

## HOE LEEF IK GOED?

3 november 1961

Goedenavond, vrienden.

Wij, die voor deze groep spreken, zijn niet alwetend of onfeilbaar. Wij hopen dan ook, dat u zelfstandig na zult denken. Ons onderwerp voor heden luidt:

### HOE LEEF IK GOED?

Het zal u wel opgevallen zijn, dat de titel in vragende vorm is gesteld. Het is namelijk onmogelijk een algemeen en voor iedere mens passend recept te geven. Er zijn vele verschillende wijzen, waarop men tot bewustwording en innerlijke verlichting kan komen. Er zijn eveneens verschillende methoden, volgens welke men goed en juist kan leven. Hierbij spelen meerdere factoren een rol, zodat ik mijn inleiding in verschillende hoofdstukken zal onderverdelen. Ik wil dan beginnen u te wijzen op hetgeen ons inziens noodzakelijk en goed is in verband met de mentale instelling van de mens.

Iedere mens denkt en meestal zelfs veel. Dit denken kunnen wij helaas al te vaak onder het hoofd "negatief" rubriceren. Het menselijk denken is vaak negatief, omdat er een neiging bestaat steeds weer de nadruk te leggen, op al hetgeen er aan slechte en onaanvaardbare waarden in het menselijk leven bestaat. Er is een voortdurend naar voren brengen van alle bezwaren, die men heeft en een voortdurend zichzelf volproppen met vrees, angst en haat, vaak om onbelangrijke en nietige dingen. Het menselijk denken is in het menselijk leven een zeer machtige factor. Ik herinner u aan het ook wetenschappelijk vaststaande feit, dat alleen door een veranderen van het denken ook de lichamelijke gesteldheid van de mens aanmerkelijk kan veranderen. Door uw denken - vooral, wanneer u dit met meerderen samen doet - kunt u een invloed vormen, die anderen meesleept. Vooral op sommige bijeenkomsten wordt dit duidelijk kenbaar. De menselijke gedachtenkracht is in staat om, wanneer voldoende mensen bijeen zijn, ontladingen van kracht te veroorzaken, waardoor dan mirakels als wonderbaarlijke genezingen enz. optreden.

Het menselijk denken is machtig, zelfs wanneer de mens het niet tot uiting brengt. Want de gedachte blijft niet gevangen binnen de benen omketering van de hersenpan. De gedachte dringt naar buiten toe vaak fel door. Zij beïnvloedt niet alleen de eigen weefsels van de mens, zijn interne secreties, zijn bloedsomloop, maar tevens zijn gehele omgeving. De gedachte dringt door in alles, wat rond de mens is, in steen, de muren, in gebruiksvoorwerpen, in de kleding. Wanneer men negatief denkt en de nadruk legt op al het duistere en bezwaarlijke in het leven, zal men de neiging om dit bezwaarlijke en duistere te verwezenlijken in de omgeving aanmerkelijk vergroten. Aardige voorbeelden van de inwerking van de gedachten ziet men vaak bij moeders met kinderen, of mensen met hun huisdieren. Je ziet het dier of kind een bepaalde richting uitgaan en denkt: "Als zij nu maar niet...". Het lijkt dan even, of het inderdaad niet zal gebeuren. Maar je draait je rug nog niet, of het is al gebeurd. Degenen, die beweren, dat dit niet gebeurt, hebben nooit kinderen of huisdieren gehad. Stel nu, dat deze beïnvloeding, die bij minder redelijk bewuste wezens snel en onmiddellijk tot uiting pleegt te komen als een onbewust ondergane invloed, ook kenbaar wordt in de redelijke en vaak zeer verstandige mensen rond u. Dan zult u door alleen aan het kwade te denken, of - wat op hetzelfde neer komt - de uitwerking daarvan buitenmate te vrezen, de verwerkelijking daarvan door anderen in de hand werken. Ik meen dan ook met rede te mogen stellen, dat men - om goed te leven - in de eerste plaats moet leren het eigen denken op de juiste wijze te beheersen en te richten.

Misschien wilt u vragen, wat in dit verband juist is. Ik kan hierop alleen een antwoord geven uit het standpunt van onze groep.

Goed en juist is volgens mij elke gedachte, die - ondanks alle gebeuren - het vertrouwen blijft weergeven in het zinrijke leven. Alles in het leven heeft zin, ook wanneer de zin, van hetgeen er gebeurt, niet onmiddellijk en daadwerkelijk bewijsbaar is. Alles, wat in het leven gebeurt, is voor u kracht. In alle gebeuren is voor de mens, die het aanvaarden kan, lering gelegen. Door deze lering is men beter in staat zich te handhaven in de strijd om het bestaan en zal men zich beter aan kunnen passen aan zich wijzigende condities en zal men bovenal in staat zijn meester te blijven over zichzelf, vaak zelfs over anderen, in plaats onbewust en zonder invloed door de loop van de gebeurtenissen meegesleurd te worden.

In dit verband zou ik gaarne enkele punten toe willen voegen, die direct betrekking hebben op de tijd, waarin u nu leeft.

Bent u op de hoogte van de eigenaardige toestand, waarin uw menselijke wereld op het ogenblik verkeert? Zij wordt in stand gehouden door een wederzijdse dreiging die weer gebaseerd is op een steeds toenemend onderling wantrouwen. Daarnaast wordt uw maatschappij geregeerd door een toenemend egoïsme en een toenemende onverschilligheid voor alles wat met het eigen leven en streven niets te maken heeft. Prikkelbaarheid en onredelijkheid gaan als golven over de mensheid en brengen de doorsnee mens er toe steeds minder bewust, rationeel en aanvaardbaar te handelen. Zelfs zuiver redelijk en stoffelijk beschouwd, is veel van hetgeen op uw wereld geschiedt, waanzin. In deze tijd kunt u zich natuurlijk laten meesleuren door alles wat rond u is. U kunt met alle anderen uw verontwaardiging uiten over de explosies van zovele atoombommen. U kunt u verontwaardigd tot de wereld en de mensen richten onder uitroepen als: "Daar komt reeds dood en ondergang!" Maar wanneer u deze dingen denkt en zegt, zendt u gedachten uit, die tot verwerkelijking van alles, wat u vreest en veroordeelt, bij zullen dragen.

Wanneer u stelt, dat men iets voor de naaste wil doen, terwijl u daarin gelooft, de bewijzen daarvan ziet, of tracht te zien, en zo deze gedachten sterk uitstraalt, zult u alles in uw medemensen wat met deze gedachten harmonisch is, wekken en zo de bewijzen ook werkelijk zien. U zult door uw denken zelf mede de toestanden veroorzaken, die uw verwachtingen bevestigen. Wanneer u gelooft, dat in deze dagen vele ervaringen opgedaan kunnen worden, zodat veel nieuw weten op menselijk en geestelijk of esoterisch terrein binnen het bereik van de doorsnee mens komt, wanneer u gelooft in de zin van het gebeuren op de wereld, zelfs indien u dit strijdig lijkt met alle ethiek en alle moraal, zult u in staat zijn de beste aspecten van deze tijd te zien en te helpen verwerklijken.

Wat in en rond u is, helpt u daardoor om:

A. Een gezonder en optimistischer levenshouding te scheppen, waardoor ook uw medemensen weer moed vatten en aan de toekomst durven gaan denken, in plaats alleen nog maar op de ondergang te wachten.

B. U zult ook zelf geneigd zijn weer daadwerkelijk in te grijpen in de omstandigheden en beter kunnen strijden voor eigen geloof en overtuiging.

C. Zowel uzelf, als degenen in de omgeving, die door uw gedachtenuitstralingen worden beïnvloed, zullen in staat zijn, om aan de hand van hetgeen in u opwelt, plus de krachten, die van buiten uit de mensheid beïnvloeden, aan te voelen, wat in het leven werkelijk belangrijk is. Daarmee wordt de verwerklijking mogelijk van veel wat op het ogenblik alleen een onmogelijk ideaal schijnt te zijn.

Misschien lijkt u dit betrekkelijk vaag. Maar het is buitenmate belangrijk. Want reeds in het verleden is het denken en de daaruit voortkomende daadkracht van de menigte de oorzaak geweest voor oorlog en vrede, voor overwinning en nedergang. Wij kunnen de invloed van gedachten bij een nader beschouwen van mogelijkheden en middelen zelfs redelijk tegen elkaar afwegen. Besef wel, dat in deze dagen ook uw denken een gelijke belangrijkheid heeft. U leeft in een maatschappij. Wanneer, al is het alleen in gedachten, u rechten en plichten, waarop die maatschappij gebaseerd is, verwaarloost zonder er iets tegenover te stellen, veroorzaakt u een bandeloze maatschappij, waarin het even verkeerd blijft eigen rechten niet op te vragen en alleen maar anderen hun zin te geven - misschien wel om zo de vrede te gewinnen, en zo op den

duur komende tot een toestand, waarin u geen enkel recht meer bezit - als om alleen aan eigen rechten te denken. In het eerste geval bevordert men een dictatuur, die de mens de mogelijkheid ontnemt ook maar één enkele schrede stoffelijk, mentaal, of zelfs geestelijk verder te gaan in een richting, die door uw overheersers niet aanvaard, gewenst en begrepen wordt. Wie alleen rechten opeist, bevordert een chaos, die eveneens voert tot een dictatuur, waarbij de sterksten hun eigen rechten vormen en opeisen, zonder daarbij met anderen ooit rekening te houden. Indien u een dergelijke maatschappij niet wenst, moet u wel beseffen, dat het uw eigen denken is, wat beslissen zal, of de democratie een democratie kan zijn, die redelijk aan de inhoud van het woord beantwoordt, of alleen maar een belachelijk carnavalsmasker zal zijn voor de zelfzucht van de sterkeren.

Dit geldt niet alleen sociaal of politiek, maar evengoed voor geloof en alle andere waarden in het menselijk leven. Denk dus positief. Vaak hoor ik in woorden en gedachten: "De wereld staat aan de grens van de ondergang". Dwaas is die gedachte zeker niet, want er zijn vele tekenen, die een dergelijke verwachting - en een daaruit voortkomend standpunt - vanuit menselijk denken kunnen rechtvaardigen. Maar het is nog niet zo ver. Het is nog niet zo, dat uw wereld zonder meer ten onder zal moeten gaan. Wanneer u negativistisch blijft denken en streven, zij het door u alleen nog maar op de geest te werpen als laatste redding, zij het door u in de materie alleen nog maar op eigen bevrediging te richten, dan bent u als iemand, die op een boot, die reeds op het punt van kenteren staat, naar de laaggelegen zijde loopt, zo het proces van omslaan versnellend en tot zekerheid makende. Ook de mens kan dus - door zijn denken en gedrag - de dreiging van ondergang omzetten in een zekerheid.

Op de vraag: "HOE LEEF IK GOED?", moeten wij in de eerste plaats dus wel antwoorden: Denk positief. Zoek voor uzelf naar de gedachten, die goed zijn, naar de denkbeelden en mogelijkheden, die in het leven goed zijn en het tot iets van waarde maken. Wees niet al te nederig en stel vooral niet, dat u onbelangrijk en nietswaardig bent. Want u kunt iets waard zijn, indien u dit werkelijk verlangt. Indien u iemand wilt zijn, die werkelijk betekenis heeft voor de wereld en mensheid, dan kunt u dit geestelijk zeker en zeer waarschijnlijk ook in meer stoffelijke zin. Het enige verschil, dat niet altijd door het eigen denken en willen bepaald kan worden is de mogelijkheid van belang te zijn voor een kleinere, of een zeer grote groep. Tracht uw medemensen te helpen en ga daarbij principieel uit van het denken. Richt uw gedachten er niet op, hoe anderen u zouden kunnen helpen, maar denk steeds weer na over de vraag, of en hoe u een ander kunt helpen. U zult zien, dat dit ook uw eigen toestand ten goede komt.

Tracht alles, wat u kwelt, niet al te ernstig te beschouwen. Uw kwalen, leed en ziekten, zijn nooit zo erg, als de kwalen, het leed en de ziekten, die ongetelde andere mensen hebben. Houdt u op dit punt niet al te veel met uzelf bezig. Indien u stoffelijke afwijkingen en gebreken hebt, ga er mee naar een dokter. Wanneer u meent nog andere hulp van node te hebben, ga er mee naar een goede magnetiseur. Laat u nooit overrompelen door uw lichamelijke gesteldheid. Laat u nooit tot een absolute neerslachtigheid voeren, tot de gedachte, dat er voor u niets meer belangrijk en goed in de wereld kan zijn. Realiseer u, dat de wens om te sterven voor elke mens onnatuurlijk is. Zelfs wanneer u alles weet omtrent de hogere geestelijke werelden en de Lichtende krachten, is het nog niet natuurlijk dat u liever wilt sterven dan leven. Iemand, die zo denkt, is negatief, want hij geeft de mogelijkheden op, die hij in het stoffelijke leven ten goede nog bezit, in de hoop een rustiger en gemakkelijker bestaan elders te kunnen voeren. De wens te sterven is altijd weer een vlucht voor de werkelijkheid, voor de moeilijkheden, en kan nooit positief zijn.

Ik wil niet nalaten er op te wijzen, dat het positieve denken ook voor uw normale dagelijkse leven van groot belang kan zijn. Wanneer u positief denkt, ziet u vele mogelijkheden, die in werkelijkheid moeten worden omgezet. Dit bereikt men alleen door de daad, door een zelfstandig handelen en ingrijpen. Men kan alle dingen bereiken door vanuit zichzelf te handelen, te werken en te streven. Wanneer het doel u belangrijk genoeg lijkt, zult u door streven - ongeacht de consequenties - dit zelf kunnen verwerkelijken. Alleen op deze wijze kan uw denken ook onmiddellijk tot een beter en gelukkiger leven voor uzelf en de mensheid bijdragen.

Verdraagzaamheid is noodzakelijk. Besef, dat verdraagzaamheid niet identiek is met lijdzaamheid. Verdraagzaamheid gaat uit van een positief begrip, denken en streven, waarbij men zich steeds weer laat leiden door de behoefte aan niemand zonder hoogste noodzaak kwaad, leed, of erger, te berokkenen. Voor de verdraagzame, is er alleen sprake van een hoogste noodzaak, wanneer zijn ingrijpen, dat anderen leed e.d. berokkent, niet alleen in eigen belang plaats vindt, maar vooral in het belang van anderen.

Het tweede deel van mijn betoog is meer op de stof gericht. Hoe leef ik goed in de stof? Om dit te weten, dient men zich te realiseren, wie en wat men is. U bent bv., ofschoon men zich dit niet gaarne toegeeft, maar het wel beseft, lichamelijk een dier. U bent dierlijk. Om met een bekende quiz te spreken: u bent plantaardig noch mineraal. Een dierlijk lichaam hebbende, dient de mens rekening te houden met de eisen van dit lichaam op dezelfde wijze als het dier dit doet, wat betreft voeding, omgeving enz.. U bent verder een omnivoor, een alleseter. Als omnivoor kunt u - in theorie althans - alle soorten van voeding verteren en gebruiken. In de praktijk blijkt, dat door erfelijkheid nogal wat wijzigingen zijn ontstaan, zodat een Eskimo een maaltijd vol smaak verorbert, die voor een Arabier vergif is. Uw voeding moet bestaan uit een voor u juist voldoende hoeveelheid eiwitten, vetten, (koolhydraten Red.), mineralen en/of (vitamines Red.). Een goed diët hoeft niet helemaal vrij te zijn van alle, met kunstmest geteelde plantaardige bestanddelen. Het product dient niet door een voortdurende behandeling met voor de mens giftige stoffen tot een staat van perfectie te worden gebracht. Het is gezonder een wormstekige appel te eten, die slechts één enkele maal, in de bloeiperiode of kort daarna, bespoten is, dan een appel, die volledig gaaf is, maar vele malen - mogelijk de laatste maal nog enkele weken voor de pluk - bespoten werd. Zelfs wanneer u dergelijke vruchten zorgvuldig schilt, blijft de mogelijkheid bestaan, dat bepaalde, met uw organisme strijdige bestanddelen met die overblijfselen in het lichaam komen en daar schade veroorzaken.

Wanneer u brood eet, is het verstandig om, wanneer het even mogelijk is, brood te eten waarin alle natuurlijke bestanddelen van het graan nog aanwezig zijn. Hoe meer bewerkingen het graan ondergaat, hoe fijner het meel of de bloem, hoe groter het aantal stoffen, dat hieraan onttrokken is. Vaak zijn juist deze stoffen voor uw lichamelijk welzijn van groot belang. Wanneer u uitsluitend wit brood eet, betekent dit, dat u een groot aantal stoffen op andere wijze zult moeten verwerven, ofwel door het tekort aan die stoffen, allerhande lichamelijke bezwaren ondergaan.

Graan, in zijn oorspronkelijke vorm, is een tamelijk compact voedsel, dat door de mens goed als basisvoeding gebruikt kan worden. Bewerkt graan als bv. wit meel, geslepen rijst e.d., heeft 3/4 van zijn voor de mens belangrijke werkzame delen verloren en blijkt uiteindelijk niet veel meer dan zetmeel te zijn.

Vruchten en de meeste groenten zijn voor de mens het voedzaamst en het meest gezond, wanneer zij zoveel mogelijk van hun natuurlijke sappen nog bevatten. Dat klinkt u misschien wat vreemd. Realiseer u, dat de plant uit de grond bepaalde mineralen opneemt en omzet. Juist in de sappen komen chemische oplossingen voor, die voor u belangrijk zijn en voor de omnivoor eigenlijk wel onontbeerlijk geacht kunnen worden, omdat zij de spijsvertering op de juiste wijze regelen en de omzettingsprocessen in het lichaam doen verlopen zonder onnodige giftige stoffen aan het lichaam toe te voegen, of zware eisen te stellen door een onvolledig verteren en omzetten van de voeding.

Er bestaat geen direct lichamelijk bezwaar tegen het eten van vlees, wanneer men in dit klimaat maar niet tracht hoofdzakelijk, of zelfs alleen op dierlijke eiwitten te leven. Wie veel vlees eet, zal te maken krijgen met afscheidingen van het dier, die in de dierlijke weefsels nog aanwezig zijn. Men kan wel eens vlees eten, dat na de slacht niet lang genoeg gehangen heeft, bestorven is. In dit geval krijgt u haast zeker verschillende stoffen naar binnen, die uw interne chemische fabriek in de war brengen. Wanneer het u enigszins mogelijk is, zou ik u zelfs willen aanraden om zo weinig mogelijk vlees te eten, iets, wat onder de huidige omstandigheden zeker mogelijk is.

Er is meer. Uw lichaam was oorspronkelijk gemaakt om op vier voeten te lopen. Uw verre voorouders - ik spreek over de tijd, dat de gezamenlijke voorouders van de mensen en apen als

chimpansees e.d. nog aan de rand van de oerbossen rond spartelden - waren dieren, die grotendeels op vier voeten gingen. Dat wil zeggen, dat uw lichaamsbouw ook nu nog bepaalde organen in een onjuiste positie plaatst, wanneer u rechtop gaat. Dit is niet zo ernstig, want wij kunnen deze zwakheid van het menselijke lichaam door de houding daarvan voor een groot deel compenseren. Wie steeds ineem gezakt zit, ineengekrompen loopt, heeft vele belangrijke organen in de verdrukking gebracht. Het gevolg hiervan kan een reeks van lichamelijke bezwaren zijn, maar tevens zal in vele gevallen een afnemen van daadkracht enz. optreden. Uw gezondheid lijdt er in ieder geval onder. Wanneer de gezondheid lijdt, zullen interne processen en ook de intere secreties uit het evenwicht raken; wanneer de interne secreties niet in orde zijn, wordt de werking van de hersenen nadelig beïnvloedt. Dan ontstaan verkeerde denkwijzen, behoeften en instincten, geboren uit zuiver stoffelijke oorzaken, die voor ons geestelijk niet aanvaardbaar zijn en slechts met zeer veel moeite overwonnen worden. Daarom is het noodzakelijk, dat men met een redelijke en zo juist mogelijke lichaamshouding door het leven tracht te gaan.

De longen zijn eveneens een belangrijk deel van uw lichaam. Een te vlugge en oppervlakkige ademhaling betekent voor de longen en het hart een onnodige belasting. Daarom dienen wij een diepe en rustige ademhaling te cultiveren, die de longen geheel vult en met een minimum aan belasting van het lichaam een maximum aan zuurstof geeft. Voldoende zuurstof betekent langere levensduur van de rode bloedlichaampjes, minder belasting van het hart en bloedsomloop, betere voeding van de weefsels, een gezonder blijven van het bloedvormend merg. De levensprocessen vinden logischer en redelijker plaats, afbraak en opbouw van weefsels vindt juist en regelmatig plaats. Er is minder kans op het ontstaan van woekeringen in het lichaam, terwijl infecties sneller worden bestreden door een grotere veerkracht en vitaliteit van de witte bloedlichaampjes. In de moderne steden kan de mens niet altijd goed ademen. Deze plaatsen liggen vaak in een soort van kolk vol van stuivende deeltjes uit fabrieksschoorstenen, koolstofmonoxyde van motoren e.d.. Maak er regel van, zo vaak u kunt, naar buiten te gaan en in de vrije natuur adem te halen. Is dit laatste niet gemakkelijk te verwerkelijken, zoek dan gedurende de tijd, dat er zon is, een omgeving, waarin veel bomen staan. In de moderne wereld is dit werkelijk nodig.

De mens bezit een aantal zintuigen. Deze dienen niet alleen tot waarneming. Dankzij het denkproces van de mens bestaat er ook hier een behoefte, die vaak verder gaat dan de onmiddellijke waarneming alleen. Naast een zintuigelijk erkennen van zijn omgeving, zoekt de doorsnee mens in het waargenomene een zekere emotionele inhoud. Hij zoekt een beleving, die in sommige gevallen een vervanging kan zijn van waarden, die oorspronkelijk voor de mens wel bestonden, maar door zijn huidige vorm van maatschappelijk leven voor hem teloor gegaan zijn. Tracht u er aan te wennen van muziek te genieten en trek voor het genot daarvan regelmatig enige tijd uit, zelfs wanneer u meent, dat dit eigenlijk niet kan. Ontspan u daarbij, tracht te genieten van hetgeen uw ogen zien. Zie naar de kleuren van zonsopgang of ondergang, geniet van de natuur en de frisse geuren daarvan. Zoek desnoods de ogenstreling van een door mensen opgezet schouwspel, of een door mensen gemaakt schilderij. Tracht altijd weer via de zintuigen emoties te ondergaan. Zij zijn voor u belangrijker, dan u meent.

Realiseer u, dat de seksuele drang, die in elke mens in meerdere of mindere mate aanwezig is, voortvloeit uit het dierlijke van de mens. De basis ervan is de door de natuur ingelegde drang tot instandhouding en vermeerdering van het ras. Daarnaast vindt door het contact van het mannelijke en het vrouwelijke wezen een uitwisseling van bepaalde stoffen plaats, die eveneens belangrijk zijn voor het lichamelijke welzijn. Dit vinden wij bij de zoogdieren terug. Men kan natuurlijk de seksuele drang veredelen en haar op den duur gebruiken als krachtbron en contactpunt voor geestelijke waarden. Op het ogenblik, dat de mens de natuurlijke seksuele impulsen als slecht, duister, of onnatuurlijk gaat zien en zich er voor gaat schamen, schept hij in zich een conflict met lichamelijke functies en behoeften, die niet zonder meer terzijde kunnen worden gesteld. De ontkenning van deze waarden, het niet openlijk willen beschouwen ervan en - als gevolg van verkeerde inzichten - terugdeinzen ervoor, doet een ziekelijke toestand ontstaan, die op het lichaam, maar indirect ook op het gedachteleven en de mentale mogelijkheden een grote invloed heeft. U mag over al deze waarden een eigen oordeel hebben. Tracht niet de seksuele waarden en behoeften weg te praten, of ze als iets lagers en voor de beschaafde mens overbodigs te zien.

Ook wil ik u er op wijzen, dat elk dier een bepaalde mate van lichaamsbeweging nodig heeft. Wanneer u een schoothondje heeft, kunt u het lieve dier natuurlijk voortdurend verwennen met koekjes, taartjes, kluijjes e.d.. Velen, die dit doen, zullen hun hond alleen zo nu en dan even - en vaak zo kort mogelijk - uitlaten, omdat dit nu eenmaal niet anders kan. Wanneer u dit een jaar volhoudt, heeft u een rolmops op vier poten gefokt, die in wezen ongelukkig is en steeds aan een geleidelijke vergiftiging lijdt. Het dier heeft lichaamsbeweging nodig om zo omzetting in het lichaam en de juiste ontwikkeling van de spieren mogelijk te maken. Draag er zorg voor, dat ook u voldoende beweging krijgt. Indien uw beroep of uw bezigheden dit niet toelaten, tracht dan tijd daarvoor te vinden. Bedenk verder, dat juist een langer volgehouden lichamelijke activiteit, die niet steeds weer onderbroken wordt, wenselijk is. Huishoudelijke bezigheden, of het lopen in een magazijn, kunnen voor de noodzakelijke lichaamsbeweging geen werkelijke vervanging vormen.

Uw lichaam zal door zijn uiterlijke verschijnselen en de gevoelens steeds weer aangeven, of alles in orde is, of er geen directe en dringende behoefte bestaat. Maak u er geen zorgen over, wanneer u wat gezetter bent dan anderen. Want menigeen zal zich juist om deze lichaamsomvang vaak voedingsmiddelen ontzeggen, die toch werkelijk noodzakelijk zijn, of zich lichamelijke belastingen opleggen, die schadelijk zijn, doordat zij in verhouding teveel vergen van bepaalde organen. Wanneer u werkelijk overmatig dik wordt, iets, wat zich binnen kortere tijd, zeker binnen ten hoogste enkele jaren afspeelt, is er iets met uw voeding en leefwijze niet in orde. Herzie uw voeding en leefwijze, maar begin niet met hongerkuren. Soms kan zwaarlijvigheid voortkomen uit een onjuist werken van bepaalde organen. Raadpleeg de arts, wanneer de wijziging van leefwijze niet tot resultaten voeren.

Laat u niet beïnvloeden door de mode en voorkom overmatige kunstgrepen aan het lichaam, om zo met de mode mee te gaan. U kunt, dames, natuurlijk vandaag met groen haar lopen en morgen blond zijn. Maar dit gaat niet alleen ten koste van uw haar, dat zijn veerkracht verliest, droog en brokkelig wordt, maar ook ten koste van de hoofdhuid en uiteindelijk ten koste van geheel het lichaam. De huid wordt aangetast door verfstoffen, bijtende middelen e.d.. Dit betekent, dat u een verminderde bescherming hebt tegen infecties e.d.. Wanneer een deel van de huid door bv. schoonheidsmiddelen wordt aangetast, zal de reeks infecties en kwaaltjes, die daaruit voortkomt, ook verder gaan en de huid treffen, die niet onmiddellijk werd beroerd door deze middelen. Voor de heren geldt hetzelfde. Natuurlijk is het mooi om glad geschoren te zijn. Realiseert u zich, dat u ook uw huid daarmee beschadigen zult? Op de menselijke huid bevindt zich normalerwijze een laagje van vet en zuren, dat een prima bescherming biedt tegen vele infecties en de huid beschermt tegen al te snelle wijzigingen van temperatuur enz. Het vergroot de weerstand van de huid zonder haar ademing te belemmeren. U krabt, of bijt, dit laagje weg. U kunt zich niet voortdurend en blijvend ontsmetten. Het gevaar voor besmetting neemt dus toe, terwijl van een aanpassing van de huid aan de omstandigheden in steeds mindere mate sprake is. Het is niet vreemd, dat men steeds vatbaarder wordt voor vele ziekten.

Overmatig gebruik van zeep en warm water is eveneens schadelijk. U neemt niet alleen vuil weg, maar tevens voor de huid belangrijke en beschermende stoffen. Uw vatbaarheid neemt toe. Overdrijf uw hygiëne niet door al teveel met zeep te wassen. Volsta, indien enigszins mogelijk, met gewoon water. Bij voorkeur water, dat weinig kalk bevat, dus z.g. zacht is. Desnoods kunt u met een zeer kleine hoeveelheid soda uw water zacht maken. Dit tast de huid praktisch niet aan, reinigt in normale gevallen eveneens goed, verfrist en is daarom beter dan steeds weer zeep. Om dezelfde reden is het niet goed urenlang bij voorkeur in warm water te liggen, urenlang zich zonder meer aan de zon bloot te stellen, of lekker een kwartiertje onder de hoogtezon te gaan liggen om lekker bruin te worden. Indien u deze dingen gaarne doet is het zeer belangrijk, dat u het lichaam de tijd geeft zich er eerst aan te wennen. Dit geldt eveneens voor alle veranderingen in voeding, levensgewoonten enz.. Ook hier leeft men het beste en het gezondste, wanneer men plotselinge overgangen zoveel mogelijk vermijdt en zich aan alles langzaam tracht te wennen, of - als bv. bij roken - zich iets langzaam af probeert te wennen. Bovenal: laat u nooit opjagen. Wees nooit gehaast, wat u ook doet. Neem uw tijd voor uw maaltijden, voor uw werk. Denk desnoods langzaam en neem ook daar uw tijd voor. Draag er zorg voor, dat u elke taak als geheel beschouwt en zoveel mogelijk aansluitend volbrengt. Niets is lichamelijk schadelijker, dan een voortdurend pogen vijf dingen tegelijk te doen. Niets kan tot

grotere lichamelijke, verstandelijke en zelfs geestelijke kwellingen voeren, als een overbodige haast.

Wij zullen nu niet meer aandacht aan het stoffelijke deel van het leven besteden, omdat ik nog enige tijd nodig heb ter behandeling van het - volgens mij - belangrijkste deel van de mens en zijn leven. De ziel en daarnaast de geest. In u leeft de geest. Ergens in u leeft iets, dat u niet kunt definiëren. Dit iets is gebonden met het hoogste Wezen. Het zou mij te ver voeren over alles, wat hiermee samenhangt, uitvoerig te spreken. Ik volsta ermee te stellen, dat ín u een band met het Goddelijke bestaat - met het oeratoom - of de eerste kracht. In u ligt een directe verbinding met het verblindende Licht, waarachter de waarheid van de Schepping verborgen is. U kunt daaraan niets doen. U kunt dit met het hogere verbonden zijn niet verminderen of vermeerderen. U kunt slechts een verandering brengen in het al dan niet bewust zijn van deze kracht, zoals zij nu in u bestaat.

Nu blijkt, dat de geest, krachtens haar verschillende voertuigen, de verschillende frequenties, waarvoor zij gevoelig is en die zij opvangt, ook aan het lichaam impulsen door weet te geven. Meestal liggen deze - dit geef ik toe - op onderbewust vlak. Degene, die zich meer bewust wordt van het eigen wezen, kan deze impulsen wel degelijk opnemen en verwerken in het directe en redelijke denken. Er is een wisselwerking mogelijk tussen de mens en zijn eigen geest. Via deze geest is de mens verbonden met alle krachten van het AI, tot het Goddelijke Zelf toe. Goed leven wil ook zeggen: het innerlijk contact met het hoogste voor eigen bewustzijn steeds versterken. Daarvoor heeft men bepaalde hulpmiddelen nodig. Het eerste en belangrijkste hulpmiddel is het geloof.

Wanneer wij alleen uitgaan van hetgeen stoffelijk bewijsbaar is, zal de mens slechts zo weinig van de werkelijkheid kunnen erkennen, dat hij zelfs niet tot een waarlijk redelijk stoffelijk bestaan volgens menswaardige normen zal kunnen komen. Bij het geloof neemt men innerlijk als juist aangevoelde en voor het eigen begrip aanvaardbare stellingen voorlopig als bewezen aan. De vorm van het geloof is m.i. van minder belang, mits het een mogelijkheid stelt tot een innig contact tussen het Ik en een hogere macht, of de scheppende krachten. Dit geloof maakt het de mens mogelijk zich enigszins los te maken van de beperking, die het stoffelijk redelijk denken aan de mens steeds weer oplegt. Dankzij het geloof kan de mens in een wereld van filosofische stellingen en desnoods zelfs fantasieën, het eigen Ik in verhouding tot alle, voor hem aanvaardbare krachten en mogelijkheden, beschouwen. Men ziet, wat men zou willen zijn en wat men werkelijk zou kunnen zijn. Daardoor vindt de mens in het geloof een definitie voor deel na deel van het eigen wezen. Dit geldt ook, wanneer door de formulering van het geloof deze delen voorlopig als buiten het Ik staande krachten worden voorgesteld.

Te zoeken naar zelfkennis is in de stoffelijk klinische zin van het woord voor de mens verwarrend. Wanneer u zichzelf volledig psychologisch tracht te ontleden, komt u aan het einde van uw proef tegenover veel grotere en moeilijkere problemen te staan, dan aan het begin in u bestonden. Daarom geldt m.i. bij het zoeken naar zelfkennis: beperk u in uw probleemstelling. Tracht niet uw geloof tot iets stoffelijk bewijsbaars te maken, maar tracht elke, uit uw geloof voortspruitende, consequentie te aanvaarden en zo de werkelijke waarde, zowel van geloof als eigen wezen, voortdurend aan uzelf te bewijzen. Vraag uzelf niet af, welke krachten in u werken, welke krachten voor u zullen werken en welke krachten u zullen helpen. Stel uzelf de vraag, welke krachten u kunt aanvaarden, met welke krachten u samen kunt werken. Weest u juist hier steeds positief. Ga uit van welk geheim, welke openbaring, of inwijding, u ook maar verkiest. Want deze hebben alle wel hun zin en waarde. Realiseer u, dat zelfs de meest eenvoudige en volledige inleiding tot het hogere, uitgelegd in bewaarschooltermen, geen inwijding kan betekenen, wanneer niet tevens het Ik en de waarden van het Ik erkend worden. Slechts de mens, die een gevoel heeft voor zichzelf, een geloof, waarin het eigen Ik een rol speelt, de mens, die voelt: "Dit ben ik. Dit is voor mij waar. Dit is mij mogelijk", kan tot inwijding komen en in een school, die inwijding wil brengen, werkelijk iets leren. Op geen enkele andere wijze is een inwijding te verwerven.

Bewustwording is een woord, dat door de geest vaak gebruikt wordt: geheel het leven is bestemd om bewustwording te verwerven. Zeker, maar bewustwording kunnen wij alleen verwerven, wanneer wij niet alleen uitgaan van onze eigen meningen in het leven, doch trachten

zo nu en dan althans enigszins objectief te zijn. Daarom moet men steeds weer trachten te beseffen, wat anderen in wezen zijn, wat men zelf voor anderen kan zijn en natuurlijk tevens, wat deze anderen voor het Ik betekenen. Men dient zich dit te realiseren in zo reëel mogelijke termen. Het heeft geen zin jezelf in de geest hoog en waardig te achten, verheven boven anderen. Er bestaan nu eenmaal geen geestelijke standen. Er bestaat tussen de Lichtende en bewuste geest alleen een broederschap, een eenheid, die kosmisch is. Verschillen in vermogen, Lichtende kracht en bewustzijn kunnen natuurlijk optreden, maar er zijn geen werkelijke verschillen van wezen. Zoals dus een mens altijd in de eerste plaats mens zal zijn, ongeacht zijn kennis enz., zoals je bij mensen dus in feite alleen een onderscheid kunt maken aan de hand van hun bezigheden; wát zij doen met hun kennis en gaven, zo zal het met de geest eveneens gaan.

In de maatschappij zal een ingenieur, die putjesschepper is geworden, door de menigte worden gezien als van lagere stand, terwijl een rijk geworden rioleur, die nu politicus is, een man van betere, of zelfs hoge stand wordt genoemd. Dit is dwaas. Indien er geestelijk al verschillen kunnen zijn, zo zullen zij nooit voortkomen uit het bewustzijn, dat men bezit, maar alleen vanuit het gebruik, dat men van dit bewustzijn weet te maken. Dit is een oude waarheid, die u in verschillende gelijkenissen binnen het Evangelie bevestigd vindt. Het is beter van de gaven welke men bezit, gebruik te maken, dan in het Ik alle dingen te bezitten en te verbergen. Een eenvoudige mens die naar beste bewustzijn leeft, is meer dan een mens, die niets doet, ofschoon die in zich alle wijsheid van geheel de kosmos bezit. Alleen door alle erkenning, die binnen het Ik bestaat, ook tot uiting te brengen, kan men geestelijk groeien en zijn bewustzijn vergroten.

Goed leven betekent voor de mens in de stof bovendien: het doen samengaan op zo harmonisch mogelijke wijze van de geestelijke groei met de stoffelijke ontwikkeling. Op het ogenblik, dat men de geest en het geestelijke wil scheiden van het materiële zal men moeten ontdekken, dat het dier in de mens voortdurend alles, wat hij geestelijk meent te bereiken, aantast en dreigt teniet te doen. Soms geschiedt deze aantasting door middelen van het mentale, door dwanggedachten voorstellingen. Soms ook wordt het tekort van het geestelijk bereikte eerder weerkaatst door een plotseling verliezen van geloof en idealen. Mensen, die menen de geest en de stof gescheiden te moeten beschouwen, gaan soms zó ver, dat zij zich zoveel mogelijk aan het stoffelijke onttrekken, waardoor men niet alleen stoffelijk ten gronde gaat, maar tevens geen enkele nieuwe ervaring en geen bewustwording opdoet. Het heeft voor de mens geen enkele zin om, zolang hij in de stoffelijke wereld leeft, stof en geest als gescheiden en verschillende waarden te beschouwen. Beseffende, dat beide delen van eigen wezen andere gebieden kunnen omvamen, zal hij deze beide tijdens zijn vertoeven in de stofwereld als een eenheid moeten beschouwen, doch zal hieraan alleen aandacht schenken, wanneer hij een stoffelijke uitingsmogelijkheid, een stoffelijk equivalent voor dit geestelijk streven, weet te vinden.

Omgekeerd heeft voor een mens die bewust wil leven, al het stoffelijke alleen dan werkelijke waarde en betekenis, wanneer er een geestelijke waarde, of beleving, in geborgen ligt. Vraag u voortdurend af, of hetgeen u stoffelijk doet, enige geestelijke zin heeft. Vraag u daarnaast ook steeds weer af, of hetgeen u als geestelijk wáár voelt, dat, wat in uzelf steeds weer tracht te beleven en te bereiken, wel omgezet kan worden in de materie. Vraag, of de geestelijke instelling, de idealen en denkbeelden ook een stoffelijke betekenis kunnen hebben. Elke stelling, of geestelijke wijsheid, die niet tot een stoffelijke praktijk kan voeren, is zinloos. Elk stoffelijke praktijk, die geen geestelijke achtergrond heeft en niet voeren kan tot een beter begrip van eigen Ik, zowel als de wereld rond dat Ik, is even eens zinloos en waardeloos.

U leeft als mens in de tijd. Als geest bent u eeuwig, onbeperkt. Uw ziel is een onvernietigbaar iets, een direct deel van de scheppende en openbarende kracht, dit geloven wij tenminste. Er zijn u vele mogelijkheden gegeven om tot een realisatie van uw eigen wezen te komen. Het heeft geen zin te trachten in één leven alle dingen te ondervinden en te doen. Vooral degene, die geestelijk teveel wil doen binnen een door tijd beperkt leven - stoffelijk - zal in zijn geestelijke streven veelal mislukken. Het is beter één enkele taak als geestelijk waar, uitvoerbaar en voor het Ik belangrijk te erkennen en deze binnen één stoffelijk leven dan geheel te volvoeren, dan 1.000 taken te zien, doch geen daarvan werkelijk te volbrengen, zo eigen onmacht en nutteloosheid in eigen bewustzijn griffende en eigen voortgang in de geest bemoeilijkende. Zórg ervoor, dat alles, wat u geestelijk bent en alles, wat u van uzelf meent te



erkennen, rechtlijnig in het leven kunt uiten en doorvoeren. Geest en stof zijn, zolang men op aarde leeft, één. Wat in de geest is, mag stoffelijk worden uitgedrukt. Al, wat stoffelijk uitgedrukt wordt, moet in en voor de geest te erkennen zijn. Steeds weer moet het begrip van Lichtend en goed, zoals dit binnen eigen geest en geloof bestaat, de maatstaf vormen voor elke poging tot verwerkelijking van alles wat binnen het Ik leeft.

Wanneer wij alle voorgaande, misschien vluchtige beschouwingen samenvatten, dan komen wij - als belangrijkste antwoord op de gestelde vraag - tot de conclusie, dat de mens als een eenheid moet trachten te leven. Maar, vrienden, de mens kan niet op zich staan, alleen zijn en toch als eenheid leven. U behoort nu eenmaal thuis in een maatschappij, die deel is van uw leven en bestaan, ook al zult u dit misschien niet willen erkennen. De mensen rond u zijn het, die u uw bestaan in huidige vormen en vorm mogelijk maken. Zodra, wij in de stof incarneren, leven wij binnen een gemeenschap, die niet zonder meer verbroken kan worden. Elke eenzijdige verbreking van deze gemeenschap kan een grote geestelijke en lichamelijke schade veroorzaken. Daarom is het noodzakelijk, dat wij zoveel mogelijk deel hebben aan de gemeenschap. Wij moeten dus niet alleen buiten onszelf leven, maar mogen al evenmin geheel in eigen wezen en kring besloten blijven.

Wanneer u leeft en werkt, moet u steeds trachten evengoed voor anderen te leven en te streven, als voor uzelf. Het zal u blijken, dat juist, wat u voor anderen kunt zijn en doen, binnen u een grotere kracht betekent, grotere inhoud aan het bestaan geeft. Naarmate u uw leven meer baseert op alles, wat u voor anderen kunt doen en kunt zijn, zult u in uzelf hogere krachten en hoger bewustzijn mogen ervaren. Het vreemde hierbij is dit: Ofschoon er zeer vele wegen zijn, die men vanuit het menselijk zijn kan gaan tot de perfecte bewustwording en er vele mogelijkheden bestaan om stoffelijk een harmonisch leven te voeren, is er maar één enkele weg, die tot het Goddelijke voert en voor elke mens praktisch toegankelijk is: de weg der naastenliefde, of de kosmische liefde.

Op deze weg vinden wij altijd een begrip, dat vaak verkeerd verklaard wordt. Messiah of Messias. Zeker, dit is de titel, die men ook aan Jezus toekent in zijn hoedanigheid van "Verlosser of Bevrijder". Maar het is ook een aanduiding van de offerzin, die in ons eigen wezen schuilen kan. Zo goed als ik niet tot u spreken kan zonder daarvoor een zeker offer te brengen - dat ik overigens niet belangrijk acht - zo kunt u ook voor uw medemensen niets betekenen, wanneer u niet een offer kunt brengen. Enkel indien men voor anderen bepaalde offers wil brengen, is een benaderen en een begrip mogelijk. Dit wordt in geestelijke waarden weerkaatst. Onze offerbereidheid en de kosmische liefde, waaruit zij voortspruit, vormen voor elke mens dan ook een mogelijkheid tot direct contact met het hogere, ongeacht het vlak van bewustwording en het bereiken van dat bewustzijn. Wanneer men dit contact gevonden heeft, zal men zijn stoffelijke leven gaan aanpassen bij het innerlijk beloofde. Dan wordt bv. zonder bijzondere moeite en zonder dat je geheel beseft waarom, je diëet het juiste, je leefwijze, die voor jou de meest juiste is, enz.

Er zijn natuurlijk in uw wereld heel wat wetten en machten, waarvan wij kunnen stellen, dat zij eigenlijk niet deugen. Waarom zouden wij ons daarvoor onnodig druk maken? Wij kunnen bv. gaan stellen, dat er in deze dagen vele sociale instellingen zijn, die de mens brengen tot een laks aanvaarden van alle omstandigheden en zo zijn afhankelijkheid vergroten. Wanneer geestelijk de zaak goed en zuiver is, zal de uiterlijke toestand ook in dit opzicht vanzelf worden gecorrigeerd.

In ons kunnen wij, dit is mijn eigen ervaring, een contact verkrijgen met het Goddelijke Licht. Noem het, zoals u wilt. Het is een ervaring. Indien onze liefde voor mensheid en Al groot genoeg zijn, putten wij uit dit Licht krachten en vermogens, die ons de juiste wijze van leven geven, ons juist doen bestaan met de juiste verhoudingen en de juiste harmonie t.a.v. alles, wat rond ons is aan geest en materie. Het nastreven van deze harmonie is het belangrijkste. Daarom kan ik die vraag, die gelegen was in het onderwerp, dat wij ons hedenavond stellen, m.i. het beste als volgt beantwoorden:

"Ik leef goed, wanneer ik een zo juist en zo groot mogelijke harmonie bereik met mijn ware Ik, zoals het in mij leeft en de God, Die Zich daarin openbaart, maar daarnaast ook met alle wereld

rond mij. Hoe groter de harmonie is, die tussen mij en de kosmos bestaat, hoe sterker ik deze harmonie tot uiting zal brengen, waar mij dit slechts mogelijk is, in hoe grotere mate ik ook bewust deel zal zijn van het Licht. Dan leef ik goed, ben ik Lichtend en sterk, innerlijk gezond en jong, vrij in de beste betekenis van het woord".

Daarmee wil ik dit eerste deel van de avond afsluiten.

## **VRAGENRUBRIEK**

Vrienden. Thans zullen wij verder gaan met uw vragen en opmerkingen.

Vraag: Waarom mag men weinig vlees eten i.v.m. de tegenwoordige toestand?

Antwoord: Ik heb dit niet gezegd i.v.m. de huidige wereldtoestand. Zoals u op het ogenblik lichamelijk leeft, zullen er mensen kunnen zijn, die behoefte hebben aan een zeker deel dierlijke vetten en eiwitten in de voeding. De hoeveelheid, die men nodig heeft is - gezien de huidige levensomstandigheden - meestal gering. Aan een groot deel van uw behoefte wordt reeds voldaan door uw broodbeleg, boter en wat daarvoor doorgaat enz. Ook melk bevat dierlijke vetten in een voor de mens gemakkelijk verteerbare vorm. In veel van de spijzen welke u gebruikt, zullen dergelijke vetten, eiwitten enz. voorkomen, zodat het voor de meeste mensen niet noodzakelijk zal zijn om nog extra vlees te gaan eten. Ik kan begrijpen, dat men vlees wil eten, omdat men dit smakelijk vindt. Als ik nu op aarde zou leven, zou ik misschien in volle sympathie met deze gevoelens zijn.

Indien wij te maken hebben met het vlees van een dier, dat onder ongunstige condities sterft, bv. door een langere periode van grote angst en doodsangst zonder lichamelijke bewegingen - wat in abattoirs nogal eens voorkomt - zal het vlees een reeks van overmatige afscheidingen bevatten, die door het dier gedurende deze periode werden geproduceerd en niet door actie konden verwerkt worden. Een van de minst gevaarlijke is adrenaline. Er kunnen zich in het vlees ook restanten bevinden van andere afscheidingen, die op uw organen een heel wat minder gunstige invloed uitoefenen. Een deel van deze uitgescheiden stoffen worden in uw lichaam opgenomen en kunnen een stimulans betekenen voor bv. de bijnier, voor enkele functies van de hypofyse, de pijnappelklier stimuleren enz. Dit zal voor u niet altijd wenselijk zijn. Bovendien is de mogelijkheid niet uitgesloten, dat als nevenwerking bepaalde, voor u noodzakelijke of gunstige, afscheidingen binnen eigen lichaam tijdelijk worden afgeremd.

Kortom: het gebruik van dierlijk voedsel, dat afkomstig is van dieren, die onaangenaam hebben geleefd en onder doodsangsten gestorven zijn, kan een versturende invloed hebben op uw interne afscheidingen. Daardoor worden dan weer humeur, temperament e.d. beïnvloed, wat een beheerst en verstandig leven soms onnodig moeilijk kan maken. Daarom lijkt het mij verstandig om tenminste matig in het gebruik van vleesgerechten te zijn. Hieraan mag ik toevoegen, dat deze raadgeving niet altijd waardevol geweest is, waar de mens een tijdlang hoofdzakelijk jager is geweest en in deze dagen zich hoofdzakelijk als een carnivoor gedroeg. In deze dagen was de mens, mede door de omstandigheden, waarin hij leefde, aangewezen op een rijke vleesvoeding. Voor het heden geldt echter het gestelde. Tot deze raad kwam ik dus niet door mogelijke angst voor radioactieve neerslag enz. Bovendien: wanneer er een radioactieve neerslag komt, die het eten van dierlijk voedsel gevaarlijk maakt, zijn ook de aardappelen enz. besmet.

Vraag: Hoe zit het met de ganzen uit het noorden, die wij hier altijd eten?

Antwoord: De een kijkt graag naar een aardig gansje, de ander consumeert het liever. Naar ik meen, hoeft u hierbij niet voor radioactiviteit te vrezen. Wanneer daarvoor werkelijk gevaar zou bestaan, zal men daarop heus wel controle uitoefenen. Wanneer u een vooroordeel heeft gekregen tegen noordelijke ganzen, kunt u misschien omschakelen op een echte Nederlandse eendvogel.

Vraag: Hoe staat het met de vissen? Komen daarin ook schadelijke afscheidingen voor?

Antwoord: Het organisme van de vis verschilt veel van die van het zoogdier. Bijvoorbeeld de bloedsomloop is geheel anders. Vandaar, dat het gevaar voor dergelijke schadelijke afscheidingen in vissen veel minder is. Daar staat tegenover, dat zij juist zo kort mogelijk na de vangst geconsumeerd moeten worden. In vele opzichten is vis gezonder voedsel dan vlees. Indien u vis wilt eten, dient u er rekening mee te houden, dat bij het bakken in hete oliën schadelijke verbindingen op kunnen treden en onder meer schadelijke vetzuren kunnen ontstaan, die voor de mens niet direct gezond zijn. Zijn dergelijke stoffen, bv. door het gebruik van verkeerde olie - of oververhitting van de olie - in grotere mate aanwezig, dan zijn zij voor de mens giftig en kunnen tenminste zijn spijsvertering aardig in de war brengen. Denk niet, dat u door het eten van vis verstandiger kunt worden, omdat er veel fosfor in voorkomt, want dan zouden alle Scheveningers wijzer moeten zijn dan de Hagenaars. Iets, dat ik niet als een feit durf beweren.

Vraag: Veroordeelt u het leugentje om bestwil?

Antwoord: Ja, dat veroordeel ik. Niet omdat ik meen, dat de waarheid altijd op het ogenblik zelf beter of vriendelijker is dan het leugentje om bestwil, maar omdat dit leugentje meestal een hele reeks van verdere leugens met zich brengt. Een kleine onwaarheid lijkt niet zo erg. Maar wanneer u begint met één enkele onwaarheid te vertellen, zult u vaak genoopt worden een grotere reeks van onwaarheden daaraan toe te voegen om uw figuur te redden. Leugentjes om bestwil hebben soms vreemde gevolgen: Men heeft steeds beweerd, dat in Nederland geen gevaar bestaat voor radioactieve neerslag. Natuurlijk kwamen verhogingen van activiteit wel voor, maar zij waren niet gevaarlijk. Daarom deed men net, of zij er niet waren. Dat leek vriendelijker en voorkwam veel ongewenste onrust en protesten. Aan de andere kant voelde men zich verplicht u documenten te verschaffen, waaruit blijkt, dat men zich op bepaalde wijze tegen radioactieve uitvalstoffen kan beschermen. Prompt neemt de helft van Nederland aan, dat dit wel het geval zal zijn. Men verwaarloost in deze voorschriften - leugentjes om bestwil - te wijzen op de werkingen van de atoombom zelf en eerlijk de mogelijkheid te bespreken, dat ook Nederland hierdoor getroffen zou worden. Het gevolg is, dat velen pessimistisch worden en menen, dat er uiteindelijk toch niets aan te doen zal zijn, dan wel dat de gegeven aanwijzingen geheel nutteloos zijn, waardoor de hausse in zandzakken en nooddrantsouen, waarop men hoopte, uitblijft en de menigte in Nederlandse gelatenheid en onrust afwacht.

Het feit, dat men niet geheel eerlijk en niet van het eerste ogenblik af eerlijk heeft gesproken over de gevaren, de mogelijkheden enz., heeft met zich gebracht, dat er in Nederland door genoemde publicaties heel wat meer zenuwspanning is ontstaan, dan men misschien beseft, terwijl werkelijk bruikbare afweermethoden tegen uitval niet - of veel te laat - zullen worden toegepast.

Op ander terrein vinden wij hetzelfde. Men wil niet toegeven, dat een vriend zo ernstig ziek is. De goede man gelooft, dankzij deze vriendelijke leugentjes om bestwil, dat hij snel beter zal worden. Nu wordt de toestand kritiek. Kan men dan opeens eerlijk zeggen, hoe de zaken staan en toegeven, dat men hem tot op heden steeds heeft belogen? Neen, men blijft dus hoop geven. Dat is natuurlijk psychologisch verantwoord, maar daardoor zal deze vriend niet in staat zijn geweest om bepaalde maatregelen te treffen voor zijn nabestaanden. Zijn boedel werd geregeld. Deze geest gaat over, maar heeft op deze overgang geheel niet gerekend. Hij voelt zich niet prettig en weigert vaak zijn werkelijke toestand als waar te aanvaarden. Zelfs, wanneer na veel moeite, eindelijk de werkelijkheid aanvaard is, zal een dergelijke geest vaak terug getrokken worden tot de wereld, omdat hij daarin nog zoveel meent te moeten doen. Deze dingen hadden geregeld kunnen worden, maar dankzij de vele vriendelijke leugentjes om bestwil heeft hij geen tijd daarvoor gehad. Gevolg: een veel sterkere aardgebondenheid dan noodzakelijk geweest zou zijn. Het leugentje was goed bedoeld en vriendelijk, maar ook in dit geval zou een eerlijk voor de waarheid uitkomen, ongeacht de ogenblikkelijke gevolgen daarvan, toch veel nuttiger geweest zijn.

Ik heb geen direct bezwaar tegen het kleine beleefdheidsleugentje, maar men voert het vaak té ver door. Wanneer u tegen een ander zegt: "Aangenaam u te zien", terwijl u dit niet meent, kunnen wij dit rustig hoffelijkheid noemen. Wanneer u dit steeds herhaalt en het zó overtuigend weet te zeggen, dat de ander zich geheel welkom gevoelt en steeds meer een beroep op uw tijd

enz. doet, wordt u nijdig en begint, vaak zonder dat de ander de reden daarvoor beseft, wraakzuchtig tegen deze andere te ageren. Dan heeft het kleine leugentje u een vijand gemaakt, waar wat meer waarheidsliefde u waarschijnlijk een vriend had kunnen doen verwerken. Wanneer u zo'n klein leugentje om bestwil gebruikt, dient u zich wel te realiseren, dat dit nimmer mag worden voortgezet. Daarom dat men altijd bereid moet zijn om voor de waarheid uit te komen, ook wanneer dit misschien minder aangenaam is. De waarheid is altijd beter dan de leugen. Want de waarheid blijft zichzelf, de leugen groeit vaak zeer sterk in zeer korte tijd.

Vraag: Soms is het verlenen van hulp niet goed. Men zou iemands lot verkeerd kunnen beïnvloeden, of iemand de kans kunnen ontnemen een belangrijke levensles te leren?

Antwoord: Ik ben ervan overtuigd, dat wanneer iemand, krachtens eigen wezen, uw hulp niet mag beleven, het u onmogelijk zal zijn om werkelijke en blijvende hulp te verlenen. Dit ongeacht de middelen, die u ter beschikking staan en uw meest oprechte pogingen. Indien u meent, dat u wel kunt helpen, maar dit niet doet uit angst daardoor het lot van een ander nadelig te beïnvloeden, wordt het gevaarlijk. Dit voert tot een steeds groter wordende laksheid, die eindigt met een stellen, dat men medemensen niet hoeft te helpen, omdat dit voor hen schadelijk zou zijn, en uit het feit, dat men niet helpt, verder nog blijkt, dat het hun lot niet is door u geholpen te worden. Waar het gaat om het verlenen van hulp dient u dan ook altijd uit te gaan van uw eigen wezen, mogelijkheden en erkennen.

Wanneer het niet in het lot ligt, zult u de ander inderdaad, misschien ondanks alle moeite, niet kunnen helpen. Maar u hebt uw plicht tegenover de medemens gedaan. In de tweede plaats kan de hulp, die u in dergelijke gevallen tracht te verlenen, op een geheel andere wijze toch invloed hebben op de mensen. Een stoffelijke of financiële hulp biedende, die niets uithaalt, kan, zonder dat u dit misschien begrijpt, een mens zijn vertrouwen in de mensheid terug geven, waardoor zijn mentaliteit verandert en hij - geestelijk gezien - grote winsten boekt, ondanks de onaangename toestanden, die u niet voorkomen kon. Natuurlijk dient alle hulp overlegd en in overeenstemming met eigen beste weten gegeven te worden. Gaat men daarvan uit, kan en mag rustig gesteld worden: waar ik kan helpen, of meen te kunnen helpen, zal ik dit doen, zover het mij mogelijk is. Ik zal niet vragen, wat die hulp voor resultaten heeft, en er alleen steeds mijzelf bij afvragen of ik alle mogelijke hulp volgens mijn beste weten heb gegeven.

Vraag: Is het aanvaardbaar, wanneer mensen hun hulp gewoon opdringen?

Antwoord: Neen, alles, wat men anderen opdringt, is niet goed. Wanneer u iemand helpen wilt, die niet geholpen wil worden, zal reeds uw aandringen voor die andere een zware belasting betekenen, terwijl de hulp zelf nimmer doeltreffend kan zijn. Iemand, die in staat is zelf te denken en te handelen, mag u nooit uw hulp opdringen. U mag slechts uw bereidheid tot helpen kenbaar maken, maar dient het daarbij te laten, tenzij de ander blijk geeft uw hulp ook inderdaad te wensen, of zich er althans niet tegen te verzetten.

Vraag: Er bestaat een uitspraak: "Ben ik mijns broeders hoeder?"

Antwoord: Dat was Kaïns woord tegen God, toen hij Abel had doodgeslagen, maar er niet voor uit wilde komen, maar dat vergeet men. Er zijn mensen, die hieruit afleiden, dat het hun taak is de herders of hoeders van anderen te zijn. Daarbij is het vreemde, dat degenen, die zich het meeste bezighouden met het hoeden van anderen, niet in staat zijn zichzelf te beheersen, of in zich de dwaasheden te overwinnen en te bestrijden, die zij wel in anderen erkennen. Klaarblijkelijk blijft hen door het vele hoeden geen tijd over om aan zichzelf te werken, of zelfs maar zichzelf te beschouwen.

Wij zijn ons broeders hoeder slechts in zoverre, dat wij onze naaste altijd moeten helpen, maar daarbij mogen wij niet - zoals zo velen, die zich de hoeders van anderen plegen te doen - de vrije wil en vrijheid van handelen van onze naasten beperken. Op het ogenblik dat u meent de hoeder van anderen te zijn en hen daarom wil dwingen om te leven naar uw begrippen, maatstaven enz., maakt u hen in feite tot slaven. U laat hen de gelegenheid niet om zelfstandig te leven en te denken. U maakt het hen onmogelijk elke bewustwording op aarde door te maken. Wie het niet als zijn taak ziet anderen te helpen, doch hen als een herder wil hoeden, ontnemt hen over het algemeen veel van wat het leven in de stof werkelijk waardevol maakt. Hierop is slechts één uitzondering: wanneer u niet ingrijpt, wanneer een mens in drift, niet in het bezit van zijn volle verstand en vermogens, of onder abnormale spanningen verkerende,

verkeerde en vooral onherstelbare daden wil plegen, schiet u eveneens tekort. U bent dus in zekere zin wél uw broeders hoeder. U hebt als taak hem te beletten zichzelf te schaden, tot hij de consequenties van zijn handelingen beseft, zijn normale persoonlijkheid heeft herkreten en niet meer onder grote emotionele druk e.d. staande, tot besluiten komt, die hijzelf nimmer goed zou kunnen heten in meer normale toestand.

Vraag: Gisteren hebben wij twee minuten stilte gehad. Naar aanleiding van het gericht denken, waarover u vaak spreekt, zou ik gaarne willen weten, of dit ook invloed heeft gehad bv. op Rusland?

Antwoord: Dit zou deze demonstratie ongetwijfeld verkregen hebben, indien degenen, die deze minuten van stilte in acht namen, zich niet zozeer hadden geërgerd over degenen, die dit niet deden, waardoor bij hen ergernis het enige gerichte resultaat was. Degenen, die aan deze demonstratie geen aandacht geschonken hebben, hebben zich vaak geërgerd over degenen, die meenden, dat men met twee minuten stilte in Nederland, de Russische atoomproeven zou kunnen bestrijden en een protest zou kunnen stellen, waarvan ook een Chroesjtsjov kennis zou nemen.

Met andere woorden, van een gericht denken in de gewenste richting was feitelijk geen sprake, omdat - zoals in zovele gevallen - men het doel van de demonstratie weer eens verwarde met de demonstratie zelf. Dit laatste is helaas al te vaak het geval. Wanneer mensen demonstreren, doen zij dit heel vaak voor een goede zaak, maar zij verliezen al snel de eigenlijke zaak uit het oog in hun ijver een slagen van de demonstratie te verzekeren.

Ik hoop, dat u mij deze woorden - zo negatief als zij klinken - zult willen vergeven. Gericht denken dient men gezamenlijk, maar zonder enige openlijke dwang of demonstratief te doen, wil men werkelijke resultaten daarmee boeken. Het voorgaande is niet zonder reden gezegd.

Vanavond hebben wij de vraag besproken: Hoe leef ik goed? Velen van jullie vragen hadden daarop direct betrekking. Heeft u zich wel eens afgevraagd, waarom de mens zoekt naar een mogelijkheid om goed te leven? Waarom zou hij een rechtvaardiging zoeken voor alles, wat hij doet en zelfs het meest verwerpelijk of dwaze steeds weer goed willen praten. De mens leeft alleen waarlijk, wanneer hij een zekere gemeenschap kent. Hij streeft bewust of onbewust weer naar de erkenning door en de waardering van anderen. Hij zoekt deze erkenning in onschuldige aspecten als mode, maar ook in zijn theorieën en stellingen. Deze laatste zal hij in vele gevallen aan anderen opdringen, om zo een erkenning van zijn eigen wijsheid te verwerven en toch een deelgenootschap met de anderen tot stand te brengen. Wanneer wij - en zeker in de komende tijden - uit willen gaan van onszelf, dan kunnen wij er zeker van zijn, dat de mensheid ten onder zal gaan. Niemand heeft het recht of de mogelijkheid anderen werkelijk in zijn eigen richting te dwingen. Niemand kan of mag van de wereld een erkenning van zijn eigen wezen verlangen, dat geheel in overeenstemming is met eigen denken en beleven.

U kunt wel trachten gelukkig te zijn in uzelf en een zekere tevredenheid met uzelf te kennen. Dit wil niet zeggen, dat u alles, wat u doet, nu ook goed zult heten, maar wel dat men bij elk slagen, het besef daarvan, aan eigen bewustzijn en weten omtrent het eigen Ik, toevoegt.

Wanneer wij in onszelf streven naar het goede en het vanuit onszelf trachten te verwezenlijken, zal er in het wezen mens - omvattende de geest - een voortdurend contact met alle sferen zijn, tevens met de krachten van het Goddelijke zelfs toe. Dan kan er harmonie ontstaan tussen de hoogste krachten van de kosmos en een eenvoudige mens, die op aarde leeft.

Wie de erkenning in zich gewint van de groot kosmische krachten, heeft geen beaming door mensen van zijn wezen, handelingen, of stellingen, meer van node. Wie zich werkelijk en bewust kan baseren, op wat in zijn wezen leeft en zich bewust is van alles, wat door zijn wezen, zowel, als rond zijn wezen, door de hoogste kracht bij voortdurend wordt gemanifesteerd, heeft daarmee alle goedkeuring, die noodzakelijk is voor de mens. Deze heeft daarmee alle kracht en vermogen om goed te leven ongeacht de meningen en het oordeel van anderen.

Begrijp mij wel: Dit is belangrijk, omdat de kracht in u, de kracht, die u verbindt met het Hoogste, uiteindelijk de enige kracht is, die een juist oordelen mogelijk maakt. Wanneer de

Hoogste in u spreekt en zegt: "Dit is goed", móet dit voor u belangrijker zijn, dan een bejubeld worden door geheel de wereld. Zelfs indien geheel de wereld u zegt, dat u goed heeft gehandeld, zo kunt u zonder de goedkeuring van de innerlijke stem ten hoogste trachten uzelf te bedriegen. Maar ergens blijft de twijfel. Zoek, wanneer u goed wilt leven, dan ook steeds weer en allereerst de innerlijke zekerheid, dat, wat u doet, goed is in overeenstemming met het wezen, dat u bent. Laat, wanneer deze zekerheid in u bestaat, het oordeel van de wereld maar buiten beschouwing. Wat deert het u, wanneer de wereld u een dwaas noemt, terwijl de Goddelijke wijsheid, in u geopenbaard is. Wat interesseert het u, wanneer men u arm noemt, wanneer in u een zó grote vrede is, dat alle schatten van de wereld deze niet zouden kunnen kopen. Vraag u eens af, wat belangrijk is. Naar ik meen, zult u erkennen, dat de vraag: "Hoe leef ik goed", van binnen reeds beantwoord wordt door de eenheid en harmonie, die u daar vindt. De taak en de betekenis, die u heeft in de wereld en de kosmos zullen worden bepaald door de innerlijke harmonie, die u weet te bereiken en niet door de uiterlijke mogelijkheden, of de taken die men u uiterlijk oplegt.

Het is goed te erkennen, dat alle mensen gelijk zijn, dat alle godsdiensten gelijk zijn, omdat elke mens in zich God kan erkennen en alle godsdiensten voor hun gelovigen dezelfde betekenis kunnen hebben, het is onbelangrijk welke leraar u volgt. Geloof je in Jezus? Het is goed. Maar volg je Boeddha, Krishna, of een ander? Het is goed. Bedenk: ieder, die zoekt naar de waarheid, heeft recht op respect. Wie in zich, ongeacht de stellingen, die hij uiterlijk huldigt, het contact met het Goddelijke vindt, leeft juist en volgt de ware weg. Het innerlijk vinden van God is de weg en de waarheid. Besef dit. Veroordeel geen mens, omdat hij anders is. Erken de verschillen maar zoek vooral weer de overeenkomsten te erkennen. Erken de verschillende richtingen en wijzen van denken, maar vraag u desondanks af, of u elkaar niet kunt steunen, of er desondanks geen band of geen heerlijkheid beseft kan worden. Want alleen zó kan de kosmische waarheid beleefd worden: het erkennen van eigen wezen en de God, die daarin Zich uit. Het kennen van de algehele waarheid zonder enige sluier. Deze waarden zullen het enig juiste antwoord vormen op de gestelde vraag aan het einde van uw bestaan in beperkte vorm op de vraag: "Hoe leef ik goed?"

Vraag: Hoe verklaart u, dat mensen, die positief denken en vol vertrouwen zijn, een aaneenschakeling van desillusies en teleurstellingen ondervinden?

Antwoord: Eenvoudig omdat er vele mensen zijn, die weliswaar positief denken, maar als voorwaarde voor dit positief denken een voorwaarde stellen: de verwerkelijking van de dingen op de wijze, waarop zijzelf deze denken. M.a.w. men is in feite niet van ogenblik tot ogenblik positief, maar bouwt zich een beeld op - positief waarschijnlijk - dat volgens eigen inzichten verwerkelijkt moet worden. Blijkt dit beeld niet verwerkelijkt te worden, dan beschouwt men niet al hetgeen wel bereikt is - wat positief mag heten - maar beziet men alleen of hoofdzakelijk de mislukking. Werkelijk positief denken betekent, dat men - ook wanneer het niet gaat, zoals men wilde - stelt: "Ik heb gedaan, wat ik kon. Wat zijn de mogelijkheden, die ik nu zie? Het is genoeg, dat ik heb gedaan wat ik kon doen, zo goed, als het mij maar mogelijk was. Uit de mislukking heb ik geleerd, zodat ik - dankzij mijn ervaringen - een volgende maal juister zal kunnen handelen". Voor iemand, die positief denkt, is tegenslag en mislukking geen tegenslag, maar een bron van ervaring en een reden te meer om met volle energie nu zich zijn positieve mogelijkheden te verwerkelijken. Deze laatste wijze van denken zal u stoffelijk zowel als geestelijk de beste mogelijkheden bieden en de beste diensten bewijzen. Er is een verschil van positiviteit: te streven naar een positieve bereiking, of een positieve gesteldheid.

Vraag: Het is toch moeilijk dit toe te passen, wanneer de stoffelijke omstandigheden zo tegenwerken.

Antwoord: Wie zich aan een bepaalde bereiking in de materie bindt, zal moeilijkheden ondervinden. Wie gelooft aan het zinrijke van hetgeen hij doet, aan de zin van het leven en van ogenblik tot ogenblik tracht te doen, wat wordt gevoeld als zinrijk en juist, zal ontdekken, dat dit alles niet zo moeilijk is. Wanneer een bepaald doel niet bereikbaar blijkt, wanneer moeilijkheden iets onmogelijk maken, kiest men zich een ander, wel bereikbaar doel. Daarbij gaat men uit van hetgeen in kortere tijd volbracht kan worden en binnen het kader van eigen geloof en streven op langere termijn past. Het is belangrijker om steeds te streven en de kleine mogelijkheden van elke dag te verwerkelijken, dan van een groot doel te dromen, en een leven lang er naar te streven, om uiteindelijk te ontdekken, dat het nimmer bereikt kan worden.

Werk aan het kleine, wat je in het leven te doen gegeven wordt. Volbreng, wat je volbrengen kunt. Handel steeds volgens hetgeen je op het ogenblik eerlijk en zonder zelfzucht als goed ervaart. Laat uit vele kleine dingen dan de grote en werkelijke betekenis van je leven ontstaan.

Vrienden, ik wens u allen een goedenavond.