

Een x in de kantlijn betekent de vraag.  
Een - in de kantlijn betekent het antwoord.

Hilversum, 2-7-'79'.

Goeden avond, vrienden,

Wij zijn niet alwetend of onfeilbaar, ik hoop dus dat U zelf na-  
denkt. Ons onderwerp van vanavond is:

EEN GEZONDE GEEST IN EEN GEZOND LICHAAM,

daar zullen we dan maar eens wat over gaan zeggen. De menselijke geest bestaat uit een hele hoop verschillende afdelingen, dat zal U duidelijk zijn, en in dit geval hebben we dus vooral behoefte aan factoren als gemeenschappelijk bovenbewustzijn, onderbewustzijn en levenslichaam, want die factoren spelen nu eenmaal een grote rol als je het hebt over die gezonde geest in dat gezonde lichaam. Nu gaat men wel eens uit van het standpunt dat als je een gezond lichaam hebt dat je ook een gezonde geest hebt. Ik ben zo vrij om dat te betwijfelen, omdat er heelwat cultuurvormen op aarde zijn geweest waar men het lichaam trainde tot het uiterste, dat was dan ook zeer gezond, maar helaas de geest kon niet meekomen, die bleef thuis. Dus wat hebben we nodig, we wten het allemaal, wanneer U innerlijk in tweestrijd bent, U bent in spanning, dan krijgt U last van een maagzweer, moeilijkheden in de bloedsomloop of darmaandoeningen, of zowat van die dingen. Dus kennelijk gaat het weerstandsvermogen sterk achteruit. We hebben dus in de eerste plaats evenwichtigheid nodig. Evenwichtigheid betekent helemaal niet dat je geen problemen hebt, maar betekent alleen dat je je problemen aankunt. Om die problemen aan te kunnen moeten we natuurlijk ook kijken naar hetgeen wat op de achtergrond van die menselijke geest zit. Nou, daar hebben we dan dat onderbewustzijn. In het onderbewustzijn zitten een hele hoop skeletten opgesloten, en dat is maar goed ook, want als ze eruit komen dan schrikken de mensen van zichzelf, maar er zijn er onder meer bij die je conditioneren. Laten we een heel eenvoudig voorbeeld nemen: De moeder heeft in de pre-natane periode een ruzie gehad, daar zijn bepaalde, niet algemeen gangbare uitdrukkingen, bij gevallen. De persoon in kwestie heeft die uitdrukkingen dus nog nooit gehoord. Nu bevindt 'ie zich in een stress-situatie en iemand gebruikt diezelfde woorden. Ik garandeer U dat die persoon, op dat ogenblik, ineens panisch reageert, dus onbeheerst, een soort vluchtreactie. Dat soort dingen creëert dan weer situaties die je niet aankunt. Een mate van zelfvertrouwen heeft een mens ook nodig. Wanneer je geen zelfvertrouwen hebt dan ben je té aarzelend in je benadering van het bestaan en dat betekent dat je steeds weer misgrijpt, het gaat net bijna mis, dan wordt je steeds onzekerder en dan gaat het mis, maar dat misgaan is niet alleen iets wat zich buiten je afspeelt, maar dat is ook iets wat lichamenlijk in jou een rol speelt. Er zijn zoveel van die dingen die je als voorbeeld kunt geven. Neem bijvoorbeeld een vrouw. Ze is, voor haar huwelijk, voortdurend bezig zichzelf te bewijzen, ze heeft een beeld van zichzelf en dat probeert ze waar te maken. Ze huwt en ze denkt dat ze het waar gemaakt heeft. Dat is op zichzelf niets bijzonders, dat gebeurt zelfs in deze dagen nog steeds. Maar nu het eigenaardige, op het ogenblik dat nu blijkt, dat dat beeld van haarzelf niet weerkaatst wordt door de echtgenoot en eventueel later de kinderen, dan ontstaat er voor haar dus een vervreemding. En waar resulteert die vervreemding in, in vreten. De zelfstreling die oorspronkelijk psychisch was wordt omgezet in een gretigheids gedrag, en dat kan dan eten zijn, dat is een veel voorkomende reactie, andere grijpen naar drinken en dan meestal hebben ze nog een slechte smaak in sherry ook en weer andere grijpen naar, zullen we zeggen, de meer intieme worsteling.

Dat betekent dat dat lichaam daardoor heel vaak in moeilijkheden komt, er gaan zich ziekte verschijnselen openbaren, en wanneer we kijken naar die spanningen dan kunnen we o.a. zien, en daar speelt het onderbewustzijn dus een rol bij, daar zijn we nog steeds mee bezig, dat er op een gegeven ogenblik een behoefte komt aan bewegingsarmoede, men wil van aansprakelijkheden af. Het resultaat is heel vaak dat reuma of migraine ontwikkelt wordt, kortom een kwaal waardoor men bepaalde dingen van zich af kan schuiven, zich niet meer verantwoordelijk verklarend voor zijn eigen beslissingen. Hier heeft dus het onderbewustzijn, en voor een deel het bewustzijn, directe invloed op de lichamenlijke situatie, en wat meer is, er bestaat maar al te vaak een directe relatie tussen een psychisch probleem en de lichamenlijke kwaal. Nu hebben we ook nog te maken met een levenslichaam. Levenslichaam is een term die we onder andere omstandigheden meestal niet gebruiken, of waar we proberen een beetje van af te blijven, omdat het eigenlijk geen lichaam is in de werkelijke zin van het woord. Het levenslichaam is in feite de pulsatie van de vitaliteit. Vitaliteit kunt U zich voorstellen als een vorm van energie, die polariteit vertoont. We hebben dus twee polen, en aan de ene kant absorbeer je die energie en aan de andere kant geef je die ook weer af. De afgifte geschiedt middels het lichaam, de toevoer geschiedt, en vanuit de aura en vanuit bepaalde lichamenlijke processen, dat is dus tweeledig. Nou, dan hebben we te maken met krachtstromingen. Die krachtstromingen kunnen we vereenvoudigd voorstellen als twee kringlopen in het lichaam en ten derde in de aura. Wanneer nu één van die stromingen niet juist is, niet in evenwicht is met de andere, dan ontstaat een overbelasting. Er is een teveel aan energie, dat teveel aan energie resulteert in grotere zenuwspanningen, die zenuwspanningen veroorzaken weer lichamenlijke reacties, er kunnen afwijkingen ontstaan, bijvoorbeeld in hormoonafgifte, er kunnen afwijkingen ontstaan in de omzetting van voedsel en daarnaast kunnen bepaalde moeilijkheden met de spieren ontstaan en zelfs onbeheersdheden in het denken. Dus dat is nogal wat. U kent de acupunctuur, die maakt van deze methode gebruik, en men probeert dandus kosmische krachten toe te voegen of te laten afvloeien van bepaalde punten, daardoor ontstaat een verandering in zenuwspanning, dit betekent weer een weerkaatsing van het geheel op andere punten van het lichaam. En, zo zegt men, zo kan je kwalen genezen. Dat is wel waar, maar kun je ze blijvend genezen? Dat kan alleen wanneer de mentaliteit, dus de psychische reactie van de patiënt op een aangepaste wijze eveneens verandert. En dan zitten we ineens bij een ander systeem n.l. bij de yoga. In de yoga hebben we inderdaad te maken met die lichaamsstromen, een groot gedeelte van de houdingen bijvoorbeeld, asana's, die zijn eigenlijk bedoelt om die lichaamsstromingen op de juiste manier te doen plaats vinden, of de mens, door middel van de kosmische kracht op de juiste wijze te oriënteren, zodat hij uit het, prana, noemt men dat dan, de omringende krachten een maximum kan opnemen. Ook hier zou je kunnen zeggen dat bepaalde vormen van yoga, niet allemaal maar bepaalde vormen, weer bijdragen tot het in evenwicht brengen van die krachtskringlopen binnen de mens. Dit betekent weer dat geen lichamenlijke kwalen voorkomen of dat bestaande lichamenlijke kwalen verdwijnen. U zult zeggen, ja, dat is toch eigenlijk een beetje gek, maar (dit is een gek voorbeeld misschien), als je iemand hebt, een meisje dat er normaal uit ziet, niks byzonders, en die wordt ineens smoorverliefd, dat gebeurt in damesromans maar soms ook in het werkelijke leven, nietwaar. Nou moet je eens kijken, dan verandert de uitstraling van die persoon. Er is iets gebeurd waardoor ze zich anders opstelt tegenover de omgeving, maar dat betekent gelijktijdig ook dat veel van haar lichamenlijke ongemakjes ineens een heel stuk minder worden, die schijnen te verdwijnen. Hetzelfde kennen we bij het moederschap. Vrouwen die een kind voortbrengen, die blijken dan daarna vaak, het is voor hen een bevestiging van hun eigenwaarde onder meer, daarnaast nog een stoffelijke emotionaliteit, geconditioneerde emotionaliteit in een maatschappelijk patroon ook nog, dan is ze ineens verandert. Zelfs de bewegingen veranderen iets, maar wat nog het meest verandert is de lichamenlijke gesteldheid. Het blijkt dat vrouwen, die ~~een-zwangerschap-met-vreugde-doer-~~

een zwangerschap met vreugde doorlopen, over het algemeen, na de beval-  
ling in veel betere conditie zijn dan voorheen. Om gekeerd blijkt dat die-  
gene die dat niet kunnen aanvaarden, die eigenlijk zeggen, ja, dat onge-  
lukje en wat moet er nou weer, mensen die misschien niet denken, de kin-  
der bijslag of zo, dat die ineens in grote moeilijkheden komen en dat die  
aan zo'n geboorte juist een aantal lichamelijke kwaaltjes overhouden.  
Dan kun je zeggen, maar dat hangt niet samen, volgens mij wel. En dat  
brengt ons op het gemeenschappelijk bovenbewustzijn. Er is een theorie

zoals U misschien weet, het is moeilijk om ze helemaal te bewijzen, maar  
wanneer U leeft wordt U door de mensen om U heen beïnvloed. Niet alleen  
U gedrag maar ook Uw waardeoordeel of de wijze om Uzelf te beschouwen  
wordt door Uw omgeving mee bepaald. Wanneer er een mode uitbreekt met  
bepaalde gedachten en bepaalde leuzen, maar ook gedragingen en bepaalde  
woordjes, voor U het weet neemt U het over. Het gemeenschappelijk boven-  
bewustzijn stelt dus bepaalde normen en onwillekeurig probeer je in je  
gedragingen en zelfs in je denken als mens daaraan te beantwoorden. Nou  
dat impliceert dan ook weer dat we hier te maken hebben met iets wat de  
gezondheid kan beïnvloeden. Laten we nou een heel eenvoudig iets nemen;  
iemand is een geslaagd entertainer, toneelspeler noem maar op. Op een ge-  
geven ogenblik kan hij nèt niet de trend bijhouden (dat is de eerlijke mode,  
de trend) en het resultaat is dat dus z'n succes wegvalt. Wat zien we:  
aan de ene kant gaat hij zijn ik-beeld verder opbouwen, aan de andere kant  
is hij steeds meer teleurgesteld in de reactie van de wereld, dat komt  
ontzettend vaak voor. Hij vraagt zich niet af, wat is er aan mij fout, hij  
vraagt zich af, wat is er fout met dat publiek? Wat moet ik nou doen,  
ik, die toch zoveel kan en ben, om dat publiek aan m'n voeten te krijgen?  
Hij vraagt zich dan niet af, wat is het verwachtings patroon waar ik aan  
beantwoorden moet, hij heeft een verwachtings patroon en probeert dat op  
allerlei manieren waar te maken. Doordat hij zich daarbij steeds meer iso-  
leert van hetgeen hij probeert te bereiken, ontstaan er grote spanningen.  
Die spanningen kunnen voeren tot hartinfarcten, maar op dat ogenblik blij-  
ken die mensen ook veel meer vatbaar voor infectie-ziekten. Je ziet daar-  
naast natuurlijk ook weer dat verslavings-aspecten veel meer op de voor-  
grond treden dan voordien, de onbeheerstheid wordt groter. Dan kun je  
ook in dit geval zeggen, deze mensen hebben dus een reactie op iets wat  
ze niet kunnen definiëren, maar wat ze in zichzelf aanvoelen, ze weten  
verduveld goed wat er fout is, maar ze kunnen het niet aanvaarden. Door  
die strijdigheid ontstaat er ineens een grotere lichamelijke vatbaarheid,  
dat is heel eigenaardig. Wanneer je te maken hebt met artiesten, mis-  
schien zijn er onder U die het wel eens hebben, moet U maar eens opletten,  
wanneer ze dus een paar debacels achter elkaar hebben gehad, dan hebben ze  
ineens een infectie-ziekte. Soms is dat een eenvoudige verkoudheid of  
een griepje, in andere gevallen loopt dat uiteen van mazelen, roodvonk  
tot de gekste dingen toe, maar ze hebben het ineens. Met deze voorbeel-  
den alleen heb ik, geloof ik, al duidelijk gemaakt dat de psyche van een  
mens van enorm groot belang is voor zijn lichamelijke gesteldheid. Als U  
vindt dat ik het niet duidelijk genoeg heb gemaakt, dan zegt U het, dan  
gaan we rustig verder. (kleine pauze) Nou, niemand zegt wat, goed.

Nu gaan we het eens van een andere kant uit bekijken. Iemand heeft een  
lichamelijke kwaal, gaat naar een dokter toe, en wat die dokter nou verder  
is, er zijn verschillende soorten nietwaar, de een heeft een natuurgenees-  
wijze, de ander die stopt je vol met de voortbrengselen van de chemische  
industrie ter meerdere eer en glorie van bepaalde kapitaalgevers, hoe  
het ook zij, die dokter behandelt U, lichámelijk. En wat is nu het eigen-  
aardige resultaat, wanneer we te maken hebben met mensen, waarbij de psy-  
che niet juist functioneert, dan kun je wel de symptomen verdringen, je  
kunt de kwaal die geconstateert is zelfs, teniet doen, maar wat kun je  
niét, je kunt niet vethinderen dat er onmiddellijk een nieuwe kwaal ont-  
staat. De psychische onvrede wordt gewoon overgedragen naar het lichaam.  
Nou, dan gaan we nog verder kijken, en dan zeg je ja, ik zie dat veel  
mensen met lichamelijke training veel bereiken, en dat andere daardoor  
juist in moeilijkheden komen. Trimt U ook? Kijk, er zijn mensen die trimmen  
maar die trimmen eigenlijk uit plezier, niet om te presteren of om hun

lichaam tot iets te dwingen, maar doorgewoond om dit lichaamsbeweging, voor zichzelf een gevoel van welbehagen te krijgen, al is het maar een behagelijke vermoeidheid, iets wat je tegewoondig moeilijk krijgt, de meeste mensen vallen in slaap voor de t.v. en niet van vermoeidheid. Nou zijn er mensen die willen met alle geweld die ponden eraf hebben, die trainen zich dan automatisch het ziekenhuis in, als ze geluk hebben dan breken ze alleen maar een been, en als ze pech hebben dan wordt het een hartinfarct. Alweer, het lichaam op zichzelf gezond houden is niet voldoende, er moet een juiste mentaliteit bij zijn. Dat zou misschien in de geneeskunde ook eens een keer beter begrepen moeten worden, als tenminste niemand bezwaar heeft dat ik daar enkele aanmerkingen op heb, ik zie dat men in de geneeskunde, over het algemeen in de moderne tijd, overigens vaak zeer doelmatig hoor, symptomen bestrijdt. Maar de bronnen van het kwaad zelf die laat men rustig voorbij gaan, en wanneer men tot de conclusie komt dat er een psychische oorzaak is dan stuurt men iemand naar een psychiater toe die dan alle middelen gebruikt om, op welke manier dan ook, dat geestelijk evenwicht een beetje tot stand te brengen, spanningen weg te werken of te verdoven, maar dan zien we weer dat de therapie van de psychiater vaak strijdig is, in feite, met de middelen die de gewone geneesheer gebruikt. Een geneesheer moet psycholoog zijn. Alleen wanneer hij gelijktijdig de psyche kan behandelen én het lichaam, kan hij goeie resultaten bereiken. Wanneer hij dat niet doet, dan verschuift hij wel problemen maar hij kan ze niet oplossen. En nu zit U allemaal hier en het is duidelijk dat je met zo'n onderwerp ook nog een paar gedragsregels moet geven. Dat is tegewoondig erg in, je kunt geen damesblad opslaan, als het tenminste juist is wat ze mij verteld hebben hoor, of er staat in; bent U spontaan? Beantwoord de vragen en kijk hoeveel nummers U bij elkaar hebt geteld. En; Bent U romantisch, bent U verliefd, bent U gezond of bent U ziek. Kijk, wanneer ik U gedragsregels geef, moet U goed begrijpen, dat kun je niet in punten waarderen, en daar kun je ook zeker geen algemene regel uit trekken, voor jezelf. Je kunt alleen jezelf afvragen: beantwoord ik aan deze eisen en wanneer dat niet zo is, waarom niet? Kan ik er iets aan doen, kan ik er niets aan doen. Dus het is geen dwingend voorschrift, anders gaat U allemaal Uzelf behandelen, en dan krijg je een héél gezonde geest en een bijna gezond lichaam en dan raakt U zó overspannen dat ze allebei op de loop gaan. Goed, in de eerste plaats, de psyche die U benaderen kunt is voornamenlijk Uw waakbewustzijn, Uw denkvermogen. Wanneer U onrustig bent, dan is de beste oplossing voor die onrust, lichamelijke activiteit. Dat wil niet altijd zeggen, dat wat U het leukste vindt, maar gewoon datgene wat U te doen vindt. Probeer elk ogenblik dat U onrustig bent, door lichamelijke ontspanning, dat is dus inspanning waardoor je eigenlijk tot rust komt, zóver te komen dat U vermoeid bent. Als U vermoeid bent gaat U slapen. Wanneer U gaat slapen dan kan het droomleven heel vaak allerhand compensaties geven compenserende prikkels waardoor U uitgerust maar ook evenwichtiger wakker wordt. In de tweede plaats, dat wat gisteren is geweest kunt U niet meer veranderen. Probeer Uzelf te behoeden voor problemen als; wanneer ik dit gezegd of dát gedaan zou hebben dan..... Begin altijd te accepteren de situatie waarin U bent, 't is moeilijk ik geef het toe, maar berouw of verwijten tegen anderen, veranderen niets aan wat er nu bestaat. Realiseer U héél goed, wat is mijn toestand vandaag. Vraag U af wat voor Uzelf de meest aanvaardbare en juiste reactie is op dit ogenblik. Wanneer U dit hebt vastgesteld, vraag U af, in hoeverre U dit ten aanzien van de wereld waarin U nu leeft of Uw omgeving kunt uiten, er vallen dan een aantal punten af. Datgene wat overblijft moet U omzetten in de praktijk. Maak dan eerst datgene wat U zich voorgenomen heeft af, en laat eerst daarna de vraag opkomen of dit wel de gewenste resultaten heeft gehad. Negen van de tien gevallen is het antwoord, néé. Zeg dan, ik heb gedaan wat ik kon, ik ga zitten, laat het maar op me afkomen. Kunt U niet zitten, bent U ongedurig, alwéér, lichamelijke bezigheid. Voelt U zich lichamenlijk heel erg vermoeid, dan moet U ook kunnen slapen, zelfs wanneer U oververmoeid bent, kunt U, door bewust Uw lichaam te ontspannen, die slaap over het algemeen zéér snel vinden.

ontspannen, m'n benen zijn ontspannen en zo ga je door tot je alles hebt afgewerkt, dit is veel beter dan schapen tellen en het duurt korter. Wanneer U echter ontdekt dat U wel moe bent maar dat U absoluut niet tot rust kan komen, ga dan lopen. Als het kan, in een rustige omgeving, als het even kan in de buurt van bossen of water. Wanneer U loopt moet U niet bezig zijn met Uw problemen, zing voor Uzelf een liedje en loop op de maat ervan of tel desnoods de stappen van het ene naar het andere punt. Deze methode helpt U om U te ontspannen, en vanaf dat ogenblik, kan Uw lichaam rusten, maar U hebt gelijktijdig ook door een verandering van Uw mentale belangstelling, een zekere mate van evenwichtigheid in Uw denken veroorzaakt. Dit helpt U om tijdens de slaap dus U verder te ontspannen en eventuele problemen op te lossen. Wanneer U staat tegenover zaken die U eigenlijk niet aankunt, dat gebeurt ook nog wel 's, dan kunt U zich natuurlijk zorgen over maken, maar het is verstandiger om U af te vragen, wat weet ik zeker dat ik kan. Maak vervolgens kenbaar wat U meent te kunnen en zeg dat U verder Uw best zult doen. Hierdoor kunt U een deel van de pressie van buitenaf, afschuiven. Maar het betekent gelijktijdig dat U nu niet gedreven door de behoefte te beantwoorden aan een norm die boven Uw werkelijk kunnen ligt, veel zekender lichamelijk reageert. Het resultaat is dat U lichamelijk juister functioneert, en dat is niet alleen in Uw handgreep en Uw bewegingen, maar dat gaat verder naar Uw zenuwstelsel, dat gaat naar Uw hart, het beïnvloed Uw bloedsomloop, Uw stofwisseling en wat dies meer zij. U maakt de kans groter, om dus gezond te zijn. Dan heb je ook nog van die problemen waar mensen altijd mee zitten, van ja, ik wil graag geestelijk hogere waarden beleven. Maar wat is geestelijk hoger? Dat is niet de trap op, en op de eerste verdieping is het dan ineens bewust. Bewustzijn is een toestand van aanvoelen, niet alleen van denken en omschrijven. Wanneer U geestelijk aan 't streven bent, breng Uw lichaam tot rust, maar probeer niet verder te gaan dan U kunt. Ga uit van een gevoelswereld en laat daarin dan die denkbeelden maar opkomen, zonder ze een groot belang bij te meten. Het resultaat is een harmonisatie van lichaam en geest, het betekent een gezonder lichaam, maar dat betekent gelijktijdig, en dat mag U niet vergeten, een grotere geestelijke mogelijkheid. En nu gaan we eens van een heel ander standpunt uit; U bent ziek!, en dan kunt U zelf kiezen wat U wilt, een gebroken been? Kan. U heeft een gebroken been. Maak U er geen zorgen over, stel gewoon voor Uzelf dat Uw lichaam optimaal zal reageren. Wanneer U pijn hebt, aanvaardt die als normaal. Probeer er zo weinig mogelijk aan te denken, dat gaat met een gebroken been gemakkelijker dan met kiespijn, dat kan ik U wel zeggen. Dus door deze instelling kunt U zich ook gemakkelijker met iets anders bezig houden. Interesseer U voor b.v. medepatiënten, als dat zo uit komt, of desnoods alleen maar, als U door een raam kunt kijken, voor het gedrag van een vogel, en als het helemaal niet anders kan, begin maar aan een handwerkje. Hierdoor kunt U de normale genezingstijd terugbrengen met ongeveer de helft, U kunt ze zelfs met een derde terugbrengen, soms. Hierdoor geneest Uw lichaam dus gemakkelijker. Stel, U heeft last van een maagzweer, dan moet je natuurlijk je voeding aanpassen maar je hebt meer nodig. Wanneer je die voeding al hebt aangepast, probeer dan gelijktijdig een ontspanning te vinden. Die ontspanning is meestal te vinden in de frisse lucht, als je die kunt vinden tegenwoordig natuurlijk, wandel, maar span U niet in. Niet trotten, maar gewoon slenteren, zodat je je zelf net behagelijk voelt, helemaal in je eigen tempo. Wanneer U slaap hebt, ga slapen, maar blijf niet langer in bed liggen, wanneer U wakker bent. Als U om zes uur wakker bent en iedereen slaapt nog, doe het een beetje rustig aan, maar ga je bed uit. Doe alle dingen zo geleidelijk mogelijk. Wanneer je dat volhoudt, dan kun zelfs na twee weken al aardige resultaten zien: De pijnen blijven weg, je kunt wat meer verdragen, en met een beetje geluk ben je er met anderhalve maand er helemaal vanaf. Er zijn mensen die hebben uitslag, huidziekte zeggen we dan. Waar komt ze vandaan, het kan natuurlijk zijn dat ze een infectie is. Maar zelfs als het een infectie is, moet je je weerstand vergroten. Begin niet tegen die kwaal in te gaan, maar zeg doodgewoon dat het elk ogenblik minder word, zelfsuggestie. Ga daarnaast zo veel mogelijk uit van het standpunt dat het niet aanwezig is.

U zult zien dat hierdoor de genezing aanmerkelijk verbeterd, zelfs wanneer het een infectie is. Is er sprake van andere huidziekten, dan is dat heel vaak mede een kwestie van verkeerde balans van hormonen in Uw lichaam en zo. Dan moet U dus balans hebben, en die balans kun je alleen maar krijgen wanneer je je er zo min mogelijk van aan trekt. Daarnaast wat vitamine dat is natuurlijk altijd goed, alleen moet je dat niet overdrijven want dan gebeuren er weer andere dingen. Dan zul je ontdekken dat die kwaal aanmerkelijk minder wordt daardoor. Hebt U, zoals sommige mensen, nogal last van pijntjes en dergelijke, dan kan ik U geen beter recept geven dan naar de zee gaan, dat klinkt misschien gek, en als het even kan ook baden in de zee, als je tenminste een schoon plekje kunt vinden. Waarom? Wel, in de eerste plaats, de zee heeft een bepaald geluid, zeker wanneer je in het water bent overheerst dat, de trilling van die zee kalmeert, ze verdooft ze haalt als het ware de idee van de pijn weg. Je komt to rust en gelijktijdig kan je lichaam actie ondernemen. DE zouten, de jodine en wat er verder in zit in dat zeewater, werkt via de huid op je hele lichaam in. Maar je hebt bovendien het gevoel van ontspannenheid. Je kunt desnoods, als je dat wilt, je krachten meten met de branding, zonder dat het gek is dat je het niet haalt. Daarom zijn voor héél veel kwalen, zeker beginnende kwalen, zee-baden zo uitstekend. En als U dat niet kunt dan bestaat er altijd nog de methode van de heer Kneip, ( ik vind dat een naam voor een masseur, maar het was een dokter ). Kneip gaat uit van water-kuren, nu zijn waterkuren soms wat overdreven, ik heb zelfs iemand gehoord die zei: zolang het extern is vind ik het niet erg, maar wanneer U dus regelmatig een douche neemt, dan zult U zien dat U daardoor Uw lichaam stimuleert maar gelijktijdig U ontspant. Je moet het maar eens proberen: Ga onder een lauw warme douche staan, "wanneer u eventjes aan die temperatuur gewend bent, draai hem langzaam naar koud. U gaat reageren en Uw lichaam gaat reageren, U krijgt kippetjes-vel, of haantjes-vel, U heeft zelfs de neiging om even te bibberen wanneer het een beetje koud is, maar Uw denken is helemaal gericht op Uw lichaam, daardoor werkt dat harmoniserend in op Uw lichaam, vanuit Uw psyche. U kunt vele ziekte- verschijnselen daardoor eenvoudig wegwerken. Nu heb ik het een en ander gezegd over kwalen die je kunt bestrijden, maar het is natuurlijk ook de vraag, wat moet je verder doen? Wat blijkt,; een lichaam is er op gebouwd dat het volkomen recht ligt. Wanneer U een geestelijke ontspannings oefening wil doen, dan moet U maar denken dat de vloer heus niet zo hard is dan ze lijkt, en ga eens helemaal recht-uit liggen, met de benen los naast elkaar, met de handen slap, zoals ze neervallen, niet tegen het lichaam maar daarnaast. En als U het dan op de vloer hebt gedaan, dan komt er misschien een zomer dat U het eens buiten kunt doen, dat is nog véél beter, vooral als U het onder een boom doet. Wat gebeurt er: door die ontspanning van het lichaam, kunt U gemakkelijker Uw denken concentreren op geestelijke waarden. Door die concentratie op geestelijke waarden, trekt U energie naar U toe. Uw levenslichaam wordt opgeladen, dat betekent dat de krachtstromen in Uw lichaam sterker worden, en dat impliceert weer dat het hele proces van vermoeidheids-stoffen afstoten e.d. in Uw lichaam vlotter verloopt. Het betekent zelfs dat b.v. bij aantasting van lever of nier of zelfs de mild, wanneer je zo ligt, dan breng je jezelf tot rust, gelijktijdig liggen die organen nou eenmaal eens zoals ze horen. Teh resultaat is dat die organen die ziek zijn, zich gemakkelijker recupereren, een deel van de fout verdwijnt. Herhaal die oefening meerdere malen, en je zult zien dat je een aanmerkelijke verbetering hebt bereikt terwijl je bovendien in je denken een grotere rust gaat vinden en daarmee ook weer grotere geestelijke mogelijkheden vindt. Heb je last van de rug en de ruggegraat, dat gebeurt nogal 's., dan is er een heel eenvoudige methode om ook daar wat aan te doen. U neemt dus de houding aan van, ik zou haast zeggen, het embryonale, hoofd tussen de knieën en handen omgevouwen maar dan terwijl U op de rug ligt. Nu probeert U zóver terug te gaan dat U op de atlas staat en rol daarna terug totdat U op de stuit bent, herhaal dat tien of twaalf keer. Dan zult U wéér een héél eigenaardig iets ontdekken, niet alleen dat bepaalde rugkwalen gemakkelijker verdwijnen, dat is begrijpelijk, want die ruggegraat die is wat gestrekt. Wanneer er dus een lichte verschuiving is van een wervel, dan die alleen door dat rollen al een beetje meer op z'n plaats komen. Maar er gebeurt nog iets, door dat gekke rollen, krijg je een beetje een daas

gevoel, net of je een beetje in de mist zit of in de wolven. Daardoor komen allerhand denkbeelden opzetten, die je eigenlijk niet thuis kunt brengen, je voelt je eigenlijk te midden van allerlei gedissocieerde beelden, wanneer je nu opstaat, dan zul je zien dat er een paar van die beelden overblijven, die voegen zich samen en je hebt ineens een nieuwe visie op je leven of op je mogelijkheden voor een bepaald probleem. Ook dit draagt bij tot een verbetering. Dat vind ik eigenlijk aanwijzingen genoeg op het ogenblik. Ik heb geprobeert met dit alles aan te tonen dat er een directe relatie bestaat tussen de gezondheid van het lichaam en wat we dan, met enige moeite, de gezondheid van de psyche kunnen noemen. Het gaat om een evenwichtigheid in Uw denken en Uw gevoelsleven, en daaruit beïnvloed U de gezondheid van Uw lichaam. Maar omgekeerd, wanneer U Uw lichaam op de juiste wijze hanteert dan kunt U daardoor weer veel rust verwerven. Nou zijn er een hoop mensen die zeggen, nou maar dat lichamelijke is nou niet je dát. Laten we dan een heel eenvoudig voorbeeld nemen, aannemende, U bent tussen de vijfenvijftig en de vijftenzestig jaar oud, dan blijkt seksualiteit voor U erg belangrijk, want iemand die dan, zeg één, twee keer per week contacten van die aard heeft, blijkt een levensverwachting te hebben die tussen de twee en de zeven jaar hoger ligt dan van diegene die daar niks meer aan doen. Nu vraagt U misschien, ja wat zeg je daarmee? Daar zeg ik alleen mee dat het lichaam bestemd is om te functioneren, en dat wanneer er een bepaalde gewoonte bestaat, functie-gewoonte, dat die gecontinueerd moet worden. Maar dat kun je weer niet doen wanneer je daardoor mentaal in de war raakt. Als je je belachelijk gaat voelen daarbij, dan kun je het beter laten. Dus doodgewoon opgaan in het heden. Opgaan in het heden betekent altijd weer, een zo groot mogelijke balans tussen geest en stof. En wanneer deze balans bestaat, dan blijkt dat een gezonde geest een gezonder lichaam veroorzaakt, maar gelijktijdig dat het gezonder wordend lichaam de mogelijkheden van de geest groter maakt. Daarmee dacht ik dat ik de inleiding kon besluiten, maar misschien hebt U op dit moment commentaar, dan kunt U Uw gang gaan.

x : Een lichaam is opgebouwd uit atomen en die atomen moet je verkrijgen uit de lucht, uit water en uit voedsel. Dat voedsel, kunt U daar nog iets van zeggen?

-: Dat is betrekkelijk, kijk, voedsel is theoretisch natuurlijk noodzakelijk en je zou natuurlijk ook kunnen zeggen dat een lichaam theoretisch zonder voedsel kan bestaan, omdat de basis tussen de binding van de atomen, en die zijn er eenmaal wanneer je een lichaam hebt, afhankelijk is van energie, dus Uw voedsel e.d. is alleen maar door verschillende omzettingen, de bron van energie, een lading die U overbrengt, het is de mogelijkheid voor de dwars-gestreepte spieren om juist te functioneren, waardoor een soort bio-elektriciteit wordt afgegeven, die weer onder meer in de bloedsomloop terecht komende, een versterking van de weefsels, een vergrote cel-activiteit mogelijk maakt. U hebt te maken met van alles en nog wat. Nu zijn er mensen die zeggen: je moet dit wel, en dat niet eten. Ik geloof dat je dat anders moet stellen. Eten is afhankelijk van de omstandigheden waaronder je leeft. Een eskimo die vegetariër wordt, pleegt langzaam zelfmoord. Een bewoner van Fiji's die voortdurend walvis-vlees en traan consumeert pleegt langzaam zelfmoord. Het blijkt dus dat we een bepaalde energie-behoefte hebben die we moeten aanpassen. Nu kunnen we zeggen, plantaardig leven is vanuit een bepaald standpunt gezien niet zo belangrijk als dierlijk leven, ik moet me dus hoofdzakelijk met plantaardig leven voeden, er zijn mensen die gaan nog verder, die zeggen, we moeten niet de planten zélf eten, maar alleen de vruchten die ze voortbrengen. Het zijn mooie theoriën, maar een lichaam heeft iets nodig, en dat betekent dus dat we in een zekere mate moeten eten wat we lusten, zo gek als het moge klinken. Als U erge trek hebt in biefstuk en U eet een hoop rauwe peentjes met noten, (verschrikkelijke combinatie trouwens) dan moet U niet denken dat Uw lichaam dáár gezonder op wordt. Maar U moet eten wat U lust, wat U lekker vindt, en verder moet U zorgen dat U niet te véél eet. Er zijn ook mensen die zeggen dat je regelmatig moet eten, drie maal per etmaal, nou ik geloof niet dat je dát niet zeggen. Ik geloof dat het het beste is wanneer de mens in kleine hoeveelheden kan eten op het ogenblik dat hij honger heeft, dus trekgevoelens heeft, en dat hij dan daarbij niet zover gaat dat hij verder niets lust.

Gedraag U dus als het kind aan het diner, dat een beetje soep eet, een beetje voorzichtig is met de aardappels omdat er straks nog pudding komt, die pudding komt dan niet maar dat beetje ruimte moet U overhouden. Trek U niet te veel aan van allerhand gezondheids-regels, tegenwoordig zijn ze erg sterk mee, als je alles laat wat voor de deskundige slecht voor je is dan overlijdt je aan gebrek aan voeding en interesse. Probeer nooit méér te doen of te consumeren dan je wil en voor de rest, probeer ook een beetje te kiezen. Als U zin hebt in gelderse rookworst, dan mag U die eten, maar zeg dan niet dat U vlees gegeten hebt, want de hoeveelheid vlees erin ligt tussen de vijf en de vijftien procent, de rest is niets anders dan gekruid meel. Wanneer U niet van vet houdt, laat U die cervelaat-worst en die salami dan ook maar rusten, nietwaar. Maar wees niet bang voor vet als je het lekker vindt, als U speklappen lekker vindt dan eet U speklappen. Wanneer U kiezen kunt, kies voor natuurlijk voedsel, d.w.z. als U kunt kiezen tussen bespoten en niet bespoten appels, neem dan die kans maar dat er in die onbespoten appel een worm zit, en als U hem dan toevallig doorbijt zeg dan tegen Uzelf, nou heb ik vlees erbij. Wanneer U te maken hebt met brood of meel, kies dan bij voorkeur die zaken die niet helemaal verpest zijn door de bewerking. Volmeel is nu eenmaal voor het lichaam gezonder. Laat U ook niet aanpraten dat als je maar voldoende zemelen eet, dat het dan wel goed komt, want zemelen zijn voor het lichaam hoofdzakelijk vulstoffen. Ze maken het dus makkelijker om kwijt te raken wat je nodig hebt, maar geven zelf betrekkelijk weinig af. Hebt U te maken met rijst, kies voor ongeslepen rijst, daar zit meer in. Als U met aardappels te maken heeft, schil ze dan niet zo dik, het beste zit meestal net onder de schil. Dus eet de dingen zó dat je ze nog net lekker vindt maar dat ze zo gezond mogelijk zijn. Dat is het enige wat ik over die voeding kan zeggen. En voor de rest, laat U niet te veel op stang jagen door de mensen. Ik weet dat men zegt: van roken krijg je long-kanker. Nu is dat heel mooi gezegd, maar het is niet helemaal juist. Wanneer U rookt dan bestaat er inderdaad, wanneer U te veel rookt, een kans dat er een vervuiling van de long ontstaat. Maar die bestaat ook op duizenderlei andere wijze. Die longen kunnen daar gemeenlijk best tegen, die gaan heus geen kanker ontwikkelen, het kan wél dat de zuurstofuitwisselings-capaciteit van de long kleiner wordt. Realiseer U dat wanneer U werkelijk roken wil, het niet erg is om zo nu en dan te roken, maar dat een overmaat of een gewoonte, of dat nou roken, drinken, voeding of wat anders betreft, altijd slecht is. Probeer bij eten, drinken etc. het voortdurend bewust te doen. Een van de slechtste dingen die U kunt doen, dames en heren, dat is voor de t.v. gaan zitten met zo'n zakje van een of ander knapperigs, zo heet dat dan, een doosje bon-bons, als je het betalen kunt of een aantal koekjes die zo heerlijk weghappen. En zelfs de kaas uit het vuistje zou ik dan maar vergeten. Neem liever één stukje kaas zodat u moet lopen om het volgende stukje te pakken, dan doet U het bewust. Voedt U bewust! Eet datgene wat U smaakt, en probeer er rekening mee te houden wanneer je ergens trek in hebt, dat het vaak stoffen bevat die je lichaam nodig heeft. Dan heb ik nog één laatste raad, en dat is misschien een hele gekke, vóór U gaat eten, en niet daarna, dat lekkere dutje mag U ook doen, maar vóór U gaat eten, neem vijf of tien minuten om U helemaal te ontspannen, U bevordert Uw spijsvertering, U bevordert Uw vermogen om juist te eten en wanneer U eet, wijdt U werkelijk aan datgene wat U consumeert, daar heeft U geen smulpaap voor te zijn, trouwens een smulpaap komt tegenwoordig altijd te kort, denk ik, maar wéét wat je eet, eet bewust! En wanneer U dan leeft in een land en U heeft bezigheden waarbij U b.v. vlees wat meer kunt vermijden, dat is best, natuurlijk er zitten allerhand sappen in en die kunnen wel eens op Uw eigen interne evenwicht invloed uitoefenen, het is mogelijk, niet dat het zo vaak gebeurt maar het kan. Maar als U nou echt vlees wilt eten, eet het dan rustig, maar eet het bewust. En verder heb ik nóg een raad en dat is de laatste op dit terrein, zorg dat U altijd méér lust, alleen wanneer U zeker weet dat U lange tijd niets te consumeren krijgt, die situatie is denkbaar, geef ik U de raad: eet U zó vol, zó ongens zoals dat heet dat U in slaap valt, maar zorg dan ook dat U de tijd hebt om tenminste één uur aan het verteren te wijden. Voldoende? Misschien tegen het zere been maar er zijn mensen die zeggen, je moet alleen knoflook eten, dat is heel gezond, dat geef ik toe maar niet voor je bueren. De relaties met



je meesem... daara... meestal aanmerkelijk verstoord en daar moet je toch ook a... . Wanneer U trek hebt in uien dan eet U uien, doe dat rust... verder rekening mee, en dat is iets wat U misschien toch... onthouden, er zijn héél veel natuurlijke kruiden te krijgen die je... gebruikt Uw gezondheid bevordere, die zelfs allerhand heilzame invloeden hebben, die kunnen U zelfs helpen om van een kuch af te komen, als het tenminste geen rokers-hoest is hoor. Maar gebruik die vooral. Gebruik liever in Uw soep een boeket dan zo'n gemakkelijk pakje, weet U wel, daar hebben ze dan de hele tuin plus een koe ingepakt in zo'n vierkantje, en als je dát gebruikt dan flonkert de soep pas, nou vergeet het maar, U maakt ze er niet gezonder mee en de vraag of je ze lekkerder maakt dan met wat meer zorg aan verse kruiden is ook nog een vraag. Als U dat zo véél mogelijk doet, en zelfs wanneer U peper gebruiken wilt, maal ze zelf, dat is altijd nog beter, en het beste is wanneer U gewoon verse pepers neemt en die fijn maakt en van die fijngemaakte pepers wat bijvoegt, dat is ook voor vlees erg lekker, maar ja dat wordt een keuken-praatje en in mijn huidige toestand is dat voor mij niet zo belamrijk meer als dat voor U moge zijn. Wat ik wilde zeggen is dit, het gebruik van verse kruiden waar U kunt, verbeterd U de voedingswaarde, vergroot U de toevoer van de voor Uw lichaam belangrijke stoffen en doordat U dan onwillekeurig ook wat meer afproeft of het wel goed was, U kunt natuurlijk, hoe heet dat ook al weer, ogenblik zoeken hoor, oh ja, eh Mac Mac, niet Mac Namare maar een andere Mac's kruidenmix, weet U wel, dat strooi je er dan in, nou ja het hoort erbij, is het genoeg? Nou ja dan is het goed, terwijl je automatisch zélf wat salie, wat tijn, wat marlolein enz. erin gooit, gaat zitten proeven. D.w.z. dat je aandacht voor je voedsel ook verscherpt wordt, je krijgt niet alleen meer juiste stoffen binnen maar je gaat er bovendien wat meer op letten en daardoor éét je bewuster en bevordert je je verterings-proces, Oké?

x: Dus maggie niet?

-: Er bestaat het zogenaamde maggi-plantje, hoe heet het ook weer, salvias geloof ik, (uit het publiek wordt gezegd: Nee, lavas) oh ja, lavas, nou zeg maar dat dit een anagram was, ik moet toch altijd een uitweg weten, affijn, het is geen politiek dus ik mag me vergissen, maar wanneer U die nou gebruikt dan is dat beter dan dat blokje, bovendien je die blokjes gebruikt dan krijg je al heel snel véél te veel zout binnen. Onthoudt U ook één ding, dat je met kruiden alles lekker kunt maken, maar dat je iets goeds eigenlijk het best tot zijn recht laat komen met weinig zout en weinig kruiden, zodat de natuurlijke smaak overheerst, dat is het geheim van menig heel bekende kok, bij zijn gerechten. Een kok die met sausjes werkt die brengt U iets, dat eigenlijk minder goed is dan het had moeten zijn op een manier waarop U denkt dat het beter is dan het ooit zou kunnen worden. Dit was kook-advies, maar hadden we nog meer vragen? Het lijkt wel of ik me met een kookpraatje er vanaf wil helpen, maar dat is niet waar. Uw gedachtenleven en Uw lichaam moeten een zo groot mogelijke eenheid bereiken. Wanneer U innerlijk zo ontspannen mogelijk bent en Uw lichaam met een zelfde ontspannenheid functioneert, geneest U het beste maar blijft U ook het beste gezond. Wanneer bij een lichamelijke noodzaak Uw denken in die noodzaak kan opgaan, ontstaat hierdoor een eenheid waardoor onder meer Uw lichaam de juiste stoffen gaat afscheiden waardoor een optimaal effect bereikt wordt. En wanneer U achter dit alles danóók nog leert Uw eigen geest te ervaren, dan zult U ontdekken dat je vaak in de hogere geestelijke waarden rust kan vinden, maar pas wanneer je die rust kunt overhevelen naar je denken en zó van invloed kunt doen zijn op je lichaam beantwoordt je werkelijk aan datgene wat de titel stelt, en schep je door een gezonde geest een gezond lichaam en maak je inderdaad, dat in een gezond lichaam ook, een gezonde geest een zo volledig mogelijke uitgang vindt. En daarmee, vrienden dank ik U dan voor Uw aandacht.

#### TWEEDE GEDEELTE:

x: In het kader van het onderwerp van vanavond; een gezonde geest in een gezond lichaam, wat vindt U van de moderne vorm van psycho-therapie zoals die op het ogenblik nogal veel gebruikt worden, nu denk ik b.v. aan de kristal-therapieën, waarbij veelal gewerkt wordt met emoties losweken uit het onderbewustzijn?

Kristal = gestalt-therapie

- Ik vindt dat een uitstekende methode om de onbeheersdheid te bevorderen. (gemompel en gelach) Ja, ik ben misschien een oude idioot hoor, maar ik heb altijd het idee dat wanneer je dus een psychotherapie toepast, dat het er niet alleen om gaat om de patiënt van zijn problemen af te helpen maar bovendien om te zorgen dat er minder problemen komen tussen de patiënt en de maatschappij. En bij die kristal-therapie is vaak het tegenovergestelde het geval, want je leert wel iemand zich te uiten maar je leert hem niet zich te beheersen, en iemand die zich uit en zich niet beheerst in een maatschappij die komt op een onbeheerste wijze in contact met de vertegenwoordigers van de beheersende kasten in die maatschappij, en dat betekend dus dat hij maatschappelijk dus weer de opdonders krijgt, waardoor hij zichzelf weer veel verder miskend gevoelt, wat dan weer gevoelens losmaakt die hij wederom gaat uiten op een zéér vrije manier, en dit eindigt dan in een destructie hetwelk dan weer een ter beschikking stelling tot gevolg heeft en als hij dan tot beschikking gesteld is dan beschikt hij over vele mogelijkheden om zich te uiten tot het ogenblik dat hij eruit gaat, maar als zich dán weer uit, nietwaar, dan komt hij er weer in! (Gelach) Ik kan er verder niet veel meer over zeggen hoor, maar als ik nog één ding mag zeggen, een gezonde geest in een gezond lichaam, dat betekent een geest die zijn lichaam beheerst maar ook een geest die voldoende zelfbeheersing heeft om zich niet door zijn lichaam te laten beheersen.
- x: Aan de andere kant is het ook zo dat, dat het via deze therapieën kunstmatig wordt opgewekt. Mensen die dus helemaal ingekapseld zijn, eigenlijk door invloed van buitenaf weer worden losgeweekt.
- : Die worden weer losgemaakt, ze leren zich afreageren maar het beroerde is je leert ze zich afreageren zonder daaraan beperkingen te leggen anders dan die door de groep zelve tot stand worden gebracht, en vanaf het ogenblik dat ze geleerd hebben om zich op die manier te uiten, beschouwen ze de wereld als een groep waarin ze zich uiten kunnen, nietwaar, en dan in het begin gaan ze er vanuit dat ze zich uiten kunnen totdat die maatschappij zegt dat het uit is, en dan voelen ze zich weer ingekapseld door die maatschappij, waarna ze weer in verzet komen. Ik vindt het heel mooi om iemand te genezen, maar niet wanneer hij weer ziek wordt door de geneeswijze. Als je mij vraagt, psycho-therapie, ik geloof dat nog het beste de hypnose-therapie is, al wordt die nog te weinig toegepast, waarbij je dus eerst de bewustzijns-grens dermate verhoogt, dat de eigen inhoud naar buiten wordt gebracht, dan sorteert je de rotzooi uit en je geeft dus de suggesties waardoor de onaanvaardbare factoren worden omgezet in bruikbare, en dát is mogelijk maar het vraagt wél een beetje tijd, en ja, men heeft nog niet voldoende middelen. Het meest ideale zou gas zijn natuurlijk, je douwt ze gewoon de gaskamer in, en als ze eruit komen dan zijn ze dermate suggestibel, nietwaar, dat ze meteen alles beginnen te vertellen, je geeft de nodige suggestie, je laat ze even uitzieken in de volgende kamer, en klaar. Dat zou ideaal zijn voor deze tijd, voor de medische industrie zou het een ideale opzet zijn. Maar ja, de medische industrie is een industrie, en daarbij is de zieke helaas niet meer dan het product dat alleen de moeite waard is wanneer het voldoende winst oplevert, dat is mijn bezwaar tegen de moderne tijd.
- x: En lang aan de medicijnen blijft hè?
- : Och kijk, je zou het zó moeten zeggen nietwaar, vroeger zongen ze Rots der eeuwen, en nu zingen ze La Roche der tijden. (gelach)
- x: Over homeopathie hè, daar worden veel verdunningen in toegepast, is dat omdat die verdunningen in bepaalde verhouding beter inwerken op de ijlere lichamen?
- : Nou, het is eigenlijk zó dat wanneer die verdunning groot genoeg is, we eigenlijk geen werkzaam bestanddeel overhouden maar we houden wel een gewinningsbestanddeel over waarop het lichaam dus reageert, het reageert op een signaal zonder dat er sprake is van een aanval, daardoor wekt het de nodige stoffen in zichzelf op en begint gelijktijdig uit alle beschikbare materialen nog ook weer de stoffen op te wekken die nodig zijn om het voorbeeld aan te vullen, en dat is nou juist de aardigheid. Je laat dus in plaats dat je iemand, laten we zeggen een hele hoop zwavel naar binnen geeft, die mensen moeten natuurlijk wennen aan het latere klimaat ofzo,.... oh, snap je hem? (uit het publiek: Nee!) Nou dat is zó. (en maakt een duiveltjes-gebaar) Maar je kunt natuurlijk ook iemand een zéér grote verdunning geven, waarin

natuurlijk... is, en daardoor het lichaam attent maken op de noodzaak... zelt te verzamelen en in omloop te houden. En dat is eigenlijk... doet. De homeopathie gaat er dus eigenlijk van uit dat de... medicijnen en suggestie het lichaam ertoe brengt het werk te... zoveel chemische industrieën rijk van worden. Het is een soort "..."

x: Dus in wezen is het niet verkeerd, homeopathie?

-: Het is niet verkeerd, maar je moet wel met één ding rekening houden, soms reageert het lichaam niet en dan zal je toch wat anders moeten doen.

x: Maar niet wat de medische industrie voortbrengt tegenwoordig?

-: Nou kijk, de medische industrie is een industrie, en elke industrie gaat er vanuit dat deze zijn eigen omzet en eigen produktie voortdurend moet vergroten en dat doe je als medische industrie dus door medicamenten in omloop te brengen die goed helpen tegen een bepaalde kwaal maar gelijktijdig een secundaire kwaal opwekken waarvoor je weer een bepaald geneesmiddel hebt. Dat zijn zogenaamd kringloop geneesmiddelen.

x: Voor diagnose stelling wordt iriskopie o.a. gebruikt, kunt U iets zeggen over de kaart die in de iris aanwezig is en of die op meer plaatsen in het lichaam voorkomt?

-: Het is zó dat wanneer er een kwaal is in het lichaam dan wordt het op zéér vele punten kenbaar, je kunt het b.v. ook uit de hand lezen, je kunt het heel vaak zien aan het haar, aan de nagels dus er duizenden één methode te noemen waarmee je tot een bepaalde diagnose kunt komen, maar altijd maar beperkt. Maar in de iris heb je dus het grote voordeel dat een bepaalde kwaal op een meestal gelijk punt een onregelmatigheid veroorzaakt zodat we door de iriskopie kunnen zien met welke kwaal we in grootste waarschijnlijkheid te maken hebben, en niet meer misleid door de symptomen die de patiënt naar voren brengt, kunnen gaan zoeken naar de oorzaak van de symptomen die het vertoont. Want de grote moeilijkheid in de medische wetenschap... nou ja, ik ben geen dokter geweest hoor, ik bedoel, ik heb heel goed veters kunnen verkopen, maar je leert zo nu en dan wat bij hè. Nou ja goed. Het is dus zó dat vaak een patiënt meerdere kwalen tegelijk heeft, nu kan het zijn dat de eerste kwaal in feite de tweede veroorzaakt maar dat de symptomen van de tweede kwaal sterker naar voren komen dan die van de eerste kwaal. Dan behandel je iemand voor de tweede kwaal, maar hij kan nooit genezen omdat de eerste kwaal de tweede voortdurend weer veroorzaakt. Dan zou je dus de secundaire diagnose moeten kunnen vinden. De iriskopie helpt je dus daarbij om te zien op welke punten de fout zit, en dan kun je heel vaak aan de hand van de symptomen het onderliggend ziektebeeld aflezen en dát gaan behandelen. Ik dacht voor iemand die niks van dokters afweet (uit het publiek: Knap hoor!) Misschien is het tegenwoordig een voordeel in de medische wetenschap als je niet gespecialiseerd bent. Weet U, een specialist is dus iemand die zich zó ver specialiseert dat hij uiteindelijk alleen nog de voetzool behandelt, en als iemand dan haarpijn heeft dan probeert hij dat te genezen door steunzolen voor te schrijven. (gelach)

x: Het wordt weleens gesteld, meestal door helderzienden die ook magnetiseren dat dat een "must" is, dus mensen die niet helderziend zijn mogen, volgens deze opvatting ook niet magnetiseren omdat ze de aard van de kwaal dus niet zien. Dat zou gevaarlijk kunnen zijn. Wat vind U daar van?

-: Als ik het eerlijk moet zeggen vind ik het wel een methode voor de helderziende om zijn eigen praktijk te behouden en te vergroten. Ik zou het als volgt willen zeggen, een mens heeft vele mogelijkheden tot aanvoelen, dat gaat van eenvoudige empathische vermogens via een soort telepatische gevoeligheid voor het aanvoelen voor aura-afwijkingen en zelfs het vermogen om dus neutraal in te stralen, waarbij de compensatie door het lichaam zelve wordt veroorzaakt. En het gekke is, een lichaam weet heus wel wat het zelf heeft hoor, alleen komt het er niet uit. Dus zou iedereen volgens mij kunnen magnetiseren, maar je moet nooit iemand, wanneer je niet eerst een storing hebt aanvoeld in de aura of op een andere wijze, desnoods in jezelf een soort weerpain gevoeld hebbende wat er gaande is, moet je natuurlijk niet specialistisch gaan behandelen, anders zit jij te knoeien aan een kleine teen, terwijl je aan een oorlel zou moeten bezig zijn, dat zit er wel in. Maar iedereen kan dat over het algemeen doen, en de meest eenvoudige methode, waarbij je bijna alles meepakt, dat is doodgewoon de doorstraling van het hoofd.

Dan praat... weet je wel, van voren naar achteren, dan kun je bovendien... (gelach) ... Daarbij stimuleer je dus twee dingen tegelijk, n.l. de hersenen, die... hebben zeker wel een redelijk bewustzijn érgens van de oorzaak van... en gelijktijdig versterk je de energie van de kleine hersenen waardoor de automatische functies gemakkelijker op de nu gestimuleerde impulsen van de grote hersenen kunnen reageren, nietwaar. Ja, als je geen hersens hebt natuurlijk dan ben je nergens, dan kun je altijd nog in de politiek gaan nietwaar, (gelach) nou ja, laten we daar niet over praten.

x: Hoe komt U eigenlijk aan die kennis?

-: Nou, ik heb een paar kennissen, Thorens en Rettini en er zijn er nog zo'n paar, dat zijn allemaal doktoren die vroeger erg, erg bezig zijn geweest met de lijdende mensheid en die het op het ogenblik op een andere manier doen, maar dan zit je daar natuurlijk weleens over te classineren, dan vraag je hoe zit dit en dat en dan mag ik even in de gedachten kijken. Nou ja goed, en als ik het dan toch te pakken heb nietwaar, dan hou ik het maar vast, je kan nooit weten waar het goed voor is, dat zie je vanavond weer. Trouwens, medisch-deskundig praten is helemaal geen kunst hoor, kijk, als een deskundige alleen maar praat dan kun je er zeker van zijn dat zijn deskundigheid zeer beperkt is.

x: Kunt U iets zeggen over het ontstaan van kanker?

-: Het ontstaan van kanker, ik weet er niet al te veel van, ik zeg, ik ben geen medisch-specialist, als je nou vraagt: wat zijn de beste veters, dat kan ik je vertellen, die worden nooit verkocht omdat je dan te weinig veters kwijtraakt, maar eh... kanker. Kanker is in feite een verval van de celkern waardoor de normale groei- en vormbeperking derin niet meer werkzaam is. Ze wordt gemeenlijk veroorzaakt een hereditaire situatie, m.a.w. kanker is in feite erfelijk als mogelijkheid. Een dergelijke beschadiging kan ook ontstaan door bepaalde ziektebeelden en zelfs door een zware psychische belasting, Nou ja, de belastingen zijn tegenwoordig zó zwaar, dat merken de mensen niet eens meer als het zwaar wordt psychisch. Dan ontstaat dus de gevoeligheid, de mogelijkheid, en dan zijn er altijd nog weer bepaalde dingen noodzakelijk. Er moet op welke wijze dan ook een cel-beschadiging plaatsvinden, dat kan zijn door een lessie, die kan ontstaan door b.v. een afdichting van de cel zodat ze geen voldoende zuurstof-toevoer krijgt, dat kan zijn door een beschadiging van de cel-wand en dat kan zelfs zijn door een aantasting van de energie-inhoud van de omringende weefsels. Wanneer dat gebeurt is dan ontstaat dus die cel-kern beschadiging en ontstaat de wildgroei. Bij die wildgroei zal de cel revertoren.... mooi woord, moet ik onthouden.... naar het oertype waarbij de cel-deling bepaald wordt door de mogelijkheid voeding en energie uit de omgeving op te nemen, gelijktijdig zal de cel daarbij niet meer harmonisch zijn, dus in overeenstemming met de omringende weefsels en daardoor daaruit energie ontnemen. Het resultaat is over het algemeen dat gelijktijdig in de omgeving een verzwakking ontstaat, terwijl een versnelde cel-deling bij de wildgroei ontstaat. Wanneer dit eenmaal gebeurt dan is het mogelijk dat b.v. zenuwkanalen en soms ook kleine aders worden gebruikt om die extra energie te verkrijgen, daardoor ontstaat dan een celverzwakking elders en is de gevoeligheid aanwezig, dan kan ook dáár de woekering ontstaan. Nu blijkt dat in niet álle, maar wel in zeer véle gevallen dat die woekering ontstaat, bovendien een virus aanwezig is, dat is dus een zéér klein, zich als leven gedragend stukje dat eigenlijk in andere kwaliteiten op een mineraal lijkt, en bij de beschadigde cellen naar binnen dringt. Wanneer dit het geval is, is de kans dat kanker ontstaat aanmerkelijk groter dan wanneer dit niet aanwezig is. Kanker is te genezen door het lichaam te voorzien van de juiste energie en de nodige voeding. Het kan verder aanmerkelijk bestreden worden door te zorgen dat er voldoende zenuwkracht is en dat betekent dat, problemen zoveel mogelijk buiten de deur moeten worden gehouden. En ten laatste, wanneer men dus eenmaal kanker heeft, zou men zo lang mogelijk een normaal gedragspatroon moeten aanhouden, opdat men daardoor in feite het beeld van de kanker op de achtergrond draagt en de weerstand groter maakt. Zou men daarnaast in staat zijn, en dan komen we op een gevaarlijk punt, om door instraling, de energie dermate te vergroten in de omringende weefsels dat deze hun normale krachtsinhoud krijgen, dan kan een zogenaamde inkapseling ontstaan, waarbij de kanker-cellen wél aanwezig zijn, maar weinig

of geen voeding krijgen en gelijktijdig geen uitbreidingsmogelijkheden, en is dit eenmaal bereikt dan kan de kanker-woekering, in een periode tussen de vijf en de zeven jaar zelfs geheel weer verdwijnen en met de afbraak-producten worden afgevoerd.

- x: Wat is daar zo gevaarlijk aan? U zegt: Dan komen we op een gevaarlijk punt.
- : Ik zeg dus dat dat gevaarlijk is, en dat is dus magnetiseren en niet andere b bestralingen, waar je veel meer voor nodig hebt en waar je veel meer aan verdient, dat je dat ook zoudt kunnen bereiken.
- x: Maar waarom is dat gevaarlijk dan?
- : Het gevaarlijke is dat je enorm veel tegenstand opwekt bij de deskundige als je iets dergelijks durft te beweren. Vergeet één ding niet, er zijn landen op het ogenblik die een uiterst welvarende kanker-industrie hebben opgebouwd. En op het ogenblik dat je dan met eenvoudige middelen komt waarmee dit probleem de wereld uitgeholpen kan worden, ten bate van de patiënt, zit je tegen de commerciële belangen aan te hikken van complete hospitalen die daarvoor zijn ingericht, hele industriën, de specialisten die de bijzondere instrumentaria maken, voorbestralingen, dit en dat, kortom je komt ineens in de economie terecht.
- x: Kijk maar naar dokter Moerman, die zit er ook tegen te vechten
- : Ja, dat is met Moerman het beroerde dus, 'de man heeft gelijk, maar als je het tegen een deskundige zegt denkt die: Ja maar ik dan? en dan zegt die: ik geloof er geen moer van! (gelach)
- x: Maar het gevaar van instralen is dus óók dat als je het niet goed doet, dat je die kanker-cellen juist meer energie gaat geven, hè?
- : Wanneer je instraalt op de plaats waar de kanker is, dan veroorzaakt je daarmee, zeer waarschijnlijk, schade, wanneer je instraalt b.v. in de nek, en dus je energie geeft aan het geheel van de zenuwkanalen langs het ruggemerg, dan ontstaat als vanzelf een toevoer van energie in de richting juist van deze toch al voor het lichaam, niet geheel aanvaardbare vreemde ding. De ellende n.l. bij kanker is, dat de cel wordt erkent als deel van het eigen lichaam, maar als zodanig niet wordt aangevallen. Dat is het grote gebrek, daardoor is die mogelijkheid er, als je die energie nou opvoert dan zullen die cellen zeggen: Hé, ik ga geen energie meer afstaan, ik heb ze nu, ik hou ze. En daardoor krijg je die inkapseling, dat afsluiten. Tsjongejonge, wat een gekanker, het lijkt wel echt hollands.
- x: Is er een vergelijk tussen kanker in een lichaam en kanker in de maatschappij? Van cellen die losslaan als mens zijnde of als groepen?
- : Nou vraag je me iets moeilijks want daar moet ik zelf antwoord op geven. Laat ik het zó zeggen: Ik beschouw als een kanker in de maatschappij, de verwerping van het bestaan, zonder dat men daarvoor een alternatief in de plaats zet zodat men groepen krijgt, een voortdurend grotere eisen tegenover het geheel gelijktijdig de vernietiging van het geheel beogen waarvan ze afhankelijk zijn voor hun voortbestaan, en dat is het verschijnsel wat we bij kanker ook zien. Dat is dus eigenlijk het typische wezen van de terrorist, de terrorist doodt mensen om te voorkomen dat er meer mensen gedood worden, en omdat de mensen die hij doodt dat niet begrijpen en de anderen niet gedood willen worden, worden er steeds méér mensen gedood, ook terroristen, zodat uiteindelijk alleen de begrafenisondernemer er beter van wordt. Maar dat is toch overal zo, kijk nou b.v. naar al die mensen die demonstreren voor hun rechten, als alle mensen die demonstreerden voor hun rechten over de hele wereld, zouden beseffen dat ze die rechten alleen bezitten krachtens plichten die daar tegenover staan, dan zou de wereld gezond zijn, maar de meeste mensen demonstreren juist voor rechten omdat ze geen plichten willen hebben.
- x; En de angst voor de vrijheid?!
- : De angst voor de vrijheid bestaat over het algemeen bij al diegene die weten dat ze zelf alleen kunnen functioneren wanneer een ander de verantwoordelijkheid draagt, en deze angst wordt steeds aangemoedigd door die mensen die net doen alsof ze de vrantwoordelijkheid dragen terwijl ze de vrijheid nemen om een ander te belazeren.
- x: Dat is mooi!
- : Mooi? Het is maar wat je mooi vindt zeg! Nou nee, mooi is het niet.
- x: Nee, het is mooi geformuleerd, bewonderenswaardig!
- : St. Henry! Nou ja goed, als je dat nu alleen bekijkt, kun je je dat van mij voorstellen zeg, met stralenkransjes op, een paar vleugeltjes, ik ben bang dat ik over zou komen als een kraaiende haan op een mesthoop.