het rijk kan regeren, zal verwachten, dat de wijze zal spreken over de mode dezer dagen. Ik ben waarschijnlijk een ezel, want ik kan niet spreken over de vorstelijke wetenschappen van uw dagen, vooral niet over de medische wetenschap. Ik troost mij met het feit, dat ik misschien ook een beetje een wijze ben, want over de mode van deze dagen kan ik ook niet veel zeggen.

Vraag: Kunt u zich voorstellen, dat iemand de Christusgeest aanhangt en gelijktijdig de kerk verwerpt? Vindt u dit een tegenstrijdigheid?

Antwoord: Integendeel. Volgens mij is dit geen tegenstrijdigheid, maar het resultaat van een erkennen van de werkelijke zending, die de Christusgeest op aarde, gedragen door Jezus Christus, bracht: de naasteliefde en zelfverloochening, die de opgang tot God mogelijk maken aan de mens en hem zo de mogelijkheid (bieden) tot realisatie van zijn eenheid met het Goddelijk leven. Deze punten zijn m.i. belangrijker dan een kerkelijke vorm, daar menige kerk de vorm in de eerste plaats stelt en de beleving secundair. Ik meen dan ook, dat een waar Christen zich vaak genoopt zal zien zich van een kerk te verwijderen, een kerk te verwerpen, dan wel binnen een kerk zich toch te distancieren van veel gebruiken van deze kerk. Dit is de mening natuurlijk van een buitenstaander, want ik ben geen Christen geweest. Ik geloof ook alleen in de Christusgeest.

Vraag: In verslag nr. 42 wordt over ademhalingsritmen gesproken, 4-8 of 8-4 ritme. Ik begrijp dit niet. Kan het de bedoeling zijn, dat of de in- en uitademingstijd wordt verdubbeld, of de tijd, dat men de adem inhoudt? Dan verkrijgt men 8-4-8-4, dus geen genoemde ritmen.

Antwoord: Inderdaad. De vaststelling is niet spitsvondig, doch volledig zuiver. Hier is dus schijnbaar een onklarheid, of vaagheid, in de weergave van de spreker ingeslopen. Ik mag dan ook constateren, dat deze vraag de zaak duidelijker stelt en daarmee, naar ik meen, ook voldoende toegelicht. Wanneer ik u zeg: "U hebt gelijk", wat zult u mij nog antwoorden?

Vraag: Kunt u iets zeggen over consequenties en symboliek van de houding bij het inslapen? Ik kende iemand, die enkele maanden voor zijn dood bij voorkeur op de buik insliep, dus a.h.w. de wereld de rug toekeerde. Ook hoorde ik, dat men in oosterse landen gelooft, dat men met licht gekruiste benen in moet slapen, waar anders kwade krachten eerder vat kunnen krijgen op onze geest. Is dit waar?

Antwoord: Wat dit laatste betreft ben ik gelukkig volledig deskundig. Dit is inderdaad waar. Wij geloven, dat in de slaap de geest het lichaam kan verlaten. Wanneer het lichaam zich in een z.g. gesloten houding, of circuit bevindt, waarbij het kruisen van de benen een sluiten van de lichaamsstromen betekenen, terwijl zo mogelijk de handen ook worden samengevoegd, of de armen worden gekruist om dezelfde reden, dan is dit lichaam (beschermd) tegen beïnvloedingen door stromingen van stoffelijke, of bijna stoffelijke geaardheid. Demonen kunnen dan dus het lichaam niet in bezit nemen. Wat betreft de symboliek van de houding bij het slapen, meen ik te mogen opmerken, dat de slaaphouding in veel gevallen in de eerste plaats wordt geleid door het zoeken naar een gemak, een welbehagen. Dit gemakkelijk liggen betekent een houding, die lichamelijk op het ogenblik een aangenaam gevoel heeft, ongeacht de vraag, of zij bij langere duur misschien onhoudbaar wordt.

Verder zal zij onwillekeurig in overeenstemming zijn met de geestelijke gesteldheid. In de slaap drukt men - vooral in de eerste uren - uit, wat men werkelijk is door zijn houding. Of het aangevoerde geval inderdaad zo mag worden verklaard, dat hier sprake was van een symbolisch de wereld de rug toekeren, is een vraag. Ik zou deze vraag niet zonder meer bevestigend durven beantwoorden, daar men bij ons wel zegt, dat: "Wie slaapt met het gezicht de aarde toegewend, zich één gevoelt met de aarde." Dus bij ons ziet men juist een erkennen van aarde en wereld in dezelfde houding. Alles samenvoegende kan ik mij misschien beroepen op de oude Ho-Sang, die zegt:

"De sluimer is voor de mens het beeld van zijn wezen. Hij keert met het lichaam terug in de moederschoot der aarde en vertoeft met de geest in hoge rijken. Zo leeft hij in de slaap zichzelf in de geest en is gelijk zijn eigen wezen in de stof".

Ik geloof, dat deze spreuk - indien u ze ontsluit - voor u duidelijk weergeeft, wat hierover gedacht kan worden.

Vraag: In Zuid-Afrika is een schildpad in 5 jaren over een afstand van 1000 km weer naar zijn oude woning teruggekeerd. Overdag legde zij dus 1 km af. Hoe is het mogelijk, dat dit dier, dat de naam in het rugschild gegrift droeg, op een dergelijke afstand zijn weg terug kon vinden?

Antwoord: Waarschijnlijk door een binding met het aardlijnstelsel en een gevoeligheid voor de aardstraling op deze plaats. De verhuizing moet dan echter plaats hebben gevonden naar een streek, waar de genoemde verhoudingen geheel anders waren, daar een schildpad anders niet tot een dergelijke reis zal besluiten. Dit illustreert weer het oude gezegde:

"Noemt men de schildpad traag, zo is haar wezen deel der eeuwigheid. Zij kent geen tijd en schuwt geen moeite, doch gaat haar weg tot de voleinding".

Vraag: Is het mogelijk, dat door atoomexplosies op aarde, op Venus of Mars vulkaanuitbarstingen hebben plaats gehad?

Antwoord: Naar mijn mening is dit moeilijk aan te nemen. Zowel op Venus als op Mars is de korst van deze planeten zodanig sterk, dat wij kunnen aannemen, dat de verstoringen, die de wereld tot nu toe tot stand bracht, zich daar niet op de omschreven wijze uitgewerkt hebben. Dus geen vulkaanuitbarstingen of explosies hierdoor. Een uitzondering moeten wij maken voor de zon, die zelf bestaande uit voortdurend werkzame stralende materie, voor stralingen meer vatbaar is dan de ingekapselde krachten, die een planeet de beschouwer meestal biedt.

Vraag: Zijn de aanduidingen "Kelten" en "Druïden" van Atlantische oorsprong? Bestaat er taalkundig enig verband tussen de Keltische en Atlantische taal?

Antwoord: In het eerste geval bestaat er een verband. Wij moeten dan aannemen, dat het woord "druïden" een verbastering is van het woord "dordiade". Een uitdrukking, die in Atlantis voor bepaalde kluizenaars werd gebruikt. Wat betreft het woord "Kelten" kan ik geen vergelijkende term vinden. Ik mag dus aannemen, dat deze naam tijdens de omzwervingen van deze stam zo tot stand is gekomen. Wat de overeenkomst betreft in de taal, inderdaad. Wat de klankvorming betreft, vinden wij in het zangerige dialect, dat men qua toonvorm overigens op plaatsen van mijn eigen vaderland ook vindt, een sterke herinnering aan de taal van Atlantis, die vooral in het begin zeer muzikaal was, waar de op zich kleine woordenschat werd verrijkt door het formaliseren van de intonatie. Hierdoor kon dus een klank, een woord, meerdere begrippen aanduiden op kenbare wijze.

Vraag: Wat was de reden, dat in een betrekkelijk korte periode in China Lao Tse, in India Boeddha en in Griekenland Pythagoras optraden?

Antwoord: Er zijn fasen van bewustwording, waarbij de wereld opgaat naar een nieuwe tijd, waarin het totaal van menselijke waarden en maatschappelijke verhoudingen verandert. Wanneer zo een periode komt, zien wij eerst de grote denkers optreden, die gedurende een dergelijke periode het zendingswerk, het voorbereidende werk verrichten. Daarna zien zij profeten, die hun stempel drukken op de komende maatschappelijke vorm door een nieuwe godsdienst. Hierop volgt dan het optreden van reeksen leraren, die de verschillende gedachten en openbaringen samenvoegen en hierdoor een hernieuwde fase van kosmische bewustwordingen voorbereiden, waardoor het optreden van denkers en openbaringen in overeenstemming met het bereikte peil van de mensen, dan een nieuwe wereldleraar weer het optreden op aarde mogelijk maken. Zo zijn er veel grote denkers geweest, die op het ogenblik eerder als technici worden beschouwd, dan als esoterische leraren, ofschoon zij voor tijd ongeveer dat zijn, wat Pythagoras in zijn tijd was. Dezen bereidden dan ook weer de komst voor een nieuwe leraar.

Vraag: Denkt u aan Einstein?

Antwoord: Ik denk o.a. aan Einstein. Maar er zijn er meerdere, bijvoorbeeld Jung. Deze leeft als ik mij niet vergis, op het ogenblik nog op aarde. Hij is ook een van deze denkers. In de beginperiode vinden wij Newton. Ook hij was een zeer grote denker.

Opmerking: Alleen, dat er wel een verschil bestaat van denkrichting.

Antwoord: Inderdaad. Maar laten wij niet vergeten, dat Lao Tse zich moest baseren op de maatschappij waarin hij leefde. Hier kende men geen vaste God, terwijl de wetenschap hoofdzakelijk door de ambtenarij werd beheerst. Vandaar, dat hij al zijn beschouwingen baseerde op een opvatting van plicht, die binnen deze maatschappij aanvaardbaar was en toch gelijktijdig uit te breiden en toe te passen was over alle verschijnselen van het leven. Vandaar de leer van Tao.

De laatste Boeddha, de Gautama Boeddha Siddharta, kunnen wij zien als een voortzetting van de leringen van zijn tijd. Na lange omzwervingen, waarbij hij in aanraking komt met veel soorten monniken - ook Boeddhisten, want die waren er al vóór zijn tijd - met fakirs en hindoes, komt hij tot een bewustwording omtrent de kern van al deze dingen. Dit openbaarde hij dan. Zijn leer van onthechting en grote gelijkheid is wederom gebaseerd op de maatschappelijke en religieuze verhoudingen en de mogelijkheden van zijn tijd en omgeving. Men vergeet dit vaak.

In uw tijd moet het de praktische wetenschapsmens zijn, die de bewijzen geeft in wetenschappelijke zin, maar daarmee gelijktijdig zijn medemensen een sleutel in handen geeft tot nieuwe werelden.

Bij een vergelijken van Pythagoras en Einstein zult u wel ontdekken dat er tussen deze beiden eigenlijk niet zo'n heel groot verschil is. Wanneer u nadenkt over de leringen, die Lao Tse opstelde voor zijn maatschappij en u trekt de consequenties op dit gebied uit de leringen van Mendel, dan zult u ook hier veel overeenkomst vinden. Wanneer u zich de moeite getroost de leringen van de Gautama Boeddha te vergelijken met de consequenties, die liggen achter de stellingen van Jung - niet Freud, Jung - dan zult u zien, dat beiden langs verschillende wegen komen tot de noodzakelijkheid van een geloofsaanvaarding, die zich onthechtend van de wereld, de eigen levensrichting kiest met vol bewustzijn. De vorm mag verschillen, maar de waarheid, die wordt gebracht, blijft in de kern gelijk. Staat er dan ook niet geschreevens

"Te alle tijde spreken de Goden. Doch, waar zij spreken door mensen, zullen de mensen hun stem niet herkennen. Eerst wanneer de God lang voorbij is gegaan, zegt men: Ziet, hier heeft zijn voet de aarde gedrukt".

Dit is altijd zo. De mens erkent het grote niet, wanneer het dichtbij is. Eerst wanneer hij op een afstand daarvan staat, begrijpt hij de betekenis. Vandaar dat ook uw tijd, beter gezegd de laatste 300 jaren, weer een voorbereiding heeft betekend voor nieuwe openbaringen en bewustwordingen, die wij dus binnen niet al te lange tijd kunnen verwachten. Maar dan is die leer nog niet meteen een wereldleer. Zoals Jezus begon met wat vissers en een handje opstandige Joden, zal ook de nieuwe wereldleraar beginnen met een handjevol mensen. Eerst wanneer hijzelf is heengegaan en de leer weer begint te verwateren, zal de wereld deze aanvaarden. Zoals eens een dichter zei:

"De dichter drinkt de wijn onverdund. Maar wie het gedicht leest, verwatert de wijn en verdraait de woorden, omdat het begrip in hem niet sterk is".

Vraag: De piramide heeft een bepaalde vorm. Wanneer wij materie in een bepaalde vorm brengen, komt daaruit een straling voort. Kunt u mij zeggen, wat dit voor straling is?

Antwoord: Ongetwijfeld ben ik zeer onwetend. Want naar mijn bescheiden kennis komt uit de piramide geen straling voort, maar is zij bestemd, ontworpen en gebouwd om bepaalde stralingen te ontvangen. Zij weerkaatst deze in geringe mate, maar brengt het totaal van deze stralingen voornamelijk binnen zich in brandpunt boven de open sarcophaag. Deze straling is van geestelijke geaardheid en mag worden gezien als een weergave van bepaalde hogere gebieden op deze wereld. Zij bevat daarbij bepaalde levenskrachten, maar ook veel bewustwordingsmogelijkheden in verband met de bevrijding van de geest van het stoffelijk wezen. U moet mij niet euvel duiden, wanneer mijn geringe kennis de uwe niet evenaart.

Vraag: Straalt het geheel dus niet uit?

Antwoord: Neen. De bedoeling was er wel. De top, die niet werd geplaatst, had de lens moeten zijn, waardoor het mogelijk zou zijn, vanuit de piramide een invloed over heel de wereld voelbaar te maken. Wat overblijft is slechts een zeer zwakke schaduw daarvan. Wij kunnen zeggen, dat de vorm van verschillende kamers, plus het materiaal van het plafond van de koningskamer - dus ook de ruimten daarboven - een droevige vervanging zijn voor de straling, die men oorspronkelijk, bewust en beheerst, wilde trachten hiermee te bewerkstelligen.

Opmerking: Ik ben namelijk met het onderzoek van deze stralingen bezig. Ik durf het aantal elementen daarbij niet vermeerderen boven de 9.

Antwoord: Dit zal dan in uw geval ook zeer verstandig zijn. Ofschoon bv. de totale waarde van de piramide voor de bewuste zelfs nu nog tot 12 komt. Laat ons echter daarover niet te veel nadenken en onthouden, dat het experiment de grote leermeester is van eenieder, die wijsheid zoekt, mits hij weet, hoe het verworven bewustzijn weer te geven aan anderen, zodat hij door het geven leert het eens verworvene voor zichzelf ook te behouden.

Vraag: Wanneer is de piramide ontstaan?

Antwoord: Deze vraag is enigszins dubbelzinnig. De oorspronkelijke piramide is op het ogenblik al een 18.000 jaren oud, naar ik meen. De herbouwde piramide, waarbij - naar ik meen - een deel van het materiaal van de eerste werd gebruikt, is op het ogenblik, geloof ik, pas een 3400 à 3500 jaren oud.

Vraag: Dus het verhaal, dat zij door de Atlantiërs werd gebouwd aan de kust van de Saharazee is niet juist?

Antwoord: Indien men wil aannemen, dat dit lijfelijk dezelfde piramide is, is het verhaal onwaar. Wanneer men weet, dat het een zeer knappe reconstructie is aan de hand van overleveringen, dan is het in zeker zin wel waar. Egypte heeft - ofschoon grotendeels onbewust - veel geërfd van Atlantis. Daaronder was ook de erfenis van de tempeltorens, die door de Atlantiërs werden gebruikt, waar geen bergen waren en men zijn gedachten over grote ruimten wilde werpen, of de wil van Atlantis en het denken van Atlantis in een bepaald brandpunt tesamen bracht. Oorspronkelijk werden daarvoor trapvormige piramiden opgericht. Later werden door het ras een aantal grote piramiden opgericht, waarvan er één in de Sahara stond, een in de buurt van de huidige Llano Estacado en een derde op het ogenblik nog staat in de hoogvlakte bij de zoutmeren boven Tibet. Deze drie waren bedoeld als een absolute weergave van het leven en weten van de Atlanten, zodat zij reïncarnerende, hun kracht hierin konden vinden en zo vooral hun magisch bewustzijn en vermogen zouden kunnen herwinnen.

De overleveringen van deze bouw zijn blijven bestaan, zelfs vage en in details niet helemaal juiste tekeningen van deze structuren werden overgeleverd. De bouwwerken zelf zijn echter voor een deel te gronde gegaan. De overblijfselen van de piramide in Egypte werden gesloopt om met de stenen het oprichten van bouwwerken in steden mogelijk te maken. Dit geschiedde kort na de vereniging van de beide rijken. Eerst later heeft men om verschillende redenen besloten de piramide te herbouwen. Toen had men echter reeds meer in het zuiden verschillende trappiramiden opgericht. Het grafteken voor de vorst werd toen het voorwendsel, waaronder men dit magische machtsmiddel wederom oprichtte, waarvan men meende, dat het het overwicht van Egypte boven alle omringende volkeren zou verzekeren. Dit was overigens een misverstand, zoals u hebt bemerkt. Ondanks het Suezkanaal.

Opmerking: Dus de oude Egyptische wijsheid is eigenlijk in het volk ten onder gegaan?

Antwoord: De oude Egyptische wijsheid leeft nog. Maar zij leeft onder het volk. Er is meestal geen grotere tegenstelling denkbaar tussen een volk en zijn regeerders.

Vraag: U hebt velen onder ons een vorige maal gelukkig gemaakt met de belichting van de achtergrond van een sprookje. Zou er nu nog tijd zijn voor iets dergelijks?

Antwoord: Alles keert terug tot zijn oude bestemming. Zo word ik dan sprookjesverteller. Een klein sprookje dan, om met de westerse termen te spreken, op verzoek.

Doornroosje. Een mens leeft. Maar zolang als hij leeft en dit doet in zuiver stoffelijke zin, bedreigt hem het gevaar van de demon die de chaos tot stand tracht te brengen. Het chaosprincipe is het voor de mens niet aanvaardbare aspect van het Goddelijke. Zij uit zich voor ons dan als een Boze Fee, die een bezwering uit gaat spreken. De kleinste en onbelangrijkste dingen zijn het, waarvan het chaotische gebruik kan maken om in ons leven een verwarring te stichten en de bewustwording en vorming tot stilstand te brengen.

Zoals voor Doornroosje de prik van een kleine doorn voldoende was om haar van haar normale bezigheden terug te brengen tot een staat van daadloosheid. Wanneer een mens daadloos is en zijn gevoelens daadloos blijven, woekeren rond deze mens de conventies, de gebruiken, de wetten als de doornstruiken, die het hart van het slot - de kamer van Doornroosje, maar ook het hart van de mens - ontoegankelijk maken voor een ieder. Tot er iemand komt, die ons streven en wezen gelijkert en toch ons tegengestelde is. Want de prins is de avonturier, zeker. Hij is ook het principe, dat het leven van Doornroosje tot ware betekenis aanvult.

Zij ligt in de slaap van het vormelijke, het zichzelf gelijkblijvende. Het avontuur betekent voor haar een herleven. Dit herleven kan eerst plaats vinden, wanneer de prins haar beroert. Zolang

een verandering slechts onze omgeving beroert, slaapt het leven zelf verder. Het slot slaapt nog. Doch wanneer de invloed, de prins, het gehele slot, het gehele lichaam doorzoekt en komt tot de ziel, de kamer van Doornroosje en ontroerd wordt door de schoonheid, die zij ook in de ban van het statische, de vloek van de chaos, behoudt, dan ontwaakt zij tot een hernieuwd bewustzijn door dit contact. Wanneer de ziel, Doornroosje, ontwaakt, begint het werkelijke leven weer. De kok slaat verder zijn leerling, zoals de mens door eigen weten zich voor eigen daden in een werkelijk leven vaak bestraft. Alles in het slot gaat nu weer normaal verder. De doornhaag moet echter worden doorbroken. Hij verdwijnt niet langs magische weg. Wij moeten de gewoonten door eigen kracht overwinnen. Dan ligt voor ons en ons nieuw hervonden bewustzijn het pad naar de ware wereld weer open en kunnen wij hernieuwd in de wereld levende ons bewustzijn uitdragen, opdat wij hernieuwd onze rechtmatige plaats innemen binnen het vormende principe van de Schepping.

Ik geloof, vrienden, dat wij verstandig doen het woord over te geven aan de laatste spreker. Ik neem afscheid van u en zal in de komende tijd waarschijnlijk minder dan tot nu toe tot u kunnen spreken. Ik heb u reeds gezegd, voor mij begint een nieuwe fase van leren binnenkort. Ik ben er echter van overtuigd, dat ik na enige tijd weer terug zal mogen keren om mij te spiegelen aan uw leven en wijsheid. Goedenavond.

HET SCHONE WOORD

Goedenavond vrienden,
"Het Schone Woord" aan de hand van citaat, of door u gekozen woorden.

Reactie: Levensvreugde, beleving, ijdelheid, wijsheid, geluk, beheersing
Spreker: Dan kunnen wij zeggen, dat eerst een beheersing van het eigen lichaam ons de wijsheid kan brengen, die leiden zal tot verwerping van de ijdelheid en het beleven van het ware geluk in eigen leven. (Bij de laatste woorden klinkt de stem van de vorige spreker steeds sterker mee.) Wij zullen dan dit gezamenlijk bespreken, waar ik u dit gaarne als afscheidsgave zou willen geven. U excuseert mij, dat ik mij hierin meng.

Mijn vrienden,

Geluk is een goed door zo menigeen begeerd,
gezocht op velerlei wijs.
Geluk is het doel der levenstocht,
het doel van elke reis,
van elke arbeid, elke taak.

Geluk is echter niet te verwerven,
wanneer men niet beheerst het eigen "IK".
Het geluk gaat niet verloren,
zelfs in het sterven,
indien gij één zijt met Uzelve
in eigen kracht.
Indien gij, door het beheersen over uzelf
een band met God tot stand hebt gebracht.

Zijt gij ijdel, zonder zorgen?
Pronkt gij vol van eigen waan?
Het geluk zal u dan immer voorbij,
voorbij, voorbij weer gaan,
en laten u zonder vrede
met pronk, nu hol, leeg en zonder zin.

Eerst wie begint met het "IK" te streven
beheersend zichzelf, ziet in geluk,

de zegen kan ons geven,
de God, Die in ons leeft.
De Kracht, die is des levens zin
en steeds weer ons bewustzijn geeft.

Het licht der liefde wordt geboren uit God.
Het is een Goddelijk licht.
Daarin is het geluk verborgen,
waarop ons streven was gericht.
Wij leven, streven zonder einde
van wereld naar de sfeer en verder voort.
Maar in ons is het streven naar voleinding,
waardoor ons wezen God behoort.

Zo, erkennend eigen dwaasheid,
begrijpende de onvolledigheid van het eigen Zijn
worden wij in God herboren,
spreken wij met alle koren
uit de kosmos voortgekomen,
de waarheid, sterker dan de dromen
van mens-zijn, of van geestelijk bestaan.
Eén slechts is werkelijkheid: Mijn God.
Al het andere blijft waan.

(De spreker van de "Vragenrubriek" vervolgt)

Mijn vrienden,

Samenwerkende met de eigenlijke spreker zou ik hieraan een enkel woord toe willen voegen:

Ijdelheid is onbegrip voor eigen werkelijkheid.
Geluk is de eenheid van dat "IK" met de kracht van de eeuwigheid.
Wie zoekt in eigen klein bestaan naar de Oneindigheid,
vindt zonder einde van het bestaan in God zijn eeuwigheid.

Dit is mijn geloof. Ik geef het u voor wat het waard is. Voor mij is dit het einddoel van alle dingen, ook van alles, waarheen u streeft. Kennis heeft geen zin, wanneer zij ons niet voert naar het Goddelijke. Wijsheid bestaat slechts daar, waar wij één worden met God. Om tot God te kunnen gaan, moeten wij eerst meester over onszelf worden, zodat wij geheel vrijwillig, onze Schepper kunnen dienen.

Ik ben onze vriend van "Het Schone Woord" dankbaar voor de gelegenheid, die hij mij geboden heeft en geef hem de gelegenheid u "goedenavond" te wensen.

Daarmee, vrienden, zullen wij dan de bijeenkomst besluiten. Zoals u gemerkt hebt is er een kleine verandering gekomen in de oorspronkelijke opzet. Tesamen met onze vriend wilde ik u echter zeggen:

Het einddoel aller dingen is bewustwording binnen God. Verder is er niets.

Deze conclusie trekkende aan de hand van de onderwerpen, die u onszelf hebt verschaft, wens ik u een goedenavond, een prettige huisgang en een gezegende nachtrust.